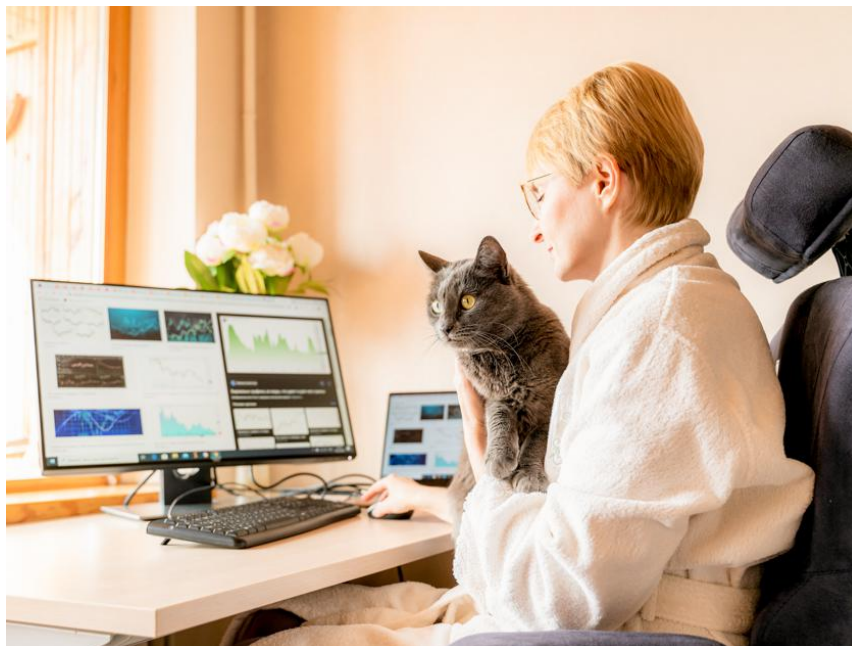


САМОИЗОЛЯЦИЯ С КОМФОРТОМ: 7 СЕКРЕТОВ ОРГАНИЗАЦИИ ДОМАШНЕГО ПРОСТРАНСТВА



Вот что поможет чувствовать себя комфортно всем членам семьи во время домашней самоизоляции из-за коронавируса.

Неделя с 30 марта по 5 апреля включительно объявлена нерабочей из-за карантина по коронавирусу. Однако во многих российских семьях хотя бы один родитель будет продолжать работать удаленно, а школьники — заниматься учебной работой.

Как в небольшой квартире разместиться всем членам семьи, чтобы каждый имел возможность спокойно заниматься своим делом?

Размещайтесь в противоположных углах комнаты

Каждому члену семьи следует оборудовать индивидуальное рабочее место, избегая общих и совмещенных столов. Идеально, если есть отдельная комната, в которой можно дистанцироваться и сосредоточиться на учебе или работе.

Если такой возможности нет, рекомендуем размещать рабочие места в противоположных углах комнаты.

По возможности, используйте для обозначения границ «офиса» ширму, стеллаж или другую временную перегородку.

И обязательно избегайте размещения рабочих мест возле проходных зон и на сквозняке.



Сидите спиной к стене и держитесь подальше от диванов

Желательно, чтобы за спиной находилась стена: так проще сосредоточиться на учебном или рабочем процессе. В таком положении к вам никто не будет заглядывать через плечо.

Если место под домашний офис нашлось в спальне, то лучше избегать близкого соседства с кроватью, диваном, мягким креслом и другими предметами, которые ассоциируются с отдыхом.

Они будут лишний раз испытывать вашу силу воли и мешать продуктивности.

Позаботьтесь о нейтральной территории

Не стоит занимать под домашние офисы все помещения в квартире. Важно сохранить общую нейтральную территорию. Это может быть, например, кухня или гостиная.

На таких нейтральных «островках» семья будет встречаться во время перерывов, делать зарядку, общаться и так далее. И при этом не мешать другим домочадцам работать.

Задействуйте подоконники

Если в квартире достаточно широкие и безопасные подоконники, то можно переоборудовать их в хорошо освещенные рабочие места. У такого решения имеется сразу несколько преимуществ:

- экономия места в квартире — не нужно размещать дополнительный стол;
- высокое естественное освещение рабочего места — дневной свет более предпочтителен, чем искусственное освещение;

- возможность быстро переключить внимание, дать отдых глазам.

Как оборудовать рабочее место на подоконнике:

1. Убедитесь, что у подоконника подходящие размеры. В качестве столешницы можно использовать поверхность от 50 см, находящуюся на комфортной высоте: руки на столешнице должны располагаться на уровне груди, а ступни плотно прилегать к полу.
2. Оснастите окно глухими рулонными шторами, светоотражающей пленкой или другими материалами для регулировки солнечного света, избыток которого будет мешать работе.
3. Рекомендуется ставить монитор ноутбука или компьютера немного под углом, развернув его в свою сторону: в противном случае прямые солнечные лучи будут мешать зрению.



Используйте утепленные балконы или лоджии

Домашний офис можно оборудовать и на утепленном балконе или лоджии.

Преимущества этого решения такие же, как и у рабочего места на подоконнике. А еще это полноценное отдельное пространство!

Как оборудовать рабочее место на балконе:

1. Проверьте условия на лоджии или балконе: вам должно быть комфортно находиться там в течение долгого времени, поэтому убедитесь в отсутствии сквозняков и холода, а также чрезмерного шума.
2. Позаботьтесь о жалюзи, шторах или пленке для регулировки уровня солнечного света.

3. Не располагайте рабочее место спиной к окнам: на вашем мониторе обязательно появятся блики и отсветы. Оптимальный вариант — боковое расположение по правую руку от окон.
4. Разместите рядом со столом полки или стеллаж для хранения документов, книг и других вещей, необходимых для работы.

Разместите в поле зрения часы

Где бы ни находилось ваше рабочее место, важно иметь в поле зрения часы для регулярного соблюдения графика. Их можно разместить на столе, стене, а также использовать наручные часы или следить за временем в компьютере. *Также можно использовать будильник, чтобы не забывать о перерывах.*

Не забывайте о пространстве для отдыха

Кроме оборудования независимых друг от друга рабочих мест, следует подумать и о месте для совместного отдыха.

Рекомендуется расположить эту зону на нейтральной территории (как мы уже писали, например, в гостиной или на кухне), поскольку каждому члену семьи необходимо покинуть свой «офис» и отдохнуть от него и физически, и морально.

В общей зоне для отдыха можно поставить:

- столик для настольных игр,
- вместительный диван или кресла-мешки,
- телевизор для совместного просмотра фильмов,
- торшер для чтения книг
- и другие элементы интерьера, подходящие для досуга в вашей семье.

И самое главное — оказавшись всей семьей на одной территории, не забывайте заботиться о близких. А для этого нужно уметь договариваться и уступать друг другу.