

Преподаватель: Липовка А.В.  
МАН



## ЛЕКЦИЯ 10.

# ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ И ОТДЫХА

---

□ Труд без отдыха – не  
достоинство,  
а наказание за неудачное  
планирование своего времени.

*Данте*

# ПОСЛЕ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ТЕМЫ ВЫ СМОЖЕТЕ:

---

- Грамотно распределять рабочую нагрузку.
- Оценить влияние суточных ритмов на распределение вашей рабочей нагрузки.
- Применять правила организации эффективного отдыха и сна.

# КАРОШИ

---

- Означает смерть от переутомления на рабочем месте.
- Кароши - название японского города, в котором был зафиксирован первый случай смерти работника от переутомления. 29-летнего сотрудника крупного издательского дома нашли мёртвым на рабочем месте.
- С 1987 года Министерство труда Японии ведёт статистику проявлений синдрома. В год их случается от 20 до 60.

# СПИСОК САМЫХ СТРЕССОВЫХ ПРОФЕССИЙ НА БАЗЕ ИССЛЕДОВАНИЙ АНГЛИЙСКИХ УЧЕНЫХ

Профессия	Шкала риска возникновения стресса
Шахтеры	8,3
Полицейские	7,7
Строители	7,5
Журналисты	7,5
Актеры	7,2
Политические, общественные деятели	7
Врачи	6,8
Водители	5,4
Дипломаты, фермеры	4,8

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА:

- 56% рабочих и служащих отмечали высокие темпы работы;
- 60% - жесткие сроки ее выполнения;
- 40% - ее монотонность;
- Свыше трети не имели возможности оказать влияние на уровень выполнения заданий.

# НА ЧЕЛОВЕКА ОКАЗЫВАЮТ ВЛИЯНИЕ СЛЕДУЮЩИЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ БИОРИТМЫ:

- дневной;
- недельный;
- годовой.



# ПИКИ И СПАДЫ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

---

<b>Подъемы</b>	<b>5-6</b>		<b>11-12</b>		<b>17-18</b>		<b>23-24</b>	
<b>Спады</b>		<b>8-9</b>		<b>14-15</b>		<b>20-21</b>		<b>2-3</b>



# АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

---

- Любой рабочий цикл состоит из двух фаз: пика и спада.
- Человека сопровождает огромное количество искусственных ритмов, влияющих на его деятельность.
- Одни люди более активны в начале недели, другие в конце.

# ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ ЭФФЕКТИВНОГО ОТДЫХА:

---

1. Ритмичность.
2. Максимальное переключение.
3. Смена контекста.



# ОЦЕНКА СЦЕНАРИЕВ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ:

---

1 балл: смены контекста не происходит (проверка почты, поиск в Интернете).

2 балла: смены контекста не происходит (сидя на рабочем месте, разговор с коллегой).

3 балла: частичная смена контекста, возможное переключение с рабочих тем.

4 балла: полная смена контекста, переключение с рабочих задач.

5 баллов: полная смена контекста, полное переключение с рабочих задач, плюс легкая физическая нагрузка.

# ПЕРЕЖИВАНИЕ МОМЕНТА

---

- Означает «качество» времени, отражающее его «наполненность» и «насыщенность».
- основополагающие принципы очищения души и достижения духовных высот были: память смертная – осознание ограниченности времени человеческой жизни и «внимание к себе» – осознание своих целей, желаний и поступков.

# ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СНА:

- Ритмичность сна.
- Оптимальная продолжительность сна.
- Переключение, настрой на сон.
- Правильное пробуждение.



# ИСТОЧНИКИ:

---

- <http://www.rb.ru/inform/52067.html>
- Тайм-менеджмент: учеб. пособие / Архангельский Г.А., Бехтерев С.В., Лукашенко М.А., Телегина Т.В. под редакцией Архангельского Г.А. – М.: Московская финансово-промышленная академия, 2011.
- Архангельский Г.А. Тайм драйв: Как успевать жить и работать.14-ое издание. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.

# ЗАДАНИЕ ДЛЯ СРС

---

<p>- В течение нескольких дней студенты изучают возможности настройки собственного режима эффективного пробуждения по утрам, дневного сна/ отдыха и докладывают преподавателю об этом.</p>	
--	--