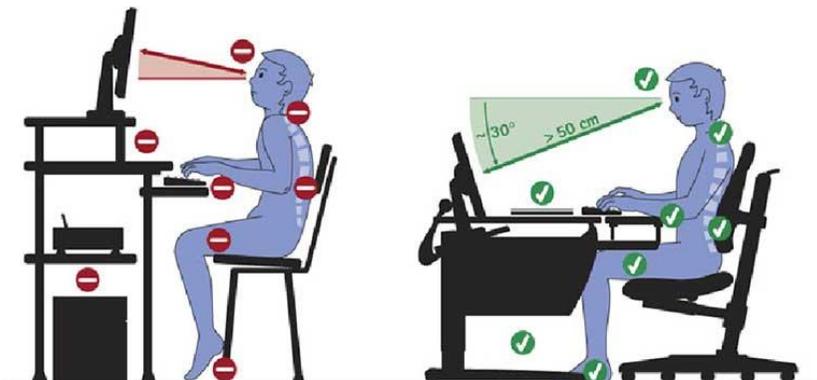
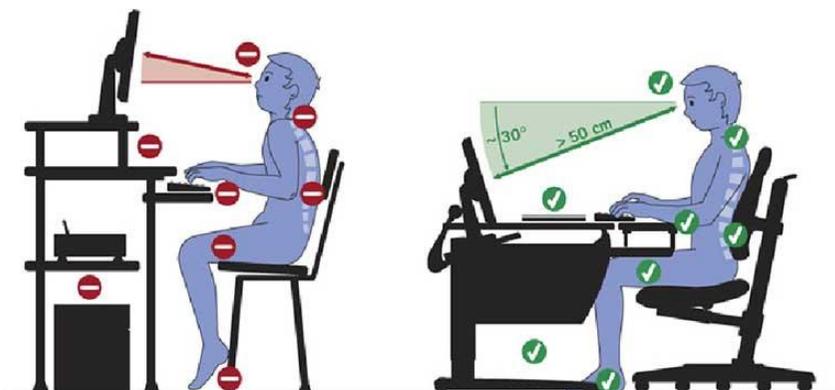
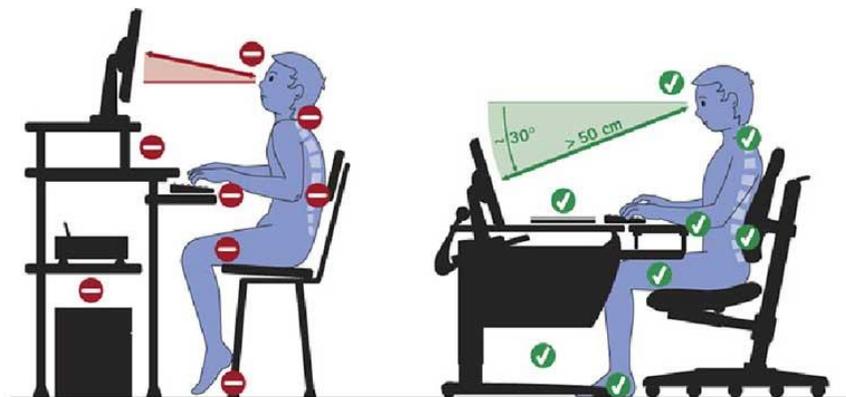


Правила удобной посадки школьника.



1. Сиди прямо. Голову чуть-чуть наклони вперед.
2. Обопрись на спинку стула и проведи ладонь между грудью и краем стола.
3. Если ладонка свободно прошла, значит ты сидишь правильно.
4. Сиди ровно, не отклоняясь ни влево, ни вправо.
5. Тетрадь или книгу держи от глаз на расстоянии равном от локтя до кончиков пальцев.
6. Руки на столе лежат свободно и спокойно.
7. Ноги на полу стоят ровно и уверенно.

Правила удобной посадки за компьютером

Электронные экраны играют все более существенную роль в повседневной жизни. Они легки и удобны в использовании и при правильной организации рабочего места позволяют эффективно работать в течение длительного времени. Ниже представлены рекомендации по надлежащей организации рабочего пространства и практические советы, которые помогут Вам с комфортом сидеть у монитора и комфортно видеть.

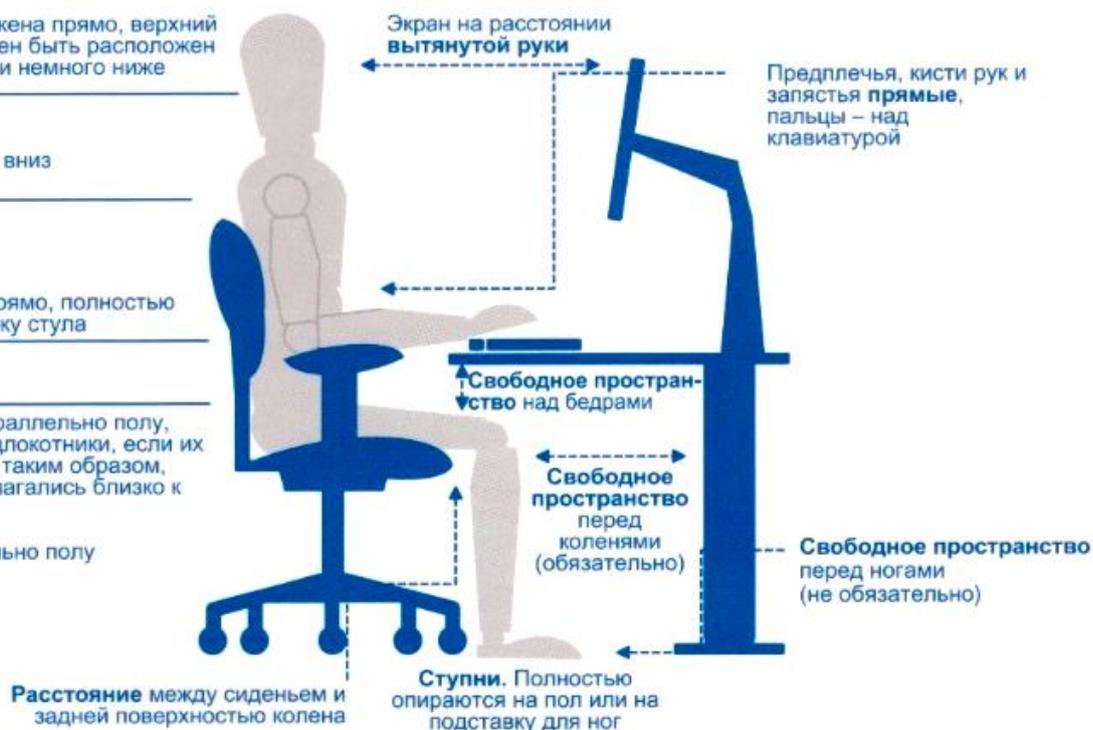
Голова. Расположена прямо, верхний край экрана должен быть расположен на уровне глаз или немного ниже

Плечи. Опущены вниз и расслаблены

Спина. Сидите прямо, полностью опираясь на спинку стула

Предплечья. Параллельно полу, опираются на подлокотники, если их можно настроить таким образом, чтобы они располагались близко к туловищу

Бедра. Параллельно полу



Мобильные устройства, такие как ноутбуки, планшеты и смартфоны, удобно использовать в любом месте, но длительное использование может негативно отразиться на физическом комфорте и зрении. Вот несколько советов, которые позволят Вам сохранить комфорт.



1. По возможности размещайте ноутбук или планшет выше уровня колен и старайтесь использовать подставки для экрана.
2. Держите смартфон без напряжения, большие пальцы должны легко скользить по клавиатуре. Старайтесь работать двумя руками.
3. Отложите ответы на длинные и несрочные письма до того момента, когда вернетесь в офис, старайтесь не зависать полностью от своего мобильного устройства.
4. Рассмотрите в качестве альтернативы электронному письму телефонный звонок.
5. Какое бы устройство Вы ни использовали, старайтесь регулярно делать перерывы и больше двигайтесь!