При складанні власного розпорядку дня ви обов’язково включаєте до нього не тільки обов’язкові справи, а й час на відпочинок.

### *Для чого потрібно відпочивати?*

Ми крутимося, наче білки в колесі, і за клопотами забуваємо, що відпочивати потрібно, бо людський організм має накопичувальний ресурс. Прийнято вважати, що кожен має певний резерв енергії, який поступово вичерпується. У результаті людина не тільки не відчуває сил для виконання своїх обов’язків, а й втрачає інтерес до життя загалом.

Потреба у відпочинку – примітна властивість усякого живого організму. І люди створені так, що працювати безперервно вони не можуть: виснажуються, «перегріваються», немов старий ламповий телевізор. Спробуйте нести важку сумку, не змінюючи руки: рано чи пізно онімілі пальці розіжмуться, і сумка впаде на землю. Тому природа знайшла вихід – періодично змушувати кожну істоту відновлювати сили. Сигналом до відпочинку служить втома.

Термін «втома» застосовується до різних, навіть найміцніших матеріалів, які руйнуються під дією постійних навантажень і напруги. Що вже говорити про живих істот. У людини втомлюються і кожна клітинка, і весь організм. Стомитися можна фізично і морально, від важкої роботи і нервової обстановки, від інтелектуальної напруги і тяжкої нудьги, від горя й радості. Втома виникає й тоді, коли люди занадто довго навантажують роботою якусь одну систему в організмі: або весь день переносять вантажі, або вирішують складні завдання, так що «розум за розум заходить», або цілий день проводить перед комп'ютером, після чого перед очима все пливе ...

*Ознаки втоми:*

• слабкість;
• сонливість;
• зниження працездатності;
• порушення пам’яті, уваги.

*Ознаки перевтоми:*

• бліде обличчя;
• почервоніння очей;
• втрата апетиту;
• порушення сну;
• плаксивість;
• дратівливість;
• головний біль;

**Запам’ятайте!** Втомилися — відпочиньте! Перевтома небезпечна для здоров’я.

Відпочинок — важлива складова здорового способу життя. Який спосіб відпочинку найкращий? Це залежить від того, від чого саме ти втомився. Якщо довго грав у футбол, треба дати відпочинок м’язам. А якщо навчався, виконував домашні завдання, то найкращий відпочинок для тебе — рухливі ігри на свіжому повітрі.

Запам’ятайте! Найкращий відпочинок — це зміна виду діяльності.

Якщо ви хочете щоранку вставати бадьорими і відпочилими, дотримуйтесь наших порад:

§ не лягайте спати до тих пір, доки не відчуєте сонливості, навіть якщо вже пізно. Якщо сон не приходить, робіть що-небудь, що повністю поглинає вашу увагу, наприклад, читайте, і сприяє розслабленню. За потреби, розучіть прийоми розслаблення;

§ не слід на ніч наїдатися, уві сні їжа буде погано перетравлюватися, і сон буде неспокійним. Неперетравлена їжа перейде в шлаки й отрути;

§ найкращий час для сну: з 23 вечора і до 2 години ночі. Значить, потрібно лягати не пізніше 11 години вечора. Якщо втомилися – лягайте раніше;

§ виробляйте єдиний ритм сну. Встановлюйте будильник на один і той же час кожен день і не "відсипайтеся" за будні у вихідні дні. Після 7 ранку сон неспокійний і тривожний, і практично марний. Значить –вставати треба о 7 годині ранку. Це буде легкий, і корисний для здоров'я підйом. Організм звикає вставати в один і той же час, і Вам незабаром навіть не буде потрібен будильник.

Не слід забувати і про класичні "секрети" хорошого сну: добре провітреному приміщення спальні, не дуже м'яка і не дуже жорстка постіль.

Пам'ятайте головне правило живих систем: якщо жива система (наприклад, ви) енергії і сил отримує менше, ніж віддає – така система скоро стане мертвою. Якщо енергії і сил прибуває більше, ніж убуває – жива система продовжує жити і радіти. Хочете бути живим і бадьорим якомога довше? Тепер ви знаєте, що робити.

Життя сучасної людини насичене різними подіями. Це призводить до фізичного і психологічного напруження. Прийоми, що допомагають нам фізично і психологічно розслабитися та відпочити, називають вправами на релаксацію. Їх бажано виконувати на свіжому повітрі або в добре провітреному приміщенні.

У кожного з вас з-поміж багатьох видів відпочинку є улюблені. Дуже важливо щодня приділяти увагу тому, що приносить радість і задоволення.

**Вправи для відновлення сил**

### Вправа «Хмаринки»

Із білих аркушів паперу виріжте хмаринки. Напишіть на хмаринках те, що приносить вам радість. Створіть колаж «Що дарує мені радість» із ваших малюнків.

### Вправа «Ресурсні образи»

Згадайте або придумайте місце, де ви почували б себе в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути квітучий луг, берег моря, галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем. Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до

теплої поверхні піску або шорсткого стовбуру сосни. Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях. Спочатку вправа буде даватися важко, тому нею можна оволодіти у тиші, перед сном або перед підйомом, якщо є час.

### Вправа «Пароплав»

Уявіть собі, що ви на кораблі. Хитає. Щоб не впасти, розставте ноги ширше й притисніть їх до підлоги. Руки зчепіть за спиною. Хитнуло праворуч – притисніть до підлоги праву ногу (права нога напружена, ліва розслаблена, трохи зігнута в коліні, носком торкається до підлоги). Випряміться! Розслабте ногу. Хитнуло в інший бік – притисніть до підлоги ліву ногу. Випряміться. Вдих – пауза, видих – пауза. Стало палубу качати! Притисніть ноги до палуби! Міцніше одну ногу притискаємо, а другу розслабляємо. Виконайте вправу по черзі для кожної ноги. Далі ще раз повторити позу спокою.