

Qëndrimi i duhur përballë pajisjeve elektronike



✓ **Qëndrimi i duhur**
qafa drejt
shpatullat e qetësuar
bërrylat në drejtim 90° ,
kyçet e duarve drejt
këmbët e mbështetura drejt në tokë

✓ **Rregulli 20-20-20**
Pas çdo 20 minuta punë
shihni për 20 sekonda
një objekt 20 hapa larg jush

✓
Përfshini pushime të shkurtra
me **ushtrime fizike**

- ✓ Mbani monitorin e kompjuterit në nivelin e syve ose paksa në drejtimin e poshtëm në një largësi të paktën sa krahu juaj
- ✓ Alternoni kohën e të qëndruarit ulur me të qëndruarit në këmbë