

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЛУЧШИХ ПРАКТИК УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

В ЧЕСТЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ ОХРАНЫ ТРУДА 28 АПРЕЛЯ

27 АПРЕЛЯ - 3 МАЯ



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

приводит к
уменьшению
производительности
труда



уменьшению
когнитивных
функций
работников

росту числа
ошибок (риск
аварий, травм на
рабочем месте).

повышению
восприимчивости
к стрессу

Какие практики укрепления здоровья могут быть?

Рациональное питание



Рациональный режим труда и отдыха

Внедрение современных технологий



Физическая активность

Обеспечение спецодеждой и СИЗ



Борьба с вредными привычками

Здоровое питание на рабочем месте



- 🍊 **Обеспечение** сотрудников питьевой водой
- 🍊 **Организация** питания в рабочее время (столовая, буфет или комната для приема пищи)
- 🍊 **Обеспечение** выбора продуктов и блюд для здорового питания в столовых и буфетах
- 🍊 **Маркировка** «Здоровое питание» на блюда и напитки
- 🍊 **Ограничение** соли, сахара и насыщенных жиров в рационах.
- 🍊 **Обучение** сотрудников компании и работников предприятия общественного питания, расположенного на территории компании, основам рациона здорового питания.



- 🍊 **Организация** школы здорового питания и профилактики избыточного веса.
- 🍊 **Проведение** конкурсов рецептов блюд для здорового питания, тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания.
- 🍊 **Оценка** пищевых привычек и рационов сотрудников через анкетирование.

ЭВОЛЮЦИЯ ПОДХОДОВ К БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ:

Достижения в области безопасности труда включают внедрение систем оценки рисков, направленных не только на предотвращение несчастных случаев, но и на снижение факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет), которые являются основной причиной смертности в мире.

СНИЖЕНИЕ СТРЕССА:

Программы, направленные на управление стрессом и психическое здоровье (включая обучение техникам осознанности), демонстрируют эффективность в снижении психологического дистресса, тревоги и депрессии среди работников.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СКРИНИНГОВ:

Научные исследования подтверждают эффективность многофакторных программ. Например, крупные исследования (Working Well Trial, Dow Study) показали, что сочетание индивидуального консультирования, изменения окружающей среды (организация здорового питания на рабочем месте) и корпоративной культуры приводит к улучшению показателей веса, артериального давления и холестерина у сотрудников.



Физиотерапевты разработали комплекс упражнений, которые помогут размять мышцы и дадут физическую нагрузку, которой не хватает офисным работникам. Каждое упражнение желательно повторить до 10 раз. При этом гимнастика займет не более 5 минут.

«Бюрократ»

Тренирует мышцы рук и груди. Положите руки на столешницу. Одну руку сожмите в кулак и с усилием упирайтесь им в открытую ладонь другой руки. Расслабьтесь. Смените руку.



«Весы»

Поочередно с силой прижимайте руками крышку стола сверху и снизу, как показано на рисунке. Такая зарядка эффективна для мышц рук и груди.



«Пружинка»

Для мышц ног. Сидя за столом, поставьте стопы на линию плеч, руками обопритесь на край стола. Напрягая ноги, приподнимитесь на несколько сантиметров над стулом.



«Цапля»

Сидя за столом, поочередно поднимайте ногу на высоту и держите ее на весу, пока мышцы не устанут. Упражнение тренирует мышцы бедер и живота.



«Ноги в руки»

Разведите колени на ширину плеч, напрягите мышцы на ногах. Руками постарайтесь свести колени вместе. При выполнении этого упражнения тренируются мышцы рук, ног, груди, живота.



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

ОФИСНЫЙ СИНДРОМ



ФАКТОРЫ РИСКА ЗДОРОВЬЮ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

- ФИЗИЧЕСКИЕ
- ХИМИЧЕСКИЕ
- БИОЛОГИЧЕСКИЕ
- НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СОХРАНЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У РАБОТНИКОВ

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ
И СКРИНИНГА ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ.**



САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ
МЕРОПРИЯТИЯ



РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА
И ОТДЫХА



ИММУНОПРОФИЛАКТИКА



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ
БЕЗОПАСНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПЕЦОДЕЖДОЙ
И ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ
ЗАЩИТЫ



БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ

