24-30 апреля – Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах

*Производственная гимнастика* — известные физкультминутки, во время которых сотрудники выполняют оздоровительные упражнения. Часто физкультурные паузы проводятся в течение рабочего дня, что помогает трудящимся отвлечься от непрекращающегося потока задач, снизить утомляемость и удерживать свое состояние здоровья в норме.

Постепенное внедрение гимнастики в режим трудовой деятельности началось в 1930 году с момента выхода Постановления Президиума ЦИК СССР, в котором указывалось, что физическая культура должна быть всемерно использована как массовый фактор повышения производительности труда и борьбы с профессиональным вредом производства. Планы тренировок, разработанные и утвержденные ведущими медиками Советского Союза, остаются эффективными и на сегодняшний день, из-за чего активно внедряются современными компаниями в трудовой режим работника.

Использование *производственной гимнастики* в современных реалиях помогает снизить вред от сидячей умственной работы, которая приводит к повышению нервно-эмоционального напряжения и уменьшению мышечной активности. Постоянная сидячая работа за компьютером без движения и перерывов на другие виды деятельности — основная причина появления эмоционального выгорания, ментальных расстройств и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, глаз. Для снижения рисков появления перечисленных проблем со здоровьем рекомендуется физическая активность в течение рабочего дня, которая поможет:

1. Настроиться на продуктивный рабочий день.

2. Снять эмоциональное напряжение и улучшить настроение.

3. Размять затекшие или неактивные мышцы и нормализовать кровообращение.

4. Поддерживать уровень метаболизма и функционирование всех органов в норме.

5. Поддерживать состояние позвоночника и суставов в норме.

6. Повысить иммунитет и стрессоустойчивость.

*Производственную гимнастику* проводится в специально отведенное время, либо в течение всего рабочего дня. В первом случае это перерыв длительностью от 30 минут до 1 часа, в течение которого разрешена прогулка на свежем воздухе или посещение корпоративного спортзала, бассейна. При втором производственная гимнастика включается в начале или середине дня, в конце каждого рабочего часа или в микропаузах во время работы.

Для большей эффективности гимнастики важно учитывать следующие правила:

1. Комплекс должен состоять из простых упражнений, подходящих под уровень физической подготовки. Нельзя допускать интенсивные и тяжелые физические нагрузки, так как это может привести к эмоциональному и физическому переутомлению, что наоборот снизит работоспособность и продуктивность.

2. Тренировки следует проводить за 1-2 часа до и после еды. Во время и после занятия можно выпить стакан воды.

3. Во избежание травм нужно заниматься в удобной одежде. Также обязательно наличие сменной обуви (кроссовки).

4. Тренировка в формате вводной гимнастики или физкультурных пауз должна длиться 10-15 минут. Остальные виды физических нагрузок — от 5 до 10 минут.

5. Для большей эффективности в комплекс включаются упражнения на разминку суставов, на укрепление мышц, расслабление глаз. Для эмоционального расслабления можно выполнить несколько дыхательных упражнений.

**Комплекс при работе в офисе**

Комплекс для людей, работающих в офисе (исходное положение — стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч):

1. Поочередные наклоны головы влево, вправо, вверх-вниз. После — медленные вращения по часовой и против часовой стрелки. Каждое движение повторить по 7 раз.

2. Поочередное вращение кистями рук, затем одновременно обеими руками со сменой направления. Повторить 7 раз на каждую сторону.

3. Повороты корпуса в сторону с одновременным отведением в сторону поворота противоположной руки. Сделать 8-10 повторений.

4. Попеременное расслабление и напряжение мышц живота 8-10 раз.

5. Сесть на стул. Немного приподнять вытянутые ноги вперед и опустить их вниз. Повторить 7-10 раз.

6. Встать прямо. Поочередно приподняться на носках, затем на пятках. Каждое движение повторить по 10-15 раз.

7. Поставить руки на пояс и выполнить 7-10 вращений тазов по часовой и против часовой стрелки.

8. Спокойная ходьба на месте — от 30 секунд до 1 минуты.

9. Наклоны вперед, стараясь дотронуться руками пола — 5-10 раз.

10. Сесть на стул и расслабленно посидеть около 30 секунд.

*Гимнастика для глаз, которую можно выполнять во время работы:*

1. Раз в 1-2 часа переключать зрение с близкого на дальнее расстояние, смотря вдаль в течение 5-7 минут.

2. Максимально зажмурить, затем широко открыть глаза — 10 раз.

3. Двигать глазами вверх-вниз, вправо-влево, по часовой и против часовой стрелки — по 10 раз.

4. Свести глаза к носу, затем расслабить — 10 раз.

При постоянной работе за компьютером рекомендуется делать небольшие перерывы каждые 40-60 минут для выполнения данного комплекса.



**Здоровое питание на работе**

Все больше времени мы проводим на работе, и поэтому зачастую и питаемся весь день в офисе. И не только обедаем, но порой завтракаем, ужинаем, пьем кофе или чай.

Чем не стоит обедать на работе? Эксперты по питанию выделили продукты, наиболее вредные для здоровья. В так называемую «большую пятерку» входят: сладкие сухие завтраки, газированные напитки, кондитерские изделия, несладкие снеки и фаст-фуд. К этому списку можно добавить избыточное потребление кофе.

Ученые-диетологи рекомендуют придерживаться следующих основных принципов, которые обеспечат правильное питание в офисе:

1️. Ешьте несколько раз за рабочий день небольшими порциями, вместо того, чтобы только обильно завтракать и ужинать дома.

2️. Если в вашем офисе нет хорошей столовой или нет кафе поблизости, берите еду с собой и продумывайте свой рацион, чтобы он был полноценным.

3️. Выбирайте натуральные продукты.

4️. Меньше ешьте бутербродов – сухомятка не самая полезная пища, особенно для тех, кто ведет на работе сидячий образ жизни и мало двигается.

5️. Переключайтесь во время обеденного перерыва только на еду. Для пищеварения вредно во время еды говорить о рабочих делах.

6️. Приносите с собой на работу фрукты или сделанные дома овощные салаты.

7️. Очень хороши в офисах орехи или ореховые смеси с сухофруктами. Их легко принести в офис, они быстро утоляют голод и полезны для организма.

8️. Никогда не ешьте в стрессовом состоянии, после конфликтной ситуации. Сначала успокойтесь и выпейте чашку зеленого либо мятного, ромашкового чая и лишь через некоторое время поешьте.

