

KOMPLEKSOWY SYSTEM WSPARCIA  
PRZEDSZKOLI I SZKÓŁ  
W CZASIE EPIDEMII

# #3mamyzWami-OLSZTYN



Dobre Oświetlenie!



Wydzielona  
strefa do nauki

Roślina zielona na biurku.  
Zerkaj na nią  
by odprężyć wzrok.



Dobre krzesło  
Górna krawędź ekranu  
- na wysokości ramion



Porządek na biurku  
Bałagan rozprasza  
i dodatkowo męczy





Przyciemniony ekran  
Barwa ekranu - ŻÓŁTA

Wszystkie rzeczy  
potrzebne do nauki  
- w jednym miejscu



Telewizor, Radio, Muzyka  
- wyłączone lub ściszone  
na czas nauki

  
**WODA** do picia

 Inne urządzenia  
ekranowe  
- poza strefą nauki 

[www.szkola-w-czasie-kryzysu.mozello.com](http://www.szkola-w-czasie-kryzysu.mozello.com)

#3mamyzWami