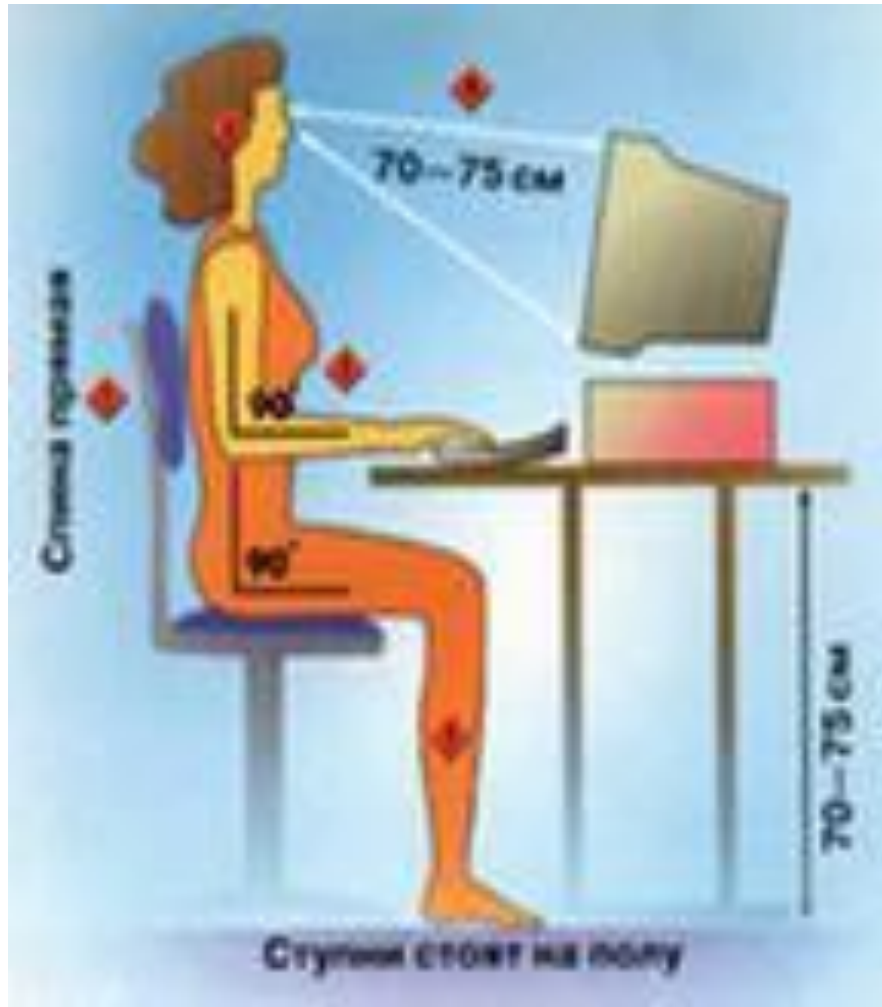


# ГИГИЕНА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ







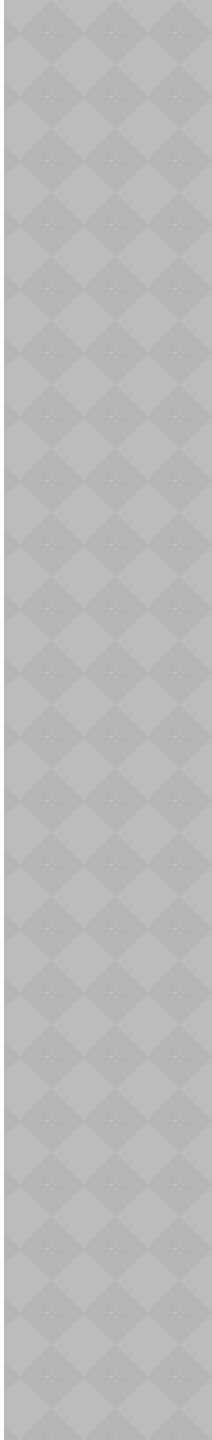


ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 60-80  
МИНУТ РАБОТЫ НА  
КОМПЬЮТЕРЕ ДЕЛАЙТЕ  
ПЕРЕРЫВ НА 5-10  
МИНУТ, ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ  
2-3 ЧАСА - НА 15-20  
МИНУТ.



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.

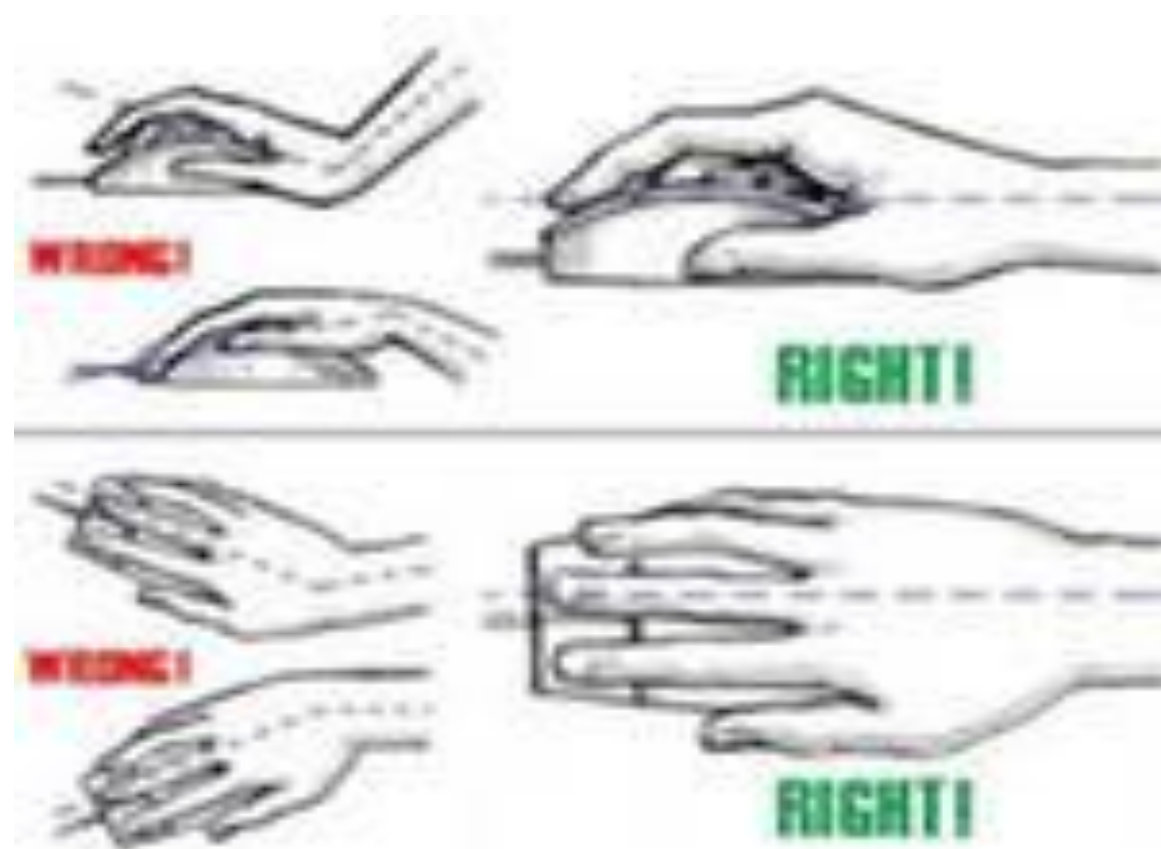




ПРИ НАБОРЕ ТЕКСТА СТАРАЙТЕСЬ  
КАК МОЖНО МЕНЬШЕ СМОТРЕТЬ НА  
ЭКРАН КОМПЬЮТЕРА,  
СОСРЕДОТОЧЬТЕ СВОЙ ВЗГЛЯД НА  
КЛАВИАТУРЕ.



# СИНДРОМ ЗАПЯСТНОГО КАНАЛА



# БОЛИ В СПИНЕ





BAD POSTURE (EXAMPLES OF)



СЛЕДУЙТЕ НАШИМ СОВЕТАМ)))

