HYGIENICKÁ STANICE HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY

PODNIK PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ

JAK POZNAT PŘETÍŽENÍ A KDY SI DÁT PAUZU?



MENTÁLNÍ SIGNÁLY

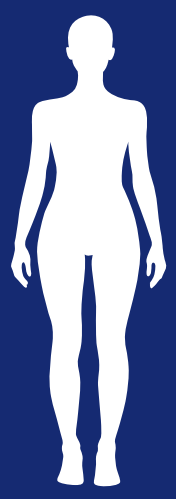
- Zhoršená koncentrace
- Pocity zahlcení
- Zapomínání jednoduchých věcí



EMOČNÍ SIGNÁLY

- Podrážděnost
- Nervozita či úzkost
- Náhlé výkyvy nálad
- Pocit “nestíhám, nevím, kde začít”

FYZICKÉ SIGNÁLY



- Ztuhlá šíje
- Bolest zad
- Pálení očí
- Bolest hlavy
- Zhoršený spánek

PAUZA NENÍ ZTRÁTA ČASU!
JE TO RESTART, KTERÝ ŠETŘÍ VÝKON I ZDRAVÍ.

KDY SI DÁT PAUZU?



KDYKOLIV se objeví alespoň 2 příznaky z jakékoliv skupiny

PAUZU si dejte každých 60 minut i bez příznaků !

CO DĚLAT BĚHEM PAUZY?

- 2 – 5 MINUT
- Krátká změna prostředí
- Protažení krku, zad, ramen
- Napijte se

WWW.HYGPRAHA.CZ