

אין כמו... במשרד

לצאת לעבודה
מבלי לצאת מהבית

המדריך לארגון ועיצוב
המשרד הביתי

100%
@
WORK



Anybody home??

השנים האחרונות לימדו אותנו שאפשר להעביר חיים שלמים בבית.
הקורונה כפתה עלינו צורת חיים חדשה והעבודה מהבית הפכה
מכורח למציאות חדשה.

זהו אחד השינויים המשמעותיים שעברנו מאז שהקורונה נכנסה לחיינו.

גילינו שמשמעות המושג בית משתנה ומתרחבת והבנו שנצטרך
לעשות התאמות למצב החדש.



מה תמצאו במדריך הזה?

ניצול חללים-

5 המלצות לניצול ושימוש נכון בפינות השונות ברחבי הבית, לצרכי עבודה

עושים סדר בבлагן-

7 טיפים לארגון פינת העבודה שלכם

צבע-

השפעת הצבע על סביבת העבודה שלנו
הכללים העיקריים לשילוב צבעים נכון

ארגונומיה על רגל אחת-

מה זה בכלל ארגונומיה ולמה היא חשובה לנו
6 טיפים לסיום יום עבודה משוחרר מכאבי גב

ניצול חללים

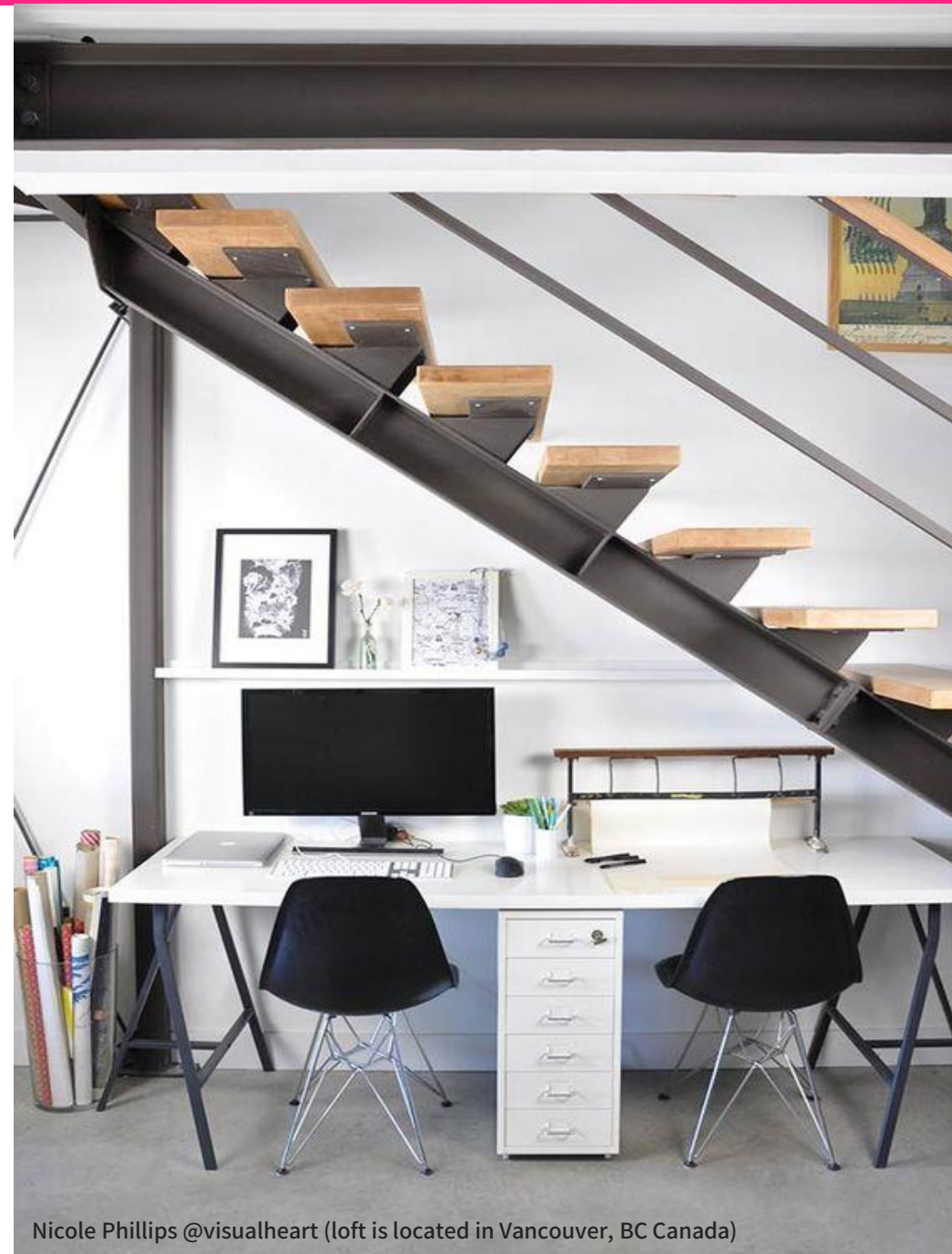
ברוב הדירות הקיימות יש ממ"ד, אך לא בהכרח פינת עבודה רשמית ורובנו נאלצים לאלתר פתרונות.

אני ממליצה לבדוק את האופציות הבאות כמקומות אפשריים לפינת העבודה שלכם.



מתחת למדרגות

למי מאיתנו שיש מדרגות בבית
והחלל מתחת למדרגות
עדיין לא מנוצל כמו שצריך,
זה הפיתרון עבורכם.





designed by [Agathe Convert](https://www.desiretoinspire.net/), <https://www.desiretoinspire.net/>

כחלק מהארון בחדר השינה

מעצבת סיפור חיים



חלי ברבר-אהרונוף



גם כשהחדר ממש קטן

ניצול חללים קטנים

כשאין לנו ממש פינה לארגן בה משרד ביתי,
אפשר לארגן תליה לגובה מעל משטח
עבודה בגודל שיספיק למחשב הנייד,

ישנם מדפים נפתחים שלא תופסים נפח



מדף נפתח: פיטרו





במרפסת מקורה

אפשר ואף רצוי לנצל אותה לפינת עבודה,
כך תהנו גם ממקום שיהיה שלכם
וגם מהאור הטבעי שייכנס מבעד לחלונות

חלק מקיר ארוך בסלון

יש דירות בהן קיר הטלוויזיה (בד"כ) הוא קיר מאוד ארוך שלא בהכרח מנוצל לכל אורכו. במקרה כזה, אני ממליצה למקם את פינת העבודה שלכם בהמשך הקיר ולהפוך אותה לחלק אינטגרלי מהסלון. היא יכולה להיות כחלק מהנגרות ליצירת מראה אחיד.



פינת עבודה משולבת כחלק מהרהיט בסגנון אקלקטי



כאן משולבת בנגרות בסגנון מודרני, כחלק מקיר טלוויזיה.

עושים סדר בבלאגן

- סדר בשולחן העבודה = סדר בראש
- שמרו רק ניירת הכרחית
- נצלו את הרשת האלחוטית
- תליה לגובה – ניצול מקסימלי בשטח מינימלי
- כלי איחסון מעוצבים
- קלסרים זהים בצבעים שונים
- נקודת חשמל קרובה ופתח בשולחן לכבלים
- כמה דוגמאות בעמודים הבאים ←



קופסאות: איקאה



תליה לגובה



שימוש בספלים צבעוניים



צבעים לשיפור החיים

מחקרים מראים שלצבע יש השפעה על מצב הרוח, רמות האנרגיה, התפוקה, הערנות, מוטיבציה, יצירתיות ועוד.

לכן, כשאני מעצבת משרדים אני אוהבת להכניס צבע לחללי העבודה, כמובן שרצוי שתהיה שפה אחידה, והתאמה לאווירה שאתם רוצים לשדר.

אז איך נבחר צבע לפינת העבודה?

תעצמו עיניים לרגע ודמיינו את פינת העבודה שלכם, דמיינו שאתם מחזיקים מברשת גדולה שצובעת את הקיר בצבע שהייתם רוצים.

איזה צבע אתם רואים?

ובכן זה הצבע שאתם צריכים, זה הצבע שיעשה לכם טוב.

צבעו לפחות קיר אחד או חלק ממנו בצבע הזה ותראו מה קורה לכם, אם אינכם יכולים לצבוע הכניסו חפצים בצבע זה.



כללים עיקריים לשילוב צבעים נכון

גוונים של צהוב, כתום, אפרסק וורוד-

משדרים חמימות, מניעים אותנו לפעולה וממריצים אנרגטית, לכן על מנת לייצר איזון ניתן לשלב אותם עם גוונים של סגולים וכחולים המעודדים רצינות, אדיבות, דבקות במטרה ורוגע.

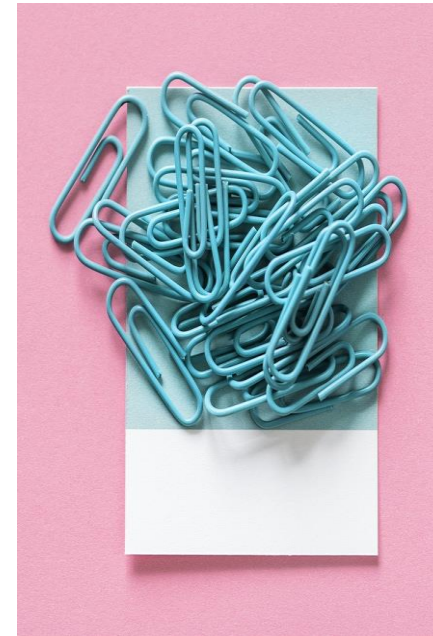
אדום- צבע המקושר עם תחושת דחיפות, רמות אנרגיה גבוהות ועם קצב לב מוגבר. שימוש נרחב בצבע הזה עלול לגרום לכם לחוש מתוחים ולחוצים ולהפוך עצבניים וכעוסים. אפשר לשלב אותו בנקודות של צבע כמו כחלק מהציוד המשרדי, או אפילו ספל או קלסר אדום.

צהוב- צהוב עדין הוא גוון מצוין אם אתם רוצים ליצור אווירה שמחה וחיובית. לצבע זה מיוחסות תכונות כמו יצירתיות, דמיון מפותח, יכולת חשיבה מחוץ לקופסא והוא מומלץ במיוחד לשימוש בסביבות עבודה של אמנים, כותבים, מעצבים ובעלי מקצועות אחרים שדורשים יצירתיות.





<https://followthecolours.com.br/>



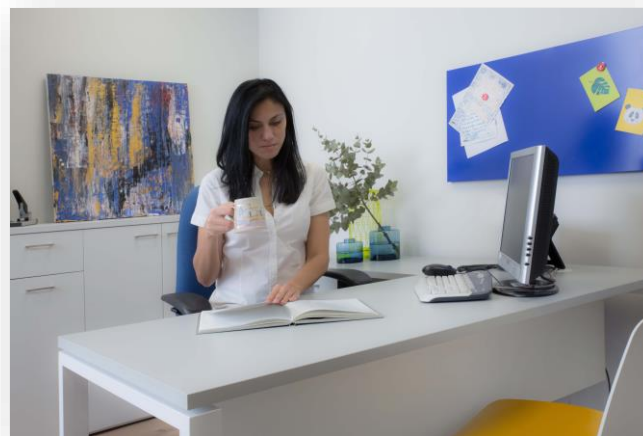
מעצבת סיפור חיים  חלי ברבר-אהרונוף

כללים עיקריים לשילוב צבעים נכון

כחול - הכחול מקושר עם הטבע ויש לו אפקט מרגיע והוא גם מייצג יציבות. הוא נחשב לצבע אינטלקטואלי ומקדם כתוצאה מכך חשיבה, יצירתיות וביצועים. יותר מזה - כחול נחשב הצבע האהוב בעולם! לא פלא שכל כך הרבה עיצובים משרדיים משלבים כחול בתוכניות שלהם כדי להשיג שביעות רצון עובדים. לדוגמא - צילומים מאחד הפרויקטים שלי.



צילום: א. ס. א. א.



כללים עיקריים לשילוב צבעים נכון

ירוק- הוא צבע שמקושר לטבע ולכן נחשב כצבע מרגיע.

זהו צבע טוב עבור אנשים שיושבים מול מסכי המחשב שלהם לפרקי זמן ארוכים. במקום לצבוע אפשר לשלב צמחים במרחב העבודה שלכם, כך הצבע ירוק ישתלב וגם תתנו נגיעה של טבע.

זכרו שגם הירוק וגם הכחול קשורים עם שיפור ביעילות ובריכוז בעבודה.

דבר נוסף שחשוב שתדעו, צמחים משפרים את איכות האוויר שאנחנו נושמים. הם סופחים אנרגיה אלקטרומגנטית שנפלטת ממוצרים חשמליים וככל שהעלים שלהם גדולים ורחבים יותר התכונות הבריאותיות שלהם באות יותר לידי ביטוי.



לסיכום

- **כחול-** הצבע האהוב בעולם, בעל אפקט מרגיע
- **כתום** לסוגיו- משדר חמימות ומניע לפעולה
- **אדום-** בשימוש מוגבר יגרום ללחץ ומתח מיותר
- **צהוב-** מייצר אווירה שמחה, חיובית ויצירתית
- **ירוק-** מקושר לטבע ומרגיע, מסייע לריכוז
- **צמחים-** מגבירים את מדד האושר והתפוקה,

משפרים את איכות האוויר



ארגונומיה על רגל אחת

אחרי שהתמקמנו, הכנסנו צבע וסידרנו את המשרד הביתי שלנו, בואו נדאג שגם יהיה לנו נוח, כי אנחנו הכי פרודוקטיביים כשנוח לנו.

מה זו ארגונומיה ולמה היא חשובה לנו? ארגונומיה = הנדסת אנוש
עיצוב ארגונומי בדרך כלל מתייחס לעיצוב מוצרים הקשורים לסביבת העבודה המשרדית
ולעבודה מול מחשב, באופן שיהיה נוח ויעיל ככל האפשר לשימושנו.

מכירים את המצבים האלו שלפעמים את מתעייפים,
היד נתפסת? ואתם לא ממש מבינים מדוע?

בואו ננסה להבין למה זה קורה ואיך נוכל למנוע מצבים כאלו בעתיד:



הנדסת אנוש במשרד הביתי

או

איך לסיים יום עבודה בלי כאבים

שמרו על פרק כף היד והזרוע ישרים

חלקו העליון של המסך בגובה העיניים או מעט מתחת

המסך צריך להיות באורך זרוע אחת מהפנים שלנו

ברכיים בגובה ירכיים ירכיים במקביל לרצפה

כף רגל ישרה

מרפקים במצב מעט פתוח

השתמשו בהדום על מנת שהרגליים לא ישתלשלו

נתפס לי הגב

ארגונומיה על רגל אחת

- כיסא נוח עם תמיכה לגב
- שולחן בגובה המתאים
- גישה נוחה ומיקום נכון למקלדת
- זרועות וכתפיים נינוחות
- גובה ומיקום נכון של המסך
- השאירו בהישג יד את מה שחייבים
- תנו לעצמכם סיבות לקום ולחלץ איברים



תשמרו על קשר

חלי ברבר-אהרונוף * מעצבת סיפור חיים



heli@helidesign.co.il * [050-7892892](tel:050-7892892) * www.helidesign.co.il