



مضرات پشت‌میزنشینی رو

جدی بگیرید!



کاربوم

karboom.io | زندگی شغلی بهتر



تحقیقات بارها و بارها نشان داده‌اند پشت‌میزنشینی
بیش‌ازحد می‌تونه باعث بروز مشکلات سلامتی
زیادی از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت، افسردگی، درد
مزمن و ضعف عضلات بشه؛ ما چند راهکار پیشنهاد
می‌کنیم:





۱. هنگام مکالمه با تلفن، بلند بشید و راه برید.

البته مواظب باشید که با این کار، مزاحم تمرکز همکارانتون

نشید. در یک راهرویی که مشرف به بقیه نباشه قدم بزنید.



۲. به همکارانتون سر بزنید.

به بهانه انتقال نکته‌ای، به جای استفاده از تلفن، گاهی حضوری

سراغ همکاران برید.



۳. صندلی‌تون رو تنظیم کنید.

● ارتفاع صندلی رو تغییر بدید تا پاهاتون روی زمین، صاف باشند؛

● صاف بنشینید و قوز نکنید؛

● پشتی صندلی خود رو با زاویه ۱۱۰ درجه تنظیم کنید؛

● مانیتورتون رو طوری تنظیم کنید که کمی بالاتر از سطح

چشمتون قرار بگیره؛



۴. روش رفت و آمدتون رو تغییر بدید.

مثلا یک یا دو ایستگاه زودتر از محل شرکت، از اتوبوس یا مترو

پیاده بشید.



۵. از راه‌پله‌ها استفاده کنید.

حتی اگر فقط چند پله باشه.



۶. توی فعالیت‌های غیرکاری شرکت کنید.

مثلا ورزش صبح‌گاهی داشته باشید یا گاهی با همکاران،

بازی‌های ساده‌ی فیزیکی انجام بدید.



۷. فرصت‌های ایستادن رو غنیمت بشمرید.

● همکارانتون رو به برگزاری جلسات ایستاده تشویق کنید.

● هر وقت کسی سر میز شما اومد بلند بشید و سرپا صحبت کنید.

● برای شستن دست‌ها بیشتر به دستشویی برید.

آسیب دیدن مچ دستها از تایپ کردن زیاد، به اندازه کافی بد

هست. به خودتون و بدنتون رحم کنید!



برای خوندن نکات بیشتر به لینک
داخل کپشن مراجعه کنید.

کاربوم

karboom.io | زندگی شغلی بهتر