

Шпаргалка: Як запобігти втомі

↓ [Скачайте>>](#) 

 **Експертус**
Охорона праці

ШПАРГАЛКА



ЯК ЗАПОБІГТИ ВТОМІ



Подбайте про повноцінний сон

Дорослим рекомендовано спати не менше ніж 7 год на добу. Перед сном уникайте емоційного навантаження, почитайте книжку, поспілкуйтеся з близькими



Стежте за режимом харчування

Здоров'я і працездатність залежать від правильного й повноцінного харчування відповідно до вікових потреб та енергозатрат



Думайте оптимістично, живіть із задоволенням

Негативні емоції, душевні переживання погано впливають на здоров'я. Будьте доброзичливими, щирими, толерантними. Стануть у пригоді позитивне мислення, почуття гумору, цікаве хобі



Будьте фізично активними

Прогулянка, катання на велосипеді, заняття спортом забезпечать заряд бадьорості й позитивних емоцій



Змінійте діяльність

Рационально розподіляйте час роботи й відпочинку, робіть активні паузи. Переключайтесь з фізичної праці на розумову та навпаки



Відмовтеся від шкідливих звичок

Цигарки та алкогольні напої не розслабляють організм, а виснажують його, посилюють втому