OSIEM GODZIN PRACY - OSIEM GODZIN SNU – OSIEM GODZIN CZASU WOLNEGO czyli o organizacji pracy lektora języka obcego

Na rycinie przedstawiona jest manifestacja pierwszomajowa w roku 1891, w Fourmies. Uznaje się ją za pierwsze we Francji i pierwsze międzynarodowe uczczenie święta 1 maja. Do uczestników pokojowej manifestacji strzelało wojsko zabijając 9 osób (w tym dwoje dzieci) i raniąc 58 innych manifestujących.

Od 1890 roku na apel II Międzynarodówki, robotnicy strajkowali pod hasłem "3 X 8 godzin" (8 godzin pracy, 8 godzin snu, 8 godzin odpoczynku). Samo zaś święto wprowadzono dla upamiętnienia wydarzeń z pierwszych dni maja 1886 mających miejsce w Chicago.

Kongresówka odpowiedziała Buntem Łódzkim – sześciodniowym strajkiem powszechnym i masowymi manifestacjami, do których doszło w Łodzi w pierwszych dniach maja 1892 r. Skończyły się one krwawą interwencją carskiego wojska i policji. Ówczesna lewicowa prasa donosiła o dwustu ofiarach śmiertelnych, w rzeczywistości śmierć poniosło sześć osób, a około 300 zostało rannych.

Podczas odbywającego się w Paryżu 14 lipca 1889 Międzynarodowego Kongresu Socjalistycznego Drugiej Międzynarodówki, powstał hymn Święta Pracy, zatytułowany „Na Dzień 1 Maja". Wykorzystywał on melodię „Warszawianki 1905". Jednak, w przeciwieństwie do utworu pierwotnego, zwrotki pieśni „Na Dzień 1 Maja" zostały skrócone do czterech wersów.

Pieśń po przetłumaczeniu na rosyjski stała się hymnem socjalistów, a w wojnie domowej śpiewana była przez hiszpańskich republikanów.

Ale wróćmy do hasła : 3 X 8 .

Reklama mydła trzech ósemek, namawiała do kupna tych produktów. Slogan " 8 godzin pracy, 8 odpoczynku i 8 snu", ten który był hasłem walki robotników lat 1900 i następnych został zapisany na trzech bokach mydlanego trójkąta, na których widać wschodzące słońce nowych czasów, symbol przypominający grafikę masońską. Górnik, robotnik, chłop umiejscowieni są po lewej stronie tych żądań, po prawej widzimy pejzaż wiejski z rodziną, manifestujący ideał robotniczego wypoczynku.

Czasy się zmieniły, ale problem pozostał : pytanie o właściwy podział doby, tak, aby życie każdego z nas, pracującego w różnych zakątkach

świata jest ciągle aktualne. Kiedy pracować ? Kiedy wypoczywać ? Jak wykorzystać codziennie te 24 godziny oferowane nam przez naturę.

Nasz czas dzielimy na :

CZAS SOCJALNY **i** **CZAS SOCJOKULTURALNY**

dalej z kolei czas socjalny dzieli się na :

INDYWIDUALNĄ AKTYWNOŚĆ SOCJALNĄ

oraz

ZBIOROWE AKTYWNOŚCI SOCJALNE

a

CZAS SOCJOKULTURALNY

na

INDYWIDUALNE AKTYWNOŚCI SOCJALNE

i

ZBIOROWE AKTYWNOŚCI SOCJALNE

Te same 24 godziny musimy podzielić jednocześnie na :

CZAS AKTYWNOŚCI i CZAS WOLNY

CZAS AKTYWNOŚCI należy rozumieć więc jako :

CZAS PRACY / NAUKI, CZAS PRZEZNACZONY NA DOJAZD DO PRACY i CZAS WYKORZYSTYWANY NA ZAŁATWIANIE SPRAW ADMINISTRACYJNYCH

CZAS POŚWIĘCONY NA ZAJĘCIA DOMOWE

CZAS KONIECZNY POTRZEBNY NA ZAJĘCIE SIĘ WŁASNYMI SPRAWAMI OSOBISTYMI

W opozycji do CZASU PRZEZNACZANEGO NA RÓŻNE OBOWIĄZKOWE AKTYWNOŚCI lokuje się nasz CZAS WOLNY.

Ale CZAS WOLNY obejmuje też CZAS POŚWIĘCONY NA AKTYWNOŚĆ DOWOLNĄ NIEOBOWIĄZKOWĄ i maleńki wycinek doby pozostający na CZAS POŚWIĘCONY NA WŁASNE PRZYJEMNOŚCI

Pracując, organizując podział na godziny lekcyjne i godziny poświęcane na przygotowanie lekcji, przekraczamy ideał ośmiu godzin pracy, ośmiu godzin wypoczynku i ośmiu godzin snu.

Na ogół cierpi na tym sen, bo obowiązków mamy całe mnóstwo. Okazuje się także, że CZAS POŚWIĘCONY NA WŁASNE PRZYJEMNOŚCI praktycznie nie istnieje.

I oto nadchodzą wakacje i ten maleńki wycinek czasu wolnego możemy wreszcie poszerzyć o dodatkowe godziny. Radość i problem jednocześnie.

Planujesz wakacyjny wyjazd? Prawdopodobnie potrzebujesz więcej czasu na odpoczynek, niż Ci się wydaje. Psychologowie twierdzą, że do urlopu trzeba się specjalnie przygotować, a tygodniowy wyjazd może się okazać niewystarczający, by zapomnieć o stresie i naładować akumulatory. Ile powinien trwać urlop, abyśmy mogli naprawdę odpocząć?

Jak długi urlop wziąć dla zdrowia

Zdaniem psychologów odpoczynek od pracy, czyli urlop, powinien trwać 3 tygodnie, abyśmy naprawdę mogli odczuć jego pozytywne skutki, a absolutne minimum, które należy poświęcić na odpoczynek to 4-5 dni.

Czy w trakcie weekendowego wyjazdu możemy odpocząć tak, jak podczas dłuższego urlopu? Dwudniowa zmiana środowiska – ze środowiska pracy na środowisko wypoczynku, przyniesie dobre rezultaty, jeśli przejście od pracy do wypoczynku jest natychmiastowe i środowisko odpoczynku nie będzie zakłócane wpływami ze środowiska pracy.

Długość urlopu ma wpływ na to, czy po powrocie będziemy czuć się zregenerowani i zmotywowani do pracy, czy wciąż będziemy pod wpływem niszczącego stresu.

Eksperci twierdzą, że pierwszy tydzień urlopu jest jak detoks – przenosimy się w zupełnie inną rzeczywistość i potrzebujemy kilku dni na przystosowanie do nowych warunków. W drugim tygodniu urlopu poznajemy dokładnie miejsce i zaczynamy odczuwać przyjemność z pobytu. Trzeci tydzień urlopu to czas na relaks i regenerację – to właśnie wtedy odpoczywamy w pełnym tego słowa znaczeniu.

Lektorze : oto trawi Cię pracoholizm

Urlop to jeden z najlepszych sposobów na zmniejszenie stresu, dlatego tak ważne jest, aby co roku wyjechać na wakacje. Większość z nas wybiera zwykle tygodniowy urlop albo stara się w pełni wykorzystać weekendowe wyjazdy, jednak wciąż niektórzy całkowicie rezygnują z przysługującego im czasu wolnego.

Jeśli wydaje Ci się, że cierpiącymi na pracoholizm są tylko ci, którzy całe lato spędzają za biurkiem, jesteś w błędzie. Przy hotelowych basenach i na plażach, czyli wśród wypoczywających na urlopie, nie brakuje osób, które będąc na wakacjach, nie rozstają się z telefonami i ciągle sprawdzają skrzynkę mailową.

Zamiast podczas urlopu skupić się na rodzinie, korzystaniu z atrakcji i zwyczajnym nicnierobieniu, które Włosi określają jako *il dolce far niente* / co tłumaczy jako słodkie nieróbstwo / nie przestają myśleć o

pracy i już w czasie wakacji przejmują się swoimi zaległościami po powrocie.

Jak odpoczywać?

Chociaż większości z nas wydaje się, że nie ma nic prostszego niż odpoczywanie, rzeczywistość jest zupełnie inna. Do urlopu należy się przygotować – nie chodzi tylko o organizację i spakowanie walizki, ale również nastawienie psychiczne.

Zaczynając przygotowanie do urlopu, musimy przełączyć się z trybu pracy na najwyższych obrotach na stan odpoczywania, czyli samego urlopu. Zanim wsiądziesz do pociągu, samochodu, samolotu, poświęć kilka dni na mentalne przygotowanie – staraj się więcej odpoczywać po pracy, wyśpij się i nie zostawiaj wszystkich rzeczy, które masz do zrobienia w pracy na ostatni dzień.

Po przyjeździe do hotelu zapomnij o telefonie i komputerze. W czasie urlopu zrób sobie digital detox , dzięki któremu lepiej wypoczniesz i będziesz mógł skupić się na relacjach z rodziną i przyjaciółmi. Nie ulegaj pokusie sprawdzania maila, a po powrocie na pewno poczujesz przypływ motywacji i chęci do działania.

Psychologowie twierdzą, że urlop to jeden z najlepszych leków na wypalenie zawodowe. Permanentny stres odciska głębokie piętno na naszej psychice i odbija się zarówno na pracy zawodowej i życiu prywatnym. Zamiast terapii u psychologa i używaniu niezbyt

zdrowych substancji rozweselających, lepiej rozpocząć od odpoczynku.

Zdrowotne zalety urlopu

Urlop pod palmami lub pod jabłonią może być zbawienny nie tylko dla twojej wydajności i kreatywności w pracy, ale również dla zdrowia. Zalety wakacji dla zdrowia są nie do przecenienia.

A oto zadanie sierpniowe :

Temat koniecznie wakacyjny, urlopowy, a rezultaty naszych poszukiwań przydadzą się natychmiast po powrocie z wakacji .

Przebywając daleko od lektorskiej realności, niejako '' przy okazji '', zapisz / zapamiętaj / scenkę, mem, skojarzenie wakacyjne lub nagranie / piosenki, reklamy, fragmentu muzycznego / kojarzącego się z błogim czasem wypoczynku.

Zatytułuj dokument i przyślij : zbudujemy dossier tematyczne przydatne na pierwszą lekcję po wakacjach.

Ale zrób to zadanie dopiero po powrocie z wakacji.

Teraz wyjedź, opuść miejską pustynię.

Na razie ciesz się słońcem, ciszą, zielenią i brakiem dostępu do Internetu.

Proponuję na początek taki tytuł:

DROGIE PANIE, OTO NADESZŁY UPRAGNIONE WAKACJE …

Plaża w Trouville, we Francji