

Компьютерді денсаулыққа зиянсыз қолдан!



Әр 20–30 минут сайын
үзіліс жаса.



Көзге арналған жаттығулар
мен жеңіл сергіту жаса.



Дұрыс отыруды сақта: арқа тік,
аяқ еденде.



Үзіліссіз 2 сағаттан артық
ойнама және жұмыс істеме.

