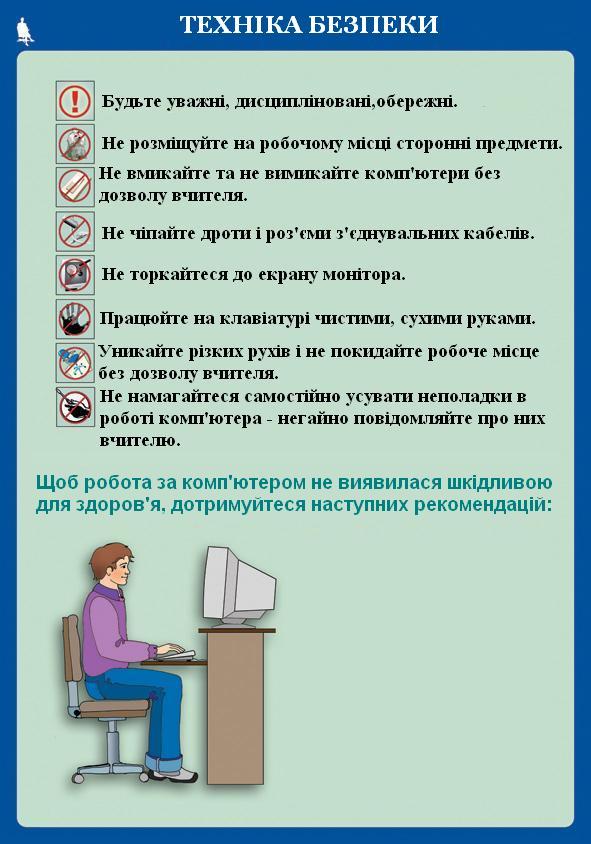
* ***Розташуйтеся перед комп'ютером так, щоб екран монітора знаходився на відстані 50-70 см від очей.***
* ***Ноги ставте на підлогу, одна біля одної, не витягуйте їх і не підгинайте.***
* ***Плечі розслабте, ліктями злегка торкайтеся тулуба. Передпліччя повинні знаходиться на тій же висоті, що і клавіатура.***
* ***Сидіть вільно, без напруги, не сутулячись, не нахиляючись і не навалюючись на спинку стільця.***
* ***Кожні 5 хвилин намагайтеся відривати погляд від екрану і дивитися на що-небудь, що знаходиться вдалині.***