

Odpoczynek – ważna sprawa

Innowacja Pedagogiczna
“Z uśmiechem przez szkołę”
A. Twardowska

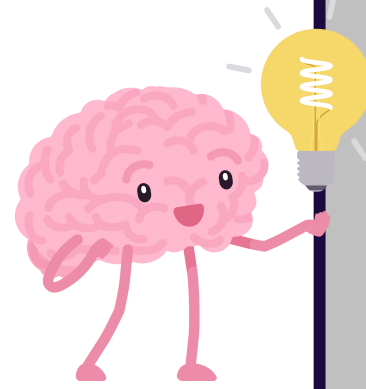
1. Odpoczynek psychiczny

- dla pracujących intelektualnie, osób uczących się
- dla osób będących często w stresie
- dla osób z niskim poczuciem wartości, przeżywających lęki

Formy:

- czytanie,
- pisanie dziennika,
- medytacje,
- przebywanie z bliskimi,
- towarzystwo zwierząt
- taniec, ćwiczenia rozluźniające, rozciągające

Ważne, aby zdystansować się, przestać snuć negatywne myśli, ośwoić strach, zacząć myśleć pozytywnie.



“Kiedy czujesz, że nie masz czasu na odpoczynek, pamiętaj, że to ten moment, kiedy musisz znaleźć czas na odpoczynek.”

Prawidłowy odpoczynek

- Regeneruje ciało.
 - Poprawia nastrój i samopoczucie.
- Zwiększa wydajność i produktywność.
- Obniża poziom lęku i stresu.
 - Poprawia umiejętność skupienia i koncentracji.
- Regeneruje umysł.
- Ułatwia podejmowane decyzji.
- Pozytywnie wpływa na funkcje poznawcze, procesy myślowe, usprawnia pamięć oraz efektywne uczenie się.

Ważne! Wyłącz ekrany! Przeglądanie mediów społecznościowych czy oglądanie programów telewizyjnych to nie odpoczynek dla mózgu. A w przypadku uczniów bądź nauczycieli czy innych grup zawodowych, które wymagają olbrzymiego skupienia, koncentracji, myślenia logicznego to właśnie przede wszystkim umysł potrzebuje odpoczynku.

2. Odpoczynek sensoryczny

- dla wszystkich osób pracujących w hałasie, z dużą liczbą bodźców wzrokowych,
- dla osób uczących się stacjonarnie, nauczycieli, wykładowców
- dla osób będących w ciągłym kontakcie bezpośrednim lub pośrednim z innymi ludźmi (twarze są głównym bodźcem wzrokowym, które mózg analizuje bez naszej świadomości, co prowadzi do przeciążenia)

Formy:

- spędzanie wybranej ilości czasu w ciszy i samotności;
- włożenie przyjemnych ubrań w domu;
- ograniczenie czasu spędzanego online;
- dieta informacyjna;
- ograniczenie źródeł włączonego światła w domu;
- wyłączenie telewizora, radia;
- spacer w lesie/przebywanie w otoczeniu przyrody.



3. Odpoczynek emocjonalny

- dla osób wrażliwych emocjonalnie, wysoko empatycznych, przeżywających usłyszane wiadomości, mających trudności z dystansowaniem się, w trudnej sytuacji życiowej.

Formy:

- ćwiczenia z wizualizacją emocji, redukcja napięć emocjonalnych
- spacer np. w lesie, parku połączony z obserwacją przyrody, skupieniem się na miarowym oddychaniu
- ćwiczenia fizyczne, taniec, joga
- absolutny zakaz oglądania programów telewizyjnych, mediów społecznościowych

4. Odpoczynek społeczny

- dla osób, które mają dużo kontaktów społecznych (np. uczniowie, nauczyciele)

Formy:

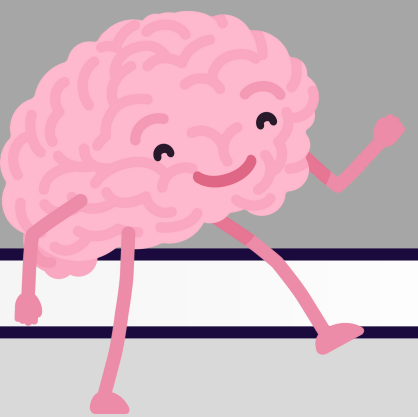
- chwila w samotności, bez innych osób w tym także tych “ekranowych”,
- przebywanie w towarzystwie osób, których czujemy się bezpiecznie
- ćwiczenia relaksacyjne, joga, medytacja
- przebywanie na świeżym powietrzu i tu również chwila w samotności
- spacery po lesie

7. Odpoczynek fizyczny

- dla osób, których przede wszystkim ciało musi odpocząć, np. pracownicy fizyczni ale i wszystkie inne osoby, które są zmuszone przez dłuższy czas do siedzenia przed biurkiem, stania, noszenia plecaków itp.
- dla wszystkich

Formy:

- jakościowy sen
- drzemki w ciągu dnia
- joga, ćwiczenia fizyczne, taniec
- masaże
- spacery po lesie



6. Odpoczynek duchowy

- dla osób, które nie wiedzą co czują, jakie emocje przeżywają, spowodowane trudnymi przeżyciami, zawiścią, złością

Formy:

- medytacja, joga
- ćwiczenia siłowe
- ćwiczenia relaksacyjne
- rozmowa z bliską osobą
- pomoc innym



5. Odpoczynek twórczy

- dla wszystkich, którzy czują potrzebę przebywania z różnymi formami sztuki
- spontaniczny

Formy:

- tańczenie, śpiewanie
- prace ręczne, malowanie i rysowanie
- pójście do muzeum czy galerii
- pójście na koncert
- słuchanie muzyki
- czytanie poezji i prozy
- wszystkie inne, na które masz ochotę i cię uszczęśliwią, powodują uśmiech na twarzy i jednocześnie dają możliwość zdystansowania się, nabrania pozytywnej energii