

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО

Рабочее место
должно быть у окна

Настольная лампа
обязательный предмет

Каждые 30-45
минут встаём
и двигаемся
10 минут

Книги ставим на подставку
на расстоянии вытянутой
руки от глаз



60 - 70 см

Монитор - прямо
перед глазами

Рекомендуется
мебель
с меняющимися
параметрами,
чтобы была
возможность
увеличить высоту

Мебель должна
соответствовать
росту (считается,
что высота
письменного
стола должна
находиться в
промежутке от 70
до 80 см)

Сидим глубоко на стуле

Ступни опираются на пол

Ровно держим корпус и голову

Нельзя опираться грудью о край стола

Ноги согнуты в тазобедренном
и коленном суставах

Руки лежат свободно, не прижимаясь
к столу