

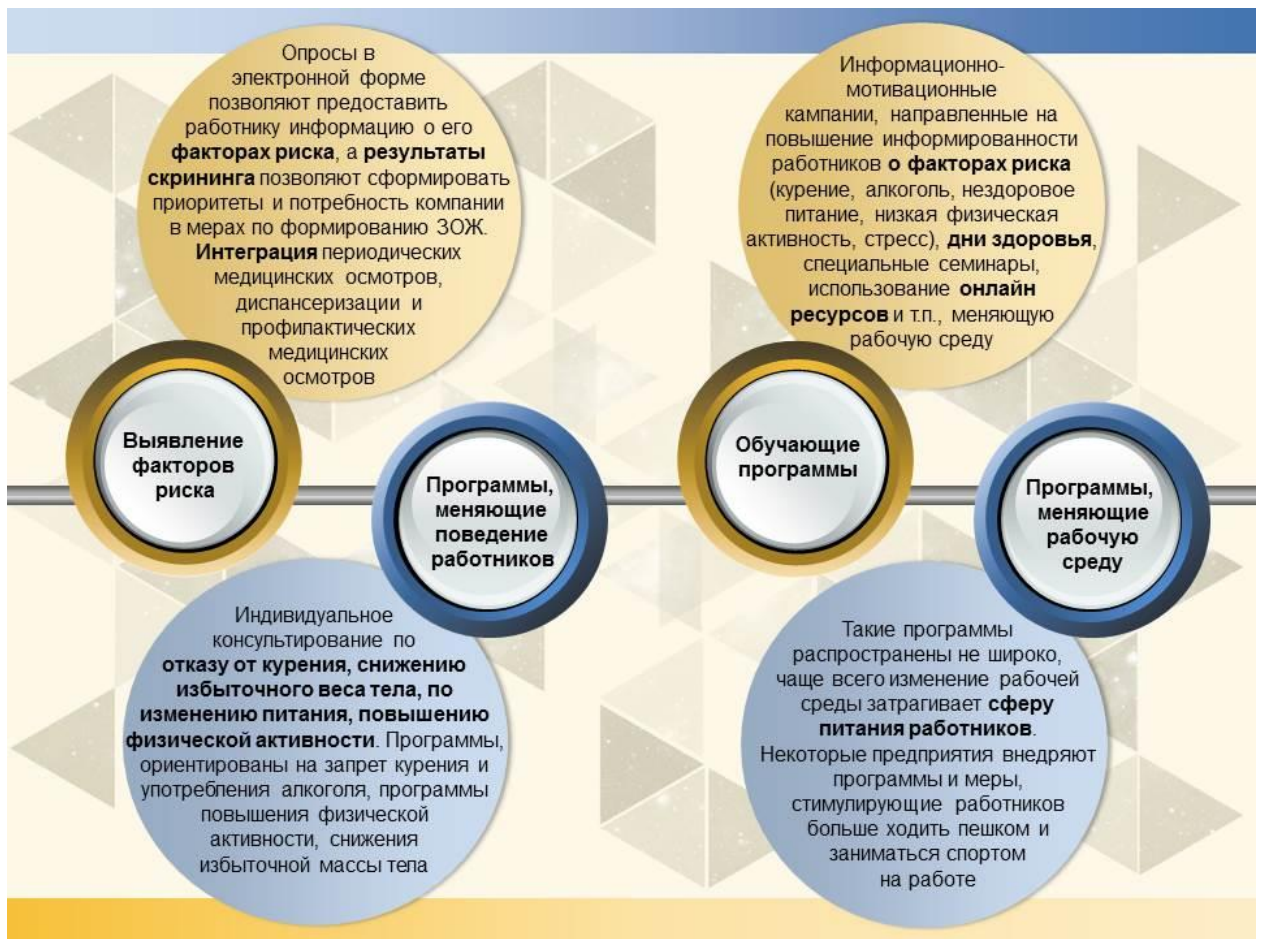
КАК СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Делимся полезными советами:

1. Контролируйте свою осанку и делайте разминку.
Сидячий образ жизни безусловно оказывает негативное влияние на опорно-двигательную систему человека.
2. Держите своё рабочее место в чистоте.
На рабочем месте мы проводим большое количество времени, поэтому важно держать его в чистоте.
3. Питайтесь рационально.
Важно поддерживать свой организм, особенно во время умственного или физического труда.
4. Во внерабочее время старайтесь вести активный образ жизни.
Занятия физкультурой и спортом повышают возможности в борьбе с болезнями.
5. Соблюдайте режим сна.
Сон - один из важнейших элементов жизни. Во время сна наш организм отдыхает, а отсутствие сна приводит к истощению организма.
6. Не забывайте про гигиену: мойте руки, проветривайте помещение.
В холодное время года начинается сезон гриппа и простуды, поэтому важно не давать возможности распространения вирусам.
8. Сохраняйте позитивный настрой!

И, конечно, будьте здоровы!





Практики корпоративных программ по направлениям





ПОЧЕМУ ВАМ ДОЛЖНО БЫТЬ ВАЖНО ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ СОТРУДНИКОВ



Гимнастика для глаз при работе за компьютером

1

Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, а затем откройте на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз



2

Попеременно фокусируйтесь на предметах, расположенных вдали и вблизи



4

Упражнение «Восьмерка»: рисуем глазами горизонтальную «восьмерку». Сначала обводим ее в одном направлении несколько раз, затем в другом



3

Упражнение «Диагональ»: голова расположена прямо. Плавно переводим взгляд по следующей траектории: нижний левый угол – верхний правый угол, нижний правый угол – верхний левый угол. Повторяем 4-5 раз

5

Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза



ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК



ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СОТРУДНИКОВ

