

Компьютер һәм сәламәтлек

Класс сәгате





не может собрать все
излучение



Компьютер



Перед компьютером
полагается сидеть не более
15-40 минут



Расстояние от монитора до глаз должно быть не менее 50 см

Монитор должен стоять примерно на 10 градусов ниже горизонта вашего уровня глаз.

Лучше всего если экран монитора стоит перпендикулярно к источнику света



Отдых на свежем воздухе



После долгой работы перед компьютером, желательно заняться физическим трудом.

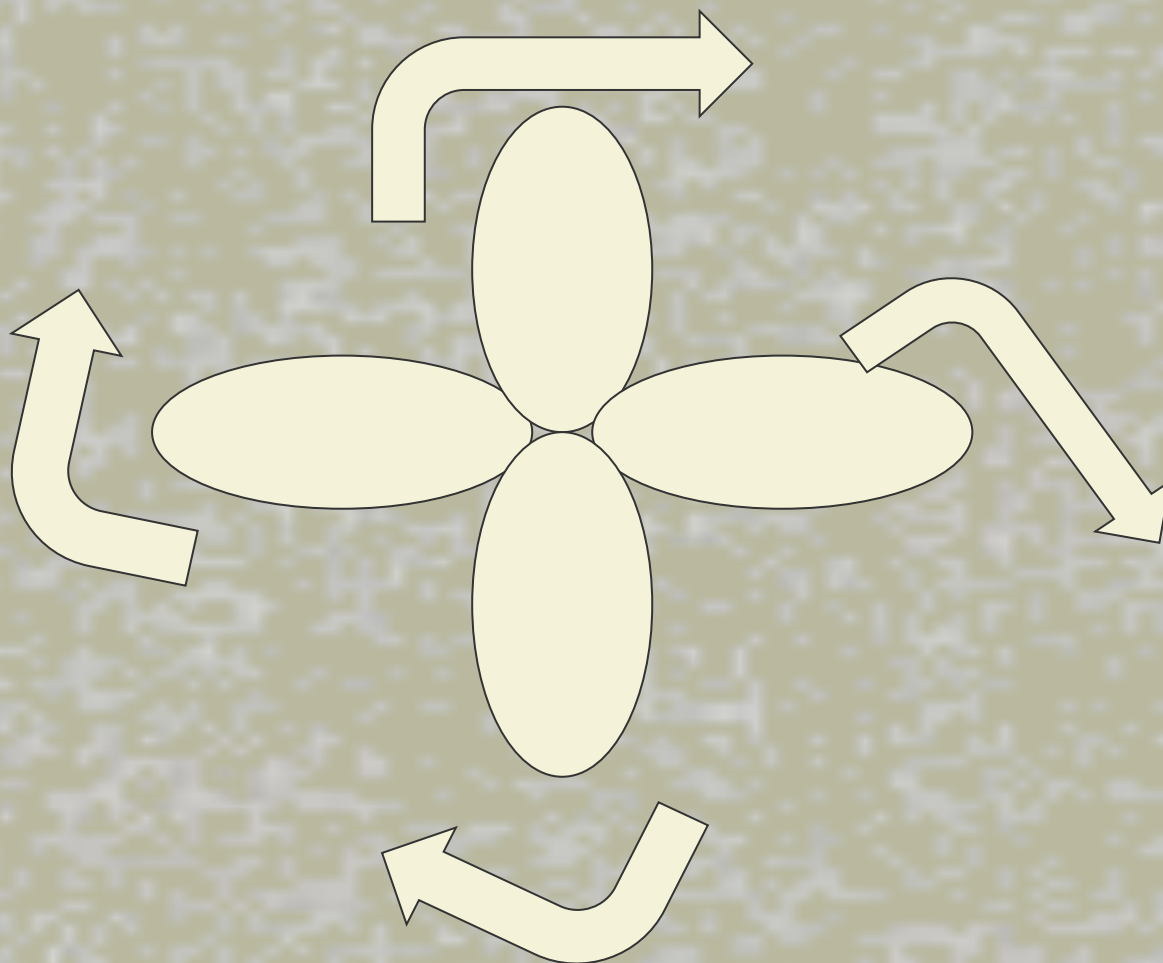
Зимой можно покататься на лыжах.



Гимнастика для глаз

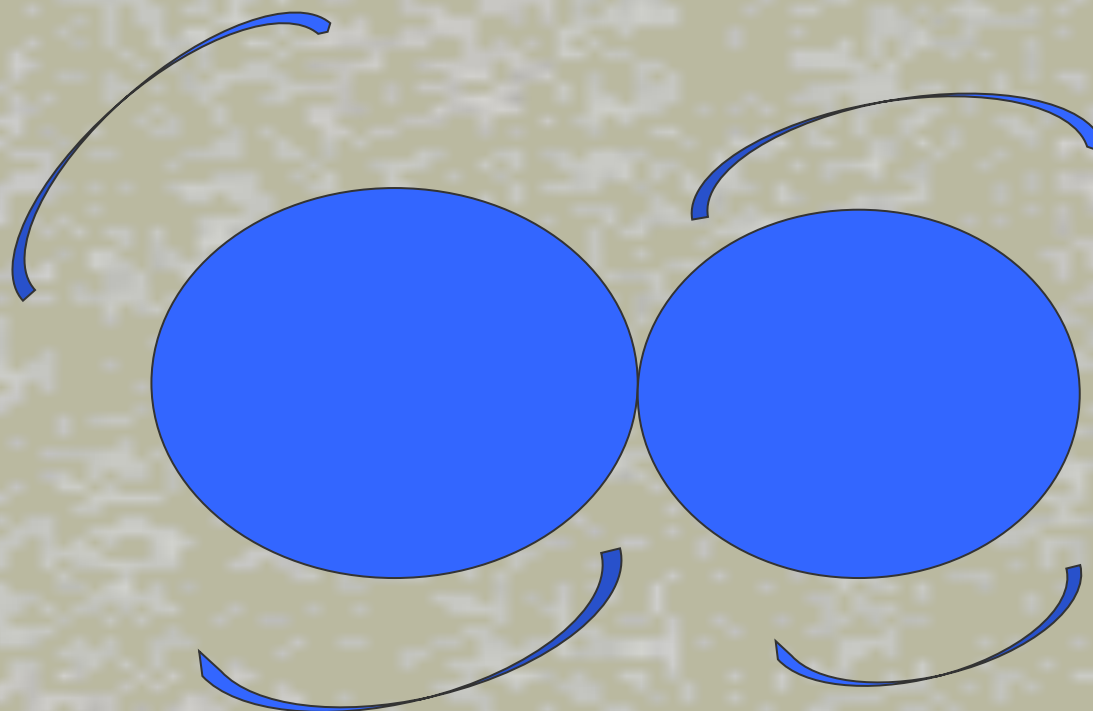


Лист клевера



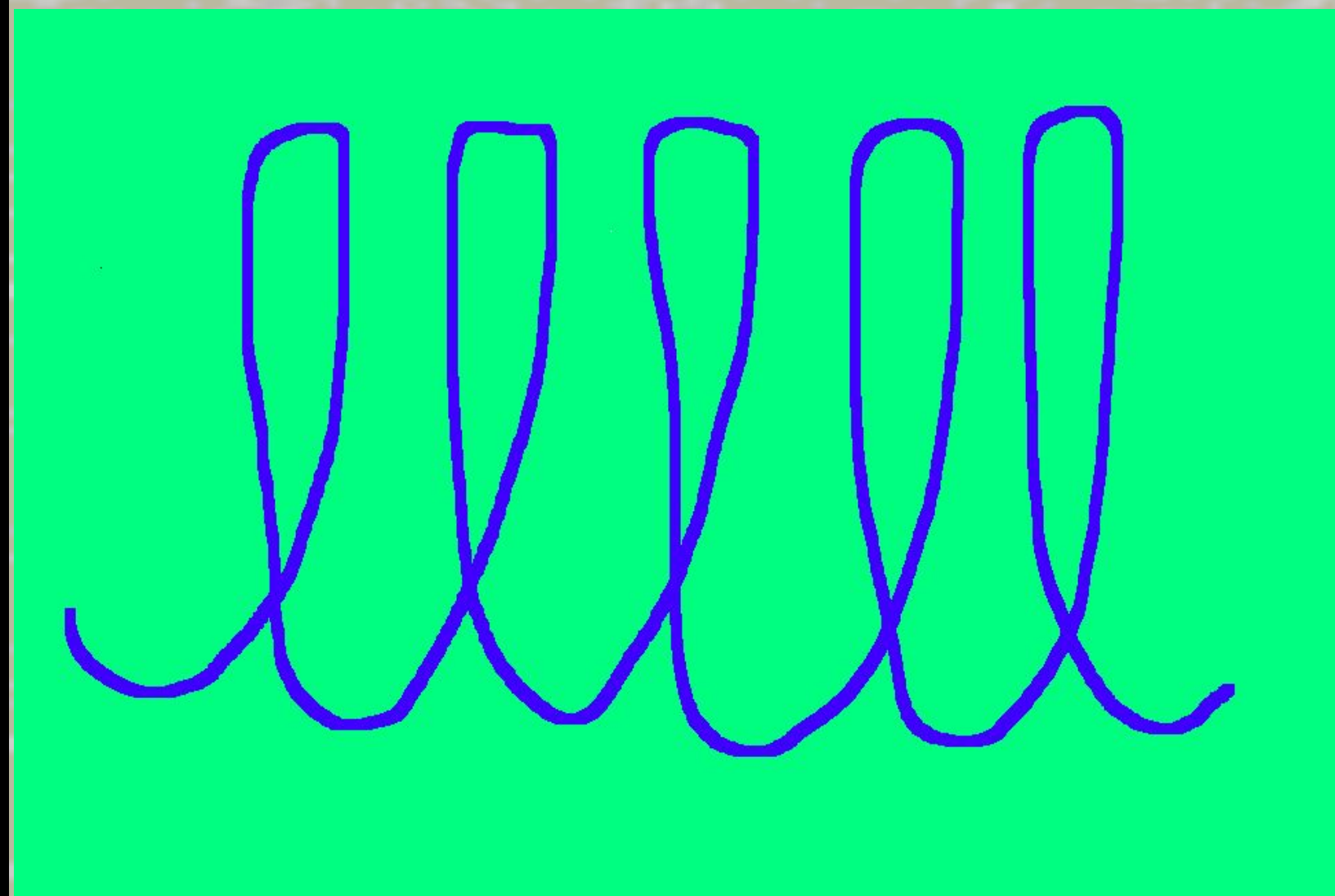


Лежащая восьмерка





Спираль





Вершина горы

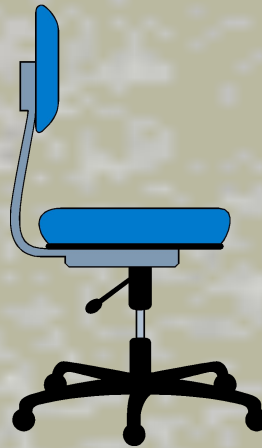




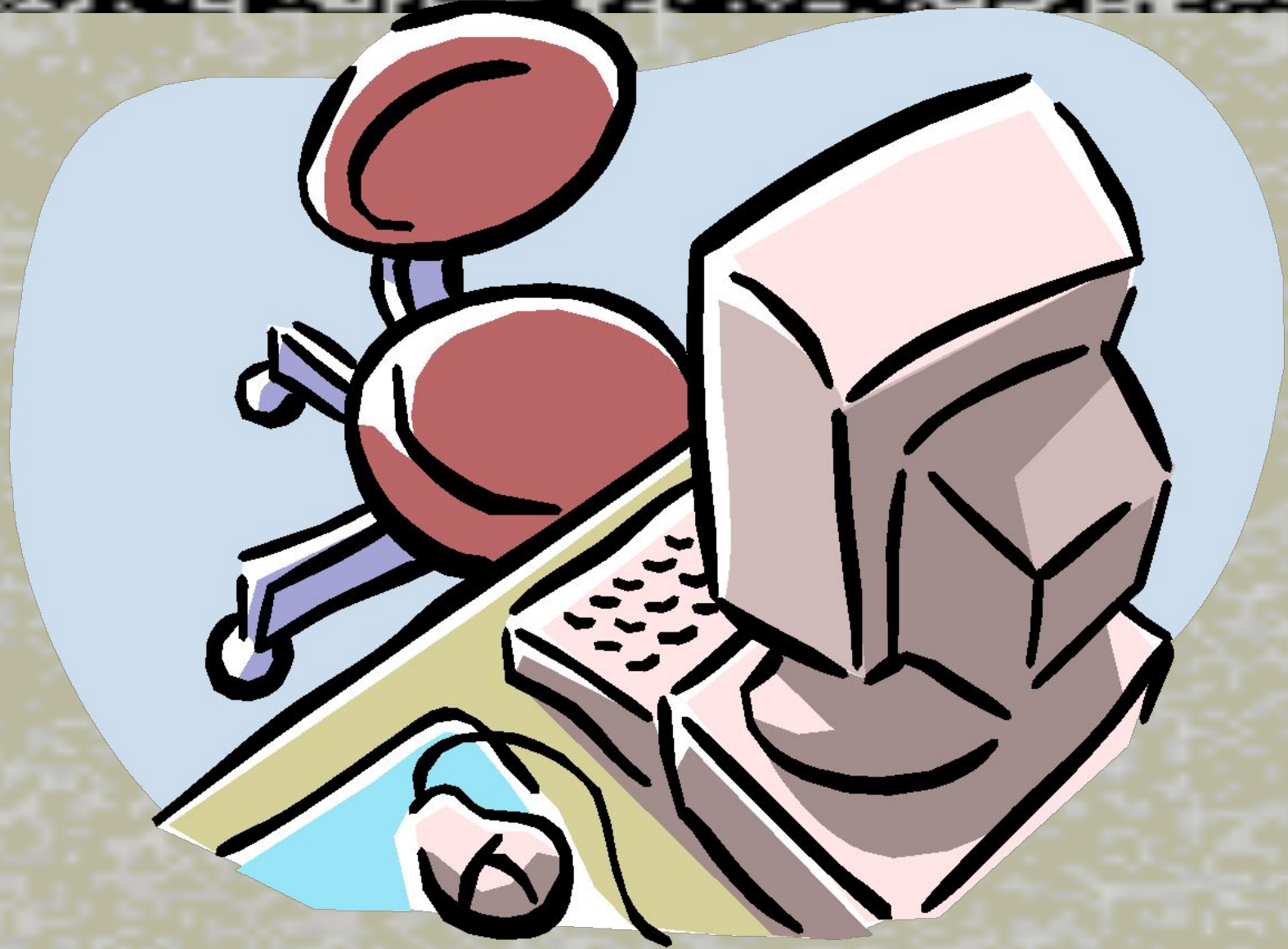
Улитка



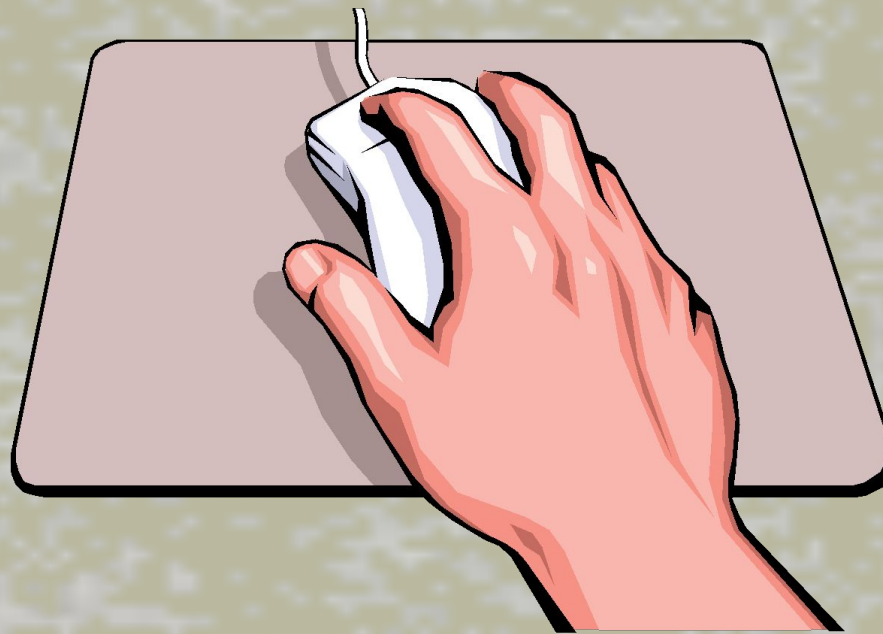
Стул должен быть на колёсиках







Правильно держите мышь



Правильно работайте на клавиатуре

