**КАК ПРАВИЛЬНО ОТДЫХАТЬ**

Что такое настоящий отдых? Как часто надо отдыхать? И как отдохнуть так, чтобы потом остались силы на работу?

Все знают, что отдыхать полезно. Но что такое настоящий отдых? Как часто надо отдыхать человеку?

Сколько надо спать?

Нет ничего важнее, чем полноценный ночной сон – ведь именно тело и мозг успевают по-настоящему отдохнуть.

Ночью спать нужно **восемь часов**. Можно заменить часть ночного сна дневным – то только на время, если ситуация складывается таким образом, что полноценно поспать ночью не получается.

[Особенно полезен](https://takzdorovo.ru/profilaktika/son-uluchshaet-dolgovremennuu-pamyat/) дневной сон тем, кто вынужден усваивать большой поток информации – с помощью его можно всерьез улучшить запоминание. Однако продолжительность сна должна быть небольшой.

Сколько надо работать?

Работать человек должен не больше 40 часов в неделю, то есть пять рабочих дней по восемь часов. Сейчас встречаются предложения увеличить рабочую неделю до 60 часов, но это неприемлемо. Человек станет уставать, и за эти 60 часов продуктивность работы будет ниже, чем за обычные 40.

Но даже рабочий день «от звонка до звонка» не предполагает непрерывное углубление в работу. Время от времени человек должен делать **перерывы**.

Обычно это происходит по мере накопления усталости. Но для некоторых видов работ даже есть свои регламенты, определяющие время перерывов.

Заглянем в нормативы?

Есть и они для офисных работников. Так, например, для тех, кто не очень интенсивно пользуется компьютером, а больше ведет переговоры по телефону или лично общается с клиентами, предусмотрен 15-минутный перерыв каждые два часа работы, не считая обеденного перерыва.

А для тех, кто практически не отрывается от клавиатуры, назначены 15-минутные перерывы каждый час – согласно типовой инструкции по охране труда при работе на персональном компьютере.

Долой перекуры

Лучший перерыв – это не перекур, который оказывается дополнительным стрессом для измученной нервной системы, а возможность **полноценно подвигаться**.

Самый удачный вариант – [короткая прогулка](https://takzdorovo.ru/profilaktika/zelenye-druzya/) в сквер. Ведь всего пять минут в компании «зеленых друзей» — отличная профилактика стресса.

Если же такой возможности нет, сделайте [несколько упражнений для профилактики нарушений осанки](https://takzdorovo.ru/dvizhenie/zaryadka-v-ofice/), небольшой самомассаж или прогуляйтесь за стаканом воды.

Выходные – для отдыха

Ученые единодушно считают, что лучший отдых – это **смена деятельности**. Потому не стоит его тратить на решение рабочих вопросов или подработку.

Тем более, что просиживание за компьютером вечерами и в выходные дни может серьезно нарушить [режим сна и бодрствования](https://takzdorovo.ru/profilaktika/noutbuk-luchshij-drug-bessonnitsy/). А значит – лишить возможности полноценно отдохнуть.

Ведущим преимущественно [сидячий образ жизни](https://takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/ne-sidite-na-meste/) рекомендуется принять вертикальное положение и по возможности активно насытить кровь кислородом на прогулке или в вылазке за город. А вот тем, кого «ноги кормят», достаточно регулярно делать [упражнения на растяжку](https://takzdorovo.ru/db/exercises/index/?q=&q_category=3365&level=&musclegroup=&equipment=). Помимо улучшения физической формы, они помогают снимать стресс.

Главное – спланировать выходные заранее, чтобы проблема выбора времяпрепровождения не стала дополнительным стрессом.

Отпуск – круглый год

Четыре отпуска по неделе в год значительно лучше, чем один длительный отдых. Ведь за время длинного отдыха люди привыкают к расслабленности и лени, и им трудно снова войти в рабочий ритм. А **короткий отпуск** заставляет ценить каждый день отдыха и не растрачивать их на выпивку или просмотр телевизора.

Самое важное

Восьмичасовой сон, 15-минутный перерыв каждые два часа, проведенный не в курилке, и как минимум два отпуска в год – залог полноценного отдыха практически для любого человека.