**Nasz zdrowie a praca w domu przed komputerem**

**W naszym artykule dowiesz się co zrobić, by praca w domu przed komputerem była zdrowsza dla Twojego organizmu. Zachęcamy do lektury wpisu.**

**Praca w domu przed komputerem**

Efektywna [praca w domu przed komputerem](https://ergotest.pl/ergonomia-w-domu/) nie jest prostym zadaniem dla każdego. Pandemia sprawiła, że wielu z Nas zamiast pracować w biurze, było zmuszonych do pracy zdalnej. Oczywiście znajdą się osoby, które są fanami takiego trybu wykonywania swoich obowiązków. Niemniej jednak ma on również swoje minusy.

**Jak pracować w domowej przestrzeni?**

Po pierwsze, nasze mieszkania czy domy mogą nie być przystosowane do wielogodzinnej pracy przed monitorem. W domowej przestrzeni nie posiadamy wygodnego krzesła do pracy, biurka czy dodatkowych metrów kwadratowych, gdzie moglibyśmy zroganizować gabinet czy chociaż niewielkie miejsce na biurko. W związku z tym pracujemy na kapie, w fotelu czy przy stole w jadalni, co być może jest rozwiązaniem tymczasowym jednak na dłuższą metę **praca w domu przed komputerem** w takich warunkach może mięć negatywny wpływ na nasze zdrowie.

**Praca w domu przed komputerem a ćwiczenia**

Nie posiadając bowiem ergonomicznego stanowiska pracy, wykonujemy naszą pracę w niewygodnej pozycji co wpływa na odczuwanie bólu kręgosłupa, oczu, kończyn dolnych. Co robić? Jak powinna wyglądać *praca w domu przed komputerem*? Przeczytaj na blogu renomowanej firmy Ergotest.