

المشاكل الصحية لاستخدام التقنية

1. بعد قراءة المقال ، اجب عن ما يلي :

• من اعراض الإصابة بمتلازمة رؤية الحاسب

الصداع جفاف العين ألم الساق ارتفاع درجة الحرارة

• للتخفيف من أعراض متلازمة رؤية الحاسب

اخفض شاشة الحاسب عن مستوى العين قليلا

شرب الكثير من القهوة اخذ استراحة قصيرة متكررة خلال اليوم

2. بعد مشاهدة الفيديو ، اجب عن ما يلي:

• أي الصور تمثل الطريقة الصحيحة للجلوس أمام الحاسب



• قد يتسبب استخدام الفأرة ولوحة المفاتيح إلى بعض المشاكل الصحية على الأصابع وعضلات الذراع كمتلازمة النفق الرسغي، لذلك ينصح الأخصائيون باستخدام الصحيح للوحة المفاتيح .. فأي الوضعيات التالية صحيحة لوضع اليدين على لوحة المفاتيح

