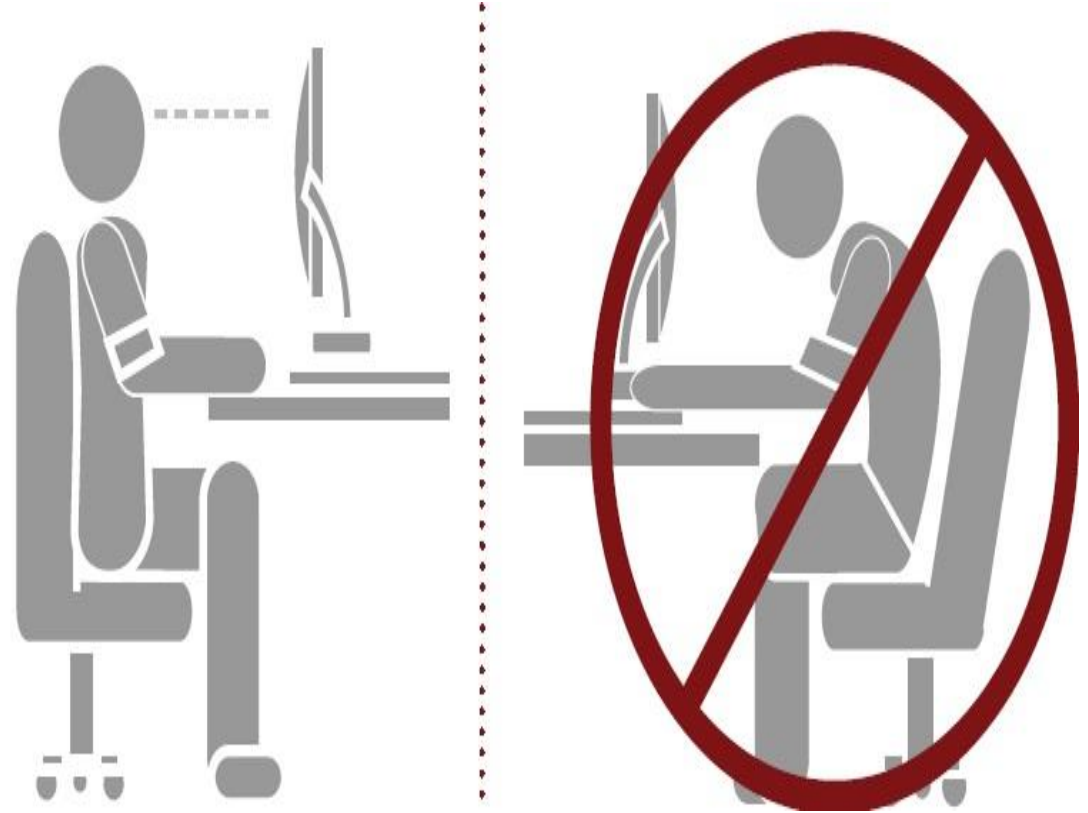


إرشادات صحية لجلوس أمام جهاز الحاسب الآلي:

صحيح

- ✓ الجلوس بشكل مستقيم.
- ✓ إبقاء قدميك مسطحة على الأرض أو على مسند للقدمين.
- ✓ يجب أن تكون الركبتين على مستوى الحوض.
- ✓ إذا لزم الأمر وضع مخدة صغيرة أسفل الظهر.
- ✓ ضبط ارتفاع مقعدك بحيث عينيك قرب أعلى الشاشة.

خاطئ



تمدد كل ٣٠-٦٠ دقيقة