

Товарищ, запомни правило простое:
Работаешь — сидя, отдыхай — стоя!
Владимир Маяковский



Правила удачного отпуска

Наверное, каждый человек согласится с тем, что отдыхать — это всегда здорово. Но делать это хорошо и правильно удается далеко не всем. Какому же виду отдыха отдать предпочтение, чтобы достичь идеального состояния души и тела? Существует ряд рекомендаций, призванных помочь выбрать тот способ времяпрепровождения, который подойдет именно вам

ПЛАНИРУЕМ ОТПУСК

Эффективность отпуска напрямую влияет на продуктивность работы. Ведь отдых необходим для восстановления физических, интеллектуальных и душевных сил.

Поскольку соотношение работы и отдыха почти у всех составляет не более чем 7:1, отпуск нужно планировать заблаговременно и тщательно.

Чтобы отдых не был испорчен, необходимо проверить информацию туроператора о предстоящей поездке: маршрут, условия проживания, прогноз погоды.

Общеизвестно, что хуже плохой погоды могут быть только плохие попутчики. Поэтому к их выбору нужно отнестись чрезвычайно серьезно. Отдыхать следует с людьми, с которыми вам наиболее комфортно, поскольку отпуск с малознакомыми личностями может быть испорчен ссорами и принести только разочарование.

Что касается споров по поводу того, стоит ли супругам отдыхать раздельно,

ПРАВИЛО ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

Для того чтобы понять, как правильно отдыхать и сколько времени для этого требуется нашему организму, следует проанализировать свою деятельность в течение всего года. Это поможет определить, чего и в каких количествах вам не хватает «для полного счастья». В то же время на отдыхе не рекомендуется наносить своему организму прямой вред: пить, курить, переедать и т.п. Дело не только в медицинском аспекте: нарушения режима сведут на нет все позитивные стороны отдыха (восстановление сил, повышение трудоспособности).

Самой важной составляющей хорошего отпуска является психическое переключение. Выбирая тот или иной вид отдыха, желательно отдать предпочтение досугу, диаметрально противоположному тому, чем вы обычно занимаетесь. К примеру, если вы работаете в офисе, где большинство людей страдает от недо-

Для многих из нас отпуск — это отличная возможность отоспаться «на год вперед». По мнению британских ученых, люди, которые спят пять и менее часов в сутки, живут меньше тех, кто отводит на сон семь часов. Вреден и избыток сна. У людей, проводящих в кровати более восьми часов, сокращается время активной жизни

ности, коллег, климата, страны. Вывод: по возможности максимально откажитесь от всего, что хоть как-то ассоциируется с работой. Если много пишете — не прикасайтесь к ручке. Если вы фармацевт — воздержитесь от посещения аптек.

Научиться отдыхать правильно не легко, но можно. Что вы при этом будете делать (нежиться на пляже, лазить по горам, «отрываться» на дискотеках или вскапывать огород), не имеет особого значения. Главное — чтобы вы получили от этого удовольствие.

Даже одна неделя правильно спланированного и хорошо проведенного отпуска способна зарядить бодростью и энергией, восстановить силы, подарить новые впечатления и оставить незабываемые воспоминания!

Подготовила Александра Демецкая

По данным «Бизнес-справки 123», в этом году количество людей, планирующих отдых за границей, и тех, кто предпочитает отечественные курорты, почти сравнялось. Среди зарубежных направлений лидируют страны Европы и Израиль. Что касается Украины, то наши соотечественники предпочитают Крым (30%), Одессу (30%) и Карпаты (13%). При этом только 23% украинцев планируют воспользоваться услугой «все включено», 77% собираются путешествовать самостоятельно

то психологи утверждают, что это может быть полезно для укрепления отношений. А вот совсем маленьких детей брать с собой на курорт можно и нужно только в том случае, если там имеется соответствующая инфраструктура.

статка движения, то отпуск проведите активно. Как показывает опыт, отдых наиболее эффективен в случае полного прекращения контактов с рабочей обстановкой: на уровне вида деятель-