

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



4

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



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



2

Попеременно фокусируйтесь на предметах, расположенных вдали и вблизи



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



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



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