

ЧИ ВМІЄМО МИ ВІДПОЧИВАТИ?

Клочков І. В.

кандидат філософських наук,
доцент Національного університету харчових технологій

Зайцева Т.

студентка факультету ІМПТ

Вміти відпочивати, що в цьому такого? Був би час і можливість. Проте, навіть при наявності можливості, не кожний вміє відпочивати. Для того щоб навчитися відпочивати потрібно: Поставити собі мету: навчитися відпочивати; Планувати час для відпочинку кожен день і на вихідні; Виробляти в себе звичку економити сили, берегти себе; Контролювати свою втому. Як тільки відчуваєте, що перепрацьовуєте, зупиніться і відпочиньте. Після невеликої перерви ви будете працювати ефективніше;

Якщо ви бажаєте підзаробити, плануйте додаткове навантаження рівномірно, і обов'язково час на відпочинок:

Вчіться розслаблюватись. Ввімкніть заспокійливу музику, зручно розташуйтеся у м'якому кріслі чи на дивані. Заплющте очі, розслабте м'язи. Слухайте музику і уявляйте те, що завжди доставляє вам задоволення, відчуйте задоволення. Потім потягніться, поступово відкривайте очі, посміхніться цьому світу. Як приємно була розслабитись! (Таку вправу можна робити кожний вечір. Вона допомагає добре відпочити і зняти втому); Вчасно лягти спати;

Якщо ваші близькі пропонують вам відпочити, скористайтесь їхнім запрошенням;

Важливо під час відпочинку максимально відключитись від думок про роботу;

Заздалегідь розмірковуйте, як будете відпочивати під час канікул.