

с 28 апреля началась Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах. Она приурочена ко **Всемирному дню охраны труда**, который ежегодно отмечается **28 апреля**.

Значительное количество времени мы проводим на работе. При этом нужно и эффективно работать, и сохранить свое здоровье. Однако, когда встает вопрос о здоровом образе жизни на рабочем месте, у многих из нас сразу возникает множество контраргументов и возражений: «фитнес и здоровое питание - это дорого», «не хватает ни на что времени», «где найти силы», «так сильно устаю на работе», «на работе почти всегда аврал - не до спорта». Но на самом деле, как показывает практика, всегда есть место и время для повышения физической активности, правильного питания на рабочем месте, только надо правильно подойти к организации этого процесса.

Здоровые сотрудники – главный актив успешной компании. Специалисты подсчитали, что ежегодные потери экономики России от неблагоприятных условий труда, к которым относятся досрочная пенсия, больничные листы и реабилитация составляет 1,4 % от ВВП, а прямые потери российских компаний, по причине временной нетрудоспособности работников, достигают 23 миллиардов долларов США. По данным ВОЗ меры по охране здоровья на рабочих местах помогают сократить на 27 % продолжительность отсутствия сотрудников на рабочем месте по болезни. От внедрения программ выигрывают не только работодатели и государство, но и сотрудники.

Лучшие практики для укрепления здоровья на рабочем месте:

Организация рабочего пространства.

Эргономика — отрегулируйте высоту стула и стола, используйте подставку для ноутбука, чтобы экран был на уровне глаз.

Освещение — естественный свет лучше искусственного, но, если его недостаточно, выбирайте мягкие, не мерцающие лампы.

Чистота и свежий воздух — регулярное проветривание и уборка снижают риск распространения инфекций.

Физическая активность.

Мини-разминки каждые 1–2 часа (наклоны, вращения шей, потягивания).

Использование лестницы вместо лифта — простой способ добавить движения.

Корпоративные активности — йога, зарядка, пешие прогулки в обеденный перерыв.

Питание и водный баланс. Хочу такой сайт

Здоровые перекусы (орехи, фрукты, йогурт) вместо фастфуда.

Достаточное количество воды (1,5–2 литра в день) улучшает концентрацию и обмен веществ.

Регулярные обеденные перерывы — важно не работать «на бегу».

Забота о ментальном здоровье.

Минимизация стресса — планирование задач, делегирование, отказ от многозадачности.

Комфортная психологическая атмосфера — открытая коммуникация в коллективе, поддержка коллег.

Профилактика профессиональных заболеваний.

Для офисных работников — гимнастика для глаз, использование специальных очков при работе за компьютером.

Для тех, кто работает «на ногах» — удобная обувь, компрессионные чулки (при необходимости).

Регулярные медосмотры и вакцинация.

Как компании могут поддержать здоровье сотрудников?

Внедрение корпоративных программ по оздоровлению.

Организация зон отдыха (мягкие диваны, настольные игры, тихие комнаты).

Гибкий график и возможность удаленной работы для снижения стресса.

Здоровые сотрудники — это продуктивные, мотивированные и счастливые люди!