

للحفاظ على صحتها □□ 6 نصائح للمرأة العاملة



الأحد 10 أبريل 2016 08:04 م

المرأة العاملة عادة ما تهمل حياتها الصحية؛ حيث تضع رعاية الطفل في المركز الأول ضمن أولوياتها، ثم تأتي بعد ذلك رعاية المنزل والعمل، لذلك ينصح بعض المتخصصين، بعدد من الإرشادات؛ للحفاظ على صحة المرأة العاملة، منها بحسب موقع "الطبي":

1- استقطاع وقت يومي لممارسة الرياضة

عندما نفكر في بداية برنامج الحياة الصحية، فأول ما يتبادر بالذهن هو ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، ومن الضروري أن تكون ممارسة الرياضة، والخطة الصحية بشكل عام، ضمن برنامج يومي منتظم حتى في أيام العطل، منها عطلة نهاية الأسبوع، ويمكن القيام بذلك أثناء نوم الأطفال أو أثناء استراحة الغداء، ويمكن أن تحفز أطفالها على ممارسة الرياضة معها إن كانوا بسن مناسبة، فذلك يساعد على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية □

2- شرب الكثير من الماء

يذكر أن الجفاف، حتى وإن كان بسيطًا، فهو يؤثر على الجسم حتى قبل الشعور بالعطش، ما قد يؤدي إلى الإصابة بالصداع والتعب، ونقص الطاقة التي تحتاجها الأم العاملة للقدرة على الاعتناء بأطفالها وعملها معًا □

3- اقتطاع وقت خاص

الحصول على خمس دقائق من الراحة يعزز طاقة المرأة العاملة، فهي تحتاج لاستراحة سريعة من الأطفال والعمل □

4- عدم إهمال وجبة الإفطار

إن كانت الأم العاملة مهتمة بالتأكد من أن أطفالها سيحصلون على وجبة إفطار صحية قبل الخروج إلى المدرسة، فعليها بالاهتمام بوجبة إفطارها هي أيضًا، ففنجان من القهوة لا يساوي بداية صحية لليوم، خصوصًا لدى النساء العاملات □
وجدت الدراسات أن من يتناولون الطعام صباحًا يشعرون بالراحة، مقارنة مع من لا يتناولونه، ما يمكن أن يترجم إلى طاقة أفضل ويحفز على الإنجاز خلال اليوم □

5- تغيير الملابس

يقول الباحثون بأن لبس ملابس أنيقة وجميلة للعمل يجعل المرأة تشعر بأنها شخص آخر أكثر نشاطًا وحيوية، أما الملابس الباهتة، فهي تضيف على النفس نوعًا من الخمول والنعاس والكسل □

6- قضاء الأوقات مع الأطفال

على الرغم من أن أخذ استراحة من الأمومة من الممكن أن يعطي المرأة بعضًا من الطاقة التي تحتاجها، لكن قضاء بعض الوقت مع الأطفال يوميًا بعيدًا عن المشاغل يمنح شعورًا بالاستقرار النفسي للطرفين، ما يفضي إلى إقبال أكبر على العمل □