

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



1



Сжать и разжать кулак, раскрывая ладонь как можно сильнее (10 раз)

2



Сжать кулаки и вращать запястьями в одну и в другую (10 раз в каждую сторону)

4



Соединить руки в замок и выпрямить пальцы. Выгнуть пальцы вниз, выводя запястье вверх (10 раз)

3



Соединить ладони, отвести все пальцы дальше назад – 5 секунд. Скрестить пальцы, сжимая их – 5 секунд

5



Соединять подушечкой большого пальца с подушечками остальных пальцев поочередно (30 секунд на каждый палец)

6



Соединить руки ладонями перед грудью. Медленно опускать кисти ниже уровня талии и вернуть в исходное положение (10 раз)

ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СОТРУДНИКОВ



Способствует
повышению
производительности
труда



Способствует
увеличению общих
энергетических
ресурсов организма



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Имеет решающее значение в
профилактике большинства
хронических
неинфекционных заболеваний





ПОЧЕМУ ВАМ ДОЛЖНО БЫТЬ ВАЖНО ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ СОТРУДНИКОВ



ОФИСНЫЙ СИНДРОМ

Проблемы со здоровьем



Усталость и раздражительность



Ожирение



Туннельный синдром



Боли в суставах

Причины заболевания



Хронический стресс



Неправильное питание



Напряжение в запястье



Сидячий образ жизни

Проблемы со здоровьем



Релаксационные упражнения



Сбалансированная пища



Упражнения для запястья и рук



Перерывы для упражнений

Практики корпоративных программ по направлениям



введение информационной маркировки (или информационных сообщений) на блюда и напитки для меню «Здоровое питание»



обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания на всех площадках и мероприятиях компании



ограничение на территории предприятия продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров

Здоровое питание

обеспечение доступности инфраструктуры для занятия физической культурой и спортом для сотрудников и граждан с разным уровнем дохода



приближение фитнес-сервисов к местам проживания людей

создание условий для бесплатных занятий массовым спортом



популяризация занятий физической культурой и спортом



Физическая активность



стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение



обучение работников управлению эмоциями, профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств; методики когнитивно-поведенческой психотерапии для преодоления стресса

Управление стрессом

Отказ о курения

вероятность пропуска рабочих дней по болезни у курящих работников на 9% выше, чем у некурящих



потери увеличиваются с ростом количества выкуренного табака: у тех, кто курил одну пачку сигарет в день и более, потери в производительности труда составляли 75% по сравнению с некурящими



Опросы в электронной форме позволяют предоставить работнику информацию о его **факторах риска**, а **результаты скрининга** позволяют сформировать приоритеты и потребность компании в мерах по формированию ЗОЖ. **Интеграция** периодических медицинских осмотров, диспансеризации и профилактических медицинских осмотров

Выявление факторов риска

Программы, меняющие поведение работников

Индивидуальное консультирование по **отказу от курения, снижению избыточного веса тела, по изменению питания, повышению физической активности**. Программы, ориентированы на запрет курения и употребления алкоголя, программы повышения физической активности, снижения избыточной массы тела

Информационно-мотивационные кампании, направленные на повышение информированности работников **о факторах риска** (курение, алкоголь, нездоровое питание, низкая физическая активность, стресс), **дни здоровья**, специальные семинары, использование **онлайн ресурсов** и т.п., меняющую рабочую среду

Обучающие программы

Программы, меняющие рабочую среду

Такие программы распространены не широко, чаще всего изменение рабочей среды затрагивает **сферу питания работников**. Некоторые предприятия внедряют программы и меры, стимулирующие работников больше ходить пешком и заниматься спортом на работе



обеспечение безопасной физической производственной среды, что находится в сфере ответственности охраны труда и производственной медицины



повышение доступности медицинской помощи не только при чрезвычайных ситуациях, но и в плановом режиме с включением мер по профилактике не только профессиональных, но и основных хронических заболеваний



оздоровление психосоциальной среды в организации, повышение личного потенциала работников уменьшения вреда от нездорового поведения, повышение активности и стремления к сохранению здоровья



повышение ответственности руководства компаний к созданию условий, способствующих и обеспечивающих возможность укрепления и сохранения здоровья

