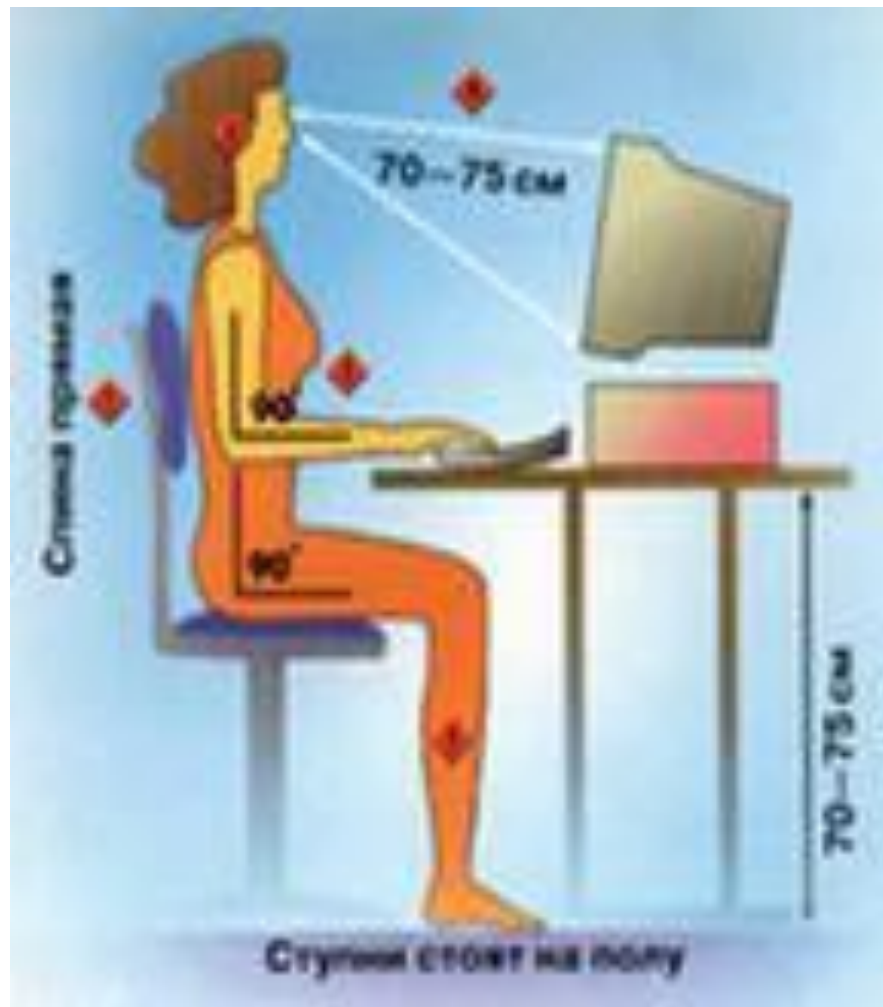


ГИГИЕНА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ









ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 60-80
МИНУТ РАБОТЫ НА
КОМПЬЮТЕРЕ ДЕЛАЙТЕ
ПЕРЕРЫВ НА 5-10
МИНУТ, ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ
2-3 ЧАСА - НА 15-20
МИНУТ.



ВО ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ ПОЛЕЗНО
ПОДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ И
КИСТЕЙ РУК.





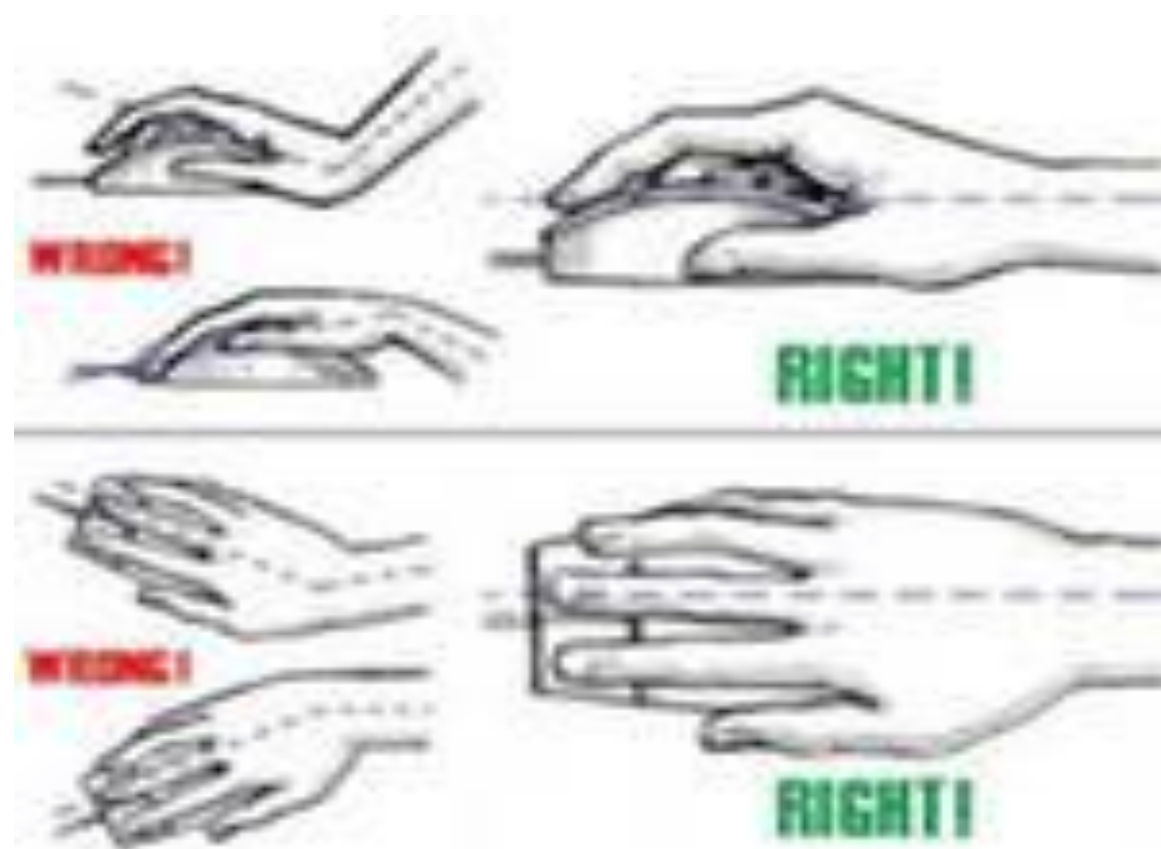
ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 20-25 МИНУТ ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПЕРЕВОДИТЕ ВЗГЛЯД НА КАКОЙ-НИБУДЬ
ДАЛЕКИЙ ПРЕДМЕТ, ЛУЧШЕ ВСЕГО
ПОСМОТРЕТЬ В ОКНО.



ПРИ НАБОРЕ ТЕКСТА СТАРАЙТЕСЬ
КАК МОЖНО МЕНЬШЕ СМОТРЕТЬ НА
ЭКРАН КОМПЬЮТЕРА,
СОСРЕДОТОЧЬТЕ СВОЙ ВЗГЛЯД НА
КЛАВИАТУРЕ.

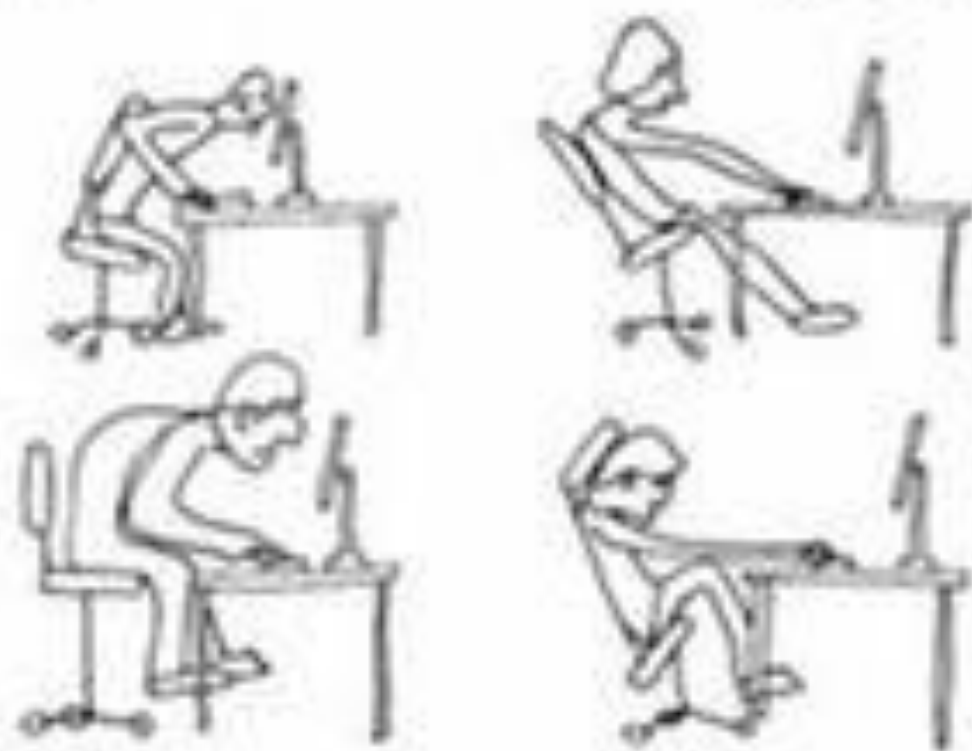


СИНДРОМ ЗАПЯСТНОГО КАНАЛА



БОЛИ В СПИНЕ





BAD POSTURE (EXAMPLES OF)

КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ ПЕРЕД МОНИТОРОМ



СЛЕДУЙТЕ НАШИМ СОВЕТАМ)))

