

## **Как правильно отдыхать?**

Автор: adm  
07.08.2017 06:11 -

---

### **Как правильно отдыхать?**

Все знают, что отдыхать полезно. Но что такое настоящий отдых? Как часто надо отдыхать человеку? Как отдохнуть так, чтобы потом остались силы на работу?

### **Сколько надо спать?**

Нет ничего важнее, чем полноценный ночной сон – ведь именно тело и мозг успевают по-настоящему отдохнуть.

Ночью спать нужно восемь часов. Можно заменить часть ночного сна дневным – то только на время, если ситуация складывается таким образом, что полноценно поспать ночью не получается.

Особенно полезен дневной сон тем, кто вынужден усваивать большой поток информации – с помощью его можно всерьез улучшить запоминание. Однако продолжительность сна должна быть небольшой.

### **Сколько надо работать?**

Работать человек должен не больше 40 часов в неделю, то есть, пять рабочих дней по восемь часов.

Но даже рабочий день «от звонка до звонка» не предполагает непрерывное углубление в работу. Время от времени человек должен делать перерывы.

## Как правильно отдыхать?

Автор: adm

07.08.2017 06:11 -

---

Обычно это происходит по мере накопления усталости. Но для некоторых видов работ даже есть свои регламенты, определяющие время перерывов.

Заглянем в нормативы?

Есть и они для офисных работников. Так, например, для тех, кто не очень интенсивно пользуется компьютером, а больше ведет переговоры по телефону или лично общается с клиентами, предусмотрен 15-минутный перерыв каждые два часа работы, не считая обеденного перерыва.

А для тех, кто практически не отрывается от клавиатуры, назначены 15-минутные перерывы каждый час.

Пользуйтесь ими – тогда в оставшееся время вы сможете эффективно работать, а не проводить время в соцсетях, будучи не в силах заставить себя сделать хоть что-нибудь.

Долой перекуры

Лучший перерыв – это не перекур, который оказывается дополнительным стрессом для измученной нервной системы, а возможность полноценно подвигаться.

Самый удачный вариант – короткая прогулка в сквер, парк или зимний сад. Ведь всего пять минут в компании «зеленых друзей» — отличная профилактика стресса.

Если же такой возможности нет, сделайте несколько упражнений для профилактики нарушений осанки, небольшой самомассаж или прогуляйтесь за стаканом воды.

Выходные – для отдыха

## Как правильно отдыхать?

Автор: adm

07.08.2017 06:11 -

---

Ученые единодушно считают, что лучший отдых – это смена деятельности. Потому не стоит его тратить на решение рабочих вопросов или подработку.

Ведь просиживание за компьютером вечерами и в выходные дни может серьезно нарушить режим сна и бодрствования. А значит – лишить возможности полноценно отдохнуть.

Ведущим преимущественно сидячий образ жизни рекомендуется принять вертикальное положение и по возможности активно насытить кровь кислородом на прогулке или в вылазке за город. А вот тем, кого «ноги кормят», достаточно регулярно делать упражнения на растяжку. Помимо улучшения физической формы, они помогают снимать стресс.

Главное – спланировать выходные заранее, чтобы проблема выбора времязатрачивания не стала дополнительным стрессом.

### Отпуск – круглый год

Четыре отпуска по неделе в год значительно лучше, чем один длительный отдых. Ведь за время длинного отпуска люди привыкают к расслабленности и лени, и им трудно снова войти в рабочий ритм. А короткий отпуск заставляет ценить каждый день отдыха и не растратывать их на выпивку или просмотр телевизора.

Лучше брать отпуск ранней весной и поздней осенью – так можно «удлинить» себе теплое время года. Особенно, если уезжать на это время туда, где потеплее.

Но при этом лучше не покидать свой меридиан – то есть, стараться, чтобы разница во времени составила не больше 2–3 часов, и организму не пришлось за короткое время дважды перестраивать режим.

## **Как правильно отдыхать?**

Автор: adm

07.08.2017 06:11 -

---

Новогодние праздники: нельзя все десять дней превращать в прием алкоголя и непрерывное застолье. Этот отдых надо трактовать как отпуск и максимально его использовать – для поездок или отдыха дома.

**Самое важное!**

Восьмичасовой сон, 15-минутный перерыв каждые два часа, проведенный не в курилке, и как минимум два отпуска в год – залог полноценного отдыха практически для любого человека.