

SAUDZĒ VESELĪBU, STRĀDĀJOT AR KLĒPJUTORU UN PLANŠETDATORU!



- Pietiekams apgaismojums
- Dators novietots acu augstumā
- Taisna mugura

○ Kājas uz zemes



- Pietiekams apgaismojums
- Monitors novietots acu augstumā
- Taisna mugura

○ Kājas uz zemes



- Ilgstošam darbam labāk izvēlēties datoru, nevis planšeti

○ Taisna mugura

○ Kājas uz zemes

Atceries paņemt pauzi!

Atpūtiņi acis un izvingrini savu ķermeni!



Labklājības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ