

НАДО ЗНАТЬ

# Стресс на работе?

## Отличный повод сделать жизнь комфортнее!

На вопрос, как избежать стресса на работе, множество людей не раздумывая ответят: «Не работать!». И будут, конечно, правы. Ведь нет работы – нет и стресса от нее

Однако, во-первых, далеко не каждый из нас имеет возможность жить без заработной платы, а во-вторых, уход от проблемы ее не решит: вы почти наверняка «заведете» себе какой-нибудь другой стресс – от мужа, кота или плохой погоды.

Гораздо продуктивнее выработать в себе умение смотреть на вещи позитивно. И тогда никакой стресс вам будет не страшен!

Сделать это под силу каждому. Просто попробуйте следовать 10 простым правилам, которые мы сегодня предлагаем.

### 1. Хорошенько высыпайтесь по ночам

Спросите себя, достаточно ли вы спите.

Многие люди смотрят телевизор до позд-

него вечера, а потом удивляются, что чувствуют себя уставшими с самого утра. А ведь когда вы смотрите телевизор, ваш мозг активно работает. Может, стоит просто послушать спокойную музыку?

Посмотрите на себя в зеркало — нет ли у вас в руках бутерброда или тарелки с жареной картошкой? Немедленно уберите! Наполненный желудок тоже мешает вашему организму переключиться на сон. Что бы вы ни ели, процесс нужно завершить как минимум за 4 часа до сна.

### 2. Просыпайтесь раньше, чем требуется

Чтобы начать день с положительных эмоций, оставляйте достаточный

запас времени для сборов на работу. Тогда вы сможете спокойно и без суеты принять душ или просто умыться, одеться и позавтракать. Неплохо все это делать под любимую музыку.

### 3. Завтракайте с пользой

Продуманный и полезный завтрак наполнит вас не только питательными веществами, но и необходимой энергией. Ни в коем случае не перекусывайте на бегу! Присядьте и спокойно позавтракайте. Пара кусочков пшеничного хлеба, кусочек ветчины и яичница — отличный способ начать свой день.

### 4. Наведите порядок в платяном шкафу

Чем быстрее вы найдете свою рабочую оде-

жду, тем меньше негативных эмоций потратите на сборы. Поэтому полезно приготовить рабочую одежду с вечера, чтобы с утра не портить себе настроение бытовыми мелочами.

### 5. Возьмите в расчет дорожные пробки

Заранее рассчитайте, в какое время уехать на работу и по какому маршруту лучше ехать. Не помешает иметь и запасные варианты того, как добраться до работы, чтобы не переживать, если ваш автобус задерживается или улица перекрыта из-за аварии.

### 6. Рабочее пространство

Когда вы уходите с работы, наведите порядок на столе. Пусть все документы лежат на своих местах. Поверьте, вы оцените это на следующее утро! Кроме того, чистый стол вызывает положительную



оценку у начальства и показывает, что вы ответственно относитесь к работе.

### 7. Окружите себя цветами

Растения оживят ваше рабочее пространство. Пусть это будет бамбук на вашем столе или множество листовых растений в углу — все равно. Растения помогают в создании позитивной окружающей среды и успокаивают.

### 8. Не стесняйтесь принести на работу картины или фотографии

Любимые мелочи и фотографии близких людей придадут вашему рабочему пространству уют, а также помогут преодолеть чувство одиночества и снизят напряжение.

### 9. Планируйте свой рабочий день

Составьте список дел в начале дня. Оцените, сколько времени вам понадобится, чтобы закончить каждую задачу. Это поможет сконцентрироваться и позволит проанализировать собственную работу. В том числе и увидеть, где можно сэкономить время для лишней минутки отдыха.

### 10. Посмотрите на шефа с другой стороны

Ваш шеф — главная причина стресса? Попробуйте с ним поговорить. Узнайте, что он ожидает от вас. Может быть, вы просто придумали, что он смотрит на вас как-то слишком строго, а на самом деле ему очень нравится, как вы работаете.

АНГЕЛ  
www.pamyatniki.ru



Вспольинское поле, 2  
Пр-т Октября, 96а  
т.: (4852) 21-07-75

до 31 августа

Памятник  
с установкой

- 15%

#### ОБЪЯВЛЕНИЕ

о приеме заявлений на предоставление общественным объединениям, являющимся получателями субсидии из средств бюджета города Ярославля на финансирование расходов, связанных с осуществлением ими своей уставной деятельности, в том числе проведением мероприятий, субсидии за счет средств бюджета Ярославской области на финансирование расходов, связанных с реализацией общегородских общественно значимых мероприятий и тематических конкурсов в 2019 году

Департамент по социальной поддержке населения и охране труда мэрии города Ярославля в соответствии с постановлением мэрии города Ярославля от 17.03.2010 № 974 объявляет о приеме заявлений на предоставление общественным объединениям, являющимся получателями субсидии из средств бюджета города Ярославля на финансирование расходов, связанных с осуществлением ими своей уставной деятельности, в том числе проведением мероприятий, субсидии за счет средств бюджета Ярославской области на финансирование расходов, связанных с реализацией общегородских общественно значимых мероприятий и тематических конкурсов в 2019 году (далее – заявления на предоставление субсидий) по следующим направлениям:

- мероприятия по организации досуга жителей города;
- мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни;
- мероприятия патриотической направленности;
- мероприятия, направленные на сохранение духовного потенциала общества, его культуры, народных традиций;
- мероприятия, направленные на реализацию общественных инициатив по изучению истории города.

Рассмотрение заявлений и документов, а также их конкурсный отбор осуществляет в установленном порядке комиссия по предоставлению субсидии общественным объединениям, осуществляющим социальную поддержку и защиту отдельных категорий граждан, оказание юридической помощи на безвозмездной или льготной основе гражданам, правовое просвещение населения, деятельность по защите прав и свобод человека и гражданина на территории города Ярославля.

Общественное объединение, претендующее на предоставление субсидии, направляет в департамент по социальной поддержке населения и охране труда мэрии города Ярославля:

- 1) заявление на предоставление общественным объединениям, являющимся получателями субсидии из средств бюджета города Ярославля на финансирование расходов, связанных с осуществлением ими своей уставной деятельности, в том числе проведением мероприятий, субсидии за счет средств бюджета Ярославской области на финансирование расходов, связанных с реализацией общегородских общественно значимых мероприятий и тематических конкурсов в 2019 году;
- 2) перечень общегородских общественно значимых мероприятий и тематических конкурсов, с указанием направлений, сроком их проведения и сведений, подтверждающих соответствие мероприятий следующим критериям:
  - общественная значимость для города;
  - актуальность;
  - наличие собственного, в том числе привлеченного, финансового вклада в организацию мероприятий и тематических конкурсов;
  - массовость проводимых мероприятий и тематических конкурсов;
- 3) смету предполагаемых расходов на общую сумму запрашиваемой субсидии за счет средств бюджета Ярославской области в 2019 году;
- 4) расчет предполагаемых расходов на проведение общегородских общественно значимых мероприятий и тематических конкурсов в 2019 году.

#### Приём заявлений

на предоставление субсидии с приложением необходимых документов будет производиться: 17.07.2019 - 25.07.2019

Заявления на предоставление субсидии принимаются в департаменте по социальной поддержке населения и охране труда мэрии города Ярославля по адресу: г. Ярославль, ул. Нахимсона, д. 15, каб. 31 (режим работы: понедельник – четверг: с 8.30 до 17.30, пятница: с 8.30.16.30, обеденный перерыв: 12.30 до 13.18).

Справки по телефонам: (4852) 40-43-90, 40-43-83.

Дополнительную информацию по оформлению документов на предоставление субсидии можно получить на официальном портале города Ярославля: <https://city-yaroslavl.ru/>