



Slimību profilakses un
kontroles centrs

RĪGAS STRADINĀ
UNIVERSITĀTE

VESELĪGA DARBA DIENA: SOLI PA SOLIM

Šie padomi palīdzēs mazināt mazkustīga darba radīto saspringumu un uzlabot pašsajūtu visas dienas garumā.

SĒDOŠĀ DARBA RISKI

LAI RŪPĒTOS PAR SAVU VESELĪBU, ATCERIES, KA TO IETEKMĒ:

- **Mazkustīgums.** Ilgstoša sēdēšana rada saspringumu un palielina sirds un asinsvadu slimību risku.
- **Neveselīgi ieradumi.** Smēķēšana, alkohols un neveselīgs uzturs pazemina enerģiju un palielina slimību risku.
- **Miega trūkums.** Pazemina koncentrēšanās spējas un izraisa hronisku nogurumu.



VESELĪGS DIENAS SĀKUMS

- **Brokastis un ūdens.** Sāc dienu ar glāzi silta ūdens un sabalansētām brokastīm.
- Paņem līdzi **savu ūdens pudeli** un atceries dzert vismaz 2 litrus dienā.
- Uz darbu dodies **kustībā**, nevis sastrēgumā. Dodies uz darbu **kājām, velosipēdu** vai izkāp no sabiedriskā transporta dažas pieturas agrāk.



ATCERIES REGULĀRI IZKUSTĒTIES

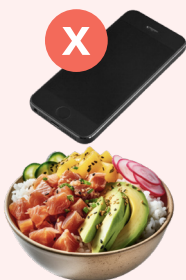
- **Piecelies ik stundu.** Aizej pēc ūdens, uz printeri vai pie kolēģa. Vari izmantot atgādinājumus.
- **Veic stiepšanās vingrojumus.** Izstiep muguru un kaklu, lai atbrīvotu saspringumu.
- **Kāp pa kāpnēm.** Aizmirsti par liftu!



PUSDIENU PAUZE

Vairāk informācijas [te](#) vai skenē kodu:

- **Ēd apzināti.** Atstāj viedierīces malā un, ja iespējams, ēd ārpus darba vietas.
- **Veselīgs uzturs.** Izvēlies uzturvielām bagātu ēdienu.



- **Dzer ūdeni vai zāļu tējas,** nevis saldinātus vai kofeīnu saturošus dzērienus.
- **Pastaiga svaigā gaisā.** Izmanto pārtraukumu īsai pastaigai.



DIENAS NOSLĒGUMS

- **Paslavē sevi.** Atskaties uz paveikto un novērtē savus sasniegumus.
- **Ieplāno aktivitātes.** Dodies pastaigā, uz sporta zāli vai citā nodarbē, kas palīdz atpūsties.



- **Gatavojies rītdienai.** Sagatavo veselīgu ēdienu un uzkodas nākamajai dienai.
- **Veselīgs miegs.** Tas ir svarīgākais solis ķermeņa un prāta atjaunošanai.



ENERĢIJA UN SKAIDRS PRĀTS

- **Sakārto darba vietu.** Tas palīdz sakārtot domas un efektīvi noslēgt darba dienu.
- **Dziļā elpošana.** Ieplāno pāris minūtes, lai atpūstos no ekrāna un nomierinātu prātu.



VESELĪGA DARBA VIDE - KOPIĢA ATBILDĪBA

- **Esi atklāts.** Dalies ar kolēģiem un vadību, ja jūti, ka kaut kas traucē tavai labsajūtai.
- **Cienā.** Cienpilna un draudzīga vide uzlabo labsajūtu un produktivitāti.
- **Atbalsti citus.** Iedvesmo un motivē kolēģus strādāt un dzīvot veselīgāk.
- **Priecājies par mazajiem panākumiem.** **Pozitīva attieksme** veido labvēlīgu kolektīvu.

