وزارة التربيـــة والتعليـــم والتعليـــم العالـــي
Ministry of Education and Higher Education
State of Qatar • دولـــة قطـــر

المدرسة			أم العمد النموذجية للبنين
النشاط			عمل فردي
الدرس			صحتك والحاسوب
المستوى			الرابع
العام الأكاديمي			2024- 2023
الفصل			الأول

- **أكمل الفراغ بالارشادات المناسبة للجلوس بشكل صحي على جهاز الحاسوب:**

(مستوى - معتدلًا - المباشرة - ترتكزان)

1- اجعل الكرسي الخاص بك ____

2- تأكد أن شاشة الحاسوب على ____ اتجاه نظرك.

3- تأكد أن قدميك ____ على الأرض أو على حامل الأقدام.

4- تجنب الإضاءة ____ أو الساطعة في عينيك.

للمساعدة : افتح كتابك ص 11

LIVEWORKSHEETS