**Būdai, kaip susikurti modernią ir patogią darbo erdvę namie**

**Prieš pora metų pradėtas skaičiuoti „Leesman“ darbo efektyvumo indeksas rodo, kad 90 proc. dirbančių asmenų darbo erdvę laiko vienu svarbiausiu produktyvumo elementų. Nesvarbu, dirbate ofise ar namie – darbo aplinka turi būti patogi ir leidžianti susikaupti. Dirbant biure tokia erdve pasirūpina darbdavys, tačiau, ką reiktų žinoti, norint malonią darbo aplinką susikurti namie?**

Didėjant darbo erdvės svarbai, atsiranda ir papildomų poreikių – svarbi tampa ne tik komfortiška ir susikaupti leidžianti aplinka, bet ir darbo vietos dizainas bei modernūs sprendimai, palankūs ne tik sklandžiam užduočių atlikimui, bet ir skatinantys kūrybiškumą. Todėl, pateikiame keletą patarimų, kurie padės namuose susikurti patogią aplinką, jūsų darbui suteikiančią maksimalų efektyvumą.

**Pasirinkite geriausią šviesos šaltinį**

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad apšvietimas turi didelę įtaką žmogaus sveikatai ir nuotaikai, juk greičiausiai pastebite, kad apniukusiomis dienomis dažnai jaučiatės mieguisti ir pasyvūs. Tad sprendžiant, kurį kambarį pasirinkti darbui, ar kur statyti rašomąjį stalą, pirmiausia, reiktų atkreipti dėmesį į patalpos šviesumą.

Idealu, jei kambarys turi ne vieną langą, nes kuo daugiau natūralios šviesos pateks į vidų, tuo gyvybingesni ir susikoncentravę jausitės. Būtinai pasirūpinkite lubų ir stalo šviestuvais, geriausia su reguliuojamu apšvietimu, kad pagal erdvės šviesumą patys pasirinktumėte jo intensyvumo lygį.

**Baldus rinkitės individualiai**

Anot sveikatos specialistų, vienas dažniausių sveikatos nusiskundimų – nugaros skausmai, kurie ypač būdingi asmenims, dirbantiems kompiuteriu. Todėl savo pagrindinius darbo baldus turėtumėte rinktis itin kruopščiai ir individualiai pritaikytus jums. Renkantis stalą, atkreipkite dėmesį, ar jo aukštis pritaikytas jūsų ūgiui. Plotis taip pat svarbus, priklausomai nuo to, kiek daiktų planuojate ant jo laikyti.

Nepagailėkite pinigų kokybiškai kėdei, kadangi tai svarbiausias baldas išvengti nugaros skausmų. Geriausia rinkitės su reguliuojamu aukščiu, atlošu ir porankiais pailsinti rankoms. Taip pat pagalvokite, kur sudėsite darbo daiktus, kad kambarys atrodytų mažiau apkrautas.

Turite daug knygų? Išsirinkite modernią knygų spintą. O jeigu dirbate su dokumentais, tuomet geriausias sprendimas – lentynos su skyreliais, kuriose tvarkingai sudėliosite aplankus ir reikiamus dokumentus bus rasti paprasčiau nei ieškant stalčiuose.

**Pirmenybę teikite komfortui ir tvarkai**

Rinkdamiesi kompiuterį taip pat skirkite dėmesio ne tik jo galingumui, bet ir dizainui. Regėjimui mažiau kenkia didesnės įstrižainės ekranai, tačiau masyvesni kompiuteriai neretai užima didelę dalį stalo, taip pat prie jų laidais prijungti kiti prietaisai sukuria netvarkos įspūdį. Na, o netvarka dažnai blaško dėmesį ir trukdo susikaupti.

Technologijų bendrovės vis aktyviau ieško sprendimų, kaip darbą kompiuteriu paversti ne tik efektyvesniu, bet kaip suteikti viską, ko nori šiuolaikinis vartotojas – kokybę, komfortą ir modernų dizainą. Laikydamiesi šių standartų, „Samsung“ mano, kad geriausia išeitis – plokščias monitorius ir vietą taupantis ekranas. Neseniai bendrovės pristatytas „Space Monitor“ ekranas sutaupo iki 40 proc. daugiau stalo erdvės nei įprastas kompiuteris, o monitoriaus aukštį galima reguliuoti pagal sėdėjimo poziciją, tad ekranas suteiks ne tik komforto, bet ir daugiau erdvės bei tvarkos.

Šiandien, kai kokybiškų prietaisų pasiūla didžiulė, galutiniu apsisprendimo faktoriumi tampa patraukli ir moderni prietaiso išvaizda, kuri derėtų prie šiuolaikiškų vartotojų namų. Būtent dėl to kompanija kurdama ekranus kruopščiai parenka medžiagas ir skiria ypatingą dėmesį detalėms, kad prietaisas taptų gražiu, kambario interjerą papildančiu daiktu – nesvarbu, kokia puse ar kampu „Space Monitor“ bus pasuktas, jo modernus dizainas namų interjerui suteiks papildomo šarmo.

**Vadovaukitės minimalizmo principu**

Darbingai nuotaikai sukurti nemažiau svarbus ir kambario dizainas. Pavyzdžiui, ar žinojote, kad jūsų produktyvumui įtakos gali turėti paprasčiausiai kambario sienos? Psichologijoje jau seniai įrodyta, kad aplinkoje sutinkamos spalvos tiesiogiai veikia žmogaus psichiką. Pavyzdžiui, raudona ar oranžinė suteikia energijos, tačiau kambaryje su tokių atspalvių sienomis dirbti sudėtinga, nes ilgainiui jų intensyvumas pradeda varginti.

Balta, pilka ir kitos neutralios spalvos – saugiausias kambario sienų pasirinkimas, kadangi jos veikia raminančiai ir smegenims leidžia lengviau įsisavinti informaciją. Jeigu dirbate kūrybinį darbą, idealu rinktis melsvas sienas, nes mėlyna padeda išlaikyti dėmesio koncentraciją ir stimuliuoja kūrybiškumą. Interjero detales pravartu rinktis žalių atspalvių, nes jie mažina streso lygį. Dėl to siūlome įsigyti pora augalų – taip aplinkai suteiksite gyvybingumo ir harmonijos.

Kuo didesnis minimalizmas vyraus jūsų darbo kambaryje – tuo būsite žvalesni. Tačiau jei jaučiate, kad aplinka per daug oficiali, jaukumui sukurti pasitelkite naudingus daiktus – išsirinkite modernų sieninį laikrodį, nusipirkite žaismingas užrašų knygutes ar pasikabinkite paveikslą su motyvuojančiu užrašu.