



PRACOWNIK

TWOJE ZDROWIE MA ZNACZENIE



Dbaj o siebie. Pracuj bezpiecznie. Korzystaj z doświadczenia.

Praca w dojrzałym wieku oznacza możliwość wykorzystywania zdobytego doświadczenia, praktycznej wiedzy i umiejętności, które są cenne zarówno dla pracownika, jak i dla firmy. To nie tylko wykonywanie codziennych obowiązków, ale także dzielenie się kompetencjami, wspieranie innych i budowanie jakości pracy zespołu. Dbanie o zdrowie, dobre samopoczucie i bezpieczeństwo w pracy pomaga zachować sprawność, energię oraz satysfakcję zawodową na dłużej.

ZALECENIA DLA PRACOWNIKÓW

- Organizuj pracę tak, aby nie przeciążać ciała i umysłu.
- Rób przerwy i zmieniaj pozycję ciała.
- Dbaj o ergonomię na swoim stanowisku pracy.
- Reaguj na sygnały zmęczenia i gorszego samopoczucia.
- Informuj przełożonego o trudnościach w pracy.
- Korzystaj z działań profilaktycznych i szkoleń.
- Dbaj o równowagę między pracą a odpoczynkiem.
- Ucz się i rozwijaj w swoim tempie.



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowanego przez Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej



CIOP  **PIB**



PRACOWNIK

NA CO ZWRÓCIĆ SZCZEGÓLNĄ UWAGĘ



Kampania
„Siła Wieku”
wspiera
pracowników 50+
w świadomym dbaniu
o zdrowie i dobrostan,
w zmieniającym się
środowisku pracy



ZADBAJ O ERGONOMIĘ

- dostosuj stanowisko pracy do swoich potrzeb,
- unikaj długotrwałego utrzymywania jednej pozycji,
- rób regularne przerwy na zmianę pozycji ciała.



DBAJ O ZDROWIE FIZYCZNE

- podejmuj regularną aktywność fizyczną,
- wykonuj badania profilaktyczne,
- zwracaj uwagę na sygnały przeciążenia organizmu.



ZADBAJ O DOBROSTAN PSYCHICZNY

- dbaj o równowagę między pracą a odpoczynkiem,
- rozmawiaj o trudnościach z przełożonym lub zespołem,
- korzystaj ze wsparcia, jeśli odczuwasz długotrwały stres.



ROZWIJAJ KOMPETENCJE

- ucz się w swoim tempie,
- korzystaj ze szkoleń i wsparcia współpracowników,
- dziel się doświadczeniem z innymi.

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowanego przez Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej



CIOP PIB