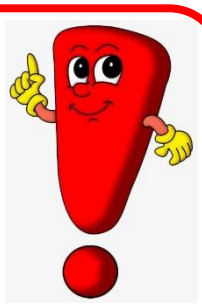
Zdrave navike
za digitalnim uređajima

Ne smijem previše vremena gledati u ekran (mobitel, tablet, laptop ili TV). To nije dobro za moje zdravlje.



Od previše ekrana, mogu me boljeti:

leđa

ruke

oči

glava

Pravilno sjedenje za računalom

-oči gledaju u sredinu ekrana

-stopala su ravno na podu

Nepravilno sjedenje za računalom

-savinuta leđa

-stopala nisu na podu

-miš i tipkovnica su predaleko