EN ÈPOCA D'EXÀMENS

BY BIBLIOTECA BCUM

5 CONSELLS

CADA 60 MINUTS

Mira cap un punt llunyà

parpelleja sovint, ajusta la mida del text de la pantalla

Canvia de postura

Més que una postura ideal el millor és variar

Fes una pausa

per millorar la concentració, reduir la pressió ocular i la tensió muscular

CADA 20 MINUTS

Si treballes amb l'ordinador

la posició correcta és els dos peus a terra i l'esquena recolzada a la cadira

Beu aigua amb freqüència

alimenta't de manera saludable i fes exercici

5 EXERCICIS

1

Gira el coll

de 3 a 5 segons

2

Apuja els braços

de 3 a 5 segons

3

Apuja les espatlles

de 3 a 5 segons per banda

4

Estira braços i mans

de 8 a 10 segons

5

Estira braços i mans

15 segons per banda

Imatges: Infografias UNO

CC BY SA

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH
Biblioteca del Campus de Manresa

Piktochart
make information beautiful