

„ZDRAVO RADNO MJESTO“

preventivnim aktivnostima nastoji se očuvati
zdravlje radno aktivne populacije

Organizator: UDRUGA ASERTIVNO DJELOVANJE



Predavač: Renata Sopek

Zagreb, 15.11.2022.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

JESMO LI DOVOLJNO AKTIVNI?

65% stanovnika Hrvatske nije tjelesno aktivno!

Tjelesna neaktivnost je četvrti vodeći rizični čimbenik općeg mortaliteta i uzrokuje gotovo 6% smrti globalno.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

MANJAK TJELESNE AKTIVNOSTI MOŽE UZROKOVATI:

- razvoj bolesti srca i krvnih žila
- disfunkciju srčanog i dišnog sustava
- usporavanje metabolizma organizma
- nedovoljno iskorištavanje masti
- dijabetes
- visoki krvni tlak



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

ŠTO MOŽEMO UČINITI?

- Naša svakodnevica je u velikoj mjeri ispunjena onim oblicima tjelesne neaktivnosti za koje naša tijela nisu primarno dizajnirana.
- Najčešći oblik je - DUGO SJEDENJE NA POSLU.
- Problemi s leđima koji se očituju kao bol prvi su znak da MORAMO NEŠTO PROMIJENITI!



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

RADNO MJESTO I TJELOVJEŽBA

U prosjeku provedemo 8-9h dnevno u sjedećem položaju!



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

PROBLEM

- Gotovo cijeli lokomotorni sustav je neaktivan, od potkoljenica, natkoljenica i kompletnog trupa do posture koja je u nepovoljnom položaju.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

RJEŠENJE

- Razbijanje rutine sjedenja nekim oblikom tjelesnog vježbanja, a poželjno je nakon svaka dva sata sjedenja ustati, istegnuti se, razgibati ili napraviti set vježbi.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

Tjelovježba utječe na bolje rezultate na poslu te sveukupni poboljšani performans kada govorimo o kognitivnim sposobnostima kao što su:

- kreativnost
- brže učenje
- oštija memorija
- poboljšana koncentracija



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

Zaposlenici koji vježbaju tijekom radnog vremena su :

- produktivniji
- motiviraniji
- spremniji na suočavanje sa stresnim situacijama
- bolje raspoređuju vrijeme
- lakše donose odluke
- osjećaju se zadovoljnije



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

PRIJEDLOG AKTIVNOSTI:

- Set vježbi uz korištenje svima dostupnog rekvizita, koje se mogu prakticirati na radnom mjestu i u vlastitom domu.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

VJEŽBE:

- vježbe istezanja
- aktivacija svih mišićnih skupina u sjedećem i stojećem položaju



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

Želimo li kvalitetniji i dublji san, a tijekom dana budnost i energičnost koja će rezultirati produktivnošću na poslu - tjelesnu aktivnost ćemo uključiti u našu dnevnu rutinu. Učinci na naše mentalno i tjelesno zdravlje će biti neprocjenjivi!



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

HVALA NA PAŽNJI!



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.