



السؤال الأول:

املا الفراغ باختيار الإجابة الصحيحة:

(الاجتماعية _ القلق _ معتدل _ 20-20-20 _ عضلات _ ترتكزان _
الاضاءة _ العينين)

1. يجب أن تتبع قاعدة لحماية عينيك.
2. من أخطار استخدام الأجهزة الالكترونية أنها تسبب **اجهاد** و
العزلة
3. من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب **اجعل الكرسي الخاص**
بك
4. تستخدم الفأرة ولوحة المفاتيح للتقليل من الضغط على
اليدين.
5. من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب **اجعل قدميك**
على الأرض.
6. من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب تجنب المباشرة
في عينيك.
7. استخدام الحاسوب لساعات طويلة يمكن أن يسبب التوتر أو