

Студент на дистанционке: инструкция по выживанию

С весны 2020 года удаленная работа и дистанционное обучение стали частью нашей привычной реальности и, кажется, пока не планируют ее покидать. Странно осознавать, что студенты младших курсов сегодня не знают традиционной университетской жизни: они учатся онлайн с самого поступления. А еще у них не было классического «посвящения», выездов, оффлайн-собеседований в студенческие организации. Старшим тоже непросто: лично меня пандемия оставила без «экватора».

При этом помимо очевидных недостатков у дистанционки есть и достоинства: можно больше спать и лучше питаться, например. Некоторые студенты теперь спокойно совмещают работу и учебу. Сегодня расскажем, как воспользоваться плюсами удаленного образования и сгладить его минусы.

1. Установите четкие границы

Чтобы избежать таких неприятностей, стоит четко установить *физические* границы учебы и отдыха: не учиться там, где отдыхаешь, и не отдыхать там, где учишься. Еще полезно повторять привычный утренний ритуал из доковидной жизни: проснуться пораньше, переодеться в парадную одежду, причесаться, позавтракать и так далее. В общем, сделать все то, что делали по утрам до перехода на удаленку.

2. Спите и ешьте

При переходе на дистанционное обучение легко впасть в одну из двух крайностей. Бывает, что вместо занятий студент с головой уходит в соцсети, сериалы или игры. Или наоборот: в моем случае учеба начала занимать все время, как рабочее, так и свободное. Как ни странно, решить обе проблемы помогут одни и те же советы.

Для начала нужно стабилизировать сон. Во время оффлайн-обучения нам приходилось тратить много времени на сборы и перемещения — удаленка сократила эти временные издержки до минимума. В освободившееся время можно наконец-то начать как следует высыпаться.

Следующий важный пункт — установить режим питания: завтракать, обедать и ужинать примерно в одно и то же время. Дистанционное обучение позволяет есть тогда, когда вам нужно, а не во время фиксированных перерывов между парами. Воспользуйтесь возможностью питаться более правильно! Это сейчас особенно важно: двигаться из-за удаленки мы стали значительно меньше.

Ну и, конечно, нельзя забывать про отдых. Дедлайны и домашние задания бесконечны, но помимо них в жизни должны быть общение с друзьями, хобби, фильмы и сериалы, наконец. Да и просто немного побездельничать никогда не повредит. Удивительным образом отдых помогает более продуктивно учиться и взглянуть на старые проблемы под другим углом.

3. Не забывайте двигаться

В условиях, когда большую часть времени мы вынуждены проводить сидя, занятия спортом совершенно необходимы. Всего 20–30 минут между парами, потраченные на физические упражнения, честное слово, изменят вашу жизнь.

Если вы не знаете, как правильно тренироваться в домашних условиях, поищите сайты с подробным объяснением упражнений или скачайте специальное приложение. Мне, например, очень помогло приложение Nike Training Club. В нем есть масса программ на любой вкус: с оборудованием и без, функциональные, кардио или йога. Вы также можете выбрать подходящую длительность тренировки: 15 минут или целый час.

Особенно здорово, если получается в перерывах между лекциями выйти на улицу и позаниматься спортом на свежем воздухе.

4. Готовьтесь к видеозвонкам

Дистанционка заставила всех студентов и преподавателей познакомиться с целой новой вселенной программ для видеоконференций: Zoom, Teams, Skype, Discord и так далее. Может показаться, что все уже давно все освоили, но и спустя полтора года с начала пандемии продолжают случаться курьезы.

5. Не откладывайте лекции на потом

Часто преподаватели делают записи онлайн-лекций и отправляют их студентам. Вот и появляется еще один соблазн не идти на пару — ее ведь можно послушать когда-нибудь потом. Такой возможностью лучше не злоупотреблять, потому что пропущенные занятия будут накапливаться намного быстрее, чем хотелось бы. И будем честны: как часто вы *действительно* смотрите эти записи?

Пропускайте пары только тогда, когда действительно не можете подключиться, и по возможности посещайте все лекции и семинары, чтобы не поддаваться прокрастинации.

6. Настройте уведомления и сохраните пароли

К слову о том, что нельзя откладывать на потом: на дистанционке особенно важно вести календарь дедлайнов. Иначе они подкрадутся незаметно и однажды навалятся все разом. Предотвратить такое помогут Google Calendar, Google Keep, Todoist, Tick-tick или старый добрый блокнот.

А чтобы оповещения календаря и учебной почты не потерялись среди других уведомлений, их нужно правильно настроить. Вот несколько инструкций:

- Как настроить уведомления в Windows 10
- Как избавиться от назойливых уведомлений в macOS
- Скажите «Не беспокоить!» уведомлениям в браузере

Наконец, дистанционка заставила каждого из нас завести миллион новых аккаунтов в разных сервисах — и для каждого придумать по паролю. Запомнить их все может быть очень непросто. Поэтому если у вас еще нет менеджера паролей, — самое время его завести.

7. Научитесь бороться с шумом

Представьте: вы сдаете важный устный экзамен в Zoom, волнуетесь и стараетесь сосредоточиться — а тут в соседней квартире внезапно начинают что-нибудь сверлить. Или, например, младшие братья заигрываются и так громко смеются, что вас совсем не слышно. Конечно, можно попросить окружающих не мешать, но это не всегда помогает. К счастью, есть специальные приложения, которые не дадут вашему собеседнику услышать посторонние звуки.

Отлично: теперь преподаватель не слышит посторонний шум. А как защититься от него самим? Решений несколько, подробнее о них можно прочитать в посте Как сделать соседей потише.

8. Обновите технику

Во время учебы из дома почти наверняка придется больше использовать технику. Если вы долго откладывали покупку ноутбука помощнее — время пришло.

Но что делать, если покупать новые устройства не вариант, а они вам жизненно необходимы? Часть проблем можно решить с помощью гаджетов, которые вы уже не используете. Например, старый планшет может стать вашим вторым монитором, а смартфон — веб-камерой.

Отдельное внимание стоит уделить настройке Wi-Fi роутера — нагрузка на него точно увеличится.

9. Пользуйтесь моментом!

Пандемия ощутимо повлияла на студенческую жизнь: многие лекции перешли в онлайн-формат, курсовые защищают в видеоконференциях, а дипломы вручают в полупустых залах. Но в то же время у нас появилась масса других возможностей, которые надо использовать по максимуму: теперь легче совмещать учебу с работой или стажировкой, правильно питаться и заниматься спортом дома. И помните: пандемия когда-нибудь закончится, а приобретенные за это время полезные навыки останутся с вами навсегда.