



**Magiczny
Kraków**

„Nie Daj Się” - cykl materiałów i ćwiczeń podczas pracy zdalnej

2020-11-19

Od początku pandemii Miasto Kraków stara się wspierać i współuczestniczyć we wszystkich działaniach mających na celu zminimalizowanie uciążliwości jakie niesie ze sobą ten czas.

„Nie Daj Się” jest propozycją, polegającą na cyklicznej prezentacji tekstów mających na celu pokazanie różnych form i rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie w warunkach pracy zdalnej. Po każdej prezentacji, publikowany jest także film z ćwiczeniami, które zostały opracowane z myślą o tych, którzy przy komputerze spędzają ostatnio więcej czasu niż kiedykolwiek.

Aktywnie w przygotowywanie materiałów dotyczących ćwiczeń korygujących postawę włączył się Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy. Placówka nadzorowana przez Wydział Sportu opracowała film z ćwiczeniami, które można wykonać w domu lub pracy przed biurkiem, zmniejszające napięcie i przeciążenie.

Zobacz także cykl materiałów [**„Jak skutecznie zaplanować naukę w domu”**](#) [pdf]