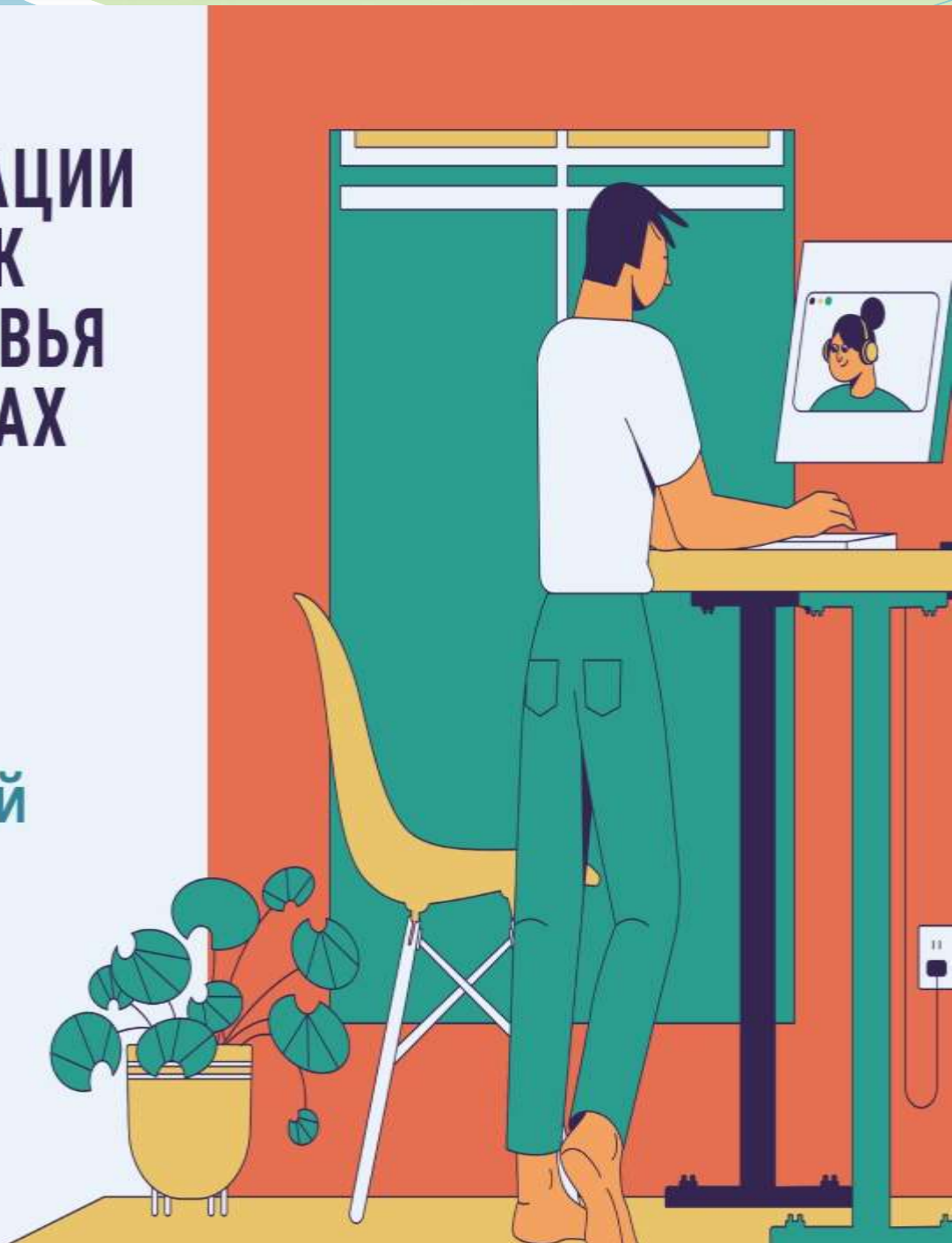


НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЛУЧШИХ ПРАКТИК УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

28 апреля - 4 мая

28 апреля - Всемирный
день охраны труда



ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ



Раздражительность или усталость



Ожирение



Туннельный синдром



Боль в суставах

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Хронический стресс



Нездоровая пища



Напряжение в запястье



Сидячий образ жизни

МЕТОДЫ УСТРАНЕНИЯ



Релаксационные упражнения



Сбалансированная пища



Упражнения для запястья



Перерывы на упражнения

Офисный синдром — сложный комплекс симптомов, включающий в себя нарушения, которые проявляются в различных органах и системах, и развивающийся у офисных служащих в связи с воздействием на них вредных факторов окружающей рабочей среды. Важную роль в нём занимает эмоциональное выгорание.



Укрепление
здоровья и
безопасность в
физической
производственной
среде

Укрепление
здоровья,
безопасности и
благополучия в
психосоциальной
производственной
среде, включая
организацию труда
и культуру рабочего
места

здоровые
рабочие
места

Поддержание и
содействие развитию
и поддержанию
личного потенциала
здоровья работника
на рабочем месте

Развитие
способов и путей
участия в
совместной работе
по улучшению
здоровья
работающих, их
семей и других
членов сообществ

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

КОМПЛЕКС
УПРАЖНЕНИЙ



ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА



1 10-15 секунд
2 раза



4 8-10 секунд
в каждую сторону



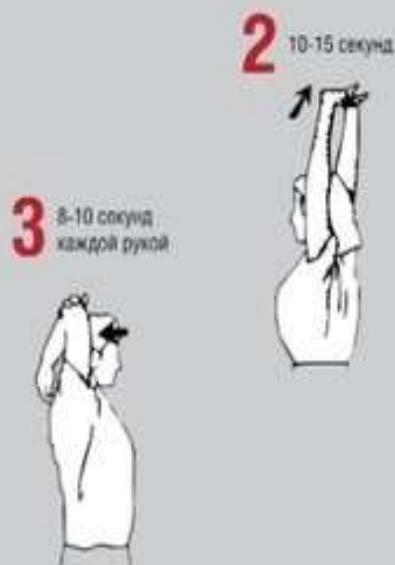
5 3-5 секунд
три раза



8 10-15 секунд
вращение каждой
подложкой



10 3-5 секунд
три раза



2 10-15 секунд



3 8-10 секунд
каждой рукой



6 3-5 секунд
в каждую сторону



7 8-10 секунд



9 8-10 секунд
в каждую сторону

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Движение глаз
вправо-влево



Круговые движения
глазами



Движение глазами по
диагонали: нижний правый
угол и верхний левый.
Аналогично в
противоположном
направлении



Сведение глаз к носу



Движение глаз
вверх-вниз



Частое моргание
глазами

Польза для работника и работодателя

Для работника

- ◆ Укрепление здоровья и улучшение самочувствия
- ◆ Повышение информированности о принципах ЗОЖ
- ◆ Выявление заболеваний на ранней стадии и их профилактика
- ◆ Сокращение трат на медицинское обслуживание
- ◆ Укрепление корпоративного духа



Для работодателя

- ◆ Сохранение здоровых трудовых ресурсов
- ◆ Сокращение потерь по болезни
- ◆ Снижение текучести кадров
- ◆ Рост производительности труда
- ◆ Улучшение имиджа предприятия
- ◆ Создание и продвижение положительного образа компании



Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

1

🍴 правильное питание

2

соблюдение режима труда и отдыха

3

закаливание

4

личная гигиена

5

психическая и эмоциональная
устойчивость

6

безопасное поведение дома, на улице,
на работе

7

оптимальный уровень двигательной
активности

8

отказ от саморазрушающего поведения

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

Управление стрессом



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

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



ПИТАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ

Что можно взять с собой на работу?



для основного блюда: вареное или пареное белое мясо, рыба, гарнир из тушеных/пареных овощей или круп, супы



свежие овощи и фрукты (рекомендуемая дневная норма – не менее 4 порций)



цельнозерновой хлеб



для перекуса: орехи (30 гр в сутки), йогурт и другие кисломолочные продукты, сухофрукты

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО

Рабочее место
должно быть у окна

Настольная лампа
обязательный предмет

Каждые 30-45
минут встаём
и двигаемся
10 минут

Книги ставим на подставку
на расстоянии вытянутой
руки от глаз

60 - 70 см

Монитор - прямо
перед глазами

Рекомендуется
мебель
с меняющимися
параметрами,
чтобы была
возможность
увеличить высоту

Мебель должна
соответствовать
росту (считается,
что высота
письменного
стола должна
находиться в
промежутке от 70
до 80 см)

Сидим глубоко на стуле

Ровно держим корпус и голову

Ноги согнуты в тазобедренном
и коленном суставах

Ступни опираются на пол

Нельзя опираться грудью о край стола

Руки лежат свободно, не прижимаясь
к столу



Профилактика заболеваний

Не забывайте заботиться о здоровье – вовремя проходите профилактические осмотры и диспансеризацию, вакцинируетесь.

