ДЕМАЛЫС КҮНДЕРІН ТИІМДІ ӨТКІЗУГЕ 10 КЕҢЕС

**Әр адамға берілетін демалыс уақыты – бұл жұмысшының қызметтік міндеттерін атқарудан бос кезінде өз қалауынша пайдалана алатын уақыты. Сол бос уақытты өз игілігімізге қаншалықты дұрыс пайдалып жүрміз?! Сіздерге демалыс күндерін тиімді пайдалану үшін бірер кеңестерімізді ұсынамыз.**

**Демалыс күндері де ерте тұрыңыз!**

Әрине, бұл сіздің естігіңіз келген кеңес емес екенін жақсы түсінеміз. Алайда, оның пайдасы зор және екі себебі бар: тәніңізді тұрақты күн тәртібіне үйретесіз және таң сәріде ерте тұратын адамның алдында ұзақ күн күтеді. Алдағы демалысты ертерек жоспарлаңыз! Еңбек демалысын алғанда немесе жұмыс күндерінен тыс сенбі, жексенбі күндерінде отбасыңызға демалыс уақытын ұйымдастыру үшін алдымен мынаған назар салыңыз. Әдетте, адамдар демалыс уақытын жоспарлайтын кезде көп уақытын яғни барлық демалысын жоспарлауға арнауы мүмкін. Нағыз демалысқа уақыт тапшы болмас ү шін алдын ала жоспарлап алыңыз.

**Кез-келген тосын жағдайға дайын болыңыз!**

Егер сіз уақытыңызды үнемдейтін нағыз шебер болсаңыз, бұл кеңесті оқысаңыз да болады. Әйтсе де, қаперіңізде болсын. Сіз балалы-шағалы болсаңыз, таңғы ас дайындауға, балаларыңызды тамақтандырып, киіндіруге көп уақытыңызды жұмсауыңыз әбден мүмкін. Сіз қапа болмаңыз! Бұл жерде ең бастысы – кез-келген жағдайға дайын болу. Мәселен, жаңбыр жауып, жел көтеріліп, күн бұзылса, сізде бәрібір «В» жоспары бар.

**Үй жұмысын қайталауды демалысқа есептемеңіз!**

Әйелдер қауымы үшін тамақ әзірлейтін, кір жуатын, үй тазалайтын аптаның екі күні де «демалыс уақыты» деп аталуы мүмкін. Бірақ, олай емес. Сонда сіздің жақындарыңызға (туған-туыстарға, балаларға, достарға) арнайтын алтын уақытыңыз қайда қалды?! Бұл демалыс күндері үй шаруасына көңіл аударма деген сөз емес. Тек нағыз демалыс уақытын толықтай тағы да үй тірліктеріне арнап, шаршап қалмаңыз.

**Отбасылық дәстүрді қалыптастырыңыз!**

Отбасының бірлігінен асқан қандай бақыт бар?! Апта бойы асыға күтіп, кейін ыстық естелікпен еске алу қандай тамаша! Ол үшін алдымен отбасылық дәстүрді қалыптастырыңыз. Ең бастысы, сол дәстүр отбасыңыз үшін,, балаларыңыз үшін ыңғайлы әрі қызықты болуын ескеріңіз. Мәселен, отбасылық кітап оқу күнін енгізіңіз немесе демалыс күнінің соңын отбасыңызбен бірге тәтті тоқашпен шай ішумен толықтырыңыз.

**Ол күні ғаламтордан алыстай тұрыңыз!**

Оффлайнда болыңыз. Бұл сөздің мағынасы біз айтпасақ та, түсінікті сияқты. Шын мәнінде демалғыңыз келсе, телефоныңызды сөндіріп, әлеуметтік желілерден біраз алыстай түсіңіз. Демалыс күндері ғаламтордан, әлеуметтік желілерден бас тарта тұрыңыз. Яғни, бұл күні қалта телефоныңызға көп көңіл бөлмеңіз. Бәрібір уақытыңызды алады, түрлі қоңыраулар мазалайды, әлеуметтік желі жаңалықтары алаңдатуы мүмкін. Расында қалта телефонына келіп түскен кез келген ақпаратқа назар салуға дайын тұрамыз. Сол үшін демалыс күндері телефоныңызды өшіріп, бір сәт ұмытыңыз. Тыныштықтан медеу табыңыз.

**Ұйқымен емес, спортпен дос болыңыз!**

Кей адамдар демалысты түске дейін ұйықтау деп ұғынады. Немесе одан әрі түскі ас ішіп, әрі қарай үздіксіз теледидар қарауды да демалысқа жатқызатындары да бар. Ұйқыңыздан оянып, ойыңызды өзгертіңіз. Таңғы таза ауамен серуендеп, спортқа ден қойыңыз. Таңғы жаттығулар жасап, таза ауадан өз керегіңізді алыңыз. Бұлай жасау сіздің денсаулығыңызға, күні бойы сергек болып жүруіңізге көмектеседі. Егер бұрын-соңды спортпен шұғылданбаған болсаңыз, бүгінгі күн бәрін басынан бастайтын күн!

**Пайдалы істерді жоспарлай біліңіз!**

Сіздің әрбір жасаған ісіңіз өзіңізге жақсы әсерін беруі керек. Мүмкін, сіз көптен бері аулаға ағаш отырғызуды ойлап жүрген боларсыз, мүмкін, үйіңізге жаңа жиһаз сатып алуды көздеген боларсыз. Немесе отбасылық шағын жоспар жасауды қолға алғыңыз келген шығар. Қандай іс жасасаңыз да соңында өзіңіз демалатындай әсер ала біліңіз.

**Балаларыңызға демалыс ұйымдастырыңыз!**

Балаларға уақыт бөлу де ең жақсы демалыс. Бұл бөлінген уақыт балаға кейінгі өмірінде көп пайдасын тигізеді. Таратып айтар болсақ, бұл баланың өзіне деген сенімін күшейтеді. Мұндай әрекетіңізбен балаңызды бағалап жатқаныңызды білдіресіз. Сөз түйіні мынау: балаңыз сізге қаншалықты жақын болса, нашар әдеттерден де соншалықты алыс болады. Сізбен бірге жүріп өзін қаншалықты қуанышты сезінсе, басқа кездерде де соншалықты қуанышты болады.

**Адамдарға жақсылық жасай біліңіз!**

Демалыс күндері досыңызға, жақыныңызға тіпті балаларыңызға уақытыңызды арнай біліңіз. Ең болмағанда жарты сағат болса да уақыт табыңыз. Сізбен сырласқысы, ой бөліскісі, пікір алмасқысы келетін болар. Олардың да арман-тілегіне назар салыңыз. Қолыңыздан келгенше қамқорлық танытып, түсіністік танытыңыз. Ең жақын адамыңызды қуантып, жақсылық жасау алдымен өзіңізге жақсы. Оның қуаныштан бал-бұл жанған түрін көріп, өзіңіз де күні бойы қуанып, демалып қаласыз.

Бұл кеңестер сіздің демалыс күндеріңізді пайдалы әрі жақсы өткізуге көмегін тигізеді деп ойлаймыз. Егер бұл кеңестерді күнеделікті әдетке айналдыра білсеңіз, онда бүгінгі күн – сіздің күніңіз. Әр күннің қадірін біле жүріңіз!