**Нашим замечательным, милым педагогам! Отдыхаем качественно. Когда перегорели лампочки или как позаботится о себе!**

Отдых продолжается, и чтобы он был качественным, мы хотим предложить не только его варианты, но и идеи, которые помогут обычный отдых превратить в необычное познание себя и окружающего мира.

**Бросай своё дело, в поход собирайся!**

**СТА** **ТЕМЕ**

Если усталость превратилась в постоянного спутника, вам просто необходимы прогулки. Желательно в лесу. Оказывается, если в течение часа бродить по сосновому бору, можно на 25% улучшить работоспособность и концентрацию внимания. Не пренебрегайте выездами за город в выходные дни. Да и вообще постарайтесь сделать уикенд как можно более насыщенным. Ведь лучший отдых — это смена обстановки. Если дни похожи друг на друга или заняты рутинной домашней работой, они пролетают незаметно. Постарайтесь хотя бы один выходной из двух провести бесполезно, но интересно. Однако перебарщивать не стоит. Если вы устали или нервничаете, не нужно превращать выходные в мини-отпуск, который сопровождается длинной дорогой, сбором вещей, бронированием номера в гостинице и прочими хлопотами. Исследования социологов показали, что у тех, кто уезжает в отпуск на 2–3 дня, на 17% повышается риск сердечного приступа и на 12% — риск автокатастрофы по сравнению с теми, кто отправляется отдыхать на неделю и больше. Так что постарайтесь организовать досуг поближе к дому.

**Бегом — марш!**

В будни, когда отправиться на природу или в гости нет возможности, постарайтесь выкроить время для спорта. Всего 20 минут энергичных занятий под музыку снимут стресс после рабочего дня и вернут бодрость. Ученые из США провели эксперимент, в котором принимали участие люди, страдающие хронической усталостью. Добровольцев заставляли заниматься спортом по полчаса через день. Спустя всего шесть тренировок большинство из них отметили, что апатия отступила. Но занятия должны быть регулярными. Те, кто пропускал походы в спортзал, положительного эффекта не ощутили.

[](https://aif.ru/health/psychologic/1126892)

[**К**](https://aif.ru/health/psychologic/1126892)**Е**

**Быть последовательным – это важно!**

Старайтесь соблюдать режим дня. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время, даже по выходным. Ведь если поздно лечь в субботу, а в воскресенье проспать до обеда, следующая неделя обязательно начнётся с недосыпа.

На работе тоже старайтесь придерживаться определённого графика. Например, начало дня полезно посвящать несложным текущим делам, это поможет настроиться на рабочий лад. Хорошо, если, планируя расписание, вы будете учитывать и свои биоритмы. Например, если вы — «жаворонок», самые важные и сложные дела лучше сделать в первой половине дня, а вот «совам» проще выполнить трудное задание после обеда.

Только не стоит оставлять важные дела на совсем уж поздний вечер. Во‑первых, что-нибудь может пойти не так — и вы будете вынуждены работать до самой ночи. А во‑вторых, это может помешать вам заснуть. После того как вы сделали нечто сложное, вряд ли вам удастся сразу же успокоиться — какое-то время нервное напряжение будет сохраняться.

**АТЬЯ ПО ТЕМЕ**

[**ТЕСТ. Зависите ли вы от настроения окружающих людей?**](https://aif.ru/health/psychologic/35541)

**Воспитание питанием**

Правильное питание — один из способов борьбы с усталостью и стрессом. Не игнорируйте завтрак — оказывается, утренний приём пищи помогает не только справиться с приступами голода в течение дня, но и улучшает работоспособность. Специалисты выяснили, что те, кто привык полноценно завтракать, в течение дня совершают на 30% меньше ошибок по сравнению с теми, кто с утра довольствуется лишь чашкой кофе.

Ещё одна заповедь, которую должны соблюдать все офисные сотрудники: никогда не есть за рабочим столом. Найдите хотя бы полчаса для обеда в кафе! Во‑первых, это поможет переключиться и даст отдых мозгу, во‑вторых, это хоть короткая, но всё-таки прогулка, а в‑третьих, перед монитором компьютера легко съесть больше, чем нужно. Ведь мозгу нелегко одновременно улавливать сигналы о насыщении и читать текст с экрана. А переедание, как известно, вызывает сонливость и апатию.

Приятного и полезного отдыха!

Подготовили

педагог-психолог Водопьянова Л.Н.

педагог-психолог Цыплянская Е.А.