

كيف تحافظ على صحتك أثناء العمل من المنزل



الخميس 15 مارس 2018 12:03 م

العمل الحر أصبح منتشرًا هذه الأيام ولكن المشكلة أنه يقلل من حركتنا بشكل كبير مما قد يؤثر على صحتنا كما أن معظم العمل يكون داخل المنزل مما قد يؤثر على حالتنا النفسية أيضًا لذلك في هذا المقال المخصص لأصحاب العمل الحر سنذكر بعض الخطوات التي تحتفظ فيها بلياقته وصحتك النفسية والبدنية

1. المكاتب ذات العجلة الدوارة:

هذه المكاتب قد تجدونها في بعض الشركات المتطورة التي تحاول المحافظة على صحة موظفيها بحيث يرتبط المكتب بمشاية كهربائية تساعدك على المشي أثناء العمل لتعطيك إحساس بالنشاط وهناك ما يحفزك على التمشية لشحن بطارية حاسوبك الشخصي بحيث توفر الكهرباء أيضًا

2. المكاتب الواقفة:

المكتب كما في الصورة مرتفع بحيث لا يمكنك أن تعامل مع الكمبيوتر إلا إن كنت واقفًا بحيث لا يسمح لك بالجلوس لفترات طويلة أثناء العمل في المنزل قد لا يبدو هذا النوع من المكاتب مريحًا لك ولكن الدراسات أثبتت أن استخدامه يقلل من التعرض إلى السمنة

3 وجبات خفيفة صحية:

المشكلة الأكبر في العمل في المنزل هو إحساسك بالرغبة في تناول الطعام طوال الوقت والذي لابد أن تقاومه بكل ما تملك من طاقة خاصة أنك تدخل المطبخ لتتناول كل ما يمكن أن تطاله يدك لذلك يجب أن تضع بعض الوجبات الخفيفة الصحية كالمكسرات والفاكهة والخضراوات

4. تناول المياه:

تناول الكثير من المياه شيء لابد منه حتى تشعر جسمك بالترطيب اللازم مع تناول كمية مناسبة من العصائر وبجائل المياه

5. ارتدي ملابسك للخروج:

هذا جزء من تعاملك مع نفسك بأنك تعمل خارج المنزل بحيث ترتدي ملابس العمل أو الخروج من المنزل لتعمل بها على مشاريعك في المنزل بحيث يكون حافظ لك لتعمل أكثر

6. وقت التمشية:

يجب أن تقف بعيدًا عن مكان العمل مرة كل ساعة على الأقل فهذه الفسحة من الوقت تزيد من تركيزك وتعيد تنشيط طاقتك من الأفضل أن تمشي حول المنزل إلى المطبخ لتناول شيء ما أو شرب المياه أو الحمام لمدة من 5 إلى 10 دقائق كما أنه من المفيد الخروج والتعرض للشمس للاستفادة من فيتامين د وتقوية معانته

7. التمارين الرياضية:

التمارين الرياضية جزء من من اليوم يجب أن تحافظ عليه خاصة إن كنت تعمل من المنزل لأنها ستعطيك بعض المقدار اللازم من الحركة من أجل عضلاتك والحفاظة على دورتك الدموية في حالة من النشاط لذلك حاول أن تمارس التمارين الرياضية في المنزل لمدة لا تقل عن 15 دقيقة

8. مكان المكتب في المنزل:

من الأشياء التي يجب أن تهتم بها سواء في العمل الخارجي أو العمل من المنزل هو مكان العمل يجب أن تحد مكان ما لك في المنزل لكي تعمل فيه وتهيئه بالشكل الذي ترغبه ويريحك

9. مكان جديد:

من وقت لآخر يجد أن تضع بعض التغييرت لكي المكان الذي تعمل فيه حتى وإن غيرت المكان نفسه يمكنك أن تذهب إلى بعض الأماكن المخصصة للعمل أو أماكن العمل الجماعي coworking spaces أو حتى على الشاطئ من أجل أن تشعر ببعض البهجة وتكسر الروتين

10. ضع جدول لأعمالك:

طبيعة الأعمال التي تقوم بها في المنزل تختلف عن الشركات والتي تتطلب منك الكثير من الجهد والكثير من المهام والتي يجب أن تقوم بترتيبها في جدول بتوقيتات معينة لكي تستطيع تذكرها جميعًا وتنفيذها بشكل منتظم

11. المؤتمرات والأحداث المهمة:

من المفيد أن تقوم بحضور بعض المؤتمرات والأحداث التي تزيد من معرفتك بأشخاص جدد وتكنولوجيا جديدة وأفكار جديدة