Не перекур. Физкультминутка!

На работе мы проводим много времени, зачастую, оставаясь в одной и той же позе – сидя перед компьютером. И всем известно, сколько проблем со здоровьем может из-за этого возникнуть: от снижения остроты зрения до неврологических заболеваний.

Рекомендации, как позаботиться о себе в офисе, дает Виктория Беленькая, главный внештатный специалист департамента здравоохранения Тюменской области по медицинской профилактике и главный врач городской поликлиники №5.

«Есть общее правило, как соблюдать баланс труда и отдыха, – рассказывает Виктория Александровна. – Мы работаем в течение 45 минут. А затем 15 минут отдыхаем. Такой режим позволяет нашей нервной системе «перезагрузиться», сбросить накопившееся напряжение. И работать дальше, не теряя концентрации».

Кроме того, регулярные перерывы можно сделать полезными для здоровья.

Во-первых, за эти 15 минут стоит проветрить помещение. Свежий воздух необходим всем нам.

Во-вторых, заняться физической нагрузкой. Можно просто встать и пройтись, разминая ноги. Если есть такая возможность – выйти из здания, немного прогуляться. Если возможности нет – размяться на рабочем месте, стоя или сидя.

Начать стоит с ног, сгибая и разгибая голеностопный сустав, затем – коленный сустав: просто выпрямляем и сгибаем ногу в колене, сидя в рабочем кресле. Потом работаем с мышцами спины: наклоняемся, тянемся пальцами рук и касаемся тыльной поверхности стопы. Или наклоняемся, обхватываем себя руками под коленями и остаемся в таком положении на 30 секунд. Переходим к рукам: поднимаем и опускаем. Выполняем повороты головы.

«Все эти несложные действия мы помним еще со школьных занятий физкультурой, – отмечает Виктория Беленькая. – Они не требуют много места, делать их можно прямо за рабочим столом, не мешая коллегам. И как раз хватит 15 минут, чтобы разогнать кровоток, размять мышцы и дать отдых глазам».

Также главный специалист по медицинской профилактике напоминает о правиле питьевой воды: в течение суток нужно выпивать 30-40 миллилитров на один килограмм веса. Это значит, женщине весом 70 килограмм необходимо потреблять больше двух литров жидкости. Мужчине весом 90 килограмм – около трех литров. И желательно пить не кофе, соки или сладкие газировки. Нет ничего полезней обычной воды! Причем пить ее необходимо в течение всего дня, равномерно.

Питаться тоже стоит регулярно, не пропуская приемы пищи. И, конечно, не бутербродами. А здоровой едой с белками, жирами и клетчаткой.

«Отдельно хочется отметить: перекур – это совсем не здоровый способ провести свой 15-минутный перерыв, – подчеркивает Виктория Александровна. – Конечно, при этом необходимо встать и пройтись, но пользы от хождения не будет, если вы при этом отравите организм табаком!»