



1. Сиди прямо. Голову сядьки височий вперед.
2. Не упирайся грудью в край стола.
3. Опорайся на спину сиденья.
4. Обе ноги ставь на пол подолом.
5. Расстояние от глаза до тетради должно быть 30-35 см.

