

## КАК НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ НА СМАРТФОН

- ① Когда выполняете деловую задачу, выключайте звук на телефоне. Лучше - держите телефон в сумке или отложите подальше от себя, пока заняты.
- ② Заранее предупредите родственников и родителей, что по всем экстренным вопросам вам надо звонить, а не писать. Поэтому пока идет методическое мероприятие, можете не беспокоиться по поводу уведомлений.
- ③ Во время совещания отвечайте на звонок только в экстренном случае. Если звонок срочный, тихо выйдите и отойдите для разговора подальше от кабинета, чтобы ваш разговор никого не отвлекал.
- ④ Если вызов несрочный, не отвечайте. Не надо отправлять сообщения «Перезвоню» или «Я на совещании». Просто перезвоните, когда освободитесь.
- ⑤ Попросите родителей не писать в чатах ничего, что не касается вашей группы. Тех, кто хочет общаться, попросите создать отдельный чат. В крайнем случае отключите возможность отправки сообщения для всех, кроме вас, чтобы только вы высылали в чат информацию для ознакомления.
- ⑥ Выберите один мессенджер для рабочих и родительских чатов. В других мессенджерах и сетях на сообщения по работе не отвечайте.
- ⑦ Установите правило: если вы не ответили сразу – значит не можете. Не позволяйте уведомлениям и праздным разговорам в мессенджерах постоянно нарушать ваши личные границы.