

### **Зарядка для тех, кто много сидит на работе**

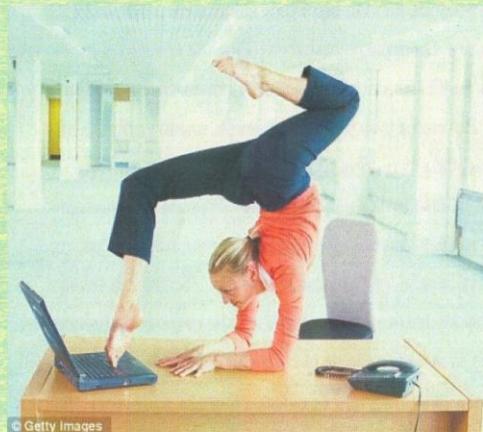
- Приподнимите ноги, поочередно выпрямляйте и сгибайте колени, не касаясь пола.
- Прогибайте и расслабляйте позвоночник.
- На вдохе - разведите локти в сторону, на выдохе - вытяните руки вперед с напряжением.
- Делайте большие повороты корпуса вправо и влево, спина при этом ровная.
- Напрягайте и расслабляйте мышцы. Ноги вытяните, попеременно напрягайте и расслабляйте мышцы правого и левого бедер.
- Откиньтесь на спинку стула (спинка должна за канчиваться на высоте лопаток). Медленно потянитесь корпусом назад за спинку стула, скрестив ладони на затылке.
- Сядьте на стул как можно глубже. Прижмите ступни к полу, слегка расставив ноги. Наклоняйтесь вперед, соединив руки над головой.
- Встаньте со стула с прогибом корпуса и снова сядьте.

### **Зарядка для тех, кто много стоит на работе**

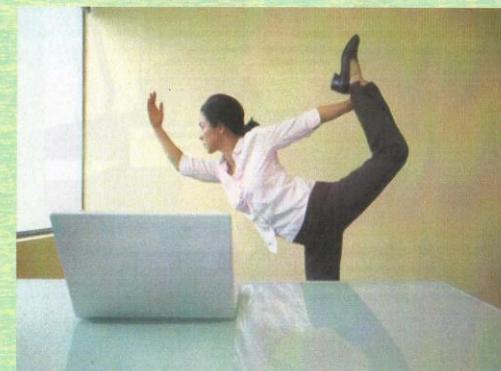
- Скользя пятками по полу, вытяните ноги вперед, правую руку заведите за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опустите ноги, руки вниз - выдох, тоже в другую сторону.
- Ноги вытяните вперед, руки перед грудью, туловище поверните вправо, разводя руки в стороны, тоже - в левую сторону.
- Скользя по полу пятками, вытяните ноги вперед, поднимите руки вверх и прогнитесь. Затем наклонитесь вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямитесь, руки поднимите вверх, ноги соедините и вернитесь в исходное положение.
- Встаньте лицом к столу, возьмитесь за него руками, левую ногу
- Отведите назад, затем присядьте на носках, выпрямитесь, то же - с другой ноги.
- Ноги вытяните вперед, руки на, пояса. Поочередно оттягивайте и поднимайте носки, слегка согбая ноги в коленях, затем разверните ноги вправо, носками касаясь пола. То же-другую сторону.
- Сидя на стуле, руки вытяните вдоль тела, затем

прогнитесь назад, поднимите руки вверх, ноги также несколько приподнимите, носками касаясь пола. Наклонитесь вперед, сделайте хлопок руками под вытянутой ногой. Тоже - с другой ноги.

Сидя на стуле, руки приставьте к плечам, левую ногу вытяните вперед, вернитесь в исходное положение и отведите руки в стороны, затем расслабленно опустите их вниз.



## **ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ТЕЛА**



### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

#### **СОТРУДНИКАМ**

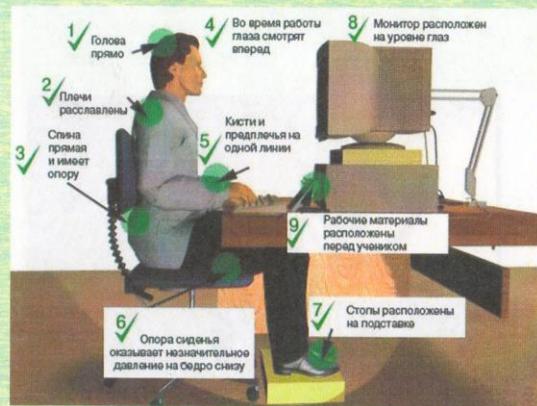
**по сохранению**

**физической формы**

**на рабочем месте**

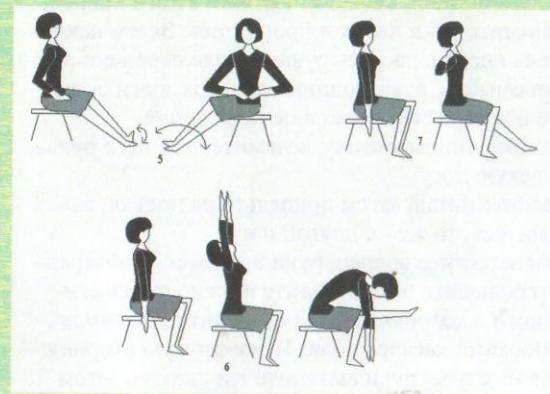
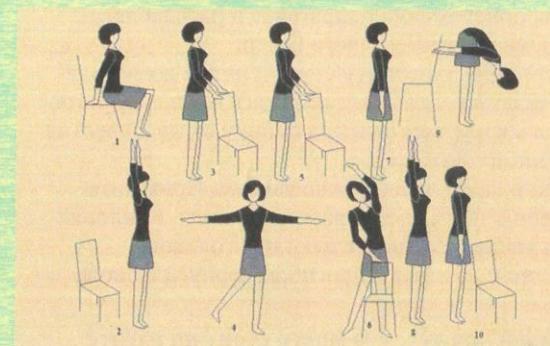
**МБДОУ – детский сад № 189**  
**620131 Екатеринбург**  
**ул. Рабочих, д.22**  
**Телефон: (343) 334-34-24(04)**  
**Факс: (343) 334-34-24**

## Эргономичность рабочего места и правильная посадка



Для большинства офисных служащих (и фрилансеров, работающих дома) нахождение за компьютерным (письменным) столом в среднем в течение 6-10 часов в день — часть привычной жизни. Все мы знаем о том, что такое количество времени, проведенное в сидячем положении за компьютером, не полезно для тела и организма в целом. Оно может привести к болям в спине (большинство забывает следить за своей осанкой), напряжению глаз, развитию геморроя и к другим не менее приятным последствиям. Прежде чем переходить к рассмотрению комплексов упражнений, не лишним будет напомнить о правилах посадки. Во-первых, сам стул (офисное кресло) должен быть удобным и подходить к столу по высоте и габаритам. Во-вторых, поза. Спина прямая, плечи расправлены и отведены чуть-чуть назад. Верхняя часть монитора должна находиться на уровне глаз. Если сейчас вам приходится наклонять голову вниз или поднимать вверх, то высоту экрана необходимо изменить. Убедитесь, что запястья не лежат на клавиатуре или на коврике для мыши (если, конечно, у вас не специальный коврик с подушечкой для запястья). Это поможет избежать возникновения туннельного синдрома (все офисные работники в категории риска этого заболевания). Ноги должны быть согнуты так, чтобы колени находились чуть выше уровня бедер. Ступни стоят на полу или на невысокой специальной скамеечке для ног. Любую тренировку, в том числе и офисную, нужно начинать с разминки. Идеальный вариант — подняться и спуститься на два-три этажа по лестнице. Хорошо делать это каждый час или два. Вы сразу же «разбудите» сонную от сидячего положения кровеносную систему. А заодно и передохнете на пару минут от рабочей суеты.

## Гимнастика на рабочем месте



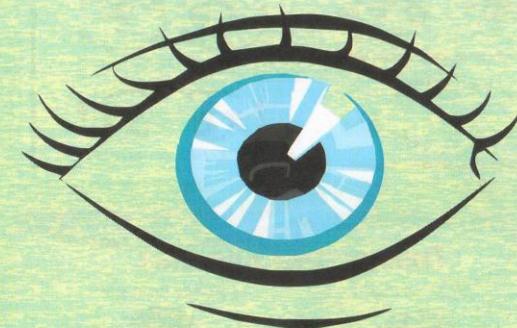
## ЗРИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

при поездке в автомобиле  
в качестве водителя и в качестве  
пассажира

1. "не прилипайте" взглядом и не делайте серьезных усилий увидеть интересующий вас объект.
2. как и в случаях зрительной работы старайтесь чаще моргать во время движения.
3. несколько дополняя первое правило, рекомендуем следующие упражнения:
  - во время длительных поездок по открытой местности - "путешествуйте" взглядом по горизонту, затем следите по белой полосе вдоль автострады по ее центру от наиболее дальней точки до машин;
  - посмотрите вдаль на горизонт слева от себя, обращая при этом внимание на тот факт, что близкие объекты быстро проносятся мимо. Потом сделайте то же самое справа от себя, чередуя стороны до тех пор, пока это ощущение не закрепится;
  - при стремлении удержать взглядом близкие объекты, мимо которых проезжает машина, у людей нередко появляется чувство тошноты. Надо смотреть не на телефонные столбы, а далеко за них, позволяя столбам проскакивать мимо - для тренировки глаз посмотрите на спидометр, а затем на наиболее дальний видимый объект, затем опять на спидометр и т.д.



ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ГЛАЗ



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СОТРУДНИКАМ

по сохранению

хорошего зрения

МБДОУ – детский сад № 189

620131 Екатеринбург

ул. Рабочих, д.22

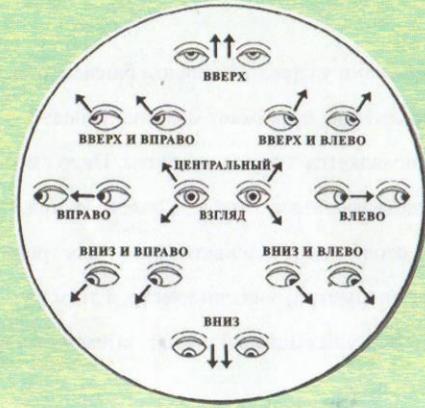
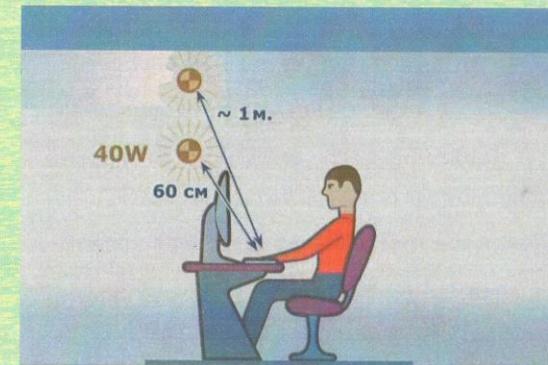
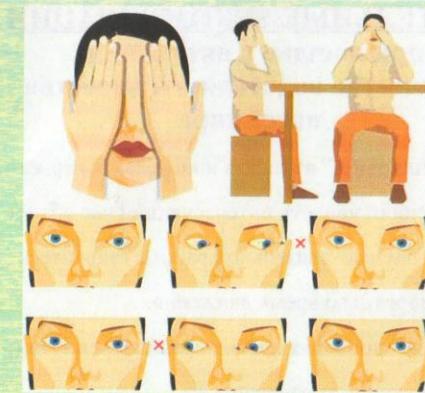
Телефон: (343) 334-34-24(04)

Факс: (343) 334-34-24



## СОВЕТЫ при тренировке зрения

1. Зрительные упражнения рекомендуется выполнять спокойно, без напряжения глаз.
2. Тренировку рекомендуется начинать с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным.
3. Дыхание во время упражнений должно быть спокойным.
4. Зрительные упражнения рекомендуется сочетать с частым морганием глаз.
5. Зрительные упражнения рекомендуется выполнять без очков и, если зрение укрепилось, то рекомендуется сменить очки.
6. Во время зрительных тренировок не рекомендуется утомляться.
7. При разной рефракции, различных заболеваниях длительность упражнений будет различной.
8. Зрительные тренировки необходимо сочетать с правильным питанием, физкультурой, прогулками.
9. Однократная тренировка 2- минуты, затем ее увеличивают до 8 - 10 минут. Рекомендуется 2 тренировки в день.
10. Необходимо чаще консультироваться с врачом окулистом.



**20 правил выживания:**

- Не бездельничай
- Давай поменьше обещаний
- Всегда говори правду
- Живи по средствам
- Никогда не отзытайся плохо о других
- Если не можешь обзавестись достойными друзьями, не обзаводись никакими
- Никогда не рискуй понапрасну
- Не пей спиртного
- Хороший характер - самое большое богатство
- Если у тебя есть секрет, храни его при себе
- Не одолживай, пока можешь держаться на свои
- Когда разговариваешь с человеком, смотри ему в глаза
- Экономь, пока молод, чтобы расходовать, когда стар
- Хорошая компания и хорошая беседа - главные радости жизни
- Никто не может навредить тебе больше, чем ты сам
- Если кто-то говорит о тебе гадости, веди себя так, чтобы этому человеку никто не верил
- Перед сном хорошенко подумай о том, что ты сделал за день
- Если тебе нечем занять руки, займис голову
- Внимательно прочитывай эти правила хотя бы раз в неделю



**Стресс – это реакция на скопившиеся заботы и проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями.**

Мы либо делаем себя жалкими, либо делаем себя сильными - объем затрачиваемых усилий остается одним и тем же.

*Карлос Кастанеда.*

## **ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ДУХА**



### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СОТРУДНИКАМ**

**по повышению  
стессоустойчивости**

#### **МБДОУ – детский сад № 189**

**620131 Екатеринбург  
ул. Рабочих, д.22**

**Телефон: (343) 334-34-24(04)  
Факс: (343) 334-34-24**

## Как повысить стрессоустойчивость

В основном люди реагируют на экстремальные ситуации чувством тревоги, страха, возбуждением или, наоборот, впадают в ступор. Но некоторые, более эмоционально стойкие способны даже в стрессовой ситуации взять под контроль свои эмоции, мобилизовать внутренние ресурсы и преодолеть стресс без отрицательного воздействия на свой организм. Но, увы, далеко не все люди эмоционально стойки. Психологи отмечают, что эмоционально стойких людей в мире всего 25-30 процентов. К ним обычно относятся люди таких экстремальных профессий, как военные или пожарные. Что же представляет собой стрессоустойчивость и возможно ли ее выработать в себе? Стрессоустойчивость можно охарактеризовать как совокупность личностных качеств, благодаря которым человек в состоянии перенести различного рода эмоциональные перегрузки, оставаясь при этом спокойным, уравновешенным. Есть **несколько правил**, следуя которым можно воспитать в себе стрессоустойчивость - способность противостоять стрессовым ситуациям.

### **· Не думайте постоянно о своих проблемах.**

Жизнь любого из нас просто немыслима без проблем. Так какой смысл о них думать, их необходимо стараться решать! Если в данный момент какая либо проблема не решаема, то не стоит постоянно



из-за этого переживать. Придет время, и вы обязательно решите эту проблему, а пока забудьте о ней.

**· Полноценно отдыхайте.** Дайте себе время отдыха. И когда вы отдыхаете, отвлекитесь, не думайте о ваших проблемах. Чаще ходите в кино, желательно комедийного жанра, концерты, выбирайтесь в обществе приятных вам людей на природу.

**· Измените отношение к происходящему.** Если не можете что-то изменить, просто постарайтесь изменить ваше отношение к этому.

**· Научитесь выпускать пар.** Сдержаных людей обычно считают стрессоустойчивыми. Однако это не так, просто эти люди скрывают эмоции, а негатив постепенно накапливается, разрушая человека. Поэтому время от времени необходимо избавляться от накопленного негатива. Есть масса способов, которые погут вам в этом. Например, можно побить подушку. Или посмотреть комедию, хохоча во все горло, до слез. Или посетить футбольный матч или рок-концерт, где можно от всей души покричать и посвистеть.

**· Займитесь спортом.** Научно доказано, что любая физическая активность помогает снять напряжение.



**· Научитесь правильно дышать.** Правильное дыхание поможет вам сохранить спокойствие в любой стрессовой ситуации.

**· Не стесняйтесь плакать.** Мужчин этот совет также касается. Ведь со слезами уходит из души весь накопленный негатив и напряжение.

**· Заведите дневник.** Как говорится, бумага все стерпит. Можно записать на бумаге все, что вас беспокоит в данный момент, ваши обиды, которые вы не можете высказать своим обидчикам. Затем, когда проблема или обида будет изложена на бумаге, можете порвать или сжечь свой дневник.

**· Выспитесь.** Крепкий и продолжительный сон самое лучшее лекарство в борьбе со стрессом.

**· Найдите себе приятное занятие, хобби,** которое поможет вам отключиться от повседневных проблем и доставит радостные моменты. Помните, что проблем не избежать. Их просто надо научиться решать. Уделяйте больше времени развитию своей стрессоустойчивости. Не позволяйте негативным эмоциям взять над вами верх. И тогда из всех жизненных перепитий вы сможете выйти победителем!

