

SIK YAPILAN Yanlışlar

| HATA | SONUÇ | ÇÖZÜM |
|---|--|--|
| Laptop açıp doğrudan kullanmak başka deyişle Yanlış ekran pozisyonu | <ul style="list-style-type: none">• Boyun 45° eğik, 3 ay sonra ağrı• Işık yansımaları, göz yorgunluğu | <ul style="list-style-type: none">• Laptop standı + harici klavye• Ekran parlaklığını ayarla• Ekranı pencereye dik açıda yerleştir |
| Bir masanın olmaması ya da Kanepe-yatak ofisi | <ul style="list-style-type: none">• Omurga C şeklini alır• Bel fitiği riski artar | <ul style="list-style-type: none">• Kendine bir "köşe" belirle• Taşınabilir laptop standı + harici klavye |
| Mükemmel kurulumu beklemek | <ul style="list-style-type: none">• Hiçbir şey değişmez | <ul style="list-style-type: none">• Bugün 1 şey değiştir İlk adımı at. Gerisi gelir. |
| "Pahalı ekipman olmadan olmaz" algısı | <ul style="list-style-type: none">• Harekete geçilmez | <ul style="list-style-type: none">• Evdeki kitaplarla laptop yüksekliliği ayarla• Havlu ile bilek desteği yap• Sonra bütçene göre yatırım yap |
| Saatlerce hareketsiz kalmak | <ul style="list-style-type: none">• Kan dolaşımı yavaşlar• Enerji düşer | <ul style="list-style-type: none">• Mikro hareket ritüelleri• Sit-stand masa kullan |
| "Molayı atlamak daha verimli" yanılığı | <ul style="list-style-type: none">• Öğleden sonra verim sıfır | <ul style="list-style-type: none">• Mola = verim yatırımı• 10 dk mola, 50 dk kaliteli çalışma |
| "Çalışma alanı = yaşam alanı" karışması | <ul style="list-style-type: none">• Iř bitmez• Ev huzuru biter | <ul style="list-style-type: none">• Fiziksel sınır çiz• Masanın "kapalı" hali olsun |
| Masaüstünü depo gibi kullanmak | <ul style="list-style-type: none">• Kaos ve düzensizlik | <ul style="list-style-type: none">• Pegboard ve dikey depolama |
| Karanlıkta çalışmak | <ul style="list-style-type: none">• Gözleri yorar, uyku halini artırır | <ul style="list-style-type: none">• Masayı pencereye dik konumlandır• Ekran parlaklığını ayarla |
| Sadece estetiğe odaklanmak | <ul style="list-style-type: none">• Sağlık ve ergonomi ihmal edilir | <ul style="list-style-type: none">• Önce ergonomi, sonra dekorasyon |