



ДЛЯ ОЧЕЙ

- ☐ Кожні 20 хвилин відводьте погляд від екрана. Протягом 20 секунд дивіться на 20 метрів удалину, бажано на предмет зеленого кольору.
- ☐ Виконуйте прості вправи для очей: дивіться вгору та вниз, вліво та вправо, «малюйте» очима коло за годинниковою стрілкою та навпаки.
- ☐ Установіть режим «Нічне освітлення» в налаштуваннях пристрою. Це змінить звичне освітлення екрана на жовте, що допоможе зняти напругу з очей.

ДЛЯ ТІЛА

- ☐ Працюючи за комп'ютером, опустіть плечі, не напружуйтеся, вирівняйте спину, дихайте рівно та глибоко, діафрагмою.
- ☐ Сидячи за комп'ютером, дотримуйтеся правильної дистанції: відставнь від очей до екрана має становити хоча б 50 см.
- ☐ За можливості облаштуйте робоче місце за комп'ютером так, щоб ви могли інколи працювати стоячи. Як варіант – використовуйте підставку для ноутбука, аби тримати голову прямо, а не опускати.
- ☐ Хоча б раз на годину вставайте з-за столу та виконуйте комплекс простих фізичних вправ.
- ☐ Фізичні вправи можуть тривати до 5 хв, однак мають залучати якомога більше частин тіла.
- ☐ Якщо немає змоги виконати фізичні вправи, то впродовж кількох хвилин просто швидко походіть кімнатою.
- ☐ Виконуючи фізичні вправи, приділіть особливу увагу м'язам спини та шийно-коміркової зони.
- ☐ Періодично масажуйте м'язи шийно-коміркової зони (якщо немає відчутного спазму).

ДЛЯ МОЗКУ

- ☐ Віддавайте перевагу фільмам та книгам, довгим статтям, а не коротким відео чи дописам у соцмережах.
- ☐ Вимкніть на смартфоні сповіщення про нові повідомлення, новини тощо. Відведіть окремий час для перегляду стрічки соцмереж чи листування.
- ☐ Користуйтеся смартфоном не більше 4 годин на день.
- ☐ Щоби зменшити час користування смартфоном, залиште на ньому лише найнеобхідніші додатки. Усі інші завантажте на комп'ютер.