

КАК ОСТАВАТЬСЯ **ЗДОРОВЫМ** НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



- ✓ **Делайте короткие перерывы**
- ✓ **Уберите всё лишнее со стола**
- ✓ **Выбирайте полезный перекус**

Растяжка на рабочем месте



1
10–20 секунд
2 раза



2
10–15 секунд



3
8–10 секунд
в каждую сторону



4
15–20 секунд



5
3–5 секунд
3 раза



6
10–12 секунд
каждую руку



7
10 секунд



8
10 секунд



9
8–10 секунд
каждую сторону

СИДЯЧАЯ БОЛЕЗНЬ

Малоподвижный образ жизни увеличивает риск ранней смерти

ОЖИРЕНИЕ

Если не снижать калорийность рациона при малоподвижном образе жизни - лишний вес, а впоследствии и ожирение неизбежны.



ОСТЕОХОНДРОЗ

Когда человек сидит, на один диск позвоночника приходится 200 кг нагрузки. Вот почему у всех офисных работников в конце дня ломит спину.

ВАРИКОЗНАЯ БОЛЕЗНЬ

Одинаково встречается как у тех, кто вынужден подолгу стоять, так и у тех, кто много времени проводит в положении сидя. Вены страдают не только от перегрузки, но и от пережима и застоя крови, который возникает при длительном сидении в одной позе или с перекрещенными ногами.

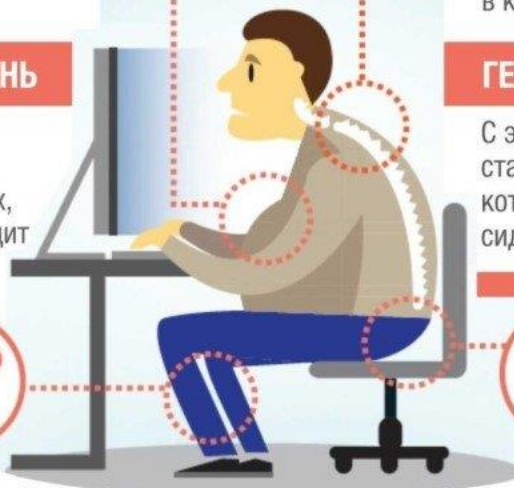


ГЕМОРРОЙ

С этой проблемой сталкиваются 70-80% людей, которые вынуждены подолгу сидеть.

ЗАПОР

Работа кишечника напрямую связана с образом жизни - для нормального пищеварения необходима физическая активность.



1 Больше гуляйте на свежем воздухе

Небольшая прогулка во время перерыва или по пути на работу не только принесет пользу здоровью, но и поможет привести в порядок мысли.



2 Перекусите полезной пищей

Небольшие перекусы улучшают настроение. Только стоит заранее позаботиться о том, чтобы они были полезными.



4 Вставайте с рабочего места

Каждые 30–60 минут вставайте с рабочего места, если есть возможность — выходите на свежий воздух.



3 Следуйте нормам потребления воды

Купите бутылку воды и выпивайте ее в течение дня.



5 Делайте зарядку

Во время перерыва выполните несколько простых упражнений.



6 Дайте пять своим коллегам

Этот вид приветствия снижает выработку гормона стресса. Встретив коллегу, вместо привычного «Привет» дайте ему пять.



7 Мыслите позитивно

Настраивайтесь на положительные эмоции с самого утра. Улыбайтесь чаще — так вы поднимете настроение не только себе, но и коллегам.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Данный комплекс упражнений поможет вам расслабить мышцы, улучшить кровоток и настроить глаза на рабочий лад. Вы можете составить наиболее удобный для себя комплекс. Выберите из каждого блока по 1-2 упражнения и выполняйте полноценный комплекс в течение рабочего дня, выделив 15 минут свободного времени.

Исходное положение – сидя на стуле.

ДЛЯ РЕЛAKСАЦИИ

Закройте глаза ладонями, дышите ровно. Оставайтесь в таком положении до 20 секунд



Закройте глаза, расслабьте веки, медленно досчитайте до 5, откройте глаза



Совершайте быстрые моргания глазами



ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЦИРКУЛЯЦИИ КРОВИ

Закройте глаза. Указательным и средним пальцами выполняйте массирующие круговые движения к носу. (От переносицы к уголкам глаз)



Выполняйте массирующие круговые движения в точках около уголков глаз



Слегка надавливайте тремя пальцами на закрытые веки



ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ ГЛАЗНОГО ЯБЛОКА

Плавно прорисуйте глазами восьмерку по вертикали и горизонтали по максимальной амплитудой



Совершите круговые движения глазами вправо-влево



Поднимите и опустите глаза по одной прямой, затем выполните движение вправо-влево



ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ ХРУСТАЛИКА

Поставьте палец перед собой на расстояние 25 см, смотрите 5 сек вдаль, затем на палец



Переместите медленно карандаш от расстояния вытянутой руки до кончика носа, затем обратно



Поставьте на окно метку диаметром 3-5 мм на уровне глаз. Подойдите к окну 5-10 сек, смотрите на самый дальний предмет на горизонте, затем верните взгляд на метку



Сейчас самое время заняться своим ЗДОРОВЬЕМ!