

### اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1- من الارشادات الصحية للعمل بشكل صحي وآمن أثناء استخدام الحاسوب:

الإضاءة الشديدة

اجعل الكرسي الخاص بك معتدلاً.

استمر بالعمل مطولاً

اجعل شاشة الحاسوب أعلى من مستوى نظرك

2- الاستخدام الصحيح للأجهزة المحمولة هو:



3- قاعدة حماية العينين هي :

20- 20 -20

10- 10 -10

40- 40 -40

30- 30 -30