

**СДЕЛАЙТЕ СВОЮ РАБОТУ
И СВОЁ РАБОЧЕЕ МЕСТО
КОМФОРТНЫМ ДЛЯ ВАС
И ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!**



С ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ!



**Служба
здоровья**

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Рекомендуется выполнять более 150 минут физической активности средней интенсивности или 75 минут высокой интенсивности в неделю. Либо 10 000 шагов ежедневно.



Служба
здоровья

ПРАВИЛА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

1. Находите время для расслабления, небольшого перерыва в течение рабочего дня.
2. Постарайтесь полноценно отдохнуть. Спите не менее 7-8 часов.
3. Сосредоточьтесь на позитивном в вашей жизни.
4. Вне работы уделяйте время интересным для вас занятиям, общению с близкими людьми.



Служба
здоровья



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Данный комплекс упражнений поможет вам расслабить мышцы, привести их в тонус и повысить свою концентрацию. Эти упражнения можно выполнять прямо на рабочем месте. В течение вашего дня выделите **15 минут** свободного времени.

Исходное положение – сидя на стуле.

Наклон головы
(вперед-назад)



x15

Наклон головы
(вправо-влево)



x20

Круговые вращения головой
(вправо-влево)



x20

Пожимания плечами



x15

Круговые вращения плечами
(вперед-назад)



x20

Махи руками



x15

Наклоны корпусом
(вправо-влево)



x20

Скручивания корпусом
(вправо-влево)



x20

Круговые вращения стопами
(внутри-наружу)



x20

Сейчас самое время заняться своим здоровьем!

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ТРУДА



ПОБЕЖДАЕМ СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Стресс на работе – это причина ухудшения здоровья сотрудников и одна из главных предпосылок производственного травматизма.

ПРИЧИНЫ СТРЕССА:



Перегрузка работой,
недостаток времени



Неадекватное
поведение коллег



Выматывающая
дорога на работу



Невозможность
самореализации



Плохие
условия труда

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ НА РАБОТЕ?

ОТВЛЕКИТЕСЬ, ПРОГУЛЯЙТЕСЬ

Почувствовав напряжение,
прогуляйтесь за пределами рабочего
места, чтобы восстановить баланс



РАССКАЖИТЕ О ПЕРЕЖИВАНИЯХ

Поделитесь мыслями
и чувствами с человеком,
которому вы доверяете



ЦЕНИТЕ ДРУЖБУ С КОЛЛЕГАМИ

Дружеские отношения
помогут избавиться от стресса
и снять напряжение



СОХРАНЯЙТЕ ЧУВСТВО ЮМОРА

При правильном использовании,
юмор отлично рассеивает стресс



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ОТПУСК

Отдохнувший человек по-другому
смотрит на вещи и мыслит позитивно

