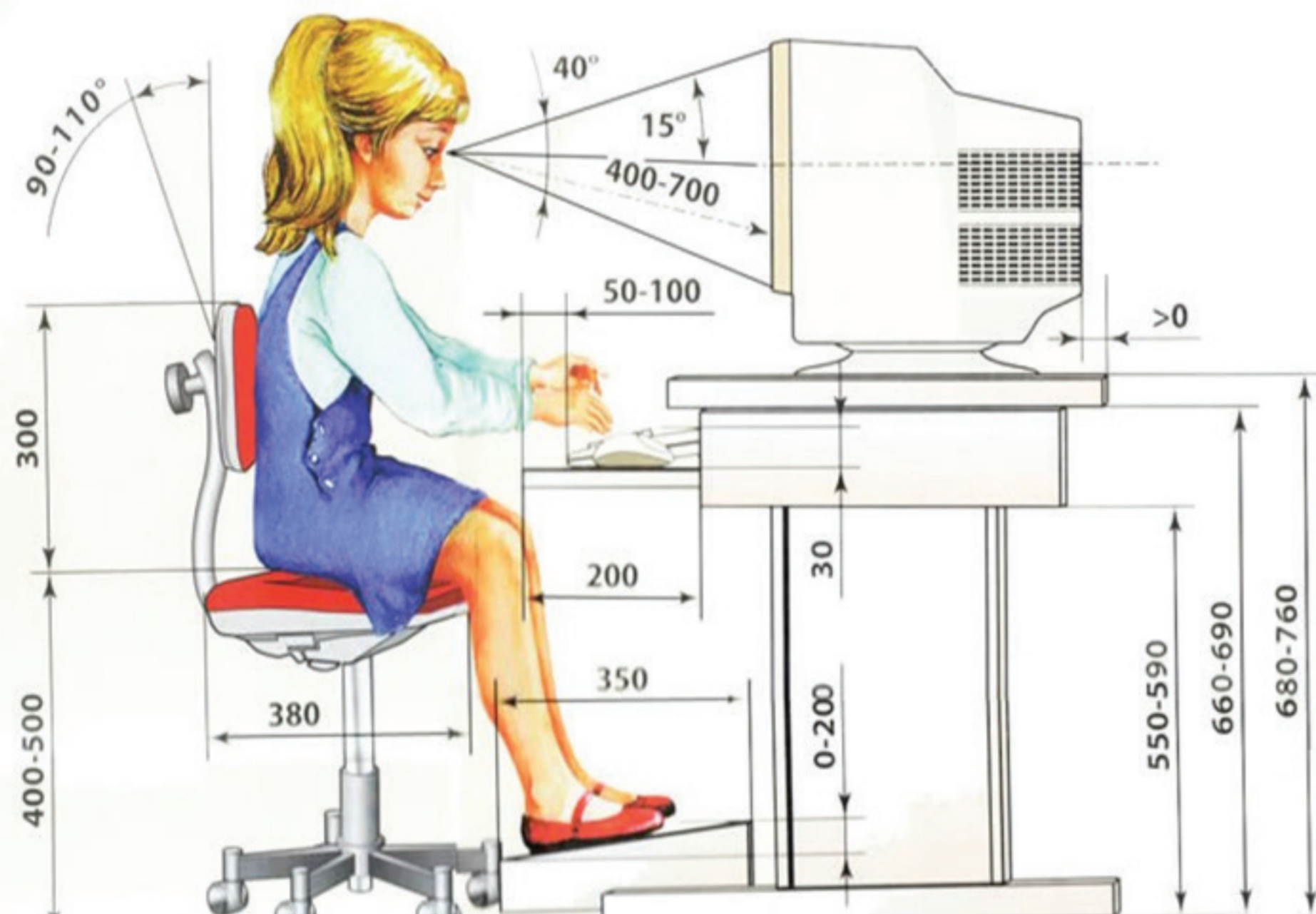


ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



Правильно подобранный стул помогает сохранить осанку и предотвратить искривление позвоночника!



- ✓ ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол;
- ✓ спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины;
- ✓ при работе за компьютером голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед;
- ✓ верхний край монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до экрана от 45 до 70 см;
- ✓ при работе на клавиатуре, руки должны свободно лежать на столе, а плечи - расслаблены;
- ✓ через каждые 15-30 минут необходимо отводить взгляд от монитора и смотреть вдаль;
- ✓ при работе за компьютером ребенку с плохим зрением обязательно надо одевать очки или контактные линзы.

При работе за компьютером через каждый час необходимо делать прерыв на 5-10 минут!