

KAIP TINKAMAI ILSĖTIS

1. Jeigu tik yra galimybė, nesėsk ilgesniam laikui mokytis, tik ką grįžęs iš mokyklos. Papietauk, pailsėk, padėk namų ruošos darbuose. Jeigu į mokyklą važinėji autobusu, tai važiavimas yra irgi tam tikras poilsis po pamokų! Tačiau tada vertėtų prieš pietus atlikti kelis mankštos pratimus įsitempimui sumažinti. Tada geriau veiks protas.
2. Jeigu tik gali, stenkis nesimokyti, neskaityti, nedirbti protinio darbo prieš pat miegą. Tada blogiau miegi, tavo protas miegant kaip reikia nepailsi, kitą dieną blogiau dirbti, blogiau mokaisi. Kam to reikia? Valandą, mažiausiai pusę valandos prieš miegą - „galva nedirba!“ Įsidėmėk tai!
3. Stenkis kasdien rasti truputėlį laiko užsiėmimui, kuris tau labiausiai patinka! (Sportas, žvejojimas, piešimas ir tūkstančiai kitų silpnybių.) Jeigu tik gali, skirk tam laiką, kai atliksi namų darbus. Įsitikinsi, kad šis metodas duoda labai gerus rezultatus. Žinoma, geriausia, jei tas tavo „mėgiamiausias užsiėmimas“ reikalauja šiokių tokių fizinių pastangų.
4. Reikia gerai įsisąmoninti, kad proto darbas priklauso nuo likusios kūno dalies funkcionavimo. Todėl kasdien nepamiršk tos „kitos dalies“. Prauskis, žmogau! Bent kartą per dieną, užtat – visą kūną. Nesijuok. Žmogus švariu kūnu kur kas geriau pailsi, ne tik fiziškai, bet ir protiška. Geriau pailsi – taigi geriau ir dirba.
5. Vidutiniškai devynias valandas per parą tu sėdi (pamokos mokykloje ir namuose, valgydamas ir t.t.), dešimt ar devynias guli (miegas). Jeigu nori iš tikrųjų per dieną kiek pailsėti, jeigu nori geriau dirbti, stenkis likusias paros penkias valandas praleisti kitokioje padėtyje, gerai? Ne sėdėdamas ir ne gulėdamas. O bent pusę iš tų penkių valandų pravartu praleisti judant: sportas, darbas, meistravimas, fizinės pastangos, namų tvarkymas ar kt. Savo raumenims, savo plaučiams, savo širdžiai – visam savo organizmui – irgi turi kai ką duoti... Kitaip blogiau dirbsi.
6. Tvankioje patalpoje blogiau dirbi ir blogiau ilsiesi. Reikia daug gryno oro.

Rekomendaciją parengė: tarnybos psichologė Vida Krasauskienė