



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

• أكمل الفراغ بالارشادات المناسبة للجلوس بشكل صحي على جهاز الحاسوب:

(مستوى - معتدلاً - 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