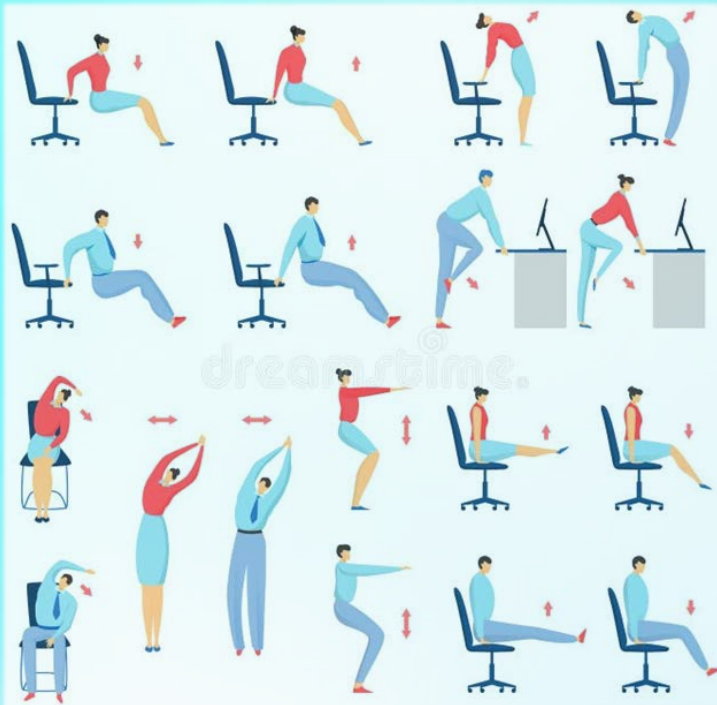


# Здоровые привычки при работе за компьютером



- ❖ При слабом зрении работать за компьютером только в очках.
- ❖ Соблюдать расстояние от глаз до экрана (50-70 см).
- ❖ Соблюдать правильную рабочую позу, следить за осанкой.
- ❖ Не работать за компьютером в темноте.
- ❖ Избегать прямого попадания света, солнечных лучей и бликов от осветительных приборов на монитор.
- ❖ Делать перерывы в работе и гимнастику для глаз каждый час.
- ❖ После работы за компьютером умыться прохладной водой.



Тренировки и упражнения при сидячей работе важны для поддержания здоровья и профилактики различных заболеваний, связанных с длительным пребыванием в одном положении. Они помогают улучшить кровообращение, укрепить мышцы, снять напряжение и усталость, улучшить работу органов дыхания и пищеварения, а также повысить эффективность работы.

- Вертикально прямая спина;
- Плечи опущены и расслаблены;
- Ноги на полу и не скрещены;
- Локти, запястья и кисти рук на одном уровне;
- Локтевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы под прямым углом.

