

# КОМПЬЮТЕР — БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Делай перерывы  
каждые 20–30 минут



Делай зарядку для глаз  
и лёгкую разминку.



Сохраняй правильную осанку:  
спина прямая, ноги на полу.



Не играй и не работай  
за компьютером дольше  
2 часов без отдыха,

