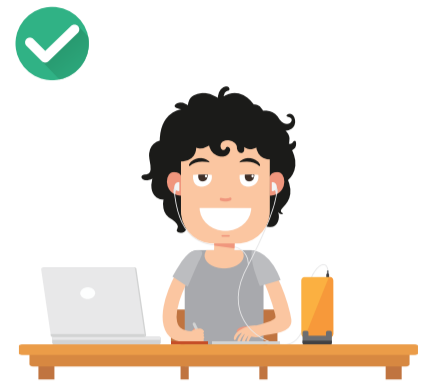
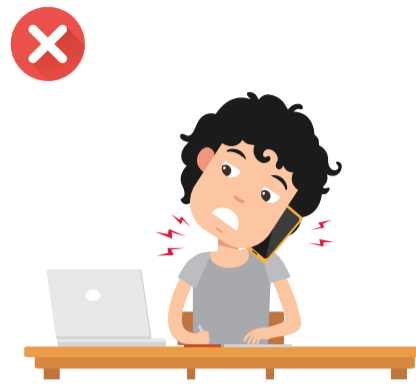


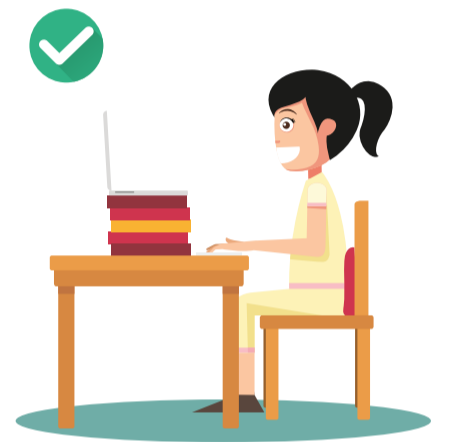
Винаги учете на добре осветено място



Използвайте слушалки за да намалите страничните шумове



Отпуснете раменете и свийте лактите под прав ъгъл



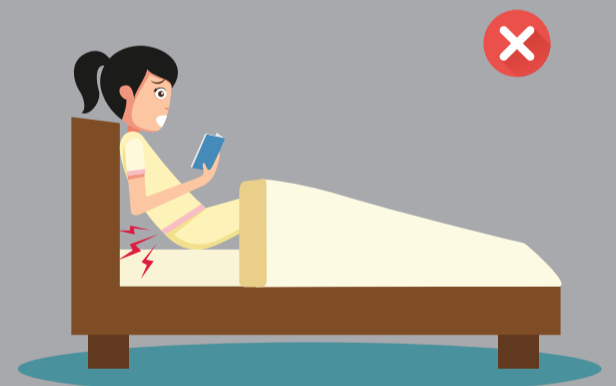
Повдигнете монитора, ако учите на ниска масичка



Винаги учете в седнало положение



Дръжте мишката близо за да избегнете изкривяване на позата



Винаги спазвайте правилото за опора на гърба по цялата дължина

