هل تجلس امام جهاز الكمبيوتر طوال اليوم؟ اتبع هذه النصائح…

إليك طرق للتأكد من أن مكتب الكمبيوتر الخاص بك لن يؤدي إلى موتك.

1. **أعط الشاشة مظهرا ثانيا.**

إذا زرعت الشاشة مباشرة على سطح المكتب الخاص بك، فقد حان الوقت لرفع جهاز الكمبيوتر. الجزء العلوي من الشاشة يجب أن يكون على مستوى مع عينيك. الفكرة هي جعل عينيك تنخفض حوالي عشر درجات إلى الأسفل. إذا كان موضع عينيك أقل أو أعلى من ذلك، فإنك سوف تتكيف مع هذا الأمر عن طريق تحريك رأسك. إذا كانت الشاشة منخفضة جدا، رأسك سيشير إلى أسفل، مسببا ألم في الرقبة والظهر. الشاشة المرتفعة جداً ، في الوقت نفسه، سوف تسهم في جفاف العينين.

2. **وضعية جسم سيئة؟ خذ في عين الاعتبار ذقنك!**

الوضعية السيئة هي شيء كل موظف في المكتب ينبغي أن يصلحها طوال اليوم. معظم الناس الجالسين أمام شاشة الكمبيوتر ينجذبون إليها، مما يعني أنهم يسحبون أعناقهم إلى الأمام. هذا الخلل يضع ضغطا على الرقبة والعمود الفقري. وأنت جالس على مكتبك، اسحب ذقنك إلى الوراء، أو اصنع ذقن مزدوج، للحفاظ على رقبة وعمود فقري مستقيمين.

3. **قف كل فترة زمنية معينة.**

قد بني مكان العمل الحديث حول مفهوم الجلوس، ولكن قدرة البشر على الوقوف يعود ملايين من السنين إلى الوراء. قم بتحدي هذه الصيحة من عصر المكتب مع مكتب منتصب – أو، إذا كان هذا جذري جدا، مكان عمل يمكن أن تقف فيه وتجلس عنده في الوقت نفسه. هذا يمكن أن يزيد من إحساسك بالرفاه ويمكن أن يقلل من التعب والشهية.

4. **قم بقياس سرعتك في العمل.**

سواء كان ذلك على هاتفك في الحمام أو على جهاز الكمبيوتر في مكتبك، الجميع يأخذ فترات استراحة للتحقق من تطبيق الفيسبوك أو لقراءة بعض الأخبار. تقنية "البومودورو" تشجع هذا النوع من السلوك

من خلال تقسيم المهام إلى "بومودوروس"، أوقات عمل مكثفة لمدة ٢٥ دقيقة، تليها فواصل استراحة لمدة خمس دقائق.