

СЛЕДИТЕ ЗА СВОЕЙ ОСАНКОЙ!

- Сидите прямо, слегка наклонив голову вперед.
- Не упирайтесь грудью в край стола. Расстояние между вами и краем стола должно равняться ширине ладони.
- Обе ноги ставьте на пол подошвой.
- Почувствовав усталость, отдохните. Откиньтесь на спинку парты или стула, заложив обе руки за спину.