

Προηγούμενο μάθημα: εργονομία Η/Υ

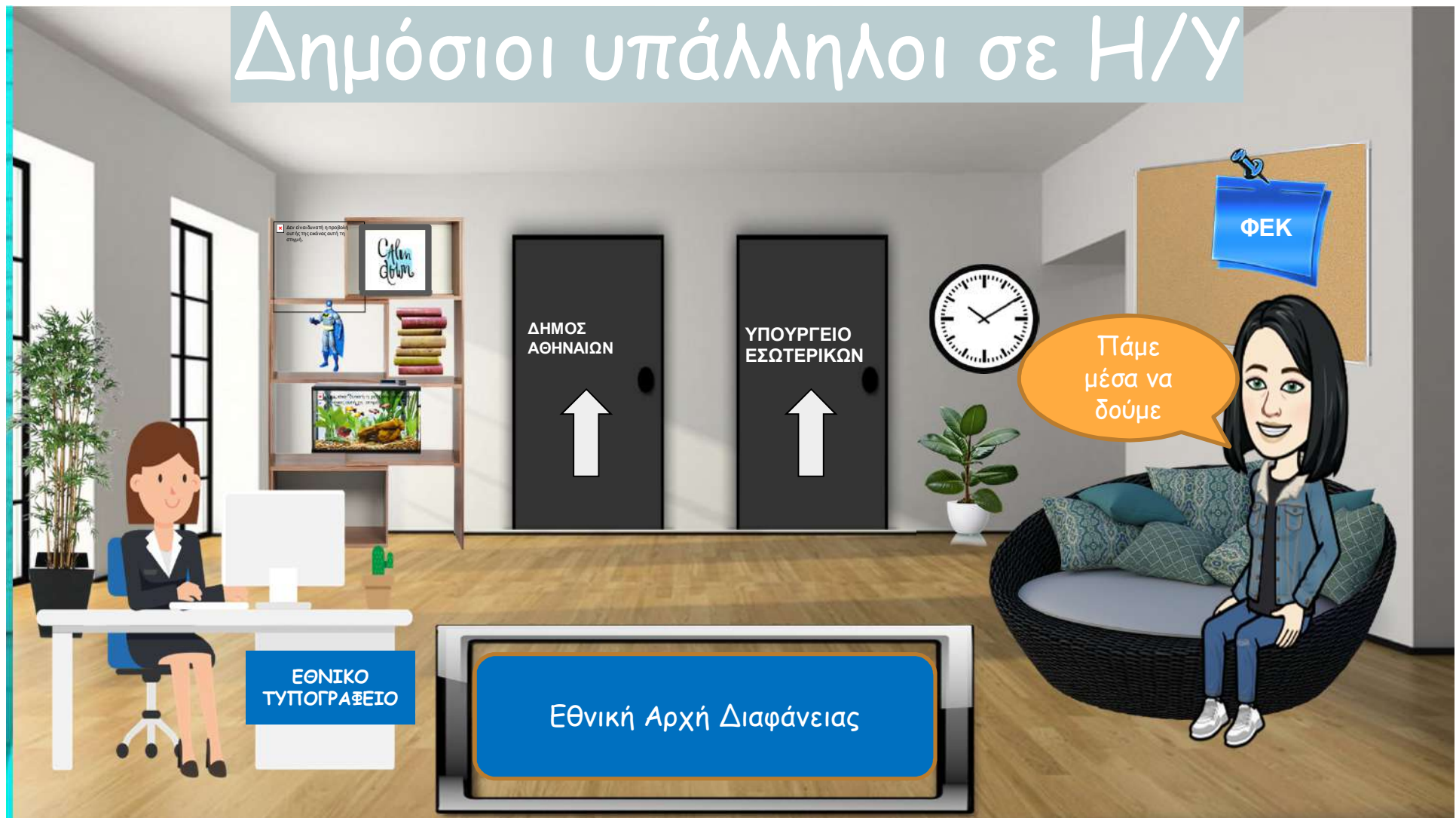
Γεια
σας!

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
 **εκδδα**
ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΣΙΑΣ
ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ & ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Μικροδιδασκαλία: Ενεργητική αξιοποίηση των διαλειμμάτων
από τη χρήση του Η/Υ

Δρ. Λαμπάκη Ολυμπία, ΦΑ

Δημόσιοι υπάλληλοι σε Η/Υ





Διάλειμμα
τώρα!!!!!!!

????



Ναι, αλλά
τι
διάλειμμα;;;

Δημοσκόπηση ...

Για να δούμε! (απαντάμε σύντομα,
2-3 λέξεις εδώ!)

Γνωρίζετε το
ισχύον Θεσμικό
πλαίσιο για την
εργασία σε Η/Υ;

Υπ. Αρ. 540/2021
απόφαση ΣΤΕ: Ανά 2
ώρες, για 15 λεπτά
μακριά από τον Η/Υ ή
άλλη εργασία γραφείου

Συνεργασία

Και για να μην αργήσουμε κιόλας... να χωριστούμε σε 2 ομάδες για 2 μικρές δραστηριότητες; Πάμε στην 1η άσκηση, για να δούμε τι είναι το ενεργητικό διάλειμμα!

1η άσκηση . Κάθε ομάδα συζητάει και απαντάει ο εκπρόσωπος της εδώ (1ο φύλλο εργασίας)! 3'



Παρουσιάσεις δραστηριότητας ομάδων



2^η άσκηση. Μμμ... πολύ
ωραία. Τώρα κάθε ομάδα ας
διαλέξει 1 άσκηση από το 2ο
φύλλο εργασίας (2') κι ας
μας τη δείξει ο κάθε
εκπρόσωπος πάλι (μπορείτε
να ορίσετε και διαφορετικό
τώρα)

Όποιες ασκήσεις
διαλέξετε, θα τις
κάνουμε, όλοι
μαζί, αμέσως στη
συνέχεια!



Συμπέρασμα: Ενεργητικό διάλειμμα!



Άσκηση λοιπόν
στο γραφείο,
για διάλειμμα!!

Σωστά;;;
;;

- Ασκήσεις καθημερινά, για την πλάτη, το λαιμό και τους ώμους
- Αναπνοή με το διάφραγμα για τη σωστή στάση του σώματος.



Ο **Tim Cook**, διευθύνων σύμβουλος της **Apple**, είχε πει σε ένα συνέδριο πως «πολλοί γιατροί πιστεύουν ότι η καθιστική ζωή είναι ο νέος καρκίνος» προσπαθώντας να προωθήσει μια νέα εφαρμογή που θα σε προειδοποιεί για το πόσες ώρες κάθεσαι μέσα στη μέρα...



Ελεύθερη απόδοση βίντεο

Οι Ιάπωνες κάνουν το πρόγραμμα 2 φορές τη μέρα, κατά την πρωινή έλευση και μετά το φαγητό, στο μεσημεριανό διάλειμμα.

Με τις βιομετρικές αναλύσεις, έχουν εικόνα της υγείας των εργαζόμενων.

Επόμενο μάθημα:
τεχνικές χαλάρωσης

Ευχαριστώ πολύ!

