

Za chwilę koniec roku szkolnego 2019/2020, a tym samym początek wymarzonej WAKACJI na które czekaliście z niecierpliwością. Był to dla NAS wszystkich inny rok szkolny, który nauczył nas wiele nowych rzeczy. Warto zastanowić się przez chwilę jak powinien wyglądać odpoczynek, aby służył regeneracji waszych sił po trudach związanych z ciężką i odpowiedzialną pracą jaką jest nauka.

WYPOCZYNEK to bardzo ważny aspekt życia fizycznego i psychicznego. Każdy człowiek powinien relaksować się zgodnie z własnymi zainteresowaniami i upodobaniami, a rodzaj wypoczynku dostosowywać do własnych możliwości.

RODZAJE WYPOCZYNKU

Wypoczynek bierny i czynny to główne typy relaksu i odprężenia. Czas wolny, któremu należy poświęcić część dnia, korzystnie wpływa na sferę fizyczną i emocjonalną. To jaki rodzaj jego spędzania wybierze poszczególne osoby, zależy od jej zainteresowań oraz uwarunkowań.

Czym jest WYPOCZYNEK BIERNY i jakie są jego przykłady?

Odpoczynek bierny to ograniczenie wszelkich aktywności do minimum. Tego rodzaju relaks charakteryzuje się małą aktywnością fizyczną, powodującą odprężenie. Jednym z przykładów wypoczynku biernego jest sen. Innymi działaniami w obszarze odpoczynku bez wykonywania aktywności są: czytanie książki, oglądanie filmów czy programów telewizyjnych, słuchanie muzyki czy spokojna rozmowa z bliską osobą.

ODPOCZYNEK CZYNNY – i jego przykłady.

Drugim rodzajem odpoczynku jest czynne spożytkowanie wolnego czasu. Wypoczynek ten charakteryzuje się wykonywaniem czynności lubianych, sprawiających radość i zadowolenie. Wśród najczęściej wykonywanych aktywności, zaliczanych do relaksu i odpoczynku są:

- bieganie,
- fitness,
- jazda na rowerze,
- pływanie,
- sporty zimowe,
- sprzątanie,
- taniec, itp.

Niezależnie od formy wypoczynku powinien przynosić odprężenie i zadowolenie. Głównymi zaletami wypoczynku są:

- relaks i odprężenie,
- miłe spędzenie czasu,
- nabranie sił,
- odpoczynek emocjonalny,
- kształtowanie własnych zamiłowań i hobby,

Dzięki odpowiednio dobranemu odpoczynkowi organizm ludzki zyskuje lepszą kondycję i wytrzymałość. Każdy powinien dobrać długość i intensywność odpoczynku do własnych potrzeb i wymagań. Powinien być on również dostosowany do codziennych działań związanych z pracą, szkołą, wakacjami czy obowiązkami codziennymi. Podczas prawidłowego odpoczynku organizm powinien się wyciszyć,

zrelaksować, zregenerować, jak również poczuć przyływ endorfin i regulacji poszczególnych hormonów. Zdrowy i efektywny odpoczynek daje siłę do życia i wykonywania dalszych działań.

PAMIĘTAJCIE, aby wasz odpoczynek w czasie wakacji zawierał różne aktywności, by nie był tylko bierny czyli granie na komputerze, telefonie czy oglądanie telewizji. W czasie wakacji warto podjąć wysiłek i do swoich planów wprowadzić elementy wypoczynku aktywnego.