

Sveikatai palankios darbo sąlygos namuose

Pagrindiniai sveikatai palankūs
darbo namuose principai:

1. Norint, kad akys taip greit nepavargtų, kompiuterio ekranas turėtų būti nutolęs ištiesios rankos atstumu, o matomas vaizdas – akių lygyje.
2. Sėdėdami turėtume reguliariai ir sąmoningai atpalaiduoti įsitempusius pečių juostos raumenis, juos pamasažuoti, pratempti, o alkūnes turime laikyti ant porankių bei sulenktas 90 laipsnių kampu.
3. Nugara turi būti atremta į kėdės atlošą ir išlaikytas natūralus „S“ formos linkis, nes pasvirus į priekį galime sukelti įtampą ne tik nugaros raumenyse, bet ir užspausti pilvo ertmėje esančius organus, diafragmą.



4. Nepamirškime kvėpuoti giliai, ramiai ir „pilnais plaučiais“. Kvėpuokime, kad kilnotųsi pilvas, bet ne krūtinė, taip masažuosime pilvo ertmėje esančius organus bei treniruosime diafragmos raumenis.
5. Nepamirškime ir savo kojų. Jos turi būti sulenktos 90 laipsnių kampu, kad tolygiai pasiskirstytų kūnui tenkančios apkrovos, pėdos turi pilnai remtis į grindis, taip suteikdamos daugiau stabilumo.
6. Reguliariai keiskime sėdėjimo padėtį su stovėjimo padėtimi: sėdėkime 1 val., stovėkime 10 min., atlikime keletą pratimų, prasitempkime ir vėl dirbkime sėdėdami.

VILNIAUS
ŠV. KRISTOFORO
PROGIMNAZIJA