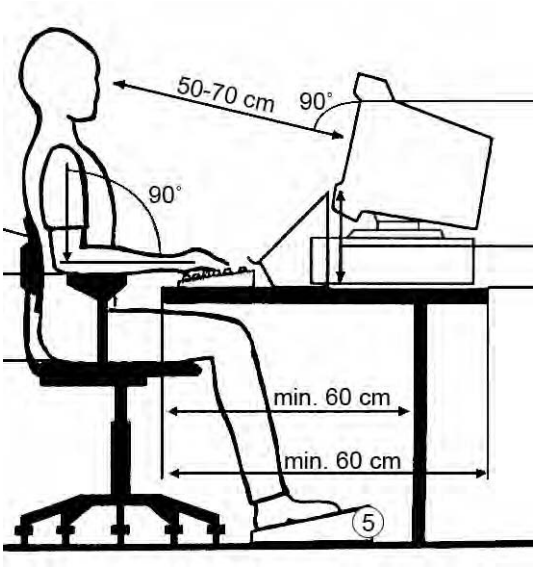
Lees bij de volgende tekst eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 12



Organiza tu espacio

Problemas de vista, dolor de espalda, estrés…
Acaba con esas pequeñas molestias organizando mejor tu espacio de trabajo.

Mesa en orden
El desorden es un obstáculo para la concentración. Nada como pasar horas buscando la grapadora para acabar con los nervios destrozados. Si quieres que tus ideas fluyan sin cortapisas, pon orden en tu mesa. Ten a mano sólo lo estrictamente necesario y reemplaza los papeles sueltos por un cuaderno de notas. Ya sólo te queda esconder los incómodos cables de aparatos eléctricos.

‘Feng-shui’ en el trabajo
Lo ideal sería que la distribución del mobiliario te permitiera sentarte siempre de frente a la puerta de entrada; también hay que evitar dar la espalda a las ventanas. De esta forma te sentirás más segura de ti misma y las visitas percibirán una sensación más acogedora.

Posición correcta
La mayoría de las lumbalgias se deben a malas posturas. En la oficina, siéntate en una silla ergonómica. Elige un sillón cómodo, regulable en altura, con cinco apoyos en el suelo y ruedas. Si no puedes cambiar de sillón, utiliza un cojín ergonómico. Los pies deben estar firmemente apoyados en el suelo y los brazos en ángulo recto con la mesa. Si es necesario, utiliza un reposapiés.

Comodidad ante todo
Para proteger la vista y evitar la fatiga ocular, la pantalla del ordenador debe estar al nivel de los ojos y al menos a 60 cm de distancia. Si la luz natural no es lo bastante intensa, usa una lámpara halógena. Puedes tener también un punto de luz reservado sólo para tu lugar de trabajo. Colócalo a tu derecha, si eres diestra, y viceversa, para no provocar sombras ni reflejos cuando trabajas.

Ambiente alegre
Un cuadro, una vela o un fondo de pantalla bastan para cambiar el aspecto. Elige colores suaves que estimulen la mente. Azules y verdes aportan calma, mientras que el rosa anaranjado favorece la comunicación. Y no olvides que las plantas verdes aportan vitalidad y ayudan a reducir las radiaciones electromagnéticas.

Lees bij de volgende opgave eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

Tekst 12

1p **42** Staat er in deze tekst een tip over de opstelling van het beeldscherm van je computer?
Zo ja, schrijf het eerste en het laatste woord op van de zin waarin die staat.
Zo nee, schrijf op ‘nee’.