

СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ  
ОТДЫХ И РАССЛАБЛЕНИЕ

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА  
СТУДЕНТКА ПЕРВОГО КУРСА  
ОРМ-Б-О-Д-**2019-1**  
ВОРОПАЕВА ВАРВАРА

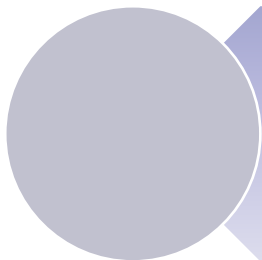
# НАЗНАЧЕНИЕ ОТДЫХА

- ❖ Возместить то, чего не хватает. Только в этом смысле его можно противопоставить работе;
- ❖ Полное безделье утомляет ещё сильнее, чем физический труд

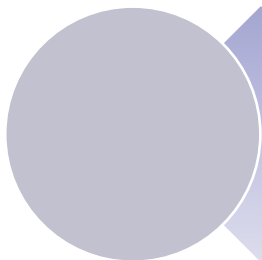


*Family Active Games*

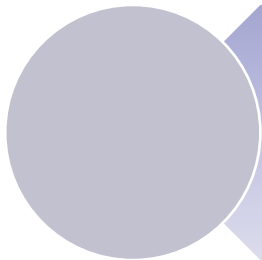
# УСТАЛОСТЬ



Физическая



Умственная



Эмоциональная

# КАК БОРОТЬСЯ С УСТАЛОСТЬЮ?

После напряжённой интеллектуальной работы или в период эмоционального выгорания двигательная активность придаст новые силы. Так называемая мышечная радость возникает от того, что кровь активнее бежит по телу, улучшая физическое состояние. А наступающее после напряжения мышц расслабление – то, чего так не хватает в конце рабочего дня.

Добавить пищу уму можно, начав изучение иностранного языка, а фильмы, книги, поездки и приятное общение добавят новых чувств.

# СПОСОБЫ БОРЬБЫ С УСТАЛОСТЬЮ

- **Не доводить себя до состояния полного изнеможения**
- **Соблюдайте правильный режим труда и отдыха**
- **Делайте перерывы во время рабочего процесса**
- **Смена направления деятельности**

# КАК РАССЛАБИТЬСЯ ПОСЛЕ РАБОЧЕГО ДНЯ?

- ✓ **Полный покой назначается только больным!**
- ✓ **Вечерние прогулки на свежем воздухе**
- ✓ **Занятие спортом (плавание, бег, танцы)**
- ✓ **Изучение темы, которая давно вас интересовала**
- ✓ **Сделай то, что доставляет тебе истинное удовольствие**

# ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ СНА И ОТДЫХА

- **Перестань быть Цезарем!**
- **Привыкнув к тяжелой нагрузке, мозг перестаёт концентрироваться на чем-то одном!**
- **Музыка, хорошая книга, принятие горячей ванны помогают вернуть концентрацию!**
- **Научитесь отдыхать без суеты!**
- **Выработайте свой индивидуальный режим сна (чтобы количества часов сна хватало для полного восстановления организма)**



# ВЫВОД

- 1. Чтобы хорошо работать, нужно хорошо отдыхать**
- 2. Нужно уметь отключаться от внешнего мира**
- 3. Важно заниматься какой-либо физической активностью**
- 4. Необходимо давать разгрузку мозгу**
- 5. Высыпайся 😊**



**Спасибо за внимание!**