



نکات سلامتی برای کارکنان پشت میز نشین ۱

وظایف در محیط کار امروزی عمدتاً با استفاده از رایانه‌ها، اینترنت، ایمیل و تماس‌های تلفنی انجام می‌شود که باعث شده است سبک کار، بیشتر به جنبه‌های فکری متمایل شود و فعالیت‌های جسمانی کاهش یابد.

فعالیت بدنی و ورزش در محل کار به عنوان یکی از روش‌های مؤثر برای افزایش سلامتی کارکنان شناخته می‌شود. کارکنان معمولاً یک سوم از روز خود را در محل کار می‌گذرانند، بنابراین تحرک و فعالیت ورزشی برای آن‌ها بسیار ضروری است که به بهبود گردش خون در تمامی بافت‌های بدن، به ویژه مغز کمک می‌کند و توانایی تصمیم‌گیری را افزایش می‌دهد.

نکات مهم برای حفظ سلامتی در محل کار

- (۱) اجتناب از نشستن طولانی‌مدت
- (۲) پیاده‌روی در مسیر رفت و آمد
- (۳) ورزش صبحگاهی
- (۴) حفظ حالت درست بدن

با رعایت این نکات ساده، می‌توانید سلامتی خود را در محیط کار حفظ کرده و بهره‌وری خود را افزایش دهید.