



# Szkolenie z BHP „siedzenia”

W jaki sposób zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie.

mgr Emilia Wołyniec

Zakład Rehabilitacji  
Wydział Medyczny  
Warszawski Uniwersytet Medyczny



# Powitanie i wprowadzenie

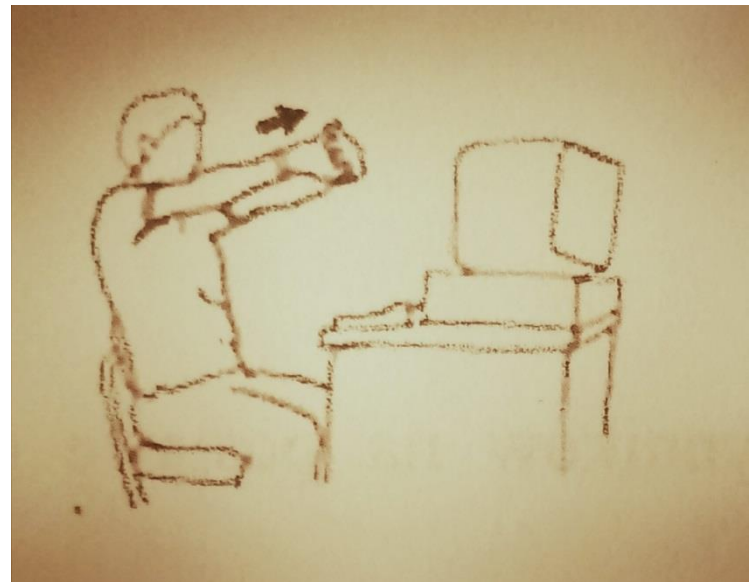
---

- Witamy Państwa.
- Prezentacja ta ma na celu uświadomić Wam, w jaki sposób możecie o sobie zadbać w sytuacji zdalnej pracy z domu (przy długim i częstym siedzeniu przed komputerem i telefonem).
- **Każdy z Was może to zrobić dla siebie!!**

# Ruch to zdrowie!

- Zwykłe
- proste
- ruchy

umożliwiają mobilizację poszczególnych części ciała podczas długiego i częstego przebywania w pozycji siedzącej.



# Pojedynczy ruch to mały krok!



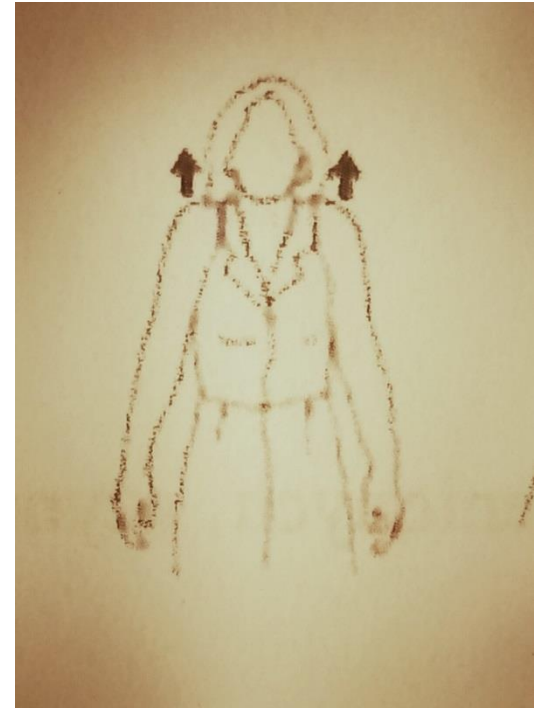
- Swobodne
  - znane
  - ruchypozwalające zachować ruchomość we wszystkich stawach.



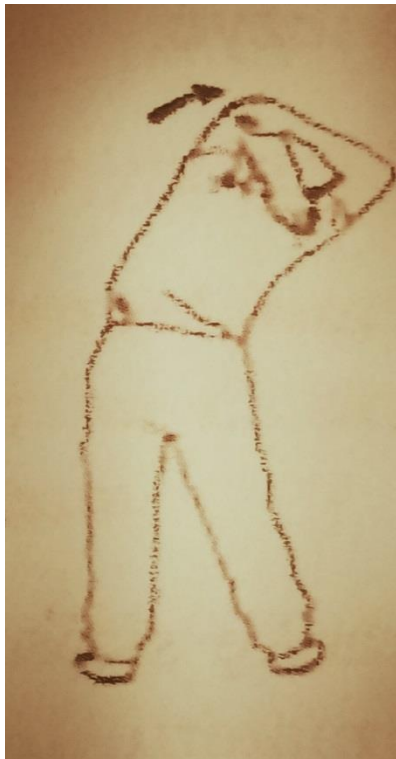
# Zrzućmy napięcie!



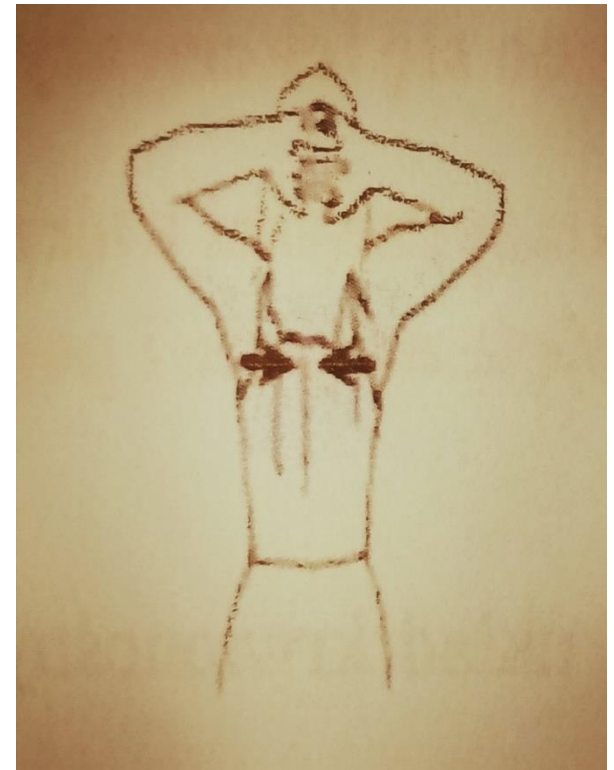
- Szyja i obręcz barkowa potrzebują rozluźnienia podczas przebywania długo w pozycji siedzącej.



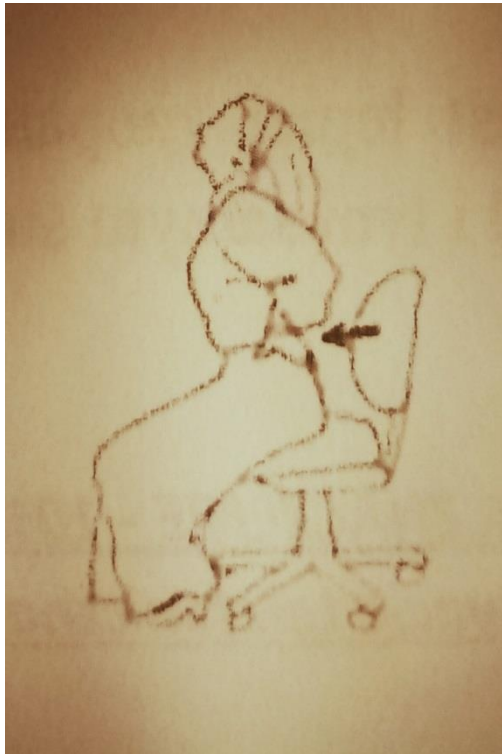
# Wyprostuj się!



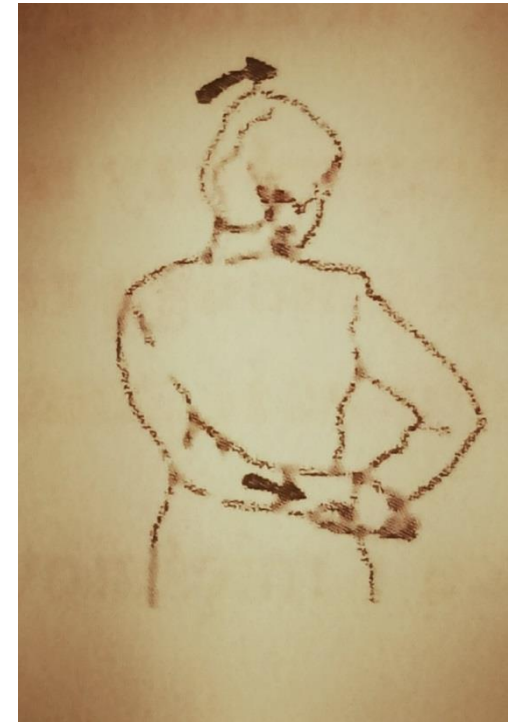
- Wstań, wyprostuj kręgosłup i rozluźnij mięśnie pełniące funkcję zginaczy w naszym ciele.



# Odetchnij swobodnie!



- Wykonaj ruchy mobilizujące odcinek szyjny i lędźwiowy kręgosłupa.



# Ruch to brak blokady!



- Przyciąganie i rozciąganie pobudza wszystkie układy w naszym ciele.





# Teraz wybierz co chcesz i do dbania o zdrowie się bierz!!

## Podstawowe ćwiczenia na pozbycie się bólu kręgosłupa:



# Zadbaj o świadomy oddech!



- Dbając o ludzkość jako **SPECJALIŚCI OD ZDROWIA** pamiętajmy!  
**Życie to oddech, a oddech to większy spokój i świadomość podejmowanych decyzji i działań.**



# Powodzenia i do zobaczenia!

---

- Dziękuję za uwagę.

