

**Мы привыкли, что дома надо отдыхать, а в офисе - работать. Но жизнь зачастую смещает акценты. С развитием компьютерных технологий и интернета все большее количество людей предпочитают работать не выходя из дому.**

**П**онятие «домашний офис» прочно вошло в нашу жизнь. Хорошо, если под него имеется отдельный кабинет - автономное пространство, где можно создать себе максимально комфортные условия для работы. Но такое может позволить себе далеко не каждый. Поэтому под кабинет чаще всего отводится часть жилого пространства, например гостиной. В зависимости от вашего отношения к работе возможны два варианта размещения вашего рабочего места: замаскировать его или, наоборот, выставить на всеобщее обозрение, сделав главным украшением комнаты.



Совершенно необычный вариант - стол со стеклянной столешницей.

# ЧТО ЖЕ ТАКОЕ «ДОМАШНИЙ ОФИС»?

Мы предлагаем несколько интересных советов по размещению домашнего офиса. Возможно, один из них окажется полезным и эффективным решением применительно к пространству вашего дома.

## РАЗМЕЩАЕМ РАБОЧЕЕ МЕСТО

Рабочий уголок, занимающий часть спальни, можно остроумно расположить в шкафу. Это радикальное решение: надоело работать - просто закрой раздвижную дверь. Речь в данном случае идет о двери шкафа-купе.

Домашний офис может скрываться за перегородкой-жалюзи или стенкой из стеклблоков. Функции такой отгораживающей стенки может взять на себя стеллаж, ширма или даже полотнища ткани, закрепленные на потолке, а внизу снабженные роликовыми направляющими.

Дизайнеры предлагают вариант, когда спальное место располагается наверху, под потолком, а рабочее место - внизу. Кровать на втором ярусе - идеальное решение для небольших комнат с высокими потолками.

Если в квартире нет места для рабочего уголка, то стол с компьютером и все необходимое для работы просто переезжает в прихожую (конечно, это не может быть прихожая «хрущевки»: предполагается некоторый простор данного помещения).

В качестве рабочего места может удачно использоваться ниша под лестницей. Стеллажи, где много места для книг и папок, отделяют зону кабинета от гостиной.

Если ваше помещение никак не выдерживает одновременно два стола - и обеденный, и кабинетный, предлагаем остановиться на

варианте стола, «работающего по совместительству». Есть такие комплекты, что с ходу и не разберешь, что это - современный секретер или мини-столовая. Он может состоять из консольной конструкции (одна открытая полка и две закрытые с откидными дверцами, а также стол, ножки которого оснащены колесиками). Если поставить письменный стол торцом к консоли, он превратится в обеденный. После трапезы складные стулья убираются в специальную нишу, стол поворачивается - и полноценное рабочее место готово. Дизайн таких комплектов нейтральный, как бы изначально рассчитанный на двойственность функций.

Совершенно необычный вариант - стол со стеклянной столешницей. Монитор располагается не на столе, а под ним, что заметно экономит место. Смотришь на монитор вниз сквозь стекло столешницы. Место на столе остается свободным, после окончания работы остается просто задвинуть клавиатуру - и заниматься домашними делами. Стол в данном случае надо разместить так, чтобы блики от стеклянной столешницы минимально отражались на экране монитора и не напрягали зрение.

## НЕ ЗАБУДЕМ ПРО ДЕТАЛИ

Желательно, чтобы, помимо элегантного внешнего вида, мебель для вашего «домашнего» рабочего кабинета была легкой и мобильной (например, иметь роликовые опоры). Это позволит дислоцировать офис где угодно, лишь бы рядом находилась электрическая розетка. Стол должен быть с широкой столешницей. Это вопрос не только удобства, но и здоровья. Если вы на узком столе сдвинете монитор и клавиатуру относительно

но друг друга, автоматически «сдвинется» и ваш позвоночник. А постоянная неправильная поза может повлечь за собой его деформацию.

Как правило, покупая мебель для домашнего офиса, мы совершаем несколько типичных ошибок. Думаем сначала о том, как новая мебель впишется в уже сложившийся интерьер дома, как ее стиль, габариты и цвет повлияют на общий «сценарий» пространства. Подсчитываем, насколько покупка окажется обременительной для семейного бюджета и на чем тут можно сэкономить. Вопросы удобства и комфорта, как правило, отходят на второй план - и совершенно напрасно, ведь от правильного решения зависят и производительность труда, и ваше самочувствие.

Важный элемент рабочего места - стул. Специалисты советуют раз и навсегда забыть об обычном стуле и приобрести настоящее рабочее кресло с регулируемыми спинкой, сиденьем и подлокотниками. Сидите на нем плотно, ступни полностью касаются пола; ноги, согнутые в коленях, должны образовывать прямой угол.

Не работайте при плохом освещении, это очень вредно для глаз. Лучше приобрести специальную регулируемую «компьютерную» лампу. Свет падает слева и не попадает в глаза, только на рабочее место.

Рекомендуется избегать ярких стен в рабочей зоне, потому что резкие контрасты утомляют глаза. А вот забавные карандашницы, ежедневники, подставки для бумаг и документов могут стать теми яркими пятнами и деталями, которые поднимают настроение и делают рабочее место более привлекательным. Комнатные растения, особенно драцена, плющ, кактус, финиковая пальма, создадут нужный микроклимат и ослабят вредное влияние излучения от монитора.

Выполнение всех этих правил повысит вашу работоспособность, снизит утомляемость, сохранит здоровье.

Ольга ЛУСТЕНКОВА.

