

Если требуется «подзарядка»

Часто в течение рабочего дня мы испытываем неимоверную умственную и физическую усталость. Есть ли способ такое состояние побороть? Если да, то в чем он заключается?



Длительность пауз имеет значение

Самое важное правило таково: чтобы рабочий ритм буквально не валил с ног, необходимо время от времени свою трудовую деятельность прерывать. Замечу, делать перерывы нужно не для того, чтобы прилечь отдохнуть или сесть на диван и посмотреть телевизор. Чтобы полноценно отдохнуть за короткий промежуток времени, в этот перерыв следует выполнить несложный комплекс

упражнений. Его можно составить себе самостоятельно, требование одно: выполнять эти упражнения, уделяя им хотя бы пять минут времени, нужно ежедневно, причем не только в рабочие дни, но и в выходные.

В физиологии труда выделяют три разновидности пауз для отдыха:

- микропаузы – от нескольких секунд до полминуты;
- короткие паузы – от 30 секунд до 5 минут;

- продолжительные паузы – свыше 5 минут.

В ходе многочисленных тестирований выяснилось, что для быстрого восстановления работоспособности продолжительные паузы менее целесообразны, а вот короткие паузы, после каждых двух-трех часов работы – самые полезные. Более длительные паузы в процессе работы приводят к угасанию рабочей активности, и для последующего продолжения деятельности в том же темпе понадобится уже период «вработывания», вхождения в работу, что, особенно во второй половине рабочего дня, делать уже достаточно сложно.

Физические упражнения, используемые в паузах для отдыха, подбираются таким образом, чтобы их сложность и интенсивность соответствовали напряженности умственной деятельности: чем утомительнее работа, тем выше должна быть интенсивность мышечной нагрузки.

Правильно дышим

В свой ежедневный комплекс упражнений во время рабочего перерыва следует обязательно включать упражнения дыхательные. Одно из них такое. Вдохнуть полной грудью и при-

ступить к выдыханию. Выдох начать с сокращения мышц живота и диафрагмы, затем нужно обнять себя руками и тем самым как бы помочь себе выдавить воздух из грудной клетки. Задержать дыхание на 3–4 секунды и произвести вдох. Вдох начать с расширения грудной клетки, для чего широко развести руки в стороны и как будто попытаться обнять весь мир. Это простое упражнение хорошо тем, что оно активно стимулирует кровенаполнение мозга. Оно может выполняться стоя, сидя и даже лежа, но обязательно – при максимальном расслаблении мышц. Темп медленный, наполнение грудной клетки максимальное. Повторить 5–6 раз.

Тренируем глаза

Таковыми же обязательными являются упражнения для глаз. Глаза самым непосредственным образом соединены с мозгом, и занимаясь глазами, мы активизируем мозговые извилины.

Упражнение первое. Голова неподвижна, работают только глаза: поднимаем их вверх и опускаем вниз, вверх-вниз, и так – 5 раз.

Затем хорошенько и быстро поморгаем.