

عدم وضوح
الرؤية

التقليل من
سطوع
الشاشة

أخذ استراحة

الصداع

عدم قرب
الشاشة من
الوجه

جفاف العين

ألا تعكس
الشاشة الضوء
من النافذة



الدرس الرابع: التكنولوجيا والصحة الوحدة الأولى: التأثيرات البينية والصحية للتكنولوجيا



مدرسة سرودة بنت زمعة الابتدائية

للحماية من المشاكل الصحية
المتعلقة بإجهاد العين



المشاكل الصحية المتعلقة
بإجهاد العين



and focus
for the fa
to focus on
his new pla
or fame