

O ATITUDINE SANATOASA LA BIROU

Sfaturi pentru parinti si copii

ACASA este locul in care in aceasta perioada trebuie sa lucrezi mai mult. Sala de clasa s-a mutat in mediul online. Fie ca faci teme, esti online cu profesorii, te joci pe calculator sau lucrezi de acasa, trebuie sa ai parte de confort si o pozitie cat mai corecta .

Sfaturi pentru parinti :

1. Spatiul de lucru trebuie sa fie separat de zona de activitate si relaxare a celorlalti membrii ai familiei.

2. Culoarea peretilor si a mobilierului influenteaza starea psihicului.

Culori neutre: alb, gri, crem, fildes. Acestea sunt potrivite pentru spatiul de lucru pentru ca nu distrag atentia și ajută la concentrare. Verde si galben adauga vitalitate, iar movul stimuleaza creativitatea.

3. Cea mai sanatoasa lumina este cea naturala. Indicată ar fi ca ea sa vina din partea stanga sau din fata.

4. Pe birou sa fie numai obiecte necesare activitatii in desfasurare. Micul dejun, pranzul sau gustarile nu ar trebui servite pe birou.

5. Scaunul de birou este cel care influenteaza cel mai mult starea de sanatate si confort. Scaunul de birou trebuie sa fie ergonomic și sa poata fi ajustat pe inaltime.

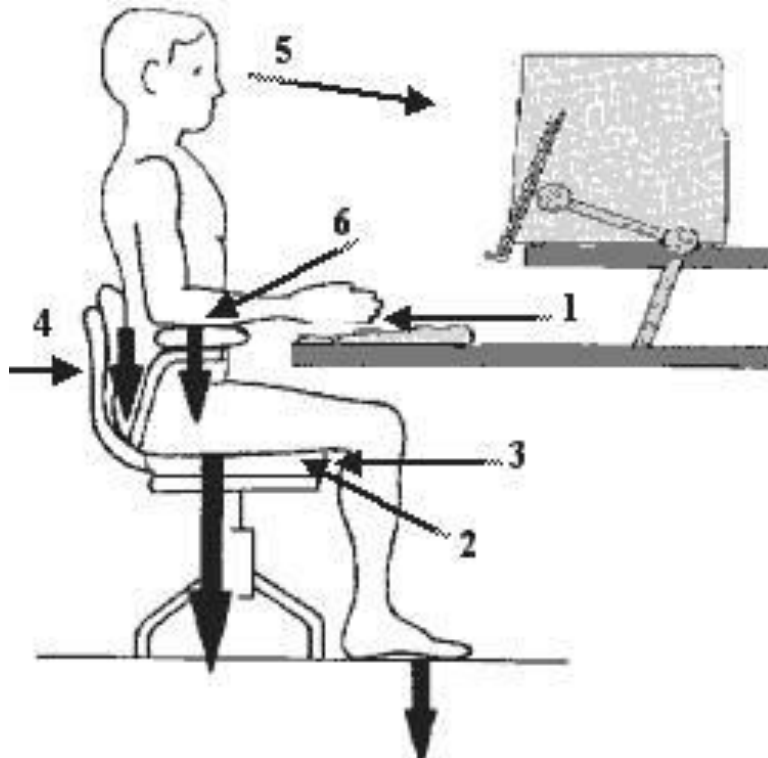


Sfaturi pentru elevi :

1. Camera trebuie aerisita inainte de a te aseza la birou.
2. Pozitia corpului este foarte importantă mai ales acum, când vei sta mai multe ore pe scaun. Pentru a vedea mai multe detalii despre o pozitie corecta [click aici](#).
3. **NU UITA**, la fiecare 45-50 de minute trebuie sa te ridici de pe scaun. Poti deschide fereastra, priveste apoi cat mai departe in zare, iar dupa intoarce-te cu privirea la un obiect apropiat. Fa acest lucru de 2-3 ori. Ar fi indicat sa faci cateva exercitii. Pentru a vedea un program recomandat de exercitii [click aici](#).

Pozitia CORECTA

- Aceasta te protejeaza de dureri de cap, de spate si de probleme ale coloanei sau ochilor;
- Inaltimea biroului trebuie sa permita bratelor sa stea lejer, cu antebratele pe suprafata de lucru (1) formand un unghi de 90 de grade la cot (6);
- Ambele talpi trebuie sa fie pe podea, eventual se poate adauga un suport, spre exemplu o cutie, atunci cand inaltimea scaunului nu permite acest lucru;
- Genunchii indoiti la 90 de grade (3), trebuie sa depaseasca marginea din fata a sezutului scaunului (2) (evita presiunea in zona din spatele genunchilor);
- Scaunul ergonomic are un spatiu destinat zonei lombare (4), asaza-te cu scaunul in apropierea biroului in asa fel incat sa poti sprijini spatele pe acea zona;
- Pastreaza spatele drept;
- Daca lucrezi sau te joci pe calculator nu te apleca peste birou, aseaza monitorul in asa fel incat privirea sa fie inainte (5), evita sa stai cu capul aplecat sau dus spre spate.

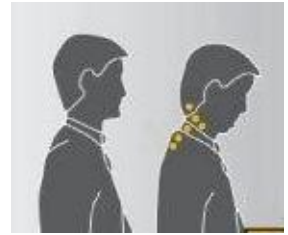


Exercitii

Pe tot parcursul programului este recomandat sa se respire incet si adanc. La fiecare exercitiu se inspira pe nas si expira pe gura respectand pasii de executie.

Exercitiul 1

Pasul 1. Apleca usor capul inspre piept.
Pasul 2. Apoi usor spre spate .
Repete de 5 ori.



Exercitiul 2

Pasul 1. Roteste usor capul intr-un sens de 4-5 ori.
Pasul 2. Revino la pozitia initiala.
Pasul 3. La fel in celalalt sens.
Pasul 4. Revino la pozitia initiala.



Exercitiul 3

Pasul 1. Intoarce capul incet intr-o parte si mentine intre 7 si 10 secunde
Pasul 2. Revino la pozitia initiala
Repete exercitiul pentru cealalta parte.



Exercitiul 4

Pasul 1. Se duce urechea la umarul de pe aceeaasi parte.
Pasul 2. Se pastreaza pozitia pentru 5 secunde.
Pasul 3. Repeta exercitiul pentru cealalta parte.
Se executa 1 - 2 repetari pe fiecare parte



Exercitiul 5

Pasul 1. Se prind manile si se ridica deasupra capului cu coatele intinse.
Pasul 2. Se tin intinse 2 secunde.
Se repeta de 5 ori.



Exercitiul 6

Pasul 1. Din pozitia stand sau sezand ,ducerea mainilor spre tavan .
Pasul 2. Se coboara mainile cat mai aproape de podea. Cu privirea se urmaresc mainile. Se repeta intre 5 si 10 ori.

Exercitiul 7

Pasul 1. Din stand sau din sezand se rotesc umerii dinspre inainte spre inapoi. Se repeta de 5 ori.
Pasul 2. Se rotesc dinspre inapoi spre inainte. Se repeta de 5 ori.



Exercitiul 8

Pasul 1. Se duce pieptul si bazinul spre inainte si revenire. Se repeta de 5 ori. Miscarea se executa lent si pe timpii respiratori.

Exercitiul 9

Pasul 1. Din stand sau din sezand se apropie varful piciorului.
Pasul 2. Se departeaza varful piciorului.
Se repeta de 4-5 ori .

Exercitiul 10

Mers pe varfuri, 10 -20 de pasi.

Exercitiul 11

Mers pe calcaie, 10-20 de pasi.

Exercitiul 12

Din mers, exercitii de extensie a bratelor cu arcuire sus si lateral.

Exercitiul 13

Fandari din mers. In pozitia de fandare spatetele trebuie sa fie drept, iar genunchiul piciorului cu care ai pasit in fata trebuie sa se afle exact deasupra talpii.



Sper ca aceste sfaturi vor fi de ajutor pentru tine. Cu siguranta te vei simti mai relaxat, vei fi mult mai atent si te vei putea concentra mai bine in restul zilei.

Putina miscare in fata geamului poti face de cate ori simti nevoia sa te dezmostesti. Ai liber la imaginatie atunci cand iti alegi exercitiile.

Daca ai nevoie de mai multe informatii, ma puteti contacta prin mesaj direct pe aceasta platforma.

Autor: Kt.Luminita Bunescu, Sectia de Recuperare Copii, Sibiu

Bibliografie

- 1.Earl S.Ford and Carl J.Casperson,"Sedentary behavior and cardiovascular disease: A review of prospective studies",Centers for Disease Control and Prevention; Mayo Clinic;
- 2.Sbenghe T.,Kinetologie profilactica ,terapeutica si de recuperare,Ed. Medicala1987;
- 3.MihaelaA.Pavelescu;<https://cursuridepicturaiasi.wordpress.com/2014/04/23/influenta-culorilor-asupra-psihicului-uman-privind-folosirea-acestora-in-decoratiunile-interioare/>
- 4.<https://www.homelux.ro/blog/amenajare-birou/>
- 5.<https://parenting.firstcry.com/articles/50-spellbinding-science-facts-for-kids>