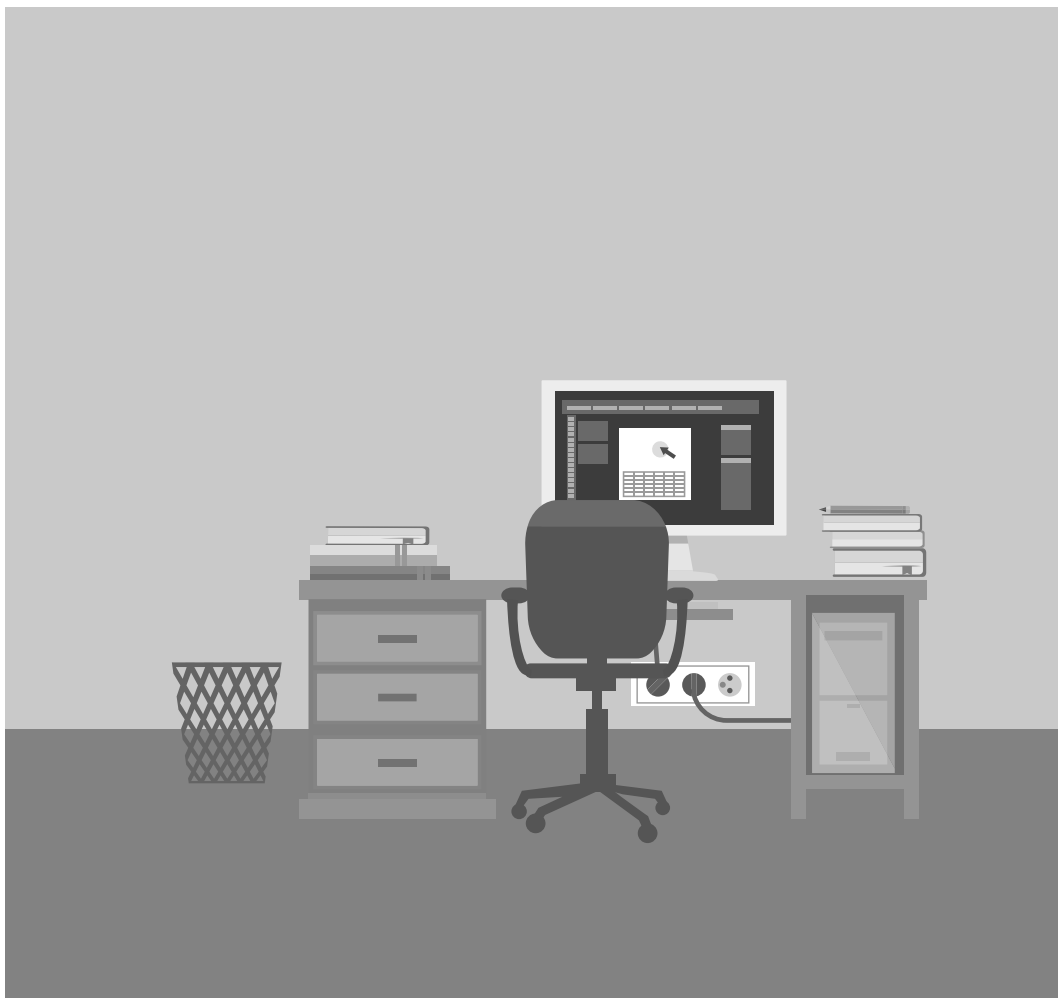


Idealne miejsce pracy dla Twoich oczu

Podsumowując cały rozdział na ilustracjach przedstawiam Ci przykładowe miejsca pracy z książkami i komputerem od najgorszego do najlepszego. Wykonanie tych zmian nie jest łatwe, ale trzeba to zrobić tylko raz. Dzięki odpowiedniemu umeblowaniu oczy same będą mogły lepiej dbać o siebie. Nawet zupełnie bez twojej świadomej uwagi.

Zmiany zacznij od miejsc, w których najczęściej przesiadujesz. Zapewnij swoim oczom maksymalny komfort pracy a zobaczysz pozytywne efekty już po pierwszym dniu.

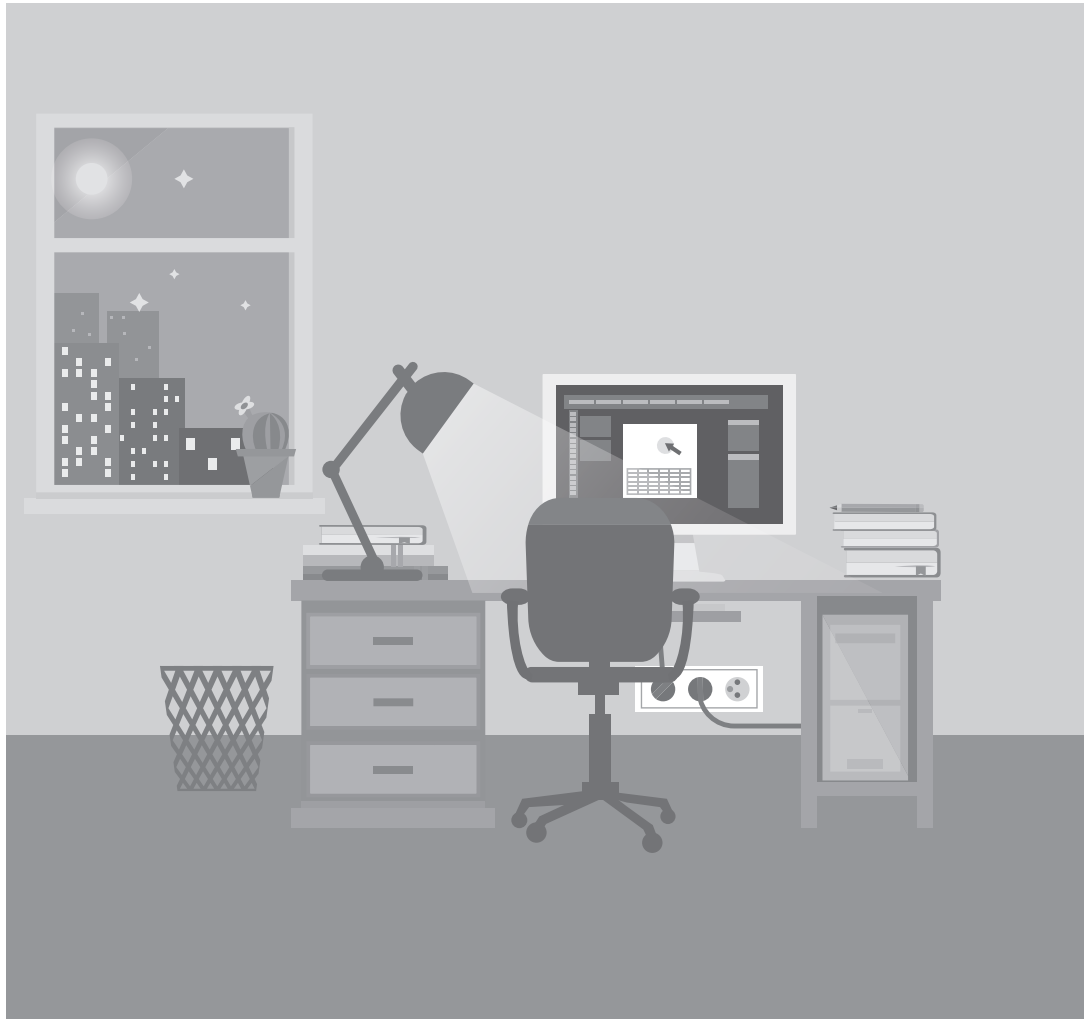


Bardzo zła konfiguracja:

- Monitor jest jedynym źródłem światła, brak jakiegokolwiek oświetlenia przestrzeni w okóło.

- Zaraz za biurkiem jest ściana.

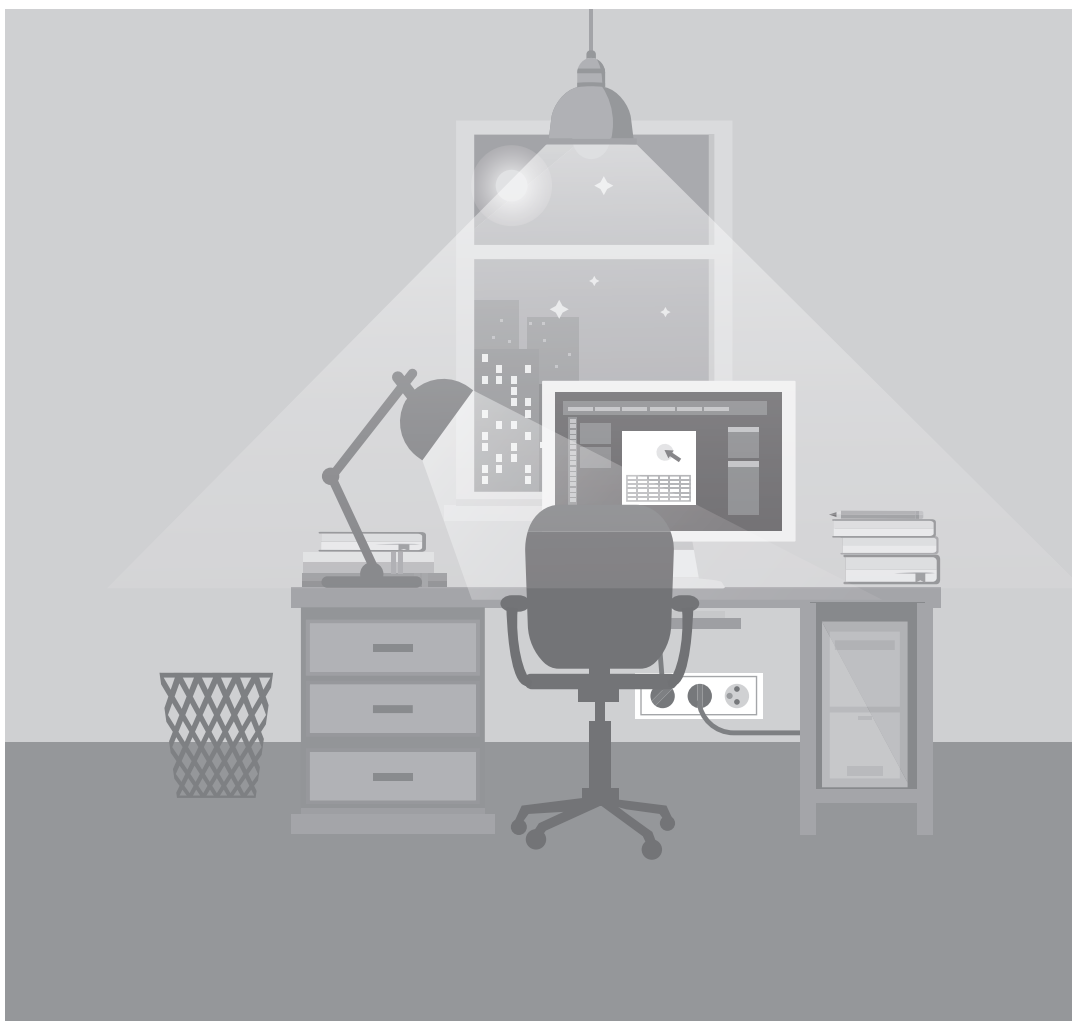
Aby uczynić to miejsce najgorszym z najgorszych należałoby dodać jeszcze dwie ściany, blisko, po bokach. Mamy wtedy gotowy przyrząd do błyskawicznego niszczenia wzroku.



Nieco lepiej:

+ Mamy w pobliżu okno. Chociaż wymaga to obrócenia głowy to jednak można przez nie wyjrzeć bez wstawania z fotela. Można patrzeć w dal. (Zamiast okna może być korytarz lub inna wolna przestrzeń.)

+ Pojawiła się też lampka oświetlająca prawie całe biurko. Nie za wielka, ale lepsza taka niż żadna.



Najlepiej:

+++ Zaraz za biurkiem jest okno. Można spoglądać w dal w każdej chwili, nawet nieświadomie.

+++ Dodatkowa lampa (nie musi być bardzo jasna) rozświetla całą przestrzeń w okół. Widać teraz obiekty w okół biurka. Kiedy spoglądasz poza biurko wyostrza Ci się wzrok na dalszych obiektach niż te, na których aktualnie pracujesz.