



Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə
Dövlət Komitəsi

OTURAQ İŞ REJİMİNDƏ ÇALIŞANLAR ÜÇÜN 6 FAYDALI MƏSLƏHƏT



01 Fiziki aktiv olun

Oturaq işdə çalışanların ən böyük problemlərindən biri bel və ayaq ağrılarıdır. Bu problemlərlə daha az qarşılaşmaq üçün düzgün oturuş qaydasına və mütəmadi olaraq (1 saat fasilə ilə) iş məkanının daxilində gəzməyə, boyun hərəkətləri etməyə diqqət edin.

02 Kompüter və digər elektronikadan istifadəyə fasilə verin

Elektronikadan uzun müddət, fasiləsiz istifadə göz yorğunluğu, göz quruluğu və baş ağrısı kimi problemlər ortaya çıxara bilər. Bu zaman göz sağlamlığı üçün olduqca önəmli olan 20/20/20 qaydasından istifadə etmək tövsiyə olunur. Bu qaydaya görə hər 20 dəqiqədən bir ən azı 20 saniyə təxminən 20 "feet" (6 metr) uzaqlıqdakı bir nöqtəyə baxmaq lazımdır.

03 Məkanı tez-tez havalandırın

İş şəraitində hava-damcı infeksiyalarına daha tez yoluxmaq və nəticədə tez-tez xəstələnmək mümkündür. Çünki iş yerlərində virus-infeksiyalarının yayılması üçün münbit şərait mövcuddur və qapalı, havasız mühit immunitetin zəifləməsinə, ürək-damar sistemi xəstəliklərinə zəmin yaradır. İşlədiyiniz məkanda mütəmadi olaraq (1 saat fasilə ilə) havanı dəyişməyiniz tövsiyə olunur.

04 Balanslı və düzgün qidalanmağa diqqət edin

İşdə qidalanma tərzı beyinə və fiziki fəallığa çox böyük təsir göstərir. Günə başlayarkən səhər qidalanmaq mütləqdir, eləcə də, qidalanmanı gün ərzində hissələrə bölərək (əsas yemək, çərəz, meyvə) fasilələrlə qəbul etmək və maye qəbuluna ciddi fikir vermək vərdişi müsbət nəticə verə bilər.

05 Nahar fasiləsini düzgün qiymətləndirin

Daim masa arxasında oturanlar açıq havada piyada gəzməyə də mütləq zaman ayırmalıdırlar. Belə olmadığı təqdirdə onlarda fiziki və psixi problemlər yarana bilər. Havanın əlverişli olduğu vaxtlarda açıq havada gəzmək həm bədəni, həm də beyni müəyyən qədər qidalandıracaq, əhvala xoş təsir bağışlayacaqdır.

06 Zehin sağlamlığınızı qoruyun və yuxu rejiminizə nəzarət edin

Uzun müddət oturaq işləyənlər üçün stressin idarəedilməsi olduqca önəmlidir. Çünki belə iş rejimi fiziki hərəkətsizliyə, monotonluğa və sosial izolyasiyaya səbəb olur. Meditasiya, dərinə nəfəs almaq, maraq dairənizə bir neçə dəqiqə ayırmaq və sevdiklərinizlə telefon əlaqəsi yaratmaqla sosiallaşmağınız mümkündür. Eləcə də 7 saatdan az olmayaraq yuxu beyin sakitliyi üçün çox vacibdir.

**Gücün və xoşbəxtliyin təməli
sağlamlıqdır.**

#sağlamhəyatnaminə

www.family.gov.az

