**Prawidłowe ustawienie monitora względem okna - nasze porady**

**Jakie jest prawidłowe ustawienie monitora względem okna ale takżę naszego wzroku? Przeczytasz o tym w naszym artykule. Zachęcamy do lektury.**

**Prawidłowe ustawienie monitora względem okna - jakie jest i na co warto zwrócić uwagę?**

Jakie jest [prawidłowe ustawienie monitora względem okna](https://www.ergotest.pl/strefy-ergonomiczne-3/) czy prawidłowa wysokość monitora jest ważna? Przeczytaj o tym w naszym artykule.

**Monitor i jego poprawne ustawienie**



Jeśli chcemy zapobiegać bólom w karku czy też szyi i zadbać o odpowiednią postawę podczas pracy przy biurku, dzieki czemu nie tylko zniwelujesz bóle ale także długofalowo wpłyniesz na zdrowie swojego organizmu - zwracaj uwagę na ustawienie monitora a także krzesła względem biurka. Jakie jest **prawidłowe ustawienie monitora względem okna** czy wzroku?

**Prawidłowe ustawienie monitora względem okna**

Aby uzyskać prawidłową postawę dowiedz się jake *prawidłowe ustawienie monitora względem okna* i oczu będzie korzystne. Upewnij się, że twój wzrok jest w linii z górna krawędzią monitora, takie ustawienie pomaga do zredukowania napięcia w obrębie ramion i karku. Zwróć również uwagę na tak zwane cztery strefy ergonomiczne. Poznasz je odwiedzając bloga Ergotest. Czytając artykuły, na nim opublikowane dowiemy się w jaki sposób zadbać o ergonomię pracy i swoje zdrowie podczas długich godzin spędzonych przy biurku.