

## **ЧЕК-ЛИСТ «СПАЛЬНЯ + КАБИНЕТ = ГАРМОНИЯ»**

Используйте этот список, чтобы проверить, насколько ваше рабочее место в спальне готово к комфортной и здоровой эксплуатации.

### **ШАГ 1. РАСПОЛОЖЕНИЕ И ЗОНИРОВАНИЕ**

- Рабочий стол не виден с кровати (или отделен перегородкой, шторой, стеллажом).
- Стол не стоит вплотную к кровати (пыль и случайные касания исключены).
- Использован хотя бы один прием зонирования (стеллаж, ширма, подиум, разные материалы отделки).
- Проход к рабочему месту свободен, ничто не мешает встать и садиться.

### **ШАГ 2. СВЕТ (ТРИ СЦЕНАРИЯ)**

- Есть яркий рабочий свет над столом (настольная лампа 4000–5000К + локальные споты).
- Есть приглушенный теплый свет у кровати (бра или торшер 2700–3000К с диммером).
- Рабочий свет не заливает всю комнату и не мешает партнеру спать.
- Продумана ночная подсветка (LED-лента у пола или в нишах) для безопасной навигации в темноте.

### **ШАГ 3. МЕБЕЛЬ И ЭРГОНОМИКА**

- Стол подобран по размеру: ширина от 100 см (для монитора), глубина 60 см, высота 75 см.
- Кресло эргономично: регулируется по высоте, есть поддержка поясницы, подлокотники.
- Кресло вписано в интерьер (тканевая обивка, приглушенный цвет, не «офисный» вид).
- Все рабочие принадлежности хранятся в закрытых системах (ящики, тумбы, шкафы с дверцами).

### **ШАГ 4. ПОРЯДОК И ТЕХНИКА**

- Провода спрятаны в кабель-каналы или закреплены под столом.
- Системный блок (если есть) не шумит или стоит в шкафу с вентиляцией.
- Светодиоды на роутере и другой технике не видны ночью (заклеены или отключены).
- На столе нет визуального шума: органайзеры, подставки, закрытые коробки.

### **ШАГ 5. ЦВЕТ И АТМОСФЕРА**

- Общий фон стен и пола нейтральный (белый, серый, бежевый).
- Зона отдыха оформлена в расслабляющих тонах (мягкий синий, пыльно-розовый, мятный).
- Рабочая зона выделена акцентным цветом или фактурой (темно-синий, терракотовый, графитовый).

## **ШАГ 6. РИТУАЛЫ**

- Я выключаю компьютер и убираю рабочие принадлежности за 1 час до сна.
- Я задвигаю шторы или закрываю перегородку, отделяющую офис.
- Я не захожу в рабочую зону в пижаме до завтрака.