

ROZUMIENIE TEKSTU PISANEGO



POWRÓT DO BIURA PO URLOPIE – DLACZEGO TO BYWA TRUDNE?

A Proszę przeczytać tekst.

Dla wielu osób powrót do pracy po urlopie nie jest łatwy. Jeszcze kilka dni wcześniej można było spokojnie wstać, napić się kawy, spacerować, zwiedzać nowe miejsca albo po prostu odpoczywać. Nagle trzeba ustawić budzik, założyć eleganckie ubranie i pojawić się w biurze o określonej godzinie.

Pierwszym problemem jest często **zmiana rytmu dnia**. Podczas urlopu wiele osób śpi dłużej i nie musi dokładnie planować każdego dnia. Po powrocie do pracy trzeba ponownie przyzwycząć się do wcześniejszego wstawania, spotkań i **określonych godzin pracy**. W rezultacie przez kilka pierwszych dni możemy czuć się zmęczeni i mniej skoncentrowani.

Kolejnym wyzwaniem jest **nadmiar obowiązków**. Po urlopie w skrzynce e-mailowej może czekać kilkadziesiąt, a czasem nawet kilkaset wiadomości. Do tego dochodzą spotkania, telefony i zadania, które trzeba szybko wykonać. Sam widok pełnej skrzynki może powodować stres.

Niektóre osoby doświadczają również spadku

motywacji. Po kilku dniach odpoczynku trudno od razu wrócić do wysokiego tempa pracy. Możemy mieć wrażenie, że nasze obowiązki są mniej interesujące niż wakacyjne spacer, podróże czy czas spędzony z rodziną i przyjaciółmi.

Psychologowie zwracają uwagę, że taki **stan** zwykle jest **przejściowy**. Organizm potrzebuje trochę czasu, aby ponownie przyzwycząć się do codziennej rutyny. Pomaga **stopniowe nadrabianie zaległości**, robienie krótkich przerw, odpowiednia ilość snu oraz realistyczne planowanie pierwszych dni po urlopie.

Warto również pamiętać, że urlop nie powinien być traktowany jako **strata czasu**. Odpoczynek pozwala zregenerować siły, zmniejszyć napięcie i nabrać dystansu do codziennych problemów. Dlatego jeśli pierwszego dnia po urlopie nie mamy ochoty odpowiadać na 150 e-maili, niekoniecznie oznacza to, że jesteśmy leniwi. Być może po prostu nasz mózg potrzebuje chwili, żeby zrozumieć, że wakacje naprawdę się skończyły.

B Proszę zrobić ćwiczenie.

Prawda (P) czy fałsz (F)?

	P	F
1. Tekst sugeruje, że po urlopie trudności z koncentracją mogą wynikać między innymi ze zmiany codziennego rytmu.	☐	☐
2. Pełna skrzynka e-mailowa jest przedstawiona w tekście jako główny powód, dla którego pracownicy nie chcą wracać do biura.	☐	☐
3. Tekst sugeruje, że spadek motywacji po urlopie jest dowodem na to, że dana osoba nie lubi swojej pracy.	☐	☐
4. Stopniowe nadrabianie zaległości może ułatwić powrót do normalnego rytmu pracy.	☐	☐
5. Osoba, która pierwszego dnia po urlopie nie chce od razu odpowiadać na wszystkie e-maile, prawdopodobnie jest leniwa.	☐	☐
6. Według tekstu niektórym osobom trudno jest od razu wrócić do wysokiego tempa pracy po okresie odpoczynku.	☐	☐