

Лучшие практики укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля).

Работа и организация рабочего места являются одним из важнейших аспектов для человека трудоспособного возраста. Ведь именно от этого во многом зависит его самочувствие и состояние здоровья. Не для кого не секрет, что комфортные условия работы и удобный рабочий регламент, обеспечивают оптимальную производительность труда. А если специфика работы характеризуется сидячим и монотонным трудом, то и состояние здоровья работника будут находиться не в самой лучшей форме. От общей усталости человек будет ощущать не только неудовлетворённость своей жизнью и неблагополучие, но и будет страдать рабочий процесс. Кроме того, безучастность человека к своему здоровью на рабочем месте может приводить к непоправимым последствиям.

Сосредоточимся на том, какие преимущества может дать здоровый образ жизни и как 30 минут физической активности на рабочем месте могут поменять ваше настроение и самочувствие, а также внести положительный вклад в ваше здоровье в будущем.

Что произойдёт, если поменять образ жизни?

Физическая нагрузка и правильный рацион питания дадут вам:

1. Снижение риска инфаркта.
2. Снижение и нормализация веса.
3. Снижение содержания холестерина в крови.
4. Снижение риска развития диабета II типа.
5. Снижение риска развития некоторых видов рака.
6. Снижение риска развития гипертонии.
7. Укрепление костной ткани, снижение риска развития остеопороза и переломов.
9. Сокращение сроков выздоровления и реабилитации при госпитализациях.
10. Улучшение самочувствия и настроения.
11. Нормализация сна.
12. Поддержание общего физического и психического тонуса.

Что нужно делать для этого?

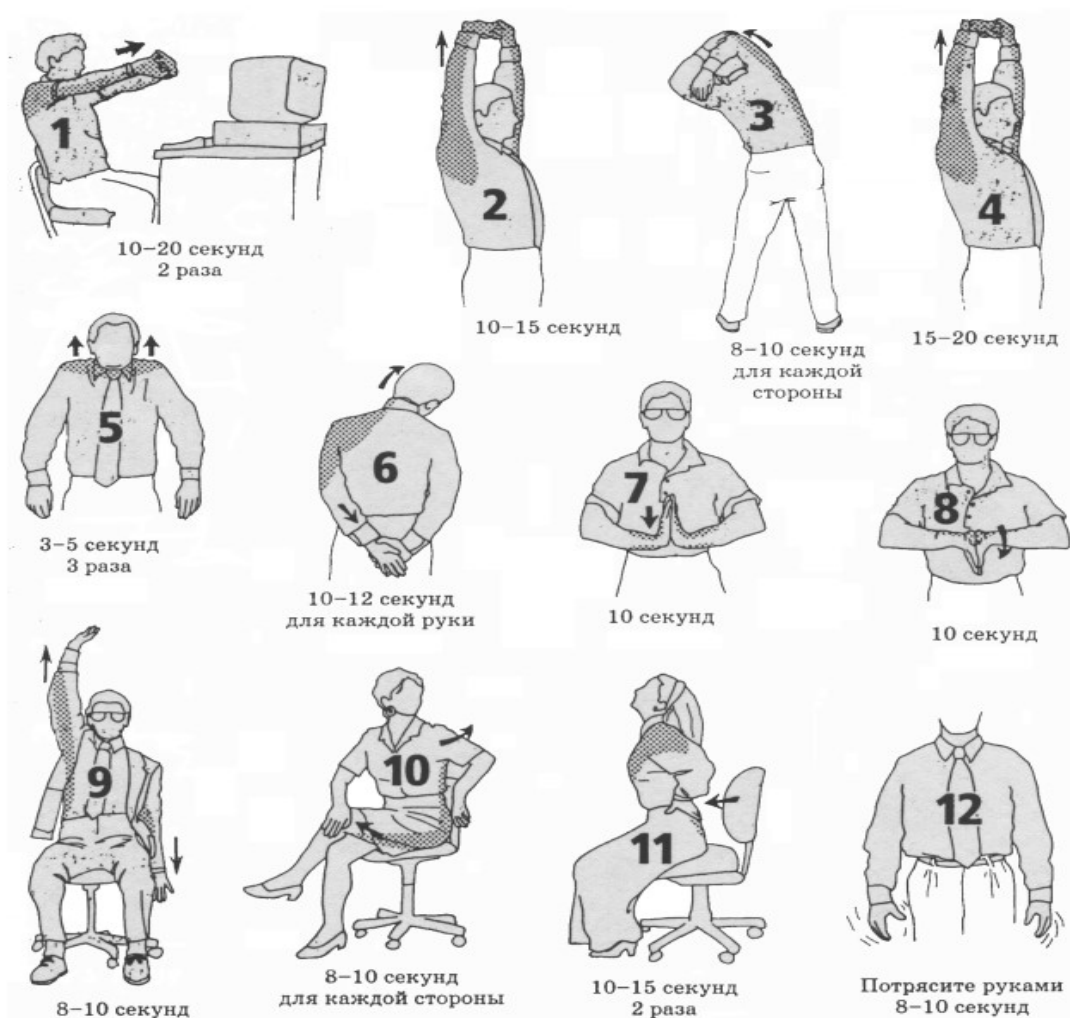
Достаточно 30 минут уделить упражнениям средней интенсивности, тут всё просто, отжимания, подтягивания, упражнения на поддержание пресс, никакого секрета нет, главное системность. Достаточно начать с малого и во время обеда просто пройтись средним шагом на свежем воздухе. Взамен вы получите мышечный тонус, а также сможете привыкнуть к дневному свету, которого иногда на рабочем месте можно не видеть целый день, что пагубно влияет на нервную систему и зрение, особенно зимой.

Врачи рекомендуют в день проходить 3 километра медленным или средним шагом, делая упор на расстояние и системность. Также, ходьба является самым действенным и доступным видом активности для людей, которые никогда серьёзно не занимались спортом. Для людей старше 35 лет, рекомендуется медленный шаг и увеличение времени ходьбы на пять минут через каждые две недели, до достижения системного результата в 10 000

шагов, но это самый идеальный вариант, поэтому главное стараться выбираться на улицу каждый день.

Кроме этого, чтобы выполнять необходимый минимум физической активности во время рабочего дня существует несколько упражнений, которые можно выполнять параллельно решению рабочих задач, так как они занимают мало времени. Для простоты понимания, вспомните, какие упражнения на разминку вы делали в школе. Главное правило в такой зарядке, это начало разминки с верхней части тела и постепенная разминка всех частей тела. Если ваша деятельность подразумевает работу за столом в течение долгого времени, то такая разминка является необходимой для предупреждения проблем с мышцами спины, шеи и таза.

На данном рисунке представлен комплекс упражнений, который можно использовать для зарядки на рабочем месте



Большинство профессий связано с вынужденной малоподвижностью, основной упор нужно делать на упражнения на мышцы спины, шеи, плеч и бёдер. Данные упражнения помогут вам держать позвоночник в правильном положении, избегать отёков конечностей и боли в коленях, а также снять эмоциональное напряжение. На нашем информационном портале «О здоровье» по ссылке https://rcmp-nso.ru/news_html/2018-09-21.php можно

выбрать комплекс упражнений производственной гимнастики, который подходит именно вам.

Если у вас нет 30 минут?

Попробуйте в своем дне найти несколько минут, чтобы получить пользу для здоровья. Подняться по лестнице вместо лифта, пробежаться по дороге на работу или с неё или сделать перерыв на работе, чтобы сделать несколько приседаний или выйти на улицу и пройтись вокруг здания, всё будет зависеть от вашего желания, креатива и отношения к своему здоровью.

Организм получит заряд бодрости, тонус, а вы - хорошее настроение и ощущение, что вы чемпион.

Специалист отдела разработки,
реализации и мониторинга
муниципальных программ
общественного здоровья
Р.Э.

Галиуллин