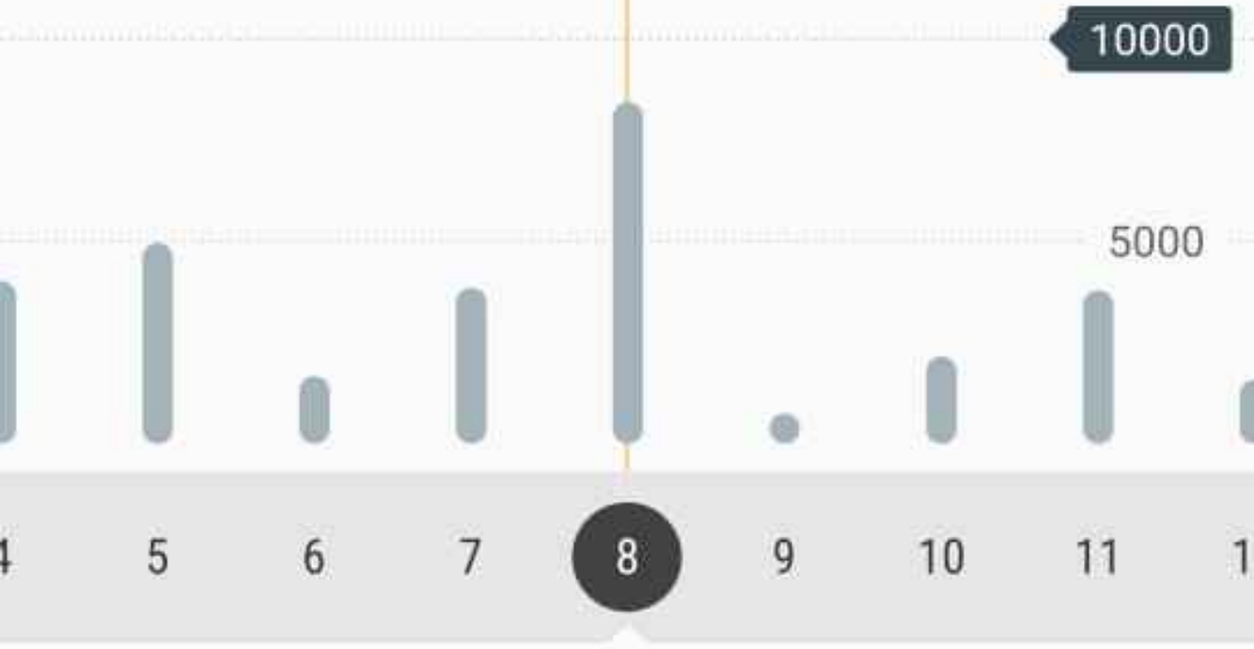

Здоровый образ жизни
Рациональное питание
Закаливания и занятия спортом
Исключение вредных привычек
Правильный режим труда и отдыха
Правила работы за компьютером
Не злоупотребляй работой на компьютере, береги зрение!
Нужно использовать дополнительное боковое освещение, лучше слева. При этом лампа не должна светить в глаза.
Нельзя сидеть близко к экрану – старайся выдерживать расстояние от глаз до монитора не менее 40 см (лучше больше).
Сидеть за компьютером нужно ровно, опираясь на спинку стула.


Правила работы за компьютером

Мелодия звонка

ОТСЛЕЖИВАНИЕ ДИНАМИКА НАГРАДЫ

Дни



пт, 8 марта

8455/10000

Число шагов в день



Расстояние

6,24 км

Потеряно калорий

324 ккал

Здоровый темп

935 шаг



Движение

залог хорошего самочувствия


18:30
СЕГОДНЯ
Цель: 6000
7425
Шаги
ПАУЗА
5.42
км
410.1
Ккал
1ч. 6м.
Время Ходьбы
[0+] Браузер с а...
AD
Первый браузер с голосовым помощнико...
Установить
Сегодня
Отчет
Здоровье
Еще

79% 17:50

Неделя

СЕГОДНЯ

24,002 Шаги

В среднем в день: 3,429

4 мар. - 10 мар.



ШАГ КАЛОРИЯ ВРЕМЯ РАССТ.

[3+] BlaBlaCar - нам п... AD
Путешествовать между городами можно экономно. ...
Установить

79% 17:51

Неделя

СЕГОДНЯ

33,734 Шаги

В среднем в день: 4,819

18 февр. - 24 февр.



ШАГ КАЛОРИЯ ВРЕМЯ РАССТ.

[3+] BlaBlaCar - нам п... AD
Путешествовать между городами можно экономно. ...
Установить