



- **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ СИДЕНИИ БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ НА ОТДЫХ:**

- снижается ваш мышечный тонус;
- может возникнуть мышечное напряжение;
- ухудшается и замедляется кровоснабжение;
- к мышцам доставляется меньше питательных веществ;
- из организма выводится меньше шлаков ;
- могут возникнуть проблемы с кровоснабжением рук;
- могут возникнуть проблемы с зубами;
- замедляется пищеварение;
- снижается выработка суставной жидкости;
- может возникнуть беспокойство;
- ускоряется процесс старения.

Делайте перерывы не менее 5-10 минут каждый час. В случае интенсивной работы делайте, по возможности, перерывы через 35-40 минут и каждые 20 минут смотрите вдаль, чтобы дать глазам отдохнуть от экрана компьютера.