



OTÁZKA: Jak zvolit vhodný režim pracovních vypětí a přestávek?

David Gruber odpovídá:

"Vodítkem je naše školní praxe. Ve věku mladším, do 18 let, se hodí desetiminutová přestávka po každé třičtvrtěhodince nepřerušené usilovné duševní práce. Ve věku nad 18 let se hodí čtvrt hodinová pauza vždy po 90 minutách práce. Na oběd pak pauza něco kolem jedné hodiny – záleží samozřejmě na době docházky do jídelny, na rychlosti obsluhy.

Těsně po obědě pak hrozí tzv. poobědový útlum.

Ten se dá zvládnout buď delším čekáním na zahájení odpolední duševní činnosti nebo krátkou relaxací nebo počáteční odpolední aktivitou spíše pohybovou než nasloucháním přednášky. Nebo vydatným pitím vody či minerálky. Nebo kombinacemi toho všeho."

Váš Gruber Team

TEL: +420 777 913 126

WEB: [www.gruberteam.cz](http://www.gruberteam.cz)

Eshop: [gruberteam.webnode.cz](http://gruberteam.webnode.cz)

