

ТЕМА

НОМЕРА

- Корисний і активний відпочинок

СЬОГОДНІ У НОМЕРІ

Знайомимося 2
з Е.Вебером

Чим корисний 2
відпочинок на
свіжому повітрі?

Корисний 3
відпочинок
від роботи і
справ

Головоломка 3
«Як розділити
апельсини?»

«Як весело 4
провести ві-
льний час?»

У НАСТУПНОМУ НОМЕРІ:

- Раціональне використання часу

Сьогодні все більше людей забувають про активний відпочинок. У деякого в пріоритеті робота, у інших банально немає часу, деякі вважають за краще традиційне чаювання пивом в п'ятницю ввечері. Але активний відпочинок це не тільки прогулянки на свіжому повітрі або похід, як це прийнято вважати.

Є люди, які постійно зростають, розвиваються і дізнаються нові речі. Люди, які впевнені, що знання, навички і новий досвід збагатять їхнє життя і зроблять їх самих краще. Люди, у яких є цілі і які діють, щоб досягти їх.

Є й інші ...

Ті, хто застряг на тому ж рівні. Ті, хто працює на одній і тій же роботі в перелігу «століть», бо вони «лялькові» до всього що відбувається. Ті, хто не читає або не дізнається щось нове, тому що у них «немає часу» або вони «занадто зайняті». Більшість з них, на жаль, не зміняться, тому що вони не хочуть залишити свою зону комфорту.

Оскільки ви читаете цю статтю, можна зробити висновок, що ви ставитеся до першої категорії, тому що інакше, ви швидше за все, сиділи б зараз на дивані перед телевізором, або за комп'ютером, граючи в якусь банальну гру

Тоді, швидше за все, вас зацікавлять наведені нижче приклади активного відпочинку, які сприяють особистісному зростанню.

1. Читання

Деякі люди вважають, що будь-який вид читання є дуже корисним і будь-яка книга може їх чогось навчити. Можливо раніше, коли не було особливого вибору в книгах, це було б схоже на істину.

Хотілося б дати вам рекомендацію про те, що читати варто вибірково. Якщо вас цікавить

питання особистісного зростання, то художня та науково-популярна література - ваш вибір.

2. Тренування для мозку

Мозок - це м'яз, яка час від часу потребує тренуваннях. Інтелектуальні ігри (Sudoku, кросворди та інші головоломки) будуть підтримувати ваш мозок в тонусі. Детальніше ви можете прочитати в статті про те, як тримати свій мозок в тонусі.

3. Подорожі

Наш світ дуже великий, і існує просто неймовірно величезна кількість місць, які дійсно варто побачити. Багато цікавих людей, з якими коштувати зустрітися і отримати багато незабутніх вражень.

Відвідування різних країн дасть вам можливість зрозуміти, наскільки барвистий, різноманітний і цікавий світ насправді. Кожна поїздка принесе вам нових друзів, емоції, знання і спогади.

Подорожі можна суміщати зі спортом. Наприклад, поїхати в гори, кататися на лижах чи сноуборді. Крім прекрасних відчуттів, ви зміцните своє здоров'я, тільки одягатися коштує тепло, тому одяг для зимового спорту буде тут як ніколи до місця.

4. Творити

Кожна людина - творчий. Ми всі народилися з рівною кількістю творчості. Подивіться на дітей, і ви побачите!

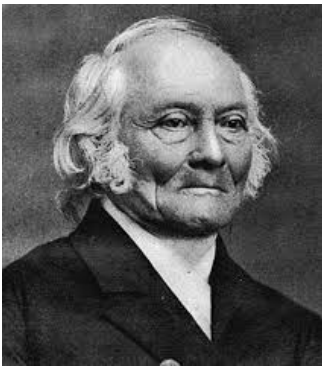
Пізніше, коли ми ростемо, в більшості з нас творчість засинає. І в кінцевому підсумку ми тільки й думаємо «нічого собі, я б теж хотів так писати», «я б теж хотів так малювати», «я б



«Я давно зрозумів, що благополучні люди рідко сидять склавши руки в очікуванні чогось, покладаючись на випадок. Вони встають, і самі створюють цей випадок»

Леонардо да Вінчі

Знайомимося з відомими психологами



ВЕБЕР ЕРНЕСТ ГЕНРІХ (1795 – 1878)

Німецький психофізіолог і анатом, один із засновників наукової психології, що вніс в неї ідею виміру. Роботи вченого започаткували психофізику і експериментальну психологію. Ернст Вебер досліджував залежність інтенсивності відчуття від інтенсивності зухвалих стимулів, визначив наявність закономірних співвідношень між силою дії зовнішніх фізичних подразників і суб'єктивними реакціями, що викликалися ними, – відчуттям. Роботи вченого започаткували психофізику і експериментальну психологію.

ЧИМ КОРИСНИЙ ВІДПОЧИНОК НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ?

Скажений ритм великого міста, в якому живе людина, не приносить йому необхідного спокою і душевної рівноваги. Через це часто виникає депресія, незадоволеність собою і оточуючими. Робота, навчання, будинок, які ми відвідуємо щодня, роблять наше життя одноманітною, незважаючи на швидку зміну подій. Не потрібно довго думати, щоб зрозуміти, що людина, що приділяє увагу своєму відпочинку, а не тільки праці, працює більш продуктивно, ніж той, який весь свій час проводить в офісі. У людей, що не дають собі повноцінної відпочити, рано чи пізно починаються проблеми зі здоров'ям, як фізичним, так і духовним. У зв'язку з цим кожному з нас

потрібна зміна обстановки, спокій, тиша, моральне спокій, що як раз може подарувати йому заміський відпочинок! Тільки уявіть - повний спокій, гірські річки, безлюдні пейзажі - все це допомагає хоч на деякий час забути про міську метушню, шум. Мабуть, такого відпочинку ви не зможете отримати більше ніде. А чудові заходи сонця і умиротворені тихі світанки, ледве колишуться верхівки сосен, промайнула в листі дерев білка, що ширяє в небі орел - буде не гірше, а багато в чому і краще закордонних виставок, музейних експонатів. Ранкова роса



будуть корисніше і набагато красивіше зарубіжних басейнів з купою людей.

Всі знають, як корисний відпочинок на природі, як добре він відновлює сили і покращує настрій. Ми обов'язково рухаємося, **НАВІТЬ** якщо не робимо спеціальних вправ і не граємо в спортивні ігри. Адже ми ЗМУШЕНІ і з задоволенням збираємо хмиз для вогнища, плаваємо, роздмухуємо вогонь, гуляємо по лісі. А повітря! "Наше тіло буде нам вдячно". А якщо Ви візьмете з собою в ліс або на річку фото-або відеокамеру, то зможете піднімати собі настрій навіть у холодні зимові вечори, переглядаючи фотки і згадуючи літо. Так що, поки літо в розпалі - всі на природу! Запасемося враженнями, здоров'ям, радісним настроєм на всю зиму.

Із психологічного довідничка

Активний відпочинок (англ. *Active leisure*) — спосіб проведення вільного часу, різновид хобі, в процесі якого відпочиваючий займається активними видами діяльності, що потребують активної фізичної роботи організму, роботи м'язів, всього тіла. Активний відпочинок найчастіше рипускає непрофесійне заняття якими-небудь видами спорту.

Для того, щоб відчувати радість, людям потрібно просто більше рухатися, з'ясували американські дослідники.

Приємні емоції, радість, збудження та ентузіазм найчастіше відчують фізично активні чоловіки і жінки. Це довели результати дослідження, проведеного фахівцями з Університету Пенн Стейт (заклад входить в лігу університетів Big Ten і славиться сильними спортивними програмами). Як повідомила The Times of India, вчені з'ясували, що приємні відчут-

тя найбільшою мірою заволодівають людьми в ті дні, коли вони особливо активні. Мова йде не про спортсменів-професіоналів, а про тих, хто у вільний час займається спортивними тренуваннями або іншими видами фізичної активності.

Експеримент проводили на 190 студентах з числа добровольців. Протягом восьми днів вони вели щоденники, куди записували дані про свою активність. Враховувалася тільки фізична активність, яка тривала більше 15-ти хвилин.



«Людині, яка звикла до напруженого ритму, дуже складно відпочивати. Починаєш розуміти, що ти просто даремно витрачаєш час, а міг би створити щось цікаве, корисне. А ти от лежиш на кушетці або на шезлонгу ...»

Арас Агаларов

«Кращий відпочинок - виїхати, сховатися від всіх і ні з ким не розмовляти. Але день-два - і мені починає не вистачати людей.»

Олексій Навальний



Відповідь до загадки із випуску 5 : між 4 і 5 треба поставити кому. Число 4,5 більше чотирьох, але менше п'яти

Корисний відпочинок від роботи і справ

Ми так прагнемо досягти успіху, що вже не встигаємо жити ... Пора взяти тайм-аут і корисний відпочинок від роботи і справ. Тим більше що робота від цього тільки виграє. Як же розпорядитися часом, якщо у вас є всього

Нуль хвилин

У вас немає ні хвилини вільного часу ? Тоді є півхвилини, щоб скласти список терміново необхідних змін!

Скажіть немає

Американський письменник Ден Кафлін сказав: "Так" - це слово, погубили багато блискучих кар'єр ". Тому ви не можете цю хвилину підняти звітність. Чому? Та просто у вас обідня перерва і відпочинок!

5 хвилин

Якщо ви втомилися від цифр і формул, вам допоможе чашка і шоколадка. З цим "релакс-набором" для відпочинку вирушайте до чайника або кавового апарату. Напевно там вже є хтось із ваших колег. Наповніть чашку і заведіть невимушену розмову. Доведено, що до 80% важливої робочої інформації можна отримати в неформальному

20-30 хвилин.

Прогуляйтеся в найближчому парку або по сусідній тихій вулиці під час корисного відпочинку від роботи і справ.

Ваша мета - змінити картинку, отримати нові враження. Оскільки часу у вас обмаль, використовуйте кожну секунду з максимальною користю. Для цього психологи радять застосовувати практику "усвідомлених вражень". Відзначайте про себе: "Який химерний візерунок утворюють гілки цього дерева!", "Про першу кульбабу!" або щось подібне. Смакуйте кожен момент свободи.

40 хвилин

Знаєте ви, що таке "обідній пілінг" і відпочинок? Так називають на Заході звичайний гліколевий пілінг-нетравматичність омолоджуючу процедуру, що не залишає видимих слідів на зразок почервоніння.

Відвідала сеанс краси і повернулася в офіс - це не мрія бізнес-леді? Звичайно, замість пілінгу в найближчому салоні можна пройти будь-яку іншу приємну і швидку процедуру: масаж обличчя, дарсонваль, догляд за волоссям.

Інформацією про те, що ж змушує вас розквітати на роботі, коли всі інші сидять з сумними особами, ділитися з колегами!

55-60 хвилин

Двічі на тиждень влаштовуйте собі розвантажувальні дні і покладений вам обідню годину, і відпочинок конвертуйте в справжній, корисний для душі і тіла дозвілля. Хочете дізнатися, в який саме? Якщо ви пройдетеся в середині дня з ділового кварталу Стокгольма, то виявите, що більшість офісних службовців виходить з контор з об'ємними спортивними сумками. Тут прийнято регулярно використовувати обідню перерву не для споживання калорій, а для їх спалювання. У спортивної паузи маса переваг. Дозвольте собі це задоволення, і зміни вразять вас. Гарний настрій (завдяки притоку ендорфінів), свіжість думки (активізовано кровообіг) і готовність згорнути гори (ви більше не відчуваєте себе замученою і втомленою) додадуть фарб сірим будням. Спорт також дає чудову мотивацію. Ви ж витримали таку інтенсивне тренування! Значить, впораєтеся і з самим складним проектом на роботі. Ваші колеги повернулися з ланчаситими і сонними, ви ж повні бадьорості і позитиву. А легко перекусити можна через годинку, не відходячи далеко від робочого місця.

Будьте як вдома!

Ваше робоче місце може багато розповісти про вас відвідувачам, тому надайте їй індивідуальні риси. Якщо вам потрібно створити імідж експерта, знайдіть місце для своїх дипломів і сертифікатів. Полиці зі спеціальною літературою та акуратними папками представлять вас відвідувачам солідним і компетентним фахівцем. Фотографія з корпоративної вечірки на вашому столі або оригінальний календар зададуть більш неформальний тон спілкування з клієнтами.

Будьте як вдома!

Зробити робоче місце по-домашньому затишним може настільна лампа: її приглушений жовтуватий світло налаштовує на спокійний лад. Лампа в стилі хай-тек на таке нездатна. Зате вона відмінно справляється з іншим завданням: створювати відчуття прохолоди в спекотний день.

Полиці, папки, ящики допоможуть вам підтримати корисний порядок на робочому столі і створити про вас враження як про організованого співробітника, у якого все під контролем.

Полиці, папки, ящики допоможуть вам підтримати корисний порядок на робочому столі і створити про вас враження як про організованого співробітника, у якого все під контролем.

Полиці, папки, ящики допоможуть вам підтримати корисний порядок на робочому столі і створити про вас враження як про організованого співробітника, у якого все під контролем.

Як розділити апельсини?

Розділити 10 апельсинів порівну між 12-ма особами, при умові, що різати кожний апельсин можна не більш як на 3 рівні частини.

Відповідь у наступному номері



Златопільська гімназія
М.Новомиргорода
Психологічна служба

Наша адреса

Кіровоградська область
м.Новомиргород
вул. Луначарського,20

Телефон: (05-256) 4-30-10

Ел. пошта: zlato_kg@mail.ru

До успіху немає ліфта, треба
підніматися по сходах.

Електронна скринька довіри

dovirazlato1@yandex.ru

*Надсилайте свої листи з пропозиціями,
проблемними питаннями, що
хвилюють вас. Працівники
психологічної служби та адміністрація
закладу обов'язково допоможуть вам в
межах своїх можливостей*



Конфідентіальність гарантована!!!

<http://zlatoiruna.ucoz.ru/>

Поради як весело провести вільний час

1. Створи свій власний сад. Створивши свій особистий сад, ти будеш щодня приділяти йому як мінімум 30 хвилин часу, що вже дає користь прожитому дню. Так само є інші плюси: догляд, турбота і, врешті-решт, радість, коли твоя улюблена рослина розквітає.

2. Прогулянка по парку. Це дійсно хороший спосіб весело провести вільний час. Можна урізноманітнити прогулянку і покататися на велосипеді або роликах. Найкращий спосіб весело провести вільний час це покликати своїх найкращих друзів і разом сходити в парк, розмовляючи про минуле та сьогоднішнє.

4. Займіться вивченням нової мови – спробуйте вивчити нову мову. Оволодіння будь-якою нерідною мовою дуже стимулює і приносить масу задоволення.

5. Любов. Коли у тебе є “друга половинка” і вам обом нічим зайнятися, ви завжди зможете чудово провести день разом.

6. Пікнік. Це найкращий спосіб провести час з друзями в лісі. Зробіть кілька бутербродів, візьміть фруктів і овочів, а також почитайте способи, як розважитися з друзями. Ваш вільний час пройде чудово!

7. Звільни полиці. У кожного в домі є не потрібні книжки і журнали, які весь час заважають або займають багато місця. Так

чому б тобі не зібрати всі ці матеріали в мішки і не віднести до бібліотеки, якщо ти не знаєш **чим зайнятися у вільний час?** Тобі там будуть раді і ще дякую скажуть!

8. Вивчай зірки. Проведи ніч з користю, коли тобі не спиться! Коли вночі немає ні єдиної хмарки і видно зірки, пошукай в Інтернеті сузір'я і знайди кожне з них. Так само в Інтернеті ти зможеш знайти детальну інформацію про зірку, яка відрізняється від інших. Знайди джерело інформації і побудь одну ніч зірдарем!

9. Знайди нові улюблені пісні. Зайди на сайт присвячений музиці та поповни список своїх улюблених виконавців!

10. Будь добровольцем. Звичайно, я розумію, що не кожен хоче комусь безкоштовно допомагати, але чим ще зайнятися, у **вільний час?** Допомагаючи комусь ти знайомишся з абсолютно новими людьми, і може бути це щось змінить в твоєму житті. Раптом ти знайдеш нових друзів або навіть другу половинку. Спробуй і ти дізнаєшся!

13. Розваги в бібліотеці. Якщо ти записаний у бібліотеку, то тобі точно треба туди сходити на весь день. Ти можеш щось мати проти бібліотек, але в

бібліотеці ти можеш завжди знайти те, що тебе зацікавить. Це може бути цікавий бойовик, улюблений журнал або пізнавальна енциклопедія.

14. Вечірка, на яку кожен щось приносить. Організуй вечірку, на яку кожен приносить тарілку їжі. Хтось принесе салат, хтось м'ясо, хтось бутерброди. Ви можете заздалегідь домовитися, хто що принесе і в результаті ви витратите мінімальна кількість грошей і добре розважитесь.

15. Малюйте. Коли не знаєш **чим зайнятися вдома у вільний час**, можна спробувати розвинути свої художні здібності. Візьміть олівці, фломастери, фарби і чистий альбом папери. Малюй те, що хочеш. Якщо в голову нічого не приходить, зайди на сайти з гарними малюнками і вибери якийсь один, який тобі сподобається найбільше і який буде легко намалювати.

16. Дізнайтеся більше про природу. Навесні або в іншу пору року, коли цвітуть рослини, візьми книжку з ботаніки та йди в парк. Там шукайте в книзі інформацію про рослини які ви помітите. Дізнайтеся деталі про рослини, поруч з якими ви живете.