



Szkolenie z BHP „siedzenia”

W jaki sposób zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie.

mgr Emilia Wołyniec

Zakład Rehabilitacji
Wydział Medyczny
Warszawski Uniwersytet Medyczny



Powitanie i wprowadzenie

- Witamy Państwa.
- Prezentacja ta ma na celu uświadomić Wam, w jaki sposób możecie o sobie zadbać w sytuacji zdalnej pracy z domu (przy długim i częstym siedzeniu przed komputerem i telefonem).
- **Każdy z Was może to zrobić dla siebie!!**

Ruch to zdrowie!

- Zwykłe
- proste
- ruchy

umożliwiają mobilizację poszczególnych części ciała podczas długiego i częstego przebywania w pozycji siedzącej.



Pojedynczy ruch to mały krok!



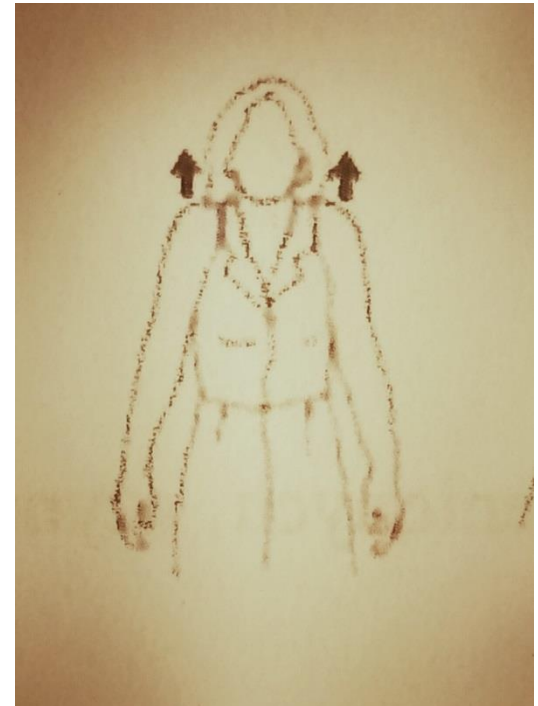
- Swobodne
 - znane
 - ruchypozwalające zachować ruchomość we wszystkich stawach.



Zrzućmy napięcie!



- Szyja i obręcz barkowa potrzebują rozluźnienia podczas przebywania długo w pozycji siedzącej.



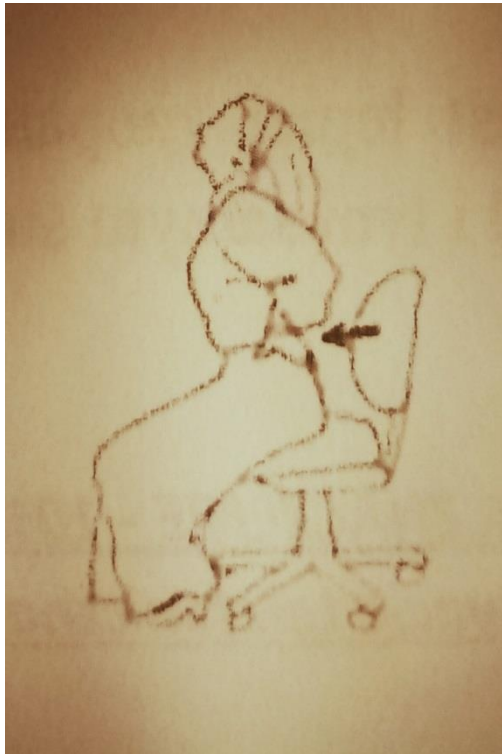
Wyprostuj się!



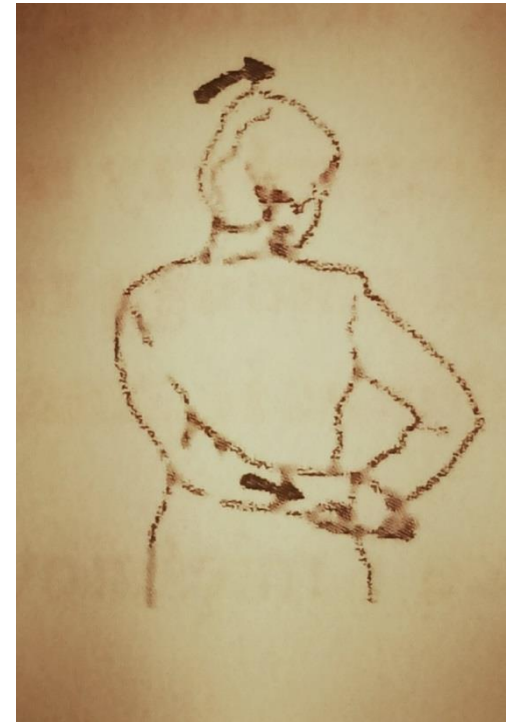
- Wstań, wyprostuj kręgosłup i rozluźnij mięśnie pełniące funkcję zginaczy w naszym ciele.



Odetchnij swobodnie!



- Wykonaj ruchy mobilizujące odcinek szyjny i lędźwiowy kręgosłupa.



Ruch to brak blokady!



- Przyciąganie i rozciąganie pobudza wszystkie układy w naszym ciele.



Teraz wybierz co chcesz i do dbania o zdrowie się bierz!!

Podstawowe ćwiczenia na pozbycie się bólu kręgosłupa:



Zadbaj o świadomy oddech!



- Dbając o ludzkość jako **SPECJALIŚCI OD ZDROWIA** pamiętajmy!
Życie to oddech, a oddech to większy spokój i świadomość podejmowanych decyzji i działań.



Powodzenia i do zobaczenia!

- Dziękuję za uwagę.

