

L'angolo computer in casa.

Che sia per lavoro, per studio o per il gaming, perché non organizzare al meglio un angolo in casa dedicato al computer? Sarà più semplice gestire sia il lavoro da casa, sia i momenti di svago.

Quasi tutti possediamo un computer, ma non sempre abbiamo a disposizione una camera da adibire a studio. Una stanza intera non è indispensabile, basta un angolo dove posizionare un tavolo, una scrivania o anche un ripiano poggiato su due cavalletti. Se non vogliamo acquistare un tavolo per pc, possiamo provare a modificare noi stessi una scrivania, creando un foro su un lato, per fare passare i cavi in modo ordinato, senza schiacciarli contro il muro.



Al computer trascorriamo spesso diverse ore, per cui è **importante** cercare di **tenere una postura corretta**. Bisogna quindi **scegliere la sedia giusta** e regolarla in modo da poggiare i piedi a terra, o su un supporto per alleggerire le articolazioni delle gambe, facendo in modo che mettendo le mani sulla tastiera, le braccia formino un angolo retto.

Lo schienale della sedia deve consentire alle spalle di restare dritte e il monitor deve essere posizionato con il bordo superiore all'altezza degli occhi, in modo che il punto centrale sia più in basso rispetto allo sguardo. È errato infatti tenere il monitor in alto e piegare indietro il collo per guardarlo, così come incurvare la schiena per avvicinarci allo schermo. Inoltre, per non sforzare troppo il braccio e affaticare la spalla, il mouse va tenuto il più vicino possibile al corpo. **L'illuminazione ideale** deve essere **laterale**, meglio se luce naturale, insieme a una lampada da tavolo per le ore serali.

Avere a disposizione una stanza o un angolo in un disimpegno da arredare con forniture da ufficio o mobili fai da te non è tutto. Per creare una postazione pc che sia funzionale è **necessario** soprattutto che **lo spazio sia organizzato**.

La scrivania deve restare in ordine, libera da oggetti non utili. I documenti possono essere organizzati in raccoglitori adatti, separati per tipologia. Un approfondimento a riguardo è disponibile nell'articolo **Archiviare i documenti in casa, tutto a portata di mano**. Se non abbiamo posto per una libreria, allora potremmo appendere delle mensole alla parete sopra la scrivania, dove tenere fogli e documenti e, se ce l'abbiamo, anche la stampante.



Gli editoriali.

Ricordiamoci comunque che per quanto comoda possa essere la nostra postazione pc casalinga, **bisogna sempre fare delle pause**, sgranchire le gambe e il collo, distogliere lo sguardo dal monitor per mettere a fuoco con gli occhi un punto lontano e, quando possibile, fare piccoli esercizi di stretching che aiuteranno a sciogliere le tensioni a fine giornata.