

66. Психологія організації відпочинку керівника харчової промисловості

Анна Ващенко, Наталія Чугасва

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. В сучасному світі люди надзвичайно багато часу проводять за роботою, забувши про відпочинок. Повертаючись додому, ви не повинні відчувати себе як «вичавлений лимон», у вас ще має залишатися час і сили на відпочинок. Навіть, якщо ви обожнюєте свою роботу, не варто забувати про своє здоров'я.

Матеріали і методи. У дослідженні були використані загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення власного досвіду вивчення навчальної дисципліни «Психологія керівника харчової промисловості».

Результати. Існує кілька методів правильної організації відпочинку:

1. Намагайтеся відпочивати ще до настання втоми.
2. Сон повинен бути здоровим
3. Організація відпочинку в робочий час (зміна фізичної праці розумовою і навпаки)
4. Плануйте свою відпустку заздалегідь. А зараз докладніше про кожен з методів.

Відпочинок до настання втоми, звучить незвично, але це дуже ефективний спосіб. Необхідно, щоб у вас залишалися сили на улюблені заняття. Наприклад, на заняття спортом чи читання улюбленої книги. Це позитивно впливатиме на ваше самопочуття. Стосовно сну, для нормального функціонування організму необхідно спати 8-9 годин на добу, хоча в кожній людині різний організм, декому цілком може вистачити і 5-6 годин. Дуже важливим є те, що сон має бути природним без застосування будь-яких препаратів. Під час робочого дня люди відчувають втому, ефективність їх праці погіршується. Обідньої перерви чи coffeebreak не достатньо для відновлення сил працівників. Тому можна спробувати «обманути» організм заміною фізичної праці на розумову або розумової на фізичну. Такі заміни варто робити приблизно 3 рази по 20 хвилин на день і тоді організм не відчуватиме втому, а люди працюватимуть значно краще. Тож керівник харчової промисловості має попіклуватися про це і скласти відповідний графік роботи підлеглих. Відпустка – напевно, найбільш довгоочікувана подія кожного працівника. Але і до неї слід віднестися відповідально і планувати заздалегідь.

- Насамперед потрібно визначитися, скільки часу вам потрібно, щоб добре відпочити і повністю розслабитися.

- Ретельно обирайте супутників, з якими ви хочете відпочивати, адже ваш відпочинок має пройти якнайкраще.

- Не беріть з собою ноутбук або робочі документи, навіть якщо у вас залишилися якісь не вирішені питання. Ви ризикуєте зіпсувати собі відпочинок.

- Ваша відпустка має закінчитися трохи раніше, щоб ви мали час адаптуватися до роботи.

Висновки. Отже, відсутність якісного відпочинку погано позначається не тільки на здоров'ї працівника, але і на стосунках в сім'ї, з близькими та друзями. Відпочивати необхідно у будь-якому разі, адже через перевтому можна навіть померти, і це - не жарти. Тож правильна організація відпочинку позитивно вплине не тільки на ваше здоров'я, стосунки з оточуючими, а і на ефективність вашої праці.

Література.

1. Як правильно відпочивати від виснажливої роботи / [Електронний ресурс] // режим доступу: <https://kyiv.ridna.ua/2015/10/yak-pravylno-vidpochyvaty-vid-vysnazhlyvoyi-roboty/>