

zdrav PRE/GIB

Prehransko svetovanje in gibalna aktivnost

Zvezdana Vražič,
dipl. m.s., spec. klin. diet.

Specialistka klinične dietetike in
vaditeljica športne rekreacije odraslih



Kopitarjeva 2, 2000 Maribor

GSM 031-337 718

www.zdravpregib.si

VARNO DELO Z RAČUNALNIKOM

Zvezdana Vražič,
dipl.m.s.,
spec. klinične dietetike

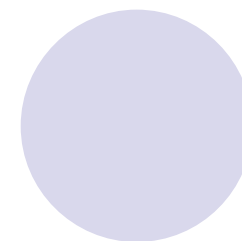
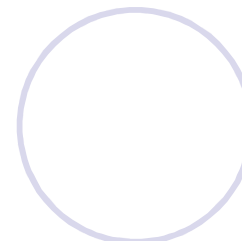
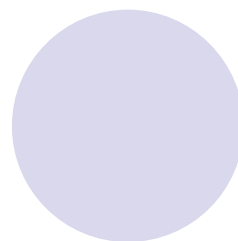
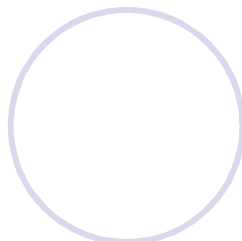
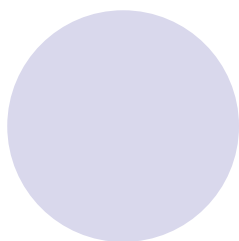


VAJE ZA RAZTEZANJE

Vaje za ramena, vrat ter noge so namenjene zaposlenim, ki pri svojem delu na delovnem mestu pretežno sedijo in nimajo drugih možnosti za razgibanje in razbremenitev mišic.

Značilnost teh vaj je, da se izvajajo na delovnem stolu in se za izvajanje ne potrebuje veliko prostora.

Opomba: Pred začetkom vaj se namestite v pravilen položaj sedenja v skladu z navodili za varno in zdravo sedeče delo.

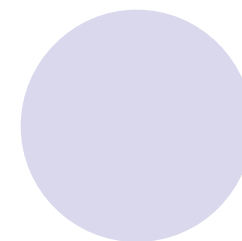
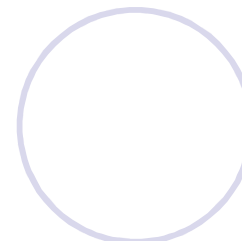
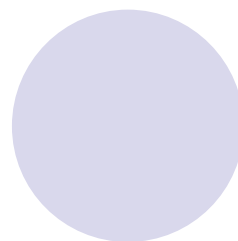
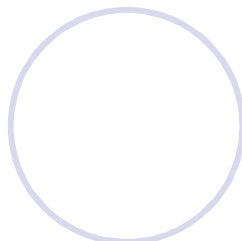
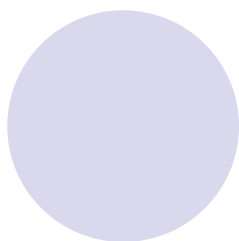


1. vaja: **Dvigovanje ramen**

Namen: sprostitve napetosti v področju ramen in vratu.

Dvignite ramena proti ušesom, dokler ne občutite rahle napetosti v vratu in ramenih. Zadržite ramena v tem položaju 3 do 5 sekund, nato jih sprostite navzdol v njihov normalni položaj.

Vajo ponovite 2 do 3-krat.



2. vaja: Premikanje glave nazaj

Namen: raztezanje prsnih, vratnih in ramenskih mišic.

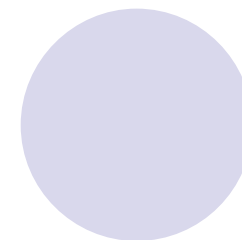
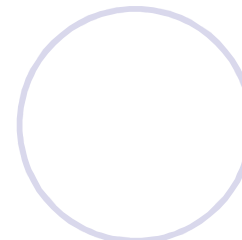
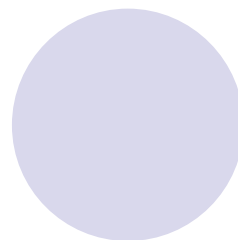
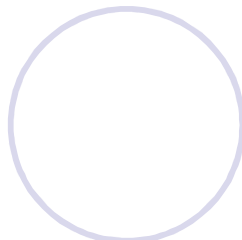
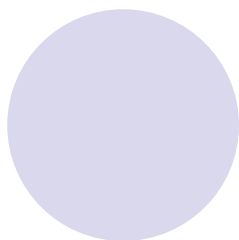
Sedite v pokončni položaj. Ne da bi dvignili brado, premaknite glavo naravnost nazaj. Če pri tem dobite občutek »dvojne« brade, vajo izvajate pravilno. Vsakič, ko to naredite, preštejte do 20 in nato sprostite. Ponovite od 5 do 10-krat.



3. vaja: Sproščanje vratnih mišic

Namen: sproščanje vratnih mišic.

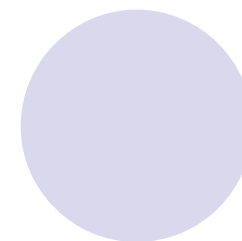
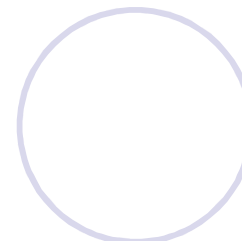
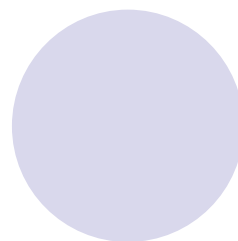
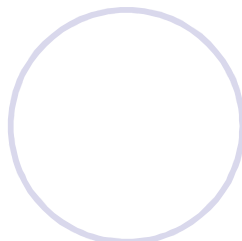
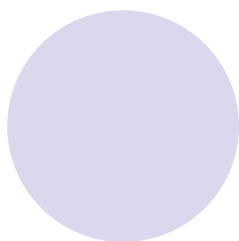
Nagnite glavo počasi v levo; poskusite se z levim ušesom dotakniti leve rame. Ponovite to tudi z desno stranjo. Počasi spustite brado na prsi, obrnite glavo povsem v levo, nato jo obrnite še povsem v desno.



4. vaja: **Kroženje z rameni**

Namen: sproščanje ramenskih mišic.

Počasi krožite z rameni petkrat nazaj, nato pa še petkrat naprej.

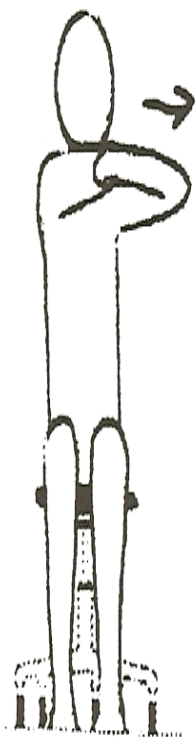
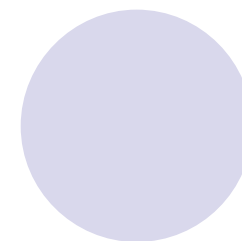
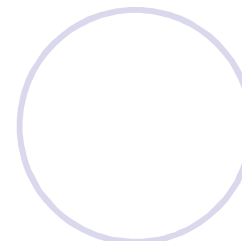
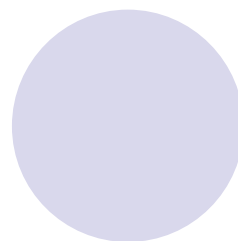
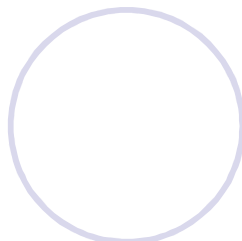
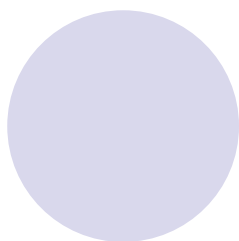


5. vaja: **Raztegovanje vstran**

Namen: sproščanje hrbtnih in stranskih mišic.

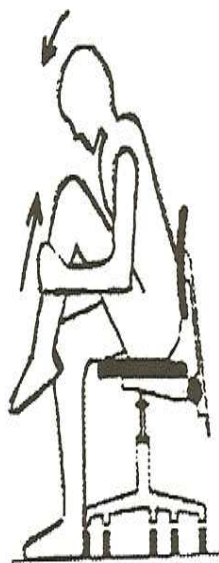
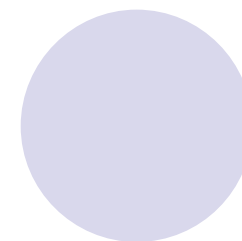
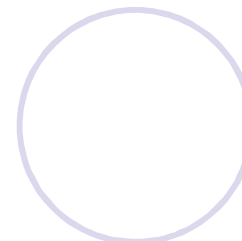
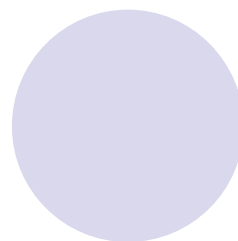
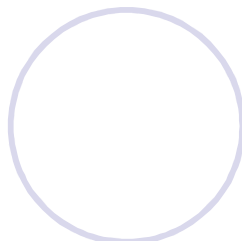
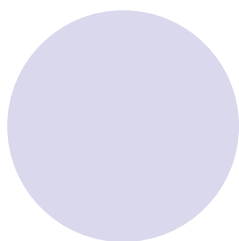
Prepletite prste in dvignite roke nad glavo, komolci naj bodo iztegnjeni. Potisnite roke kolikor se le da nazaj. Počasi se nagnite v levo in nato še v desno stran.

Če vajo izvaja več oseb hkrati na sosednjih stolih, naj se vsi nagibajo v isto stran hkrati.



6. vaja: Raztegovanje srednjega in zgornjega dela hrbta

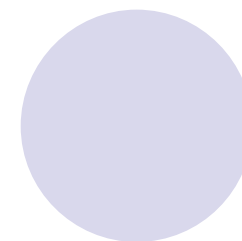
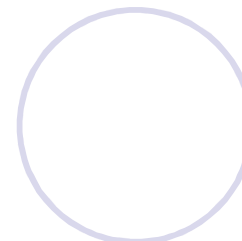
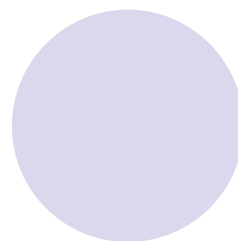
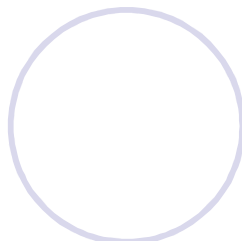
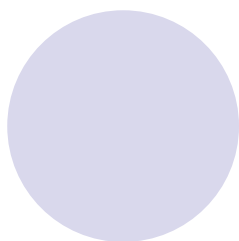
Namen: raztezanje zgornjih in srednjih hrbtnih mišic. Z levo dlanjo primite desno roko tik nad komolcem. Nežno potisnite komolec proti levi rami. Zadržite 5 sekund in nato sprostite. Ponovite na drugi roki.



7. vaja: Upogibanje hrbta

Namen: raztezanje ledvenega dela hrbta in nog.

Primate se za goleno. Dvignite nogo od tal. Nagnite se naprej (tako, da upognete hrbet) in se z nosom približajte kolenu. Nato vajo ponovite še z drugo nogo.



8. vaja: **Dviganje nog**

Namen: raztezanje nožnih mišic.

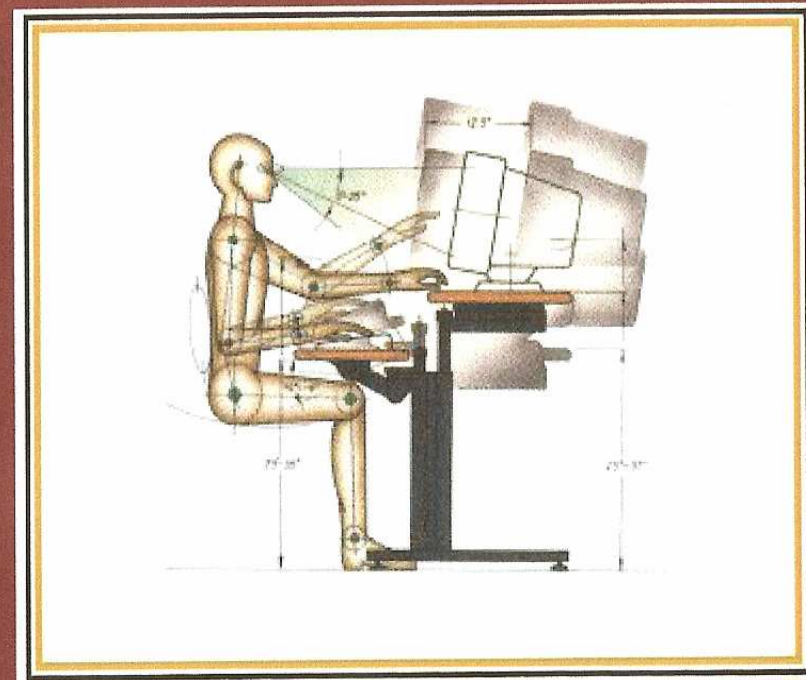
Sedite tako, da se hrbet ne dotika naslonjala stola. Stopala položite plosko na tla. Dvignite eno nogo (iztegnjeno) za nekaj centimetrov od tal. Za trenutek jo zadržite v tem položaju in jo nato spustite na tla.

Vajo ponovite še z drugo nogo.

Delo z računalnikom

OBREMENITVE:

- oči,
- hrbtenica,
- roke, prsti in
- noge.



VZROKI :

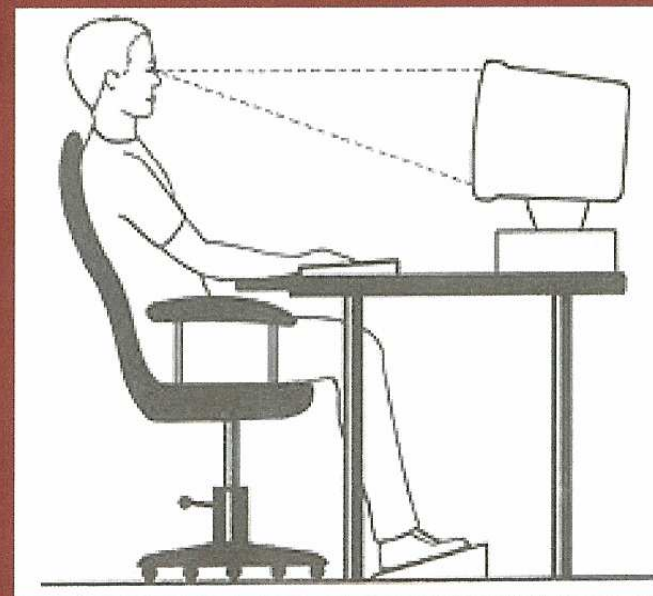
- trepetanje slike, kontrasti, bleščanje na zaslonu,
- neergonomska oprema,
- elektromagnetna in ionizirajoča sevanja.

Zahteve DM z zaslonom

V SKLADU S PRAVILNIKOM Ur.l. RS 30/2000

■ ZASLON

- od oči do zaslona vsaj 500 mm;
- frekvenca osveževanja slike vsaj 70 Hz;
- zaslon gibljiv po smeri in naklonu;
- zaslon na pravi višini, zgornja vrstica 5 cm pod nivojem oči;
- brez odsevov;
- vedno čist.



Zahteve DM z zaslonom

V SKLADU S PRAVILNIKOM Ur.l. RS 30/2000

■ TIPKOVNICA

- pred tipkovnico vsaj 100 mm za oporo rok;
- srednja višina do 30 mm;
- površina tipk brez leska - čitljiva.



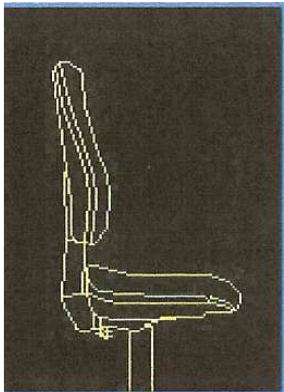
Zahteve DM z zaslonom

V SKLADU S PRAVILNIKOM Ur.I. RS 30/2000

■ DELOVNA MIZA

- površina najmanj 800 x 1200 mm;
- pod mizo najmanj 600 x 580 x 620 mm (G x V x Š);
- nastavljiva po višini ali pa med 720 in 750 mm.





Zahteve DM z zaslonom

SKLADU S PRAVILNIKOM Ur.l. RS 30/2000

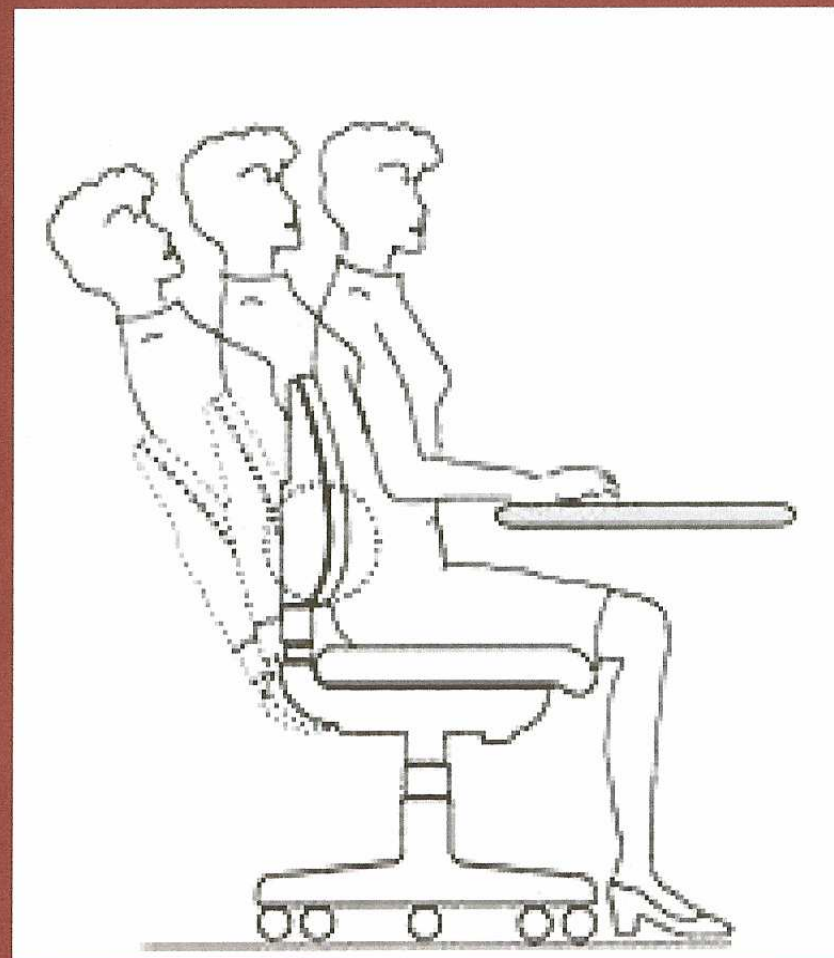
■ DELOVNI STOL

- nastavljiva višina sedežne površine;
- ledvena opora, nastavljiva po naklonu in višini ter elastična;
- opora za noge, če delavec želi (dolžina x širina = 450 x 350 mm);
- premično podvozje.

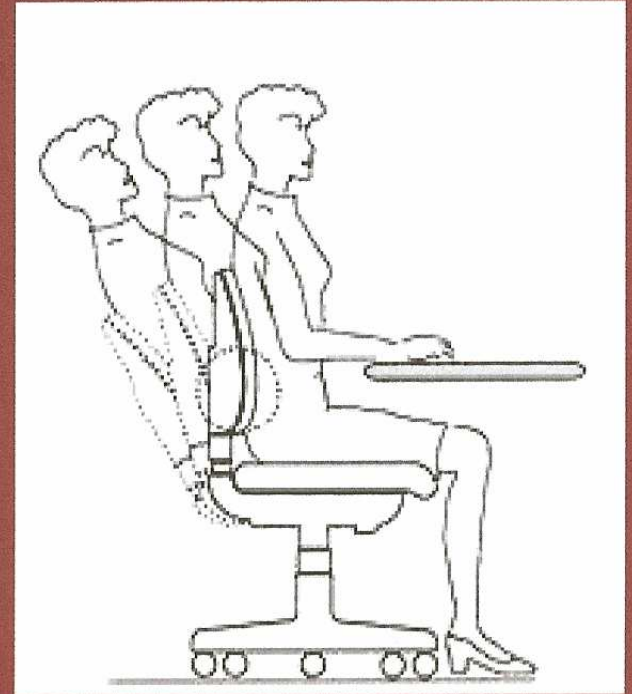
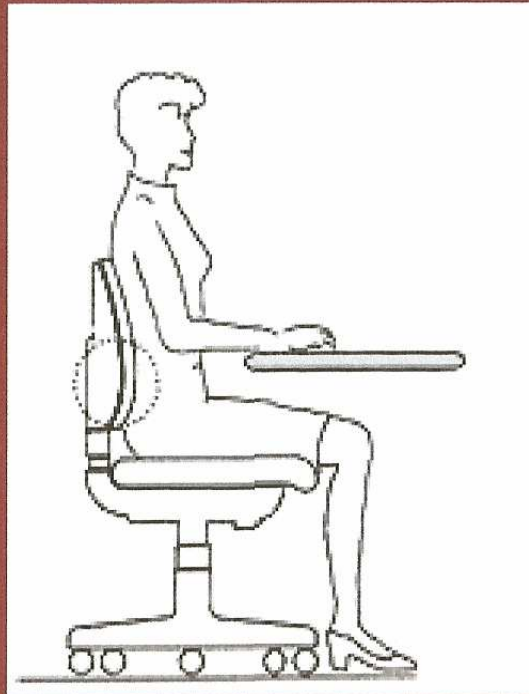
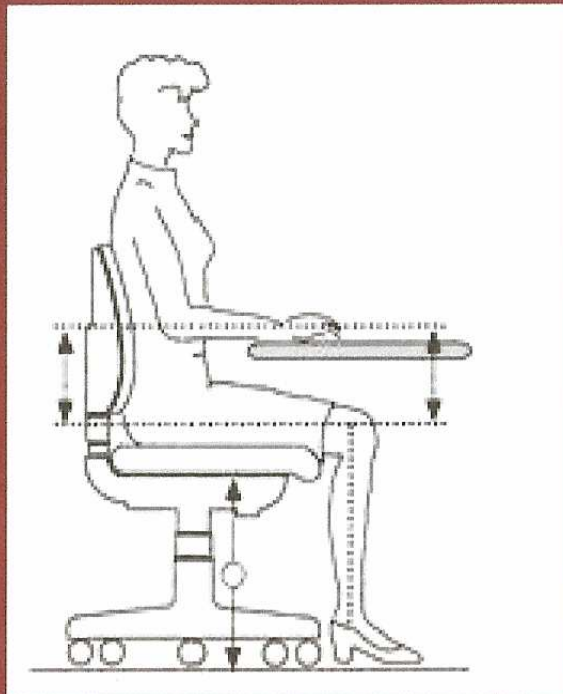


Pravilno sedenje pri mizi

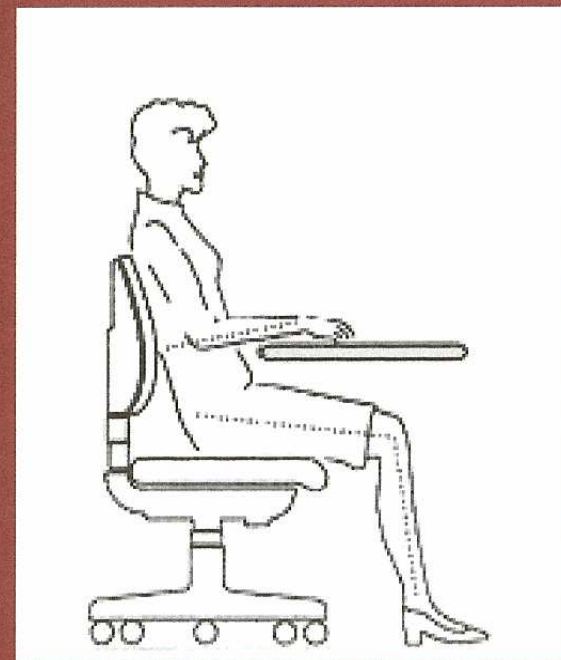
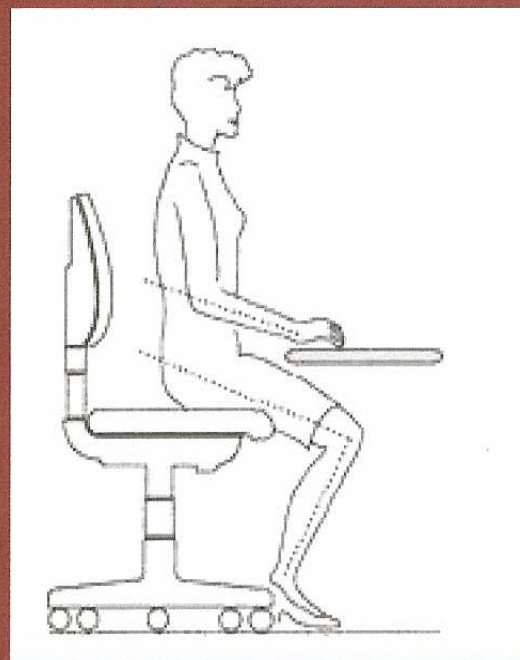
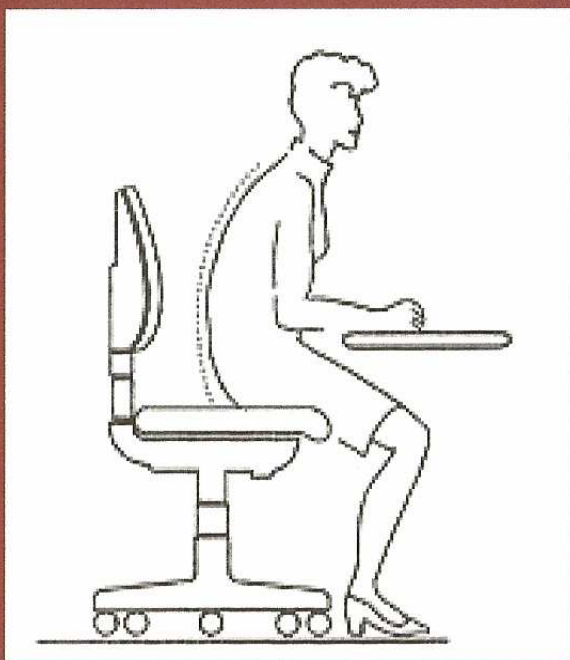
- NASTAVITEV VIŠINE: tako, da sta podlahti vodoravno na mizi, pravi kot v komolcu;
- NASTAVITEV NASLONA: podpora ledvenemu delu hrbtenice;
- NOGE: stabilno na tleh oz. na opori za noge.

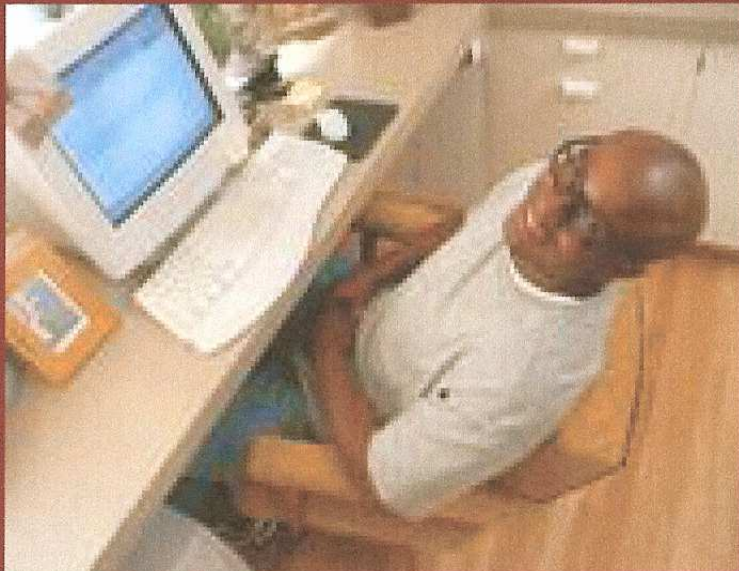
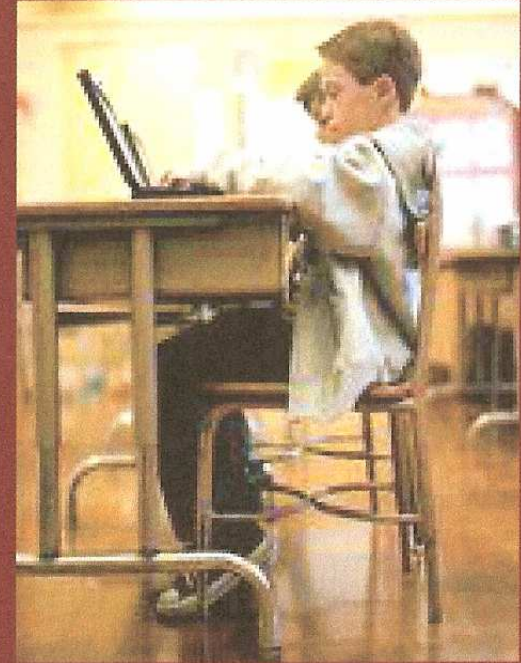
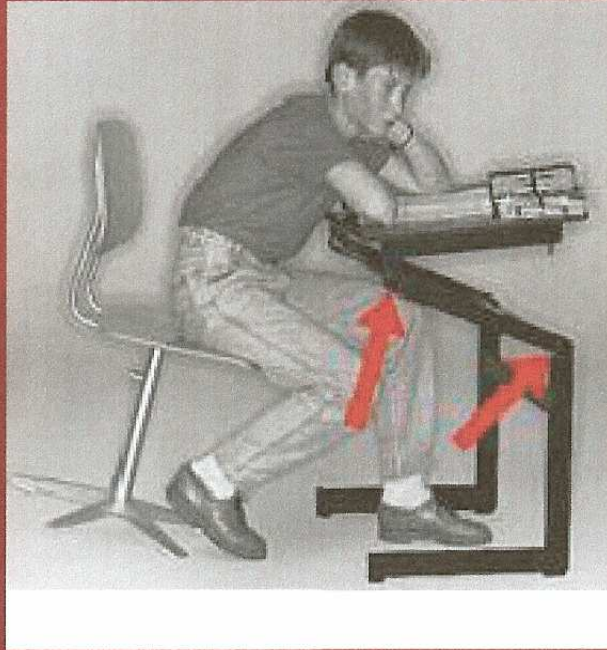


Pravilna drža

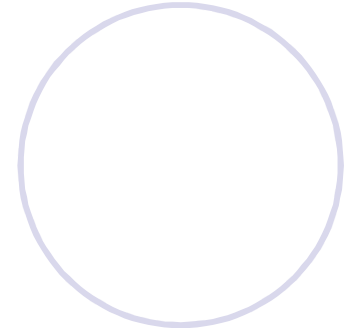
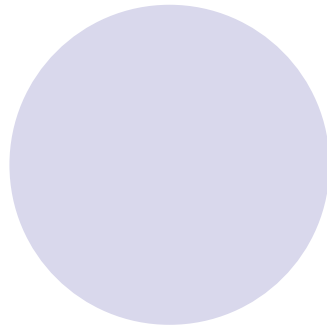
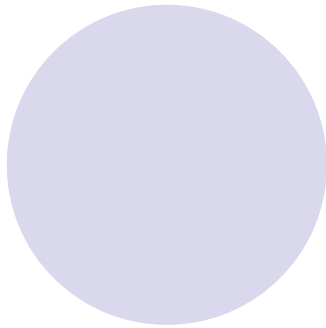


Nepravilna drža





Najpogostejša vprašanja
uporabnikov računalnika?



Ali sem izpostavljen tveganju?

- Le majhen delež uporabnikov računalnikov dejansko utrpi zdravstvene težave zaradi **dela z računalnikom**.
- Kjer pride do problemov, so ti problemi **posledica napačnega dela z računalniki**, ne pa posledica računalnikov samih.
- **Probleme je možno odpraviti z dobro ureditvijo delovnega mesta in ustrezno organizacijo dela, ter z ustrezno uporabo računalniške opreme.**

Ali so bolečine vzrok dela z računalnikom?

- Nekateri uporabniki lahko občutijo bolečine:

- v rokah,
- zapestjih,
- ramenih,
- vratu ali ramenu,



če dlje nepretrgano delajo z računalnikom.

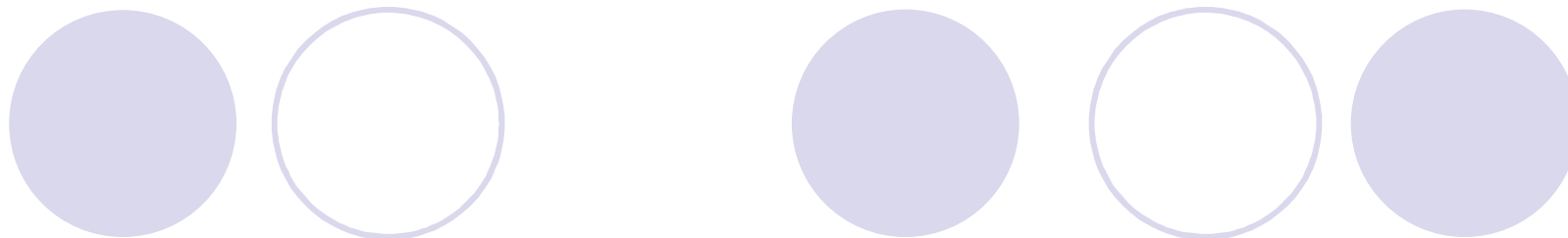
Običajno te težave **niso kronične**, vendar v določenih primerih vseeno lahko postanejo zelo neugodne ali celo omejevalne.

Kako se lahko izognem tem bolečinam in nevšečnostim?

- Problemi te vrste imajo lahko **fizični vzrok**, vendar pa je veliko bolj verjetno da so uporabniki računalnikov **podvrženi stresu povezanemu z delom z računalnikom**.
- ***Probleme je običajno možno odpraviti z:***
- *dobrim načrtovanjem delovnega mesta*, tako da lahko udobne delate,
- *z ustreznim načinom dela* (kot na primer redni kratki odmori med delom z računalnikom).

Kaj je možno narediti za zmanjšanje stresa pri mojem delu z računalnikom?

- Ljudje, ki delajo z računalniki, se **pritožujejo zaradi stresa**, vendar pa to običajno nastopi ***zaradi povečanega obsega dela ali časovnega pritiska zaradi »lovljenja rokov«, ne pa toliko zaradi samih računalnikov.***
- Nekaterim delavcev uporaba računalnika pomeni **zmanjšanje stresa**, ker jim ***računalniki olajšajo delo.***



- Za nekatere pa uporaba računalnika pomeni »**nočno moro**«:
 - če sistem ne deluje dovolj dobro,
 - ali kadar uporabnik nima občutka kontrole nad svojim delom
 - ali se ne počuti sposobnega za tako delo.

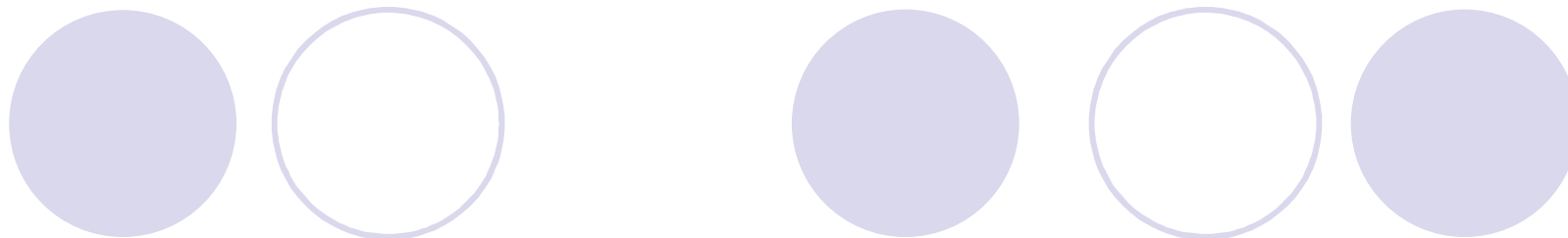
Ali lahko delo z računalnikom poslabša moj vid?



- Obsežne raziskave niso dale **nobenh** **dokazov**, da lahko računalniki (slikovni zasloni) povzročijo bolezni ali trajne poškodbe oči.
- Vendar pa **dolgotrajna uporaba računalnika** lahko ***utrudi oči in povzroči neugodje.***
- Poleg tega lahko pri opravljanju bolj zahtevnih nalog uporabnik zazna težave z očmi, ki jih drugače ne bi opazil.

Kaj pa problemi z mojimi kontaktnimi lečami ali očali z bifokalnimi lečami?

- *Toplota, ki jo proizvajajo računalniki in druga oprema, lahko nekoliko **osuši ozračje**, kar lahko nekateri uporabniki kontaktnih leč občutijo kot neugodje.*
- Če imate takšne probleme in hkrati ne želite nositi očal, poskusite z bolj ***pogostejšim mežikanjem ali pa uporabite ustrezne kapljice, ki vlažijo oči.***
- Kjer je zrak suh, lahko delodajalec izvede določene ukrepe za povečanje vlažnosti zraka v prostoru.



- Ljudje, ki uporabljajo **očala z bifokalnimi lečami**, imajo lahko težave pri delu z računalnikom.
- Pomembno je, da lahko ***enostavno vidite zaslon ne da bi pri tem potrebovali dvigniti ali spustiti glavo.***
- Če ne morete udobno delati z bifokalnimi očali, morda potrebujete drugo vrsto očal. Posvetujte se z vašim zdravnikom glede tega.

Ali lahko delo z računalnikom povzroča glavobol?

Do glavobola lahko pride zaradi različnih vzrokov, povezanih z delom z računalnikom:

- bleščanje zaslona,
- slaba kakovost prikaza teksta ali slik,
- potreba po uporabi drugih očal,
- stres zaradi tempa dela,
- strah pred novimi tehnologijami,
- dolgotrajno branje z računalniškega zaslona brez vmesnega odmora,
- slaba oziroma neustrezna drža telesa, ali
- kombinacija vseh teh vzrokov.

Veliko teh vzrokov je možno zlahka odpraviti, ko so enkrat ugotovljeni.

Kako dolgo lahko delam z računalnikom?

- **Ne obstaja predpisana omejitev dela,** vendar pa se morate izogibati dolgi neprekinjeni uporabi računalnika brez vmesnih odmorov.
- **Koliko časa lahko delate brez vmesnega odmora,** je odvisno od vrste dela, ki ga opravljate.

Ali računalniki oddajajo škodljivo sevanje?

- Ne.
- Računalniška oprema oddaja vidno svetlobo, ki omogoča, da vidimo zaslon, in druge vrste elektromagnetnega sevanja, kar je sicer lahko škodljivo, če gre za visoke ravni sevanja.
- Vendar pa so ravni sevanja pri računalniški opremi bistveno pod dovoljenimi ravnmi sevanja, ki so določene po mednarodnih priporočilih.

Kaj naj naredim glede dela z računalnikom, če sem noseča?

- **Ne rabite prenehati z delom z računalnikom.**
- Skrbi v preteklosti, ko so mediji poročali o **splavih in okvarah pri dojenčkih** pri nekaterih skupinah delavk, ki so delale na računalnikih, so se izkazale za **neutemeljene**.
- Če vas je strah zaradi dela z računalnikom ali zaradi dela na splošno med nosečnostjo, se pogovorite z zdravnikom ali z nekom, ki je dobro informiran o zadnjih znanstvenih dognanjih na področju varnega in zdravju neškodljivega dela z računalniki.

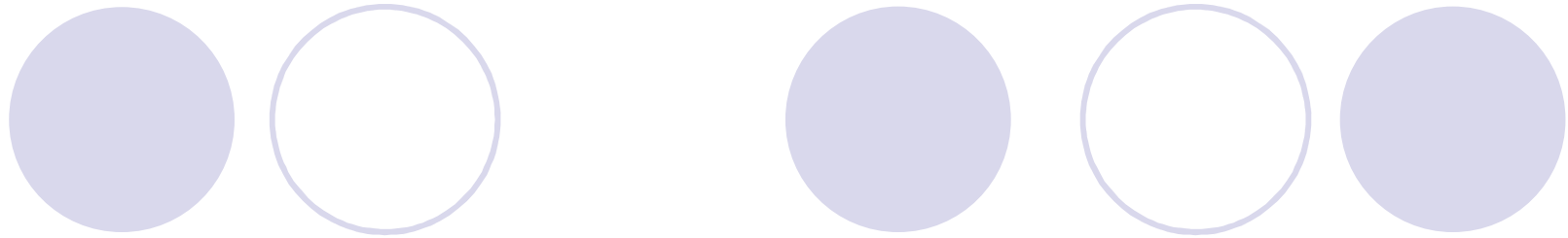
Ali lahko delo z računalnikom povzroči težave s kožo?

- To je zelo redek pojav.
- Nekaj ljudi je občutilo *draženje*, dobilo *izpuščaje* ali utrpelo druge težave s kožo zaradi dela z računalnikom.
- Natančen vzrok teh težav ni poznan, vendar pa obstaja velika verjetnost, da se je to zgodilo zaradi **kombinacije suhega zraka, statične elektrike in individualne občutljivosti posameznika**.
- Če je temu res tako, lahko povečanje vlažnosti zraka ali ustrezno prezračevanje uspešno rešita problem.

Pri delu uporabljam prenosni računalnik – na kaj moram biti pozoren?

Velikost naprav
izberite glede na
velikost vaših
rok.





- Glavni namen prenosnih računalnikov je, da so kompaktni in lahki za prenašanje.
- **Zaradi tega običajno niso ergonomsko ustrezni za dolgotrajnejše delo.**
- Male in neustrezne tipkovnice lahko delo naredijo neudobno.
- Običajno pri delu s prenosnimi računalniki trpijo zapestja, roke, ramena, kakor tudi hrbet.
- Poleg tega je zelo težko nastaviti ustrezno oddaljenost in naklon zaslona glede na smer gledanja.

Ali je res, da uporaba miške lahko povzroča določene težave?

- **Intenzivna uporaba miške ali podobnih pripomočkov lahko povzroči**
 - bolečine v prstih,
 - dlaneh,
 - zapestjih
 - in ramenih.
- To se lahko zgodi tudi pri uporabi tipkovnice, vendar pa je pojav pogostejši pri delu z miško (kontakt samo z eno roko, z enim ali dvema prstoma).
- **Poskusite omejiti čas uporabe miške.** Odmori naj bodo pogosti – tudi kratki odmori za sprostitvev roke so lahko v veliko pomoč. Uporabljajte samo **ergonomsko oblikovane miške in po možnosti tudi podlogo, ki ima udobno naslonjalo za zapestje roke.**



The slide features five light purple circles arranged in two rows. The top row contains three circles, and the bottom row contains two circles. The text 'Ukrepi za varno delo' is centered over the top row, and 'Primeri izboljšav' is centered over the bottom row.

Ukrepi za varno delo

Primeri izboljšav

Klimatizacija



Simptomi in vzroki:

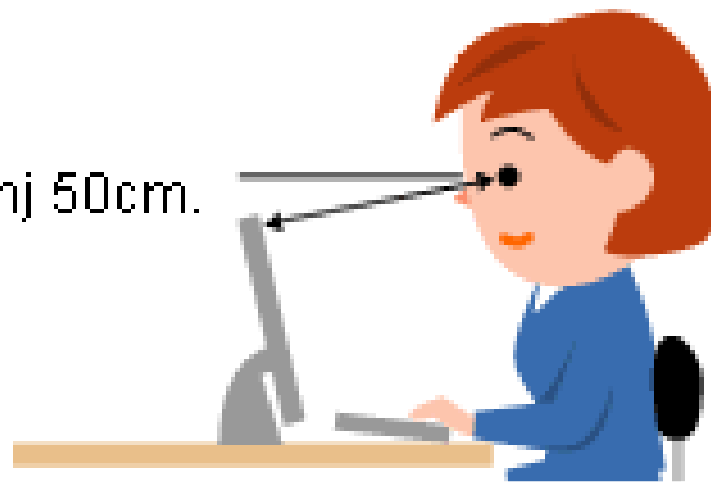
- **Simptomi napetosti v očeh in občutek suhih oči** nastanejo zaradi izpostavljenosti oči suhemu zraku ali pri visoki hitrosti pretoka zraka v pisarnah. Solze hitro izhlapijo pri takih razmerah.
- Poleg tega, če je delovni prostor umazan, lahko delci prahu padejo v oči, kar povzroči še več težav.
- Izpostavljenost **prepihu hladnega zraka** slabša cirkulacijo krvi in lahko povzroči napetosti v mišicah na izpostavljenih področjih.
- Akutno neudobje se običajno občuti v vratu, ramenih in hrbtu.

Ukrepi za izboljšanje:

- **Uravnajte temperaturo prostora** na 24 do 27 stopinj Celzija v poletnih mesecih in od 20 do 23 stopinj Celzija v zimskih mesecih. Relativna vlažnost zraka naj bo med 40 in 70%.
- **Optimalna hitrost pretoka zraka** naj bo 0.1 m/s ali manj. Če vas moti tok zrak iz klimatske naprave, lahko uporabite razne premične pregrade za preusmeritev toka zraka.
- Vlažilec zraka lahko pomaga pri povečanju relativne vlažnosti v prostoru.
- Poskrbite za dobro **prezračevanje prostora** in redno izvajajte čiščenje. Upoštevajte, da je kajenje v delovnih prostorih prepovedano.

Monitor – slikovni zaslon

Najmanj 50cm.

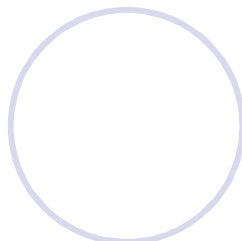
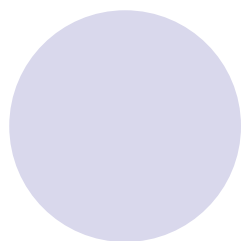


Simptomi in vzroki:

- **Prevelik kontrast med slikovnim zaslonom in neposrednim vidnim poljem** lahko obremenijo funkcijo akomodacije (izostritev) oči, kar utruja oči.
- Če je **zaslon postavljen nad višino oči**, so oči izpostavljene večjemu področju fizičnega (bleščanje v oči, težave z akomodacijo, prilagoditev temno - svetlo).
- Če je **zrak suh**, hitrost pretoka zraka pa prevelika, to lahko povzroči, da solze prehitro izhlapijo, kar povzroči občutek suhih oči in ščemenja v očeh.
- Monitor prav tako ne sme bit **postavljen prenizko**, ker lahko to povzroči večje ukrivljenje vratu in zgornjega dela hrbta in posledično neudobje v vratu in ramenih.

Ukrepi za izboljšanje:

- **Prilagodite višino monitorja** – slikovnega zaslona. Poskrbite za to, da je vrhnji rob ohišja monitorja v isti višini ali nekoliko nižje od višine oči. Poskrbite zato, da vaša **drža telesa** ni slaba oziroma nepravilna, ko opazujete slikovni zaslon. Uporabniki prenosnih računalnikov prilagodite kot zaslona monitorja tako, da najdete optimalni položaj za gledanje.



- **Postavite monitor vsaj 50 cm stran od oči.**

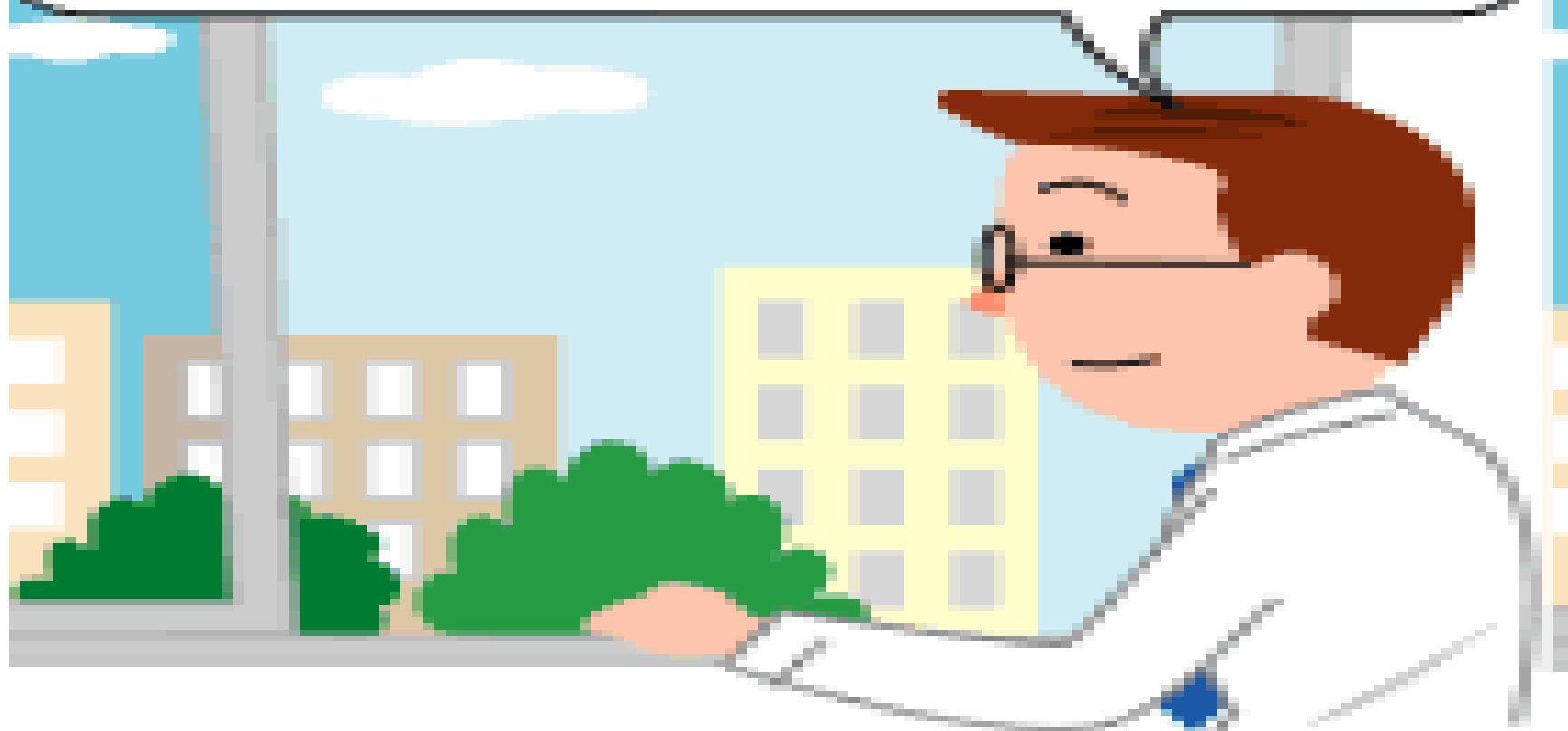
Namig: optimalna razdalja od oči do zaslona monitorja je približno dolžina roke.

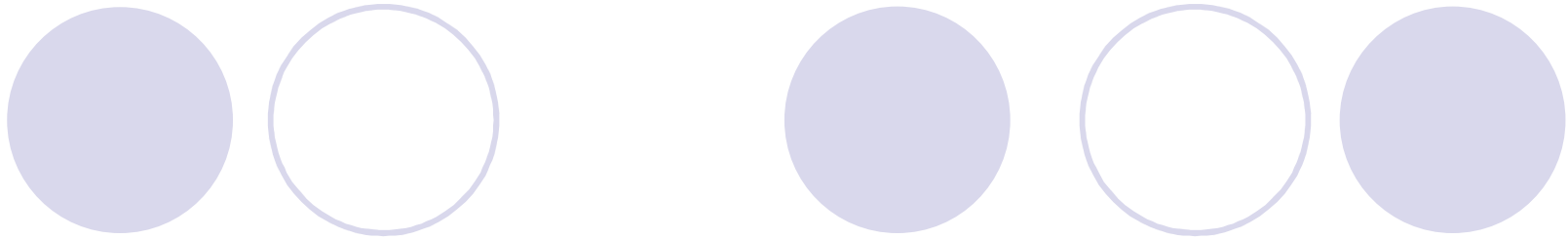
- *Prilagodite višino in nagnjenost zaslona monitorja tako, da se izognete ali zmanjšate na minimum bleščanje in odseve.*

Uravnajte svetlost in kontrast slike na zaslonu za lažje gledanje. Če je to potrebno, povečajte velikost črk na zaslonu za izboljšanje bralnosti.



Poskrbite za zadostno
osvetlitev delovnega
prostora.





- **Uporabljajte žaluzije ali zavese** za boljši nadzor nad jakostjo svetlobe, ki pada na delovno mesto. Uporabljajte tudi **ustrezne luči**, ki ne povzročajo odseve na zaslonu.
- **Izogibajte se pretiranemu kontrastu med zaslonom in neposrednim vidnim poljem okoli njega.** Morda boste želeli zmanjšati splošno osvetljenost na manj kot 300 lux. Če potrebujete več svetlobe za vaše delo, uporabite pomožne luči.
- Če potrebujete **očala**, naj bodo ta taka, da vas ne motijo pri delu in so **primerna za delo na razdaljah od 40 do 50 cm.**

Ure dela z računalnikom

Vzemite si čas za
odmor.



Simptomi in vzroki:

- **Nepretrgano delo za računalnikom** je pomemben faktor tveganja za z delom povezana kostno-mišična obolenja in obremenjenost oči.

- **Delo z računalnikom vključuje**

- veliko stalno ponavljajočega se dela
- in statično ali neustrezno držo telesa.

Konstantna obremenitev mišic v vratu, ramenih in hrbtu bo sčasoma pripeljala do bolečin.

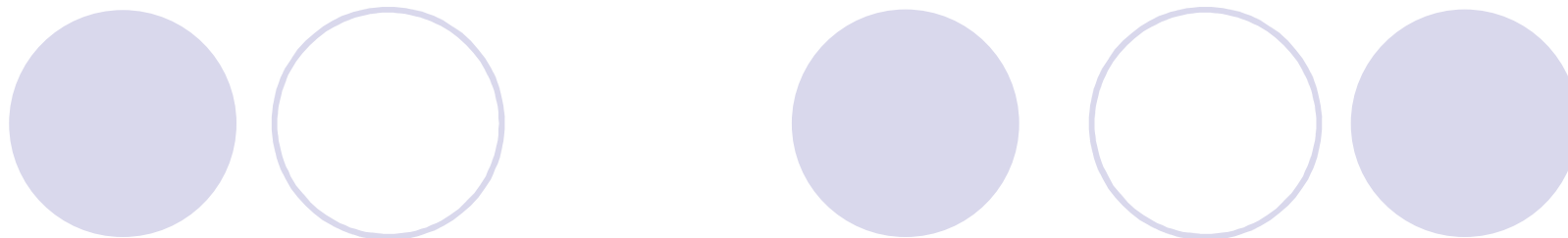
Medtem se oči prekomerno sušijo zaradi izpostavljenosti suhemu zraku.

Prav tako k dodatni obremenitvi oči prispeva zmanjšanje pogostosti mežikanja, kar je pogost primer pri uporabnikih računalnikov.

Ukrepi za izboljšanje:

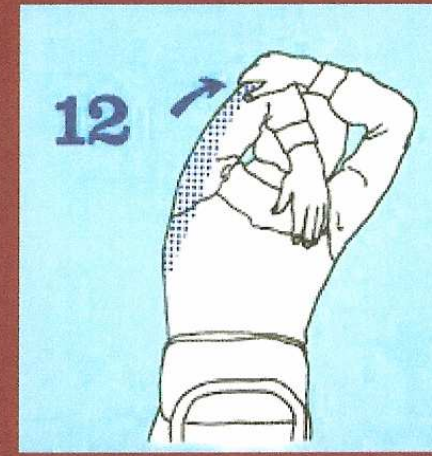
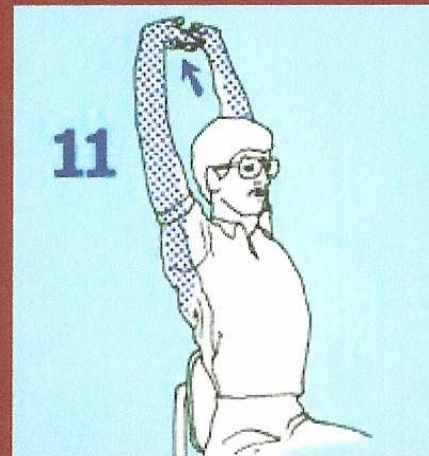
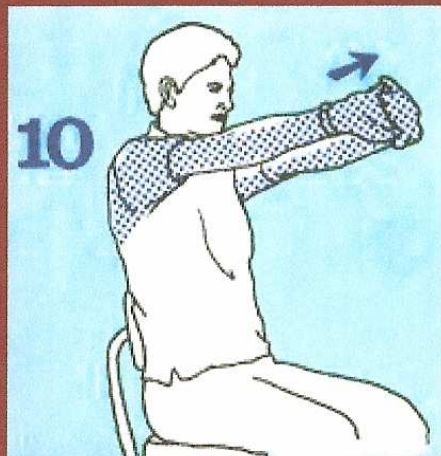
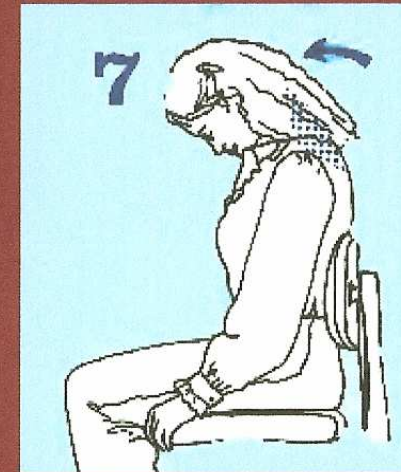
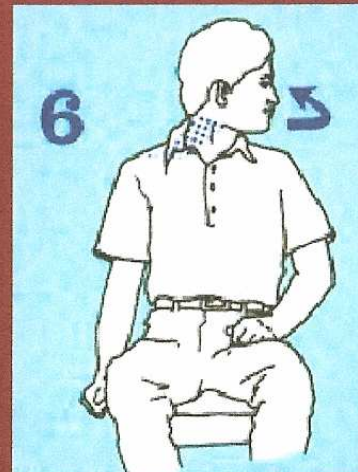
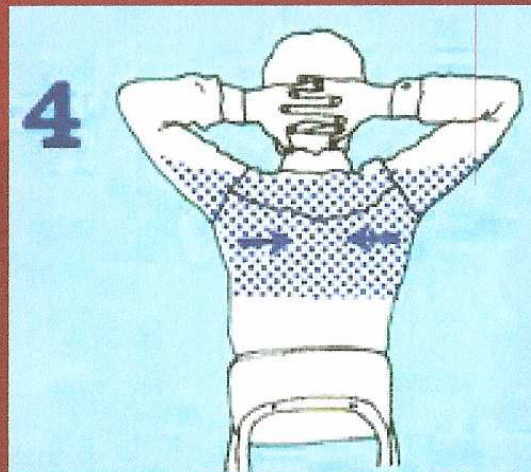
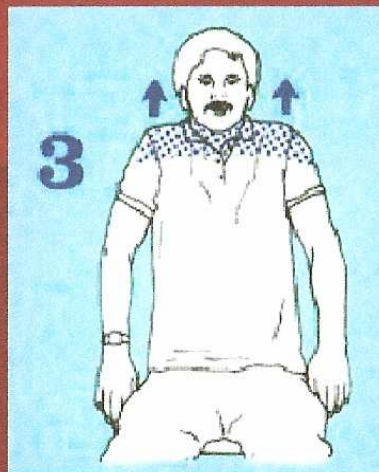
- Priporočen je odmor 10-15 minut po vsaki uri nepretrane intenzivnega dela z računalnikom. Če to ni mogoče, si vzemite 1-2 minuti odmora enkrat ali dvakrat na uro.





- **Pogosto menjavanje položaja telesa je dober ukrep proti bolečinam.**
- **Kdaj pa kdaj zapustite delovno mesto in naredite nekaj raztegovalnih vaj.**
- **Naredite kakšno nalogo, ki vas bo oddaljila od računalnika (npr. napolnite tiskalnik s papirjem, vzemite natisnjen papir iz tiskalnika, pojdite po kozarec vode itd.).**
- **Oči si spočijte tako, da gledate v daljavo.**

Razgibavanje



Med delom se večkrat sprostim!

Stol in miza



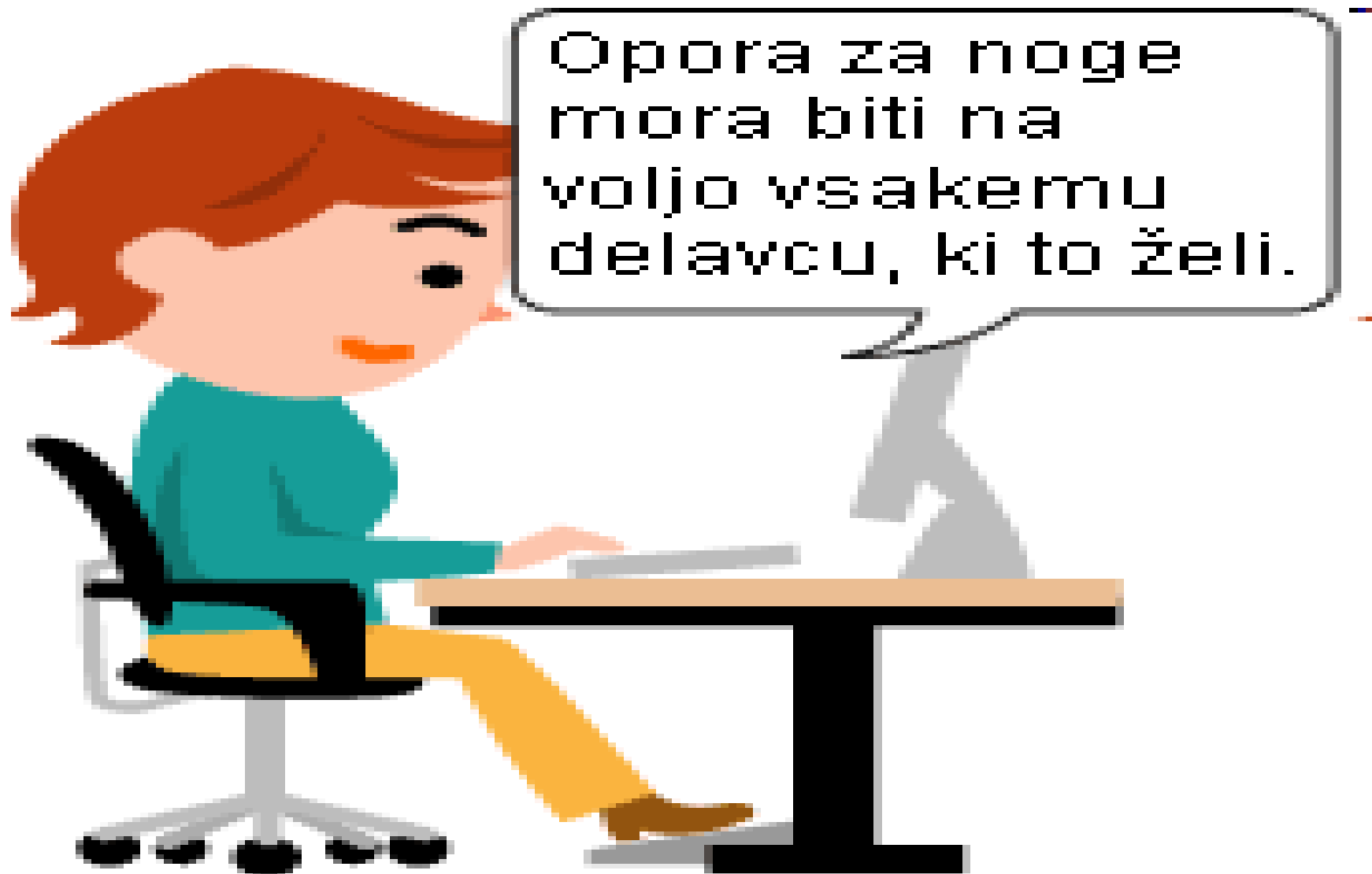
Simptomi in vzroki:

- Če delovni stol in miza **nista ustrezna glede na velikost in značilnosti vašega telesa**, se bo verjetno vaše drža telesa neustrezna, kar bo lahko vodilo do kostno-mišičnih obolenj.
- Če z **nogami ne dosežete tal**, vam to lahko ovira krvni pretok v nogah in prispeva k neugodju v hrbtu.
- **Prevelika višina stola** prav tako povzroča neugodje zaradi prevelikega pritiska na vaše noge in zadnjico.
- Po drugi strani pa **prenizko nastavljen stol** vodi do neugodnega zviševanja rok in ramen.

Ukrepi za izboljšanje:

- Uporabljajte **stol z nastavljivo višino in naklonom sedalne površine**. Izberite stol, ki ima ustrezno naslonjalo, ki je nastavljivo po višini in naklonu in vas podpira predvsem v ledvenem delu hrbta. Podvozje naj bo premično in dovolj stabilno (5-krako).
- Če je to možno, uporabljajte **mizo z nastavljivo višino**.
- Pozanimajte se, kako pravilno nastaviti vaš stol in mizo.

Če stol ni mogoče nastaviti dovolj nizko in vaše noge ne dosežejo tal (s celim podplatom), uporabite **ustrezno oporo za noge**, ki naj bo nastavljiva.



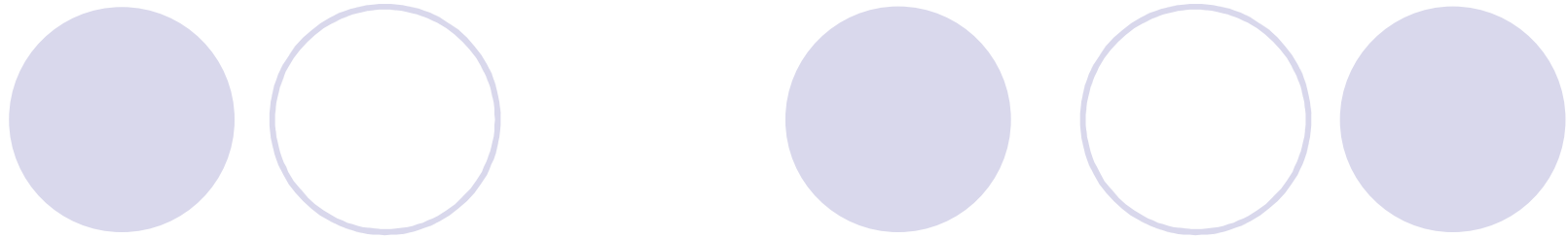
Delovni prostor

Ustvarite si udobno
delovno okolje



Simptomi in vzroki:

- **Potreben je zadosten delovni prostor za prilagoditev vseh stvari, ki so potrebne pri delu z računalnikom.**
- **Na delovni površini so postavljeni:**
 - slikovni zaslon,
 - tipkovnica,
 - miška,
 - različni dokumenti,
 - telefon,
 - scanner
 - in drugo.



- **Zelo težko je zavzeti ustrezno držo telesa med delom, če ni na voljo dovolj prostora za postavitev vse opreme in pripomočkov.**
- Omejeno gibanje in neustrezna drža telesa se prav tako pojavita, če **ni dovolj prostora za noge.**
- Razni predali pod mizo, predalniki na kolescih in podobno lahko omejijo premikanje nog.

Ukrepi za izboljšanje:

- **Skrbno uredite stvari, ki so postavljene na delovno površino, da boste imeli dovolj prostora za delo z računalnikom in druga pisarniška dela.**
- Stvari, ki jih ne potrebujete ali jih le redko uporabljate, pospravite z delovne površine (npr. v omaro).
- **Uporabljajte mizo-delovno površino, ki je dovolj velika.** Površina mize ali delovne površine naj bo vsaj 800 mm × 1200 mm, po možnosti raje večja.
- **Če delovna površina ni dovolj velika za ustrezno uporabo tipkovnice ali miške, uporabite stol z nastavljivimi naslonjali za roke.**
- Pospravite nered pod vašo mizo, da boste imeli dovolj prostora za vaše noge.
- Redno čistite in urejajte vaše delovno mesto. Dokumente in druge stvari, ki jih ne potrebujete, pospravite v omaro.

Socialna interakcija na delu

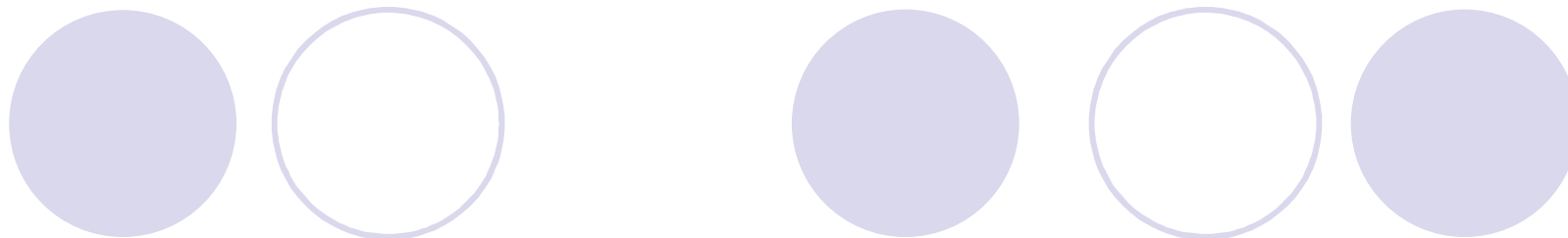


Simptomi in vzroki:

- Socialna izolacija – odtujitev je lahko posledica dolgotrajnega nepretrganega dela z računalnikom.
- To zmanjšuje možnost za izmenjavo mnenj in sproščen pogovor s sodelavci.
- Postaja vedno težje pridobiti (tudi) strokovno pomoč od sodelavcev, če socialne povezave niso vzpostavljene, če je človek človeku tuje.
- Pojavijo se lahko **simptomi duševnega stresa**, kot so depresija, odmikanje iz družbe, strah pred tehnologijo in zmedenost.
- Tak stres pa povzroča tudi napetost v telesu, kar lahko vodi do kostno-mišičnih obolenj.

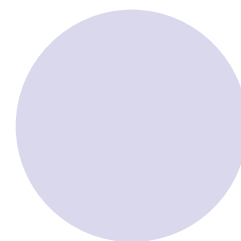
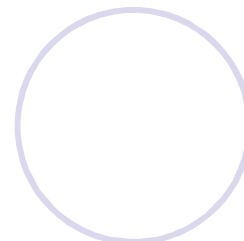
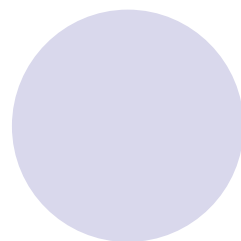
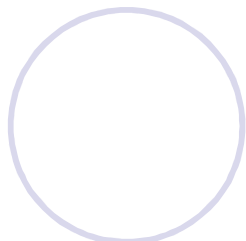
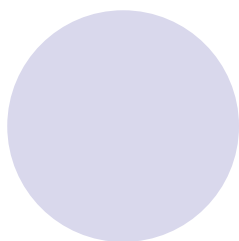
Ukrepi za izboljšanje:

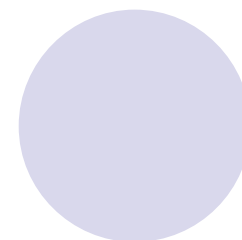
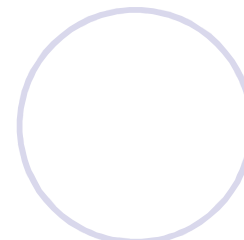
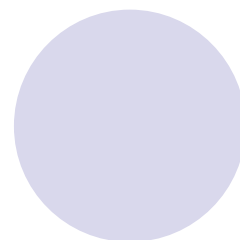
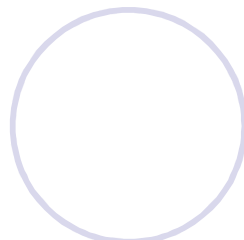
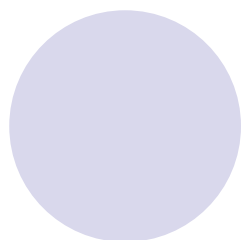
- **Razvijte dobre družabne odnose med sodelavci.**
- **Posvetujte se z zdravnikom**, če menite, da občutite simptome stresa.
- Predlagajte vašemu nadrejenemu, da se znotraj podjetja organizira **družabni kotiček**, kjer bi se delavce spodbujalo k druženju in neformalnim pogovorom. Za ta namen lahko služi kotiček, kjer delavci malicajo ali pa tam, kjer je avtomat za kavo. Poleg tega so koristne tudi **"zunajpodjetne" aktivnosti, kot so organiziranje športnih in kulturnih aktivnosti.**
- **Okrasite vaše delovno mesto** s slikami, rastlinami in drugimi dekoracijami, kar bo pomagalo pri odpravljanju duševnega stresa.



- Moderna ženska preživi veliko časa za računalnikom, kar lahko povzroči težave z vratno hrbtenico...
- Zato nekaj sprostitvenih vaj samo za ženske!







kolekcija pomlad 17

zdrav PRE/GIB

Prehransko svetovanje in gibalna aktivnost

Zvezdana Vražič,

dipl. m.s., spec. klin. diet.

Specialistka klinične dietetike in
vaditeljica športne rekreacije odraslih



Kopitarjeva 2, 2000 Maribor

GSM 031-337 718

www.zdravpregib.si

LEP DAN ŠE
NAPREJ