



Veselīgs un ergonomisks darbs no mājām: tiešsaistes lekcija

Lektori:

Laima Buša



Mg.soc.zin.,
sertificēts darba aizsardzības
speciālists ar vairāk nekā 10 gadu
pieredzi, Genos emocionālās
inteligences praktiķis.

Vesels Birojs projekta izveidotāja, kura
ietvaros palīdz uzņēmumiem veidot
veselīgāku darba vidi.

Elīna Bergmane



Ilggadēja fizioterapeite ar
papildspecializāciju manuālajā terapijā
(OMT), uzsākusi CCS sertifikāciju
(kraniocervikālā sindroma ārstēšanā).

Pasniedz mācības, jo tic, ka labi
izglītots cilvēks pats var būt sev
terapeits.

Pasākuma ilgums: 1 - 2h, ir iespēja sadalīt tēmas 2 lekcijās

Vada: Laima Buša un Elīna Bergmane

Papildus: noderīgi materiāli labo ieradumu iedzīvināšanai

Tēmas un aktivitātes:

Mājas darba vietas ergonomika un darba vide:

- veselīgas darba pozas
- darba vietas iekārtošana un galveno principu check-lists
- Tsi par apgaismojumu un mikroklimatu mājas darba vietā (lietas, ko pats vari kontrolēt)
- mobilo ierīču lietošanas ergonomika

Veselīgi ieradumi mājās un atpūtas pauzes:

- kustību nozīme
- atpūtas pauzes ķermeņa veselībai (ar praktisku vingrošanas pauzi)
- atpūtas pauze acīm un prātam
- kā vieglāk ieviest veselīgos ieradumus savā dzīvē?
Metodes un digitālie palīgi

Noslēgumā: veselīgā ieraduma plānošana un atbildes uz
jautājumiem.