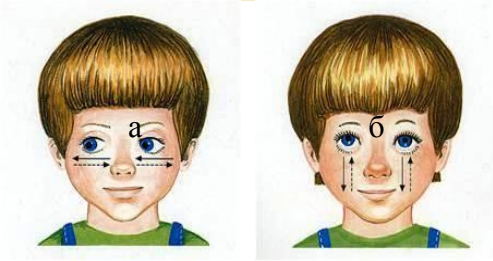
Упражнения для поддержания здоровья при работе за компьютером

1. Рабочее место должно быть правильно оборудовано.

2. Соблюдайте правильную посадку: спина должна быть прямой, ноги должны иметь упор, расстояние от глаз до монитора не должно быть меньше 50 см.



3. Работая за компьютером, делайте перерывы каждые 15 – 20 минут и выполняйте простые упражнения:

а) Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на несколько секунд. Затем посмотреть вдаль и прямо. Аналогичное упражнение с фиксацией влево.

б) Повторить упражнение с фиксацией вверх и вниз.

4. При работе за компьютером очень страдает плечевой пояс. Старайтесь, чтобы локоть лежал на столе во время сеанса работы.

5. Будет хорошо, если после длительной работы за компьютером вы выполните несколько физических упражнений.