آلام الكتفين والذراعين

آلام الرقبة

رفع الجهاز بما يكفي

استخدام كرسي مناسب

وضع القدمين على الأرض

آلام الظهر

تكون الشاشة في مستوى منخفض عن العينين.

آلام العضلات والمفاصل

الصداع

أخذ استراحة

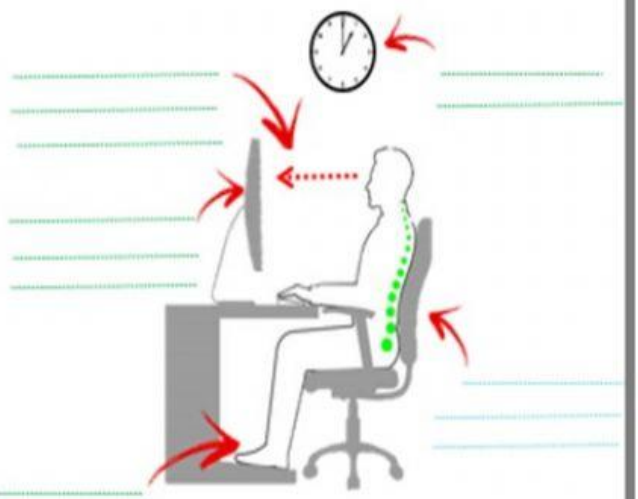
مدرسة سودة بنت زمعة الاعدادية

الدرس الرابع: التكنولوجيا والصحة

الوحدة الأولى: التأثيرات البيئية والصحية للتكنولوجيا

المشاكل الصحية المتعلقة بطريقة الجلوس غير الصحيحة

للحماية من المشاكل الصحية المتعلقة بطريقة الجلوس غير الصحيحة



LIVEWORKSHEETS