

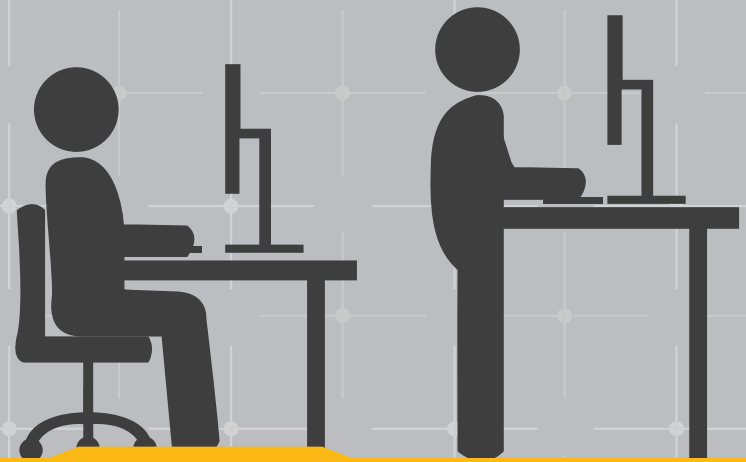
Recomandările Emmei

pentru a gestiona munca în sistem hibrid...



Faceți mai multă mișcare și luați pauze

Nu stați așezați mult timp, mișcarea regulată este foarte importantă. Ridicați-vă de pe scaun de 2-3 ori pe oră, timp de 30-60 de secunde sau 5-10 minute la fiecare oră și faceți micro-exerciții (mișcări simple stând pe scaun) timp de 2 minute la fiecare oră.



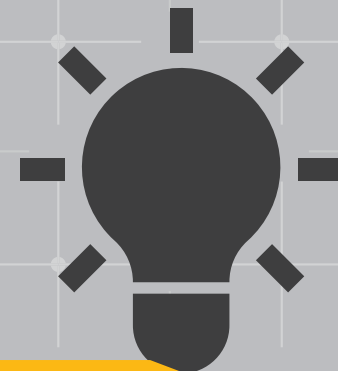
Ridicați-vă în picioare

Lucratul din picioare vă poate ajuta să rămâneți mobili și în mișcare. Un birou la care se poate sta în picioare ar fi ideal sau, dacă nu, puneți laptopul pe orice suprafață plană la înălțimea potrivită pentru a lucra din picioare. O rutină bună ar putea fi următoarea: 20 de minute pe scaun, 8 minute în picioare, 2 minute mișcare.



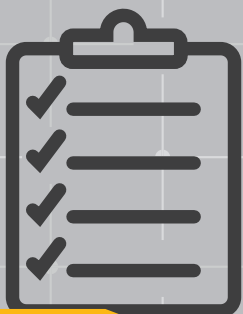
Creați-vă mediul adecvat

Temperatura ar trebui să fie una confortabilă, ideal ar fi între 21-24 de grade. Aerisiți pentru a îmbunătăți calitatea aerului - luați în considerare purificatoarele de aer și umidificatoarele. Plantele și lumina naturală pot crea o atmosferă mai plăcută și mări productivitatea.



Iluminatul

Iluminați zona de lucru mai degrabă decât ecranul și adăugați o lampă dacă este necesar. Asigurați-vă că lumina nu se reflectă în ecran. La fiecare 20 de minute în fața ecranului, petreceți 20 de secunde uitându-vă la ceva aflat la o distanță de 6 metri - pentru a reduce oboseala ochilor cauzată de dispozitivele electronice.



Organizați-vă programul zilnic

Rutina și programarea vă pot ține "cu picioarele pe pământ", iar o listă cu lucrurile de făcut și cu obiective vă poate menține concentrați. Este important să dormiți bine și să aveți suficient timp liber. Exercițiile ușoare și timpul petrecut în aer liber sunt foarte indicate atât pentru sănătatea fizică cât și pentru cea mentală.



Ordonati spațiul în care lucrați

Organizați-vă dosarele, revistele și celelalte materiale în cutii de depozitare etichetate și în sertarele biroului pentru a reduce dezordinea și a găsi rapid lucrurile de care aveți nevoie.