



# Умейте отдыхать!

Подготовила студентка 102 пед. группы  
Стрельникова Ольга Дмитриевна

# Содержание

**К чему приводит недостаток отдыха?**

**Что такое отдых**

**Правила отдыха**

**Виды отдыха**

**Идеи, как провести выходные**

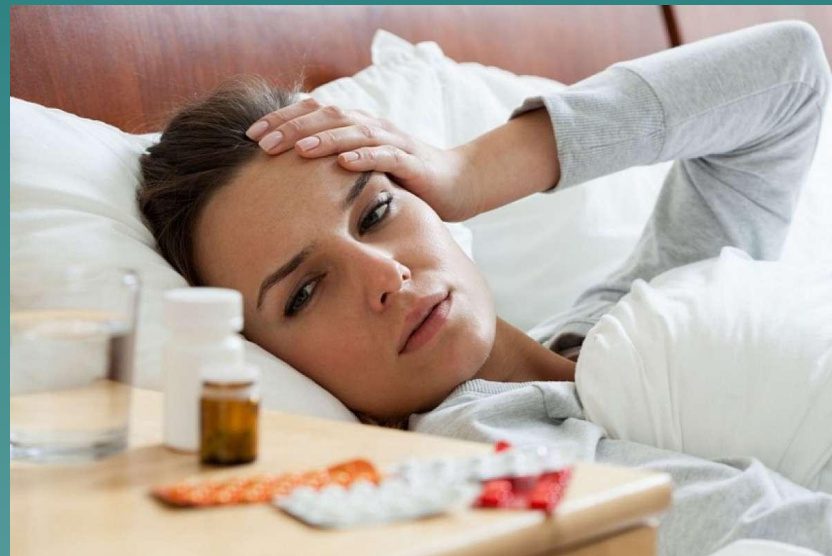
**Советы по составлению плана на выходные**



# К чему приводит недостаток отдыха?

**Отказ от отдыха может негативно сказаться на состоянии здоровья спустя годы.**

**Людям, которые пренебрегают отдыхом, настоятельно рекомендуют пересмотреть свой образ жизни.**



# Что такое отдых

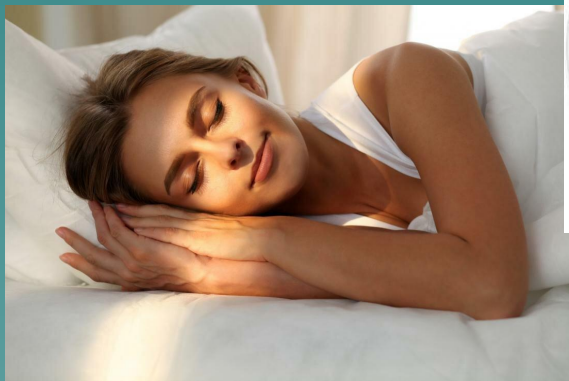
**Это состояние покоя, либо  
временное проведение, целью которого  
является восстановление сил.**

**Это состояние, в котором вам  
максимально хорошо.**



# Правила отдыха:

- ◆ **Знать меру.** Нельзя отоспаться за 2 дня. Сон должен быть систематическим.
- ◆ **Алкоголь и наркотики это не отдых.** Если вам кажется, что «да» - вам кажется. Завязывайте с этим.
- ◆ **Отдых – это перемена деятельности.** Важно совмещать интеллектуальный труд с физическим. Всегда разбавляйте свою деятельность зарядкой, прогулкой, упражнениями.



# Виды отдыха:

- ◆ **Активный отдых**
- ◆ **Лечебный отдых**
- ◆ **Пассивный отдых**



# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

**Активный отдых - способ проведения свободного времени, разновидность хобби, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц, всего тела.**

**Активный отдых чаще всего предполагает непрофессиональное занятие какими-нибудь видами спорта: бег трусцой, гольф, рыбалка, охота, водные лыжи, прыжки с парашютом и т. Д.**



# Лечебный отдых

Это поездки с целью оздоровления в такие местности, которые обладают ценными лечебными факторами – минеральными водами, грязями, благоприятными климатическими ресурсами.

Главной целью лечебного отдыха является восстановление здоровья, а так же физических и духовных сил. На сегодняшний день лечебный туризм является одним из популярных видов туризма и в связи с этим многие страны предлагают лечение различных видов заболеваний.

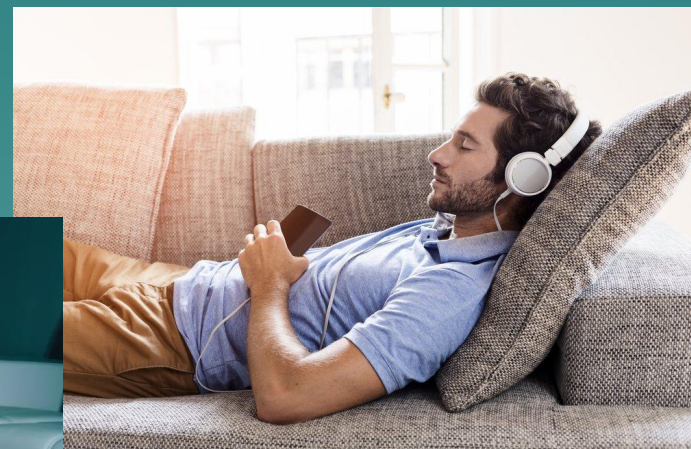
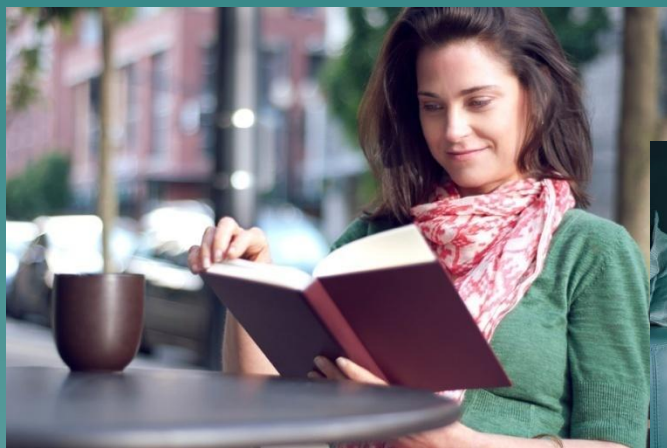




# Пассивный отдых

Это времяпровождение в относительном покое всего организма, в отсутствие какой либо активной деятельности. Этот вид отдыха предполагает спокойные, не обремененные не каким напряжением действия, преимущественно без потока мыслей с какими-то сложными задачами.

Исследования доказывают, что пассивный отдых менее полезен и менее эффективен, чем активный, так как, после него людям заметно трудней обратно вписаться в активную повседневную деятельность и работу.



# Идеи, как провести выходные с пользой

## 1. Займитесь спортом или просто прогуляйтесь



## 2. Найдите источники вдохновения и будьте открытым для нового опыта

В окружающем нас мире столько всего нового и интересного. Почаще выбирайтесь из своего уютного мирка и ищите вдохновение в самых неожиданных местах.



### 3. Заведите вечерние привычки

Уделите внимание вашим вечерним занятиям и сформируйте собственные привычки, которые помогут вам встретить новый день полным энергии для будущих свершений.



## 4. Проводите время на природе

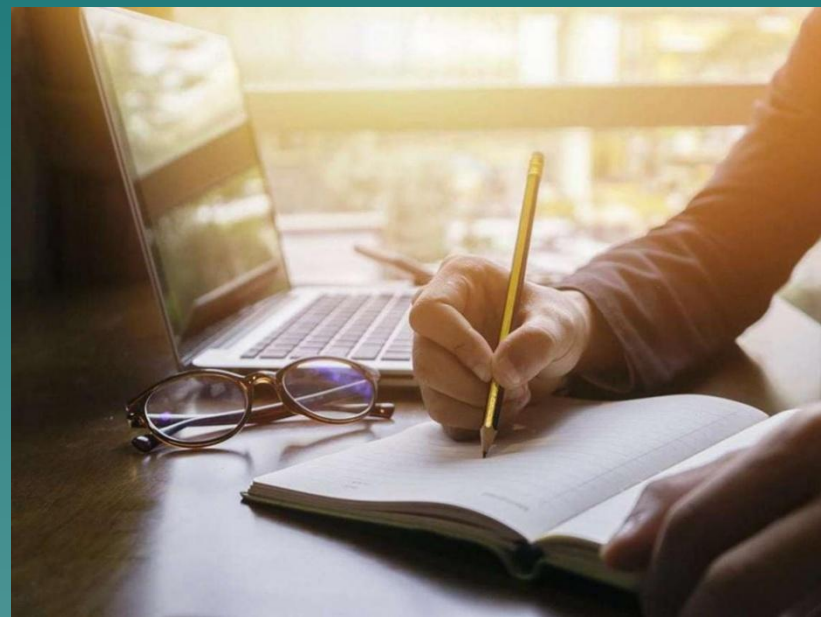
**Трудно быть в хорошей форме, когда целыми днями дышите кондиционируемым воздухом и работаете под искусственным освещением.**

**Нужно находить способы единения с природой, при контакте с которой восполняются ваши силы и энергия.**



## 5. Инвестируйте в себя и учитесь чему-то новому

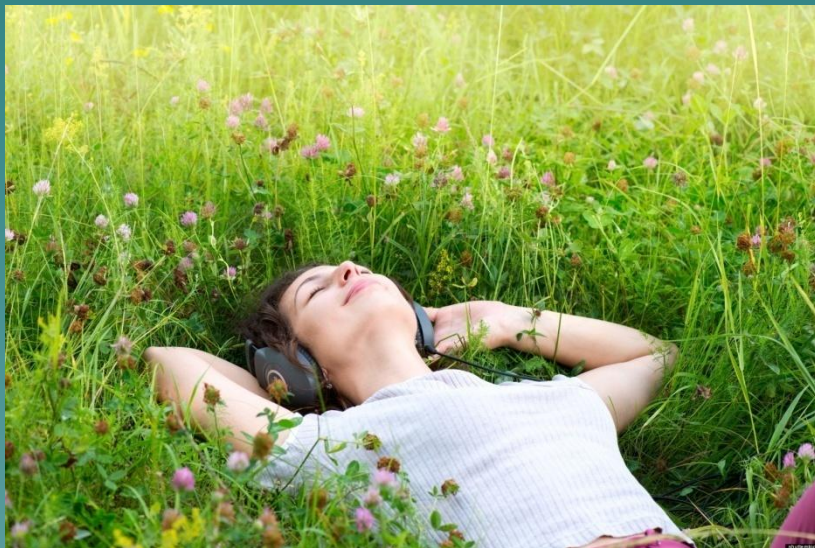
Получая знания и осваивая новые навыки, мы не только «прокачиваем» себя, но и поддерживаем ум в тонусе, не давая ему расслабиться.



## 6. Снимите стресс и посвятите время себе

Кем и где бы мы ни работали, стресс сопровождает нас повсюду и накапливается, влияя на наши самочувствие и продуктивность.

Это может быть всё что угодно: медитация, йога, дыхательные практики. Любое занятие, которое поможет вам отвлечься и расслабиться.

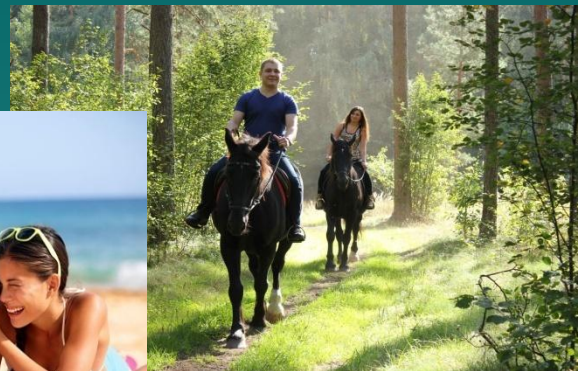


# Советы по составлению плана на выходные:

- ◆ Напишите общий список того, о чем вы мечтаете. Наверняка в него попадут желания, которые нетрудно осуществить в ближайшем будущем.
- ◆ Вспомните о приятных событиях, которые происходили в прошлом: поход в горы, посещение аквапарка и т.д. Возможно, их следует повторить и внести в расписание на ближайшие выходные.
- ◆ Включите в план на выходные хотя бы одно мероприятие на свежем воздухе: катание на роликах в парке, прогулка по лесу и т.п.
- ◆ Не перегружайте список. Выходные – это, прежде всего, отдых. Запланируйте не более пяти основных дел. Так у вас останется время на незапланированные события .







Спасибо за внимание!

