

КАК РАССЧИТАТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ И ОТДЫХА

Наши психофизиологические особенности организма настроены на свой биоритм, имеют определенные временные промежутки ресурсного подъема и спада в течение дня.

Вы наверняка замечали, что приблизительно в одно и то же время в течение дня лучше усваивается какой-то новый материал или эффективность труда выше, в какие-то часы организм просто как будто не имеет энергии что-то делать, хочется полежать, отдохнуть или даже поспать. «Жаворонки» большую эффективность показывают ранним утром и после 9 вечера практически не способны быть на максимуме своих возможностей, а у «сов» все как раз наоборот.

У ребенка очень четко можно наблюдать в течение дня, когда он лучше и легче осваивает материал, выполняет домашние задания и может сосредоточиться, а когда ему это сделать трудно, и он часто находит себе причины, чтобы отдохнуть, на что-то отвлечься, что-то поделаться, не связанное с учебой.

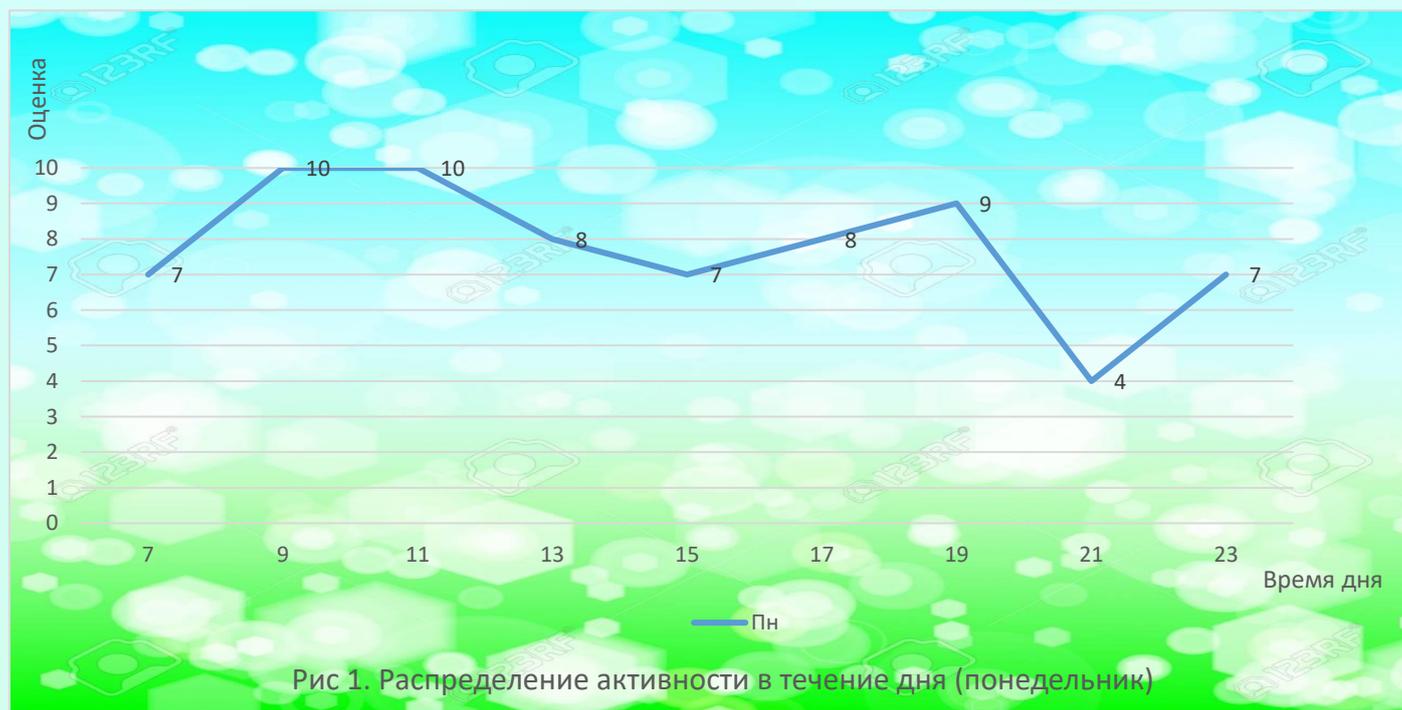
У дошкольников периоды повышения и понижения активности проявляются в игре и в отношении к занятиям.

Как же определить время для эффективной работы/труда/занятий? Как возможно максимально учитывать психофизиологические ритмы собственного организма, психики?

Предлагаю один из способов.

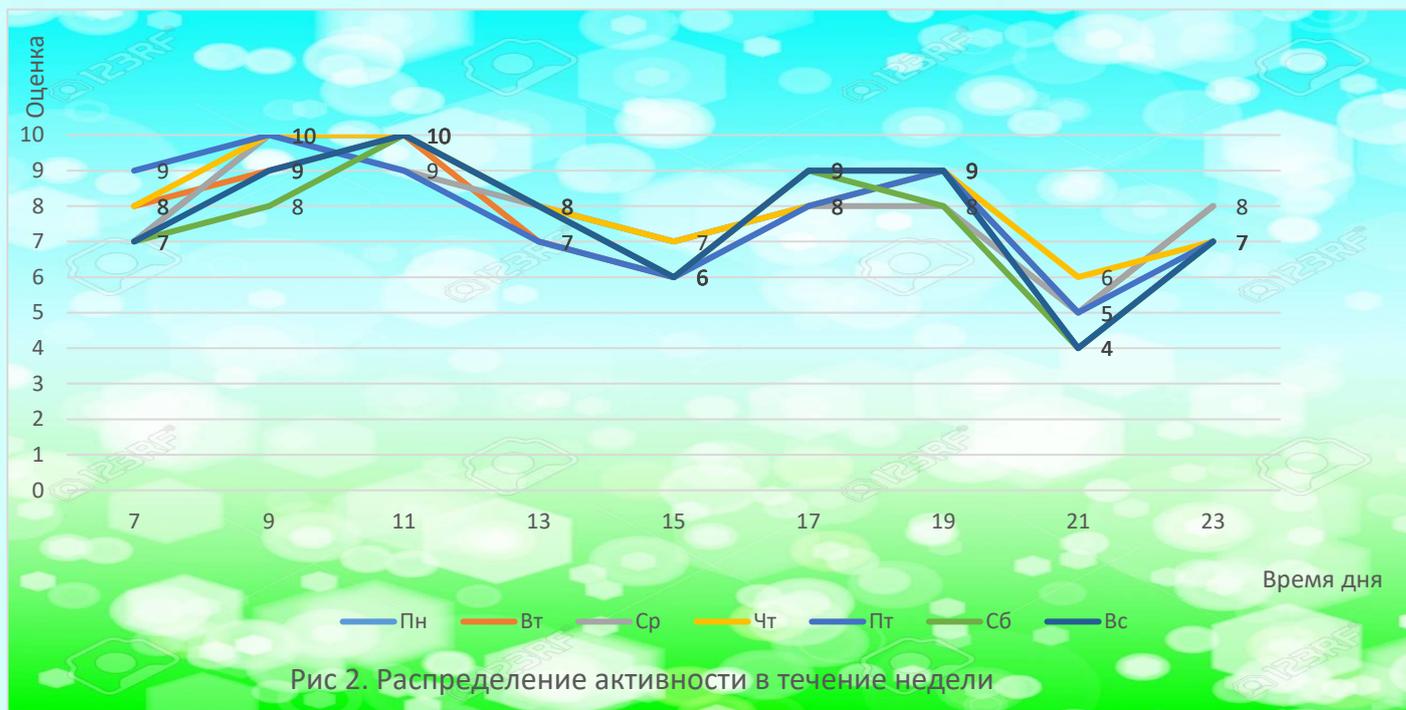
В течение недели необходимо выстраивать график собственной активности, работоспособности, опираясь на свои ощущения. Можно строить график с того часа, когда Вы просыпаетесь (например, 7 утра) и до того часа, когда Вы ложитесь спать (например, 23 вечера). Интервал оценки приблизительно 2 часа (соответственно обозначаете на оси 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23 ч.)

На графике по 10-ти бальной системе Вы оцениваете состояние своей работоспособности в течение дня. Пример на рисунке 1.



Дополняйте график в течение недели, выделяя разные дни недели разными цветами (Рисунок 2).

Спустя неделю Вам станут заметны на графике периоды повышения и периоды понижения активности, работоспособности.



Как видно из рисунка 2, наибольшая активность наблюдается в интервалах времени с 7(9) до 11 утра и с 17 до 19, а также после 23 ночи. Это время можно по максимуму использовать, а вот в периоды с 13 до 15 и с 19 до 21 и после 23 ночи лучше планировать деятельность, которая не требует особого сосредоточения, внимания и умственной активности.

Таким образом, при планировании дня Вы можете уделять время работе и важным делам, требующим наибольшей включенности и сосредоточенности именно в те часы, когда для Вашего организма будет это наиболее легко.

Как вариант Вы можете на графике отмечать не только работоспособность и активность, но также и физическое состояние, и настроение. Таким образом Ваш график станет более полным.

Такой вариант определения оптимального времени можно применять и в отношении детей. Понаблюдайте за ребенком. По состоянию его активности, поведению, реакциям на ваши предложения чем-то заняться, постройте график. Определив время оптимальной активности, Вы сможете не тратить ваше впустую, требуя от ребенка усилий в то время, когда он просто физиологически не способен работать, сосредотачиваться и трудиться.

Этот очень нехитрый прием может помочь в рациональном и здоровьесберегающем варианте организовывать свой день и день своей семьи.

Берегите себя и своих близких!
Удачи!