

# Самоконтроль в обучении

# Что такое система самоконтроля и для чего она нужна?

---

□ Самоконтроль — это способность человека регулировать своё импульсивное поведение.

□

Самоконтроль необходим для успешной учёбы. Он помогает достигать целей и эффективно выполнять ежедневные рутинные задачи. Именно самоконтроль позволит остаться дома и делать уроки, когда друзья позвали в кино.



# Правила самоконтроля

Внутренний самоконтроль влияет практически на все сферы жизни, поэтому очень важно развить у себя это качество. Вот несколько правил, которые вам помогут:

- Введите режим дня — это поможет вам больше успевать, быть дисциплинированным и не делать всё в последний момент.



- 
- Поработайте над своими привычками. К этому пункту относятся все привычки, которые так или иначе мешают вашей продуктивности: нерациональное питание, поздний отход ко сну, отсутствие спорта и так далее.



- 
- Чаше выходите из зоны комфорта. Посещайте интересные места, пробуйте новое, преодолевайте свои страхи.



- Больше читайте. Приучите себя читать несколько страниц в день, и уже через месяц вы увидите первые положительные результаты.



- 
- **Занимайтесь спортом. Регулярные нагрузки тренируют не только тело, но и дух, помогают стать более выносливым и стрессоустойчивым.**



- 
- Следуя этим правилам, вы сможете себе достигать высоких результатов в обучении без стресса и переутомления.
  - Какими правилами вы пользуетесь, чтобы избегать проблем в обучении?
  - Составьте свой список правил для успешного дистанционного обучения.

