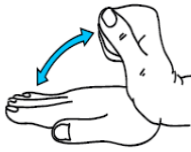
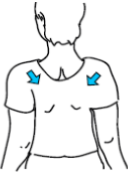


التمارين



تكرار 10 مرات

كيفية العمل في المنزل بطريقة صحية

- إذا كان لديك مكتب و كرسي فاستخدمه للعمل، إذا لم يكن الأمر كذلك، قم بعملك في مكان على طاولة الطعام.
- اجلس في مكان بحيث يكون فيه ضوء النهار في الخلف، فهذا يكون أقل ارهاقا للعيون.
- استخدم لوحة المفاتيح وفأرة منفصلة أن أمكن.
- يجب ان يكون المنطقة العلوية من شاشة الكمبيوتر (المحمول) في المستوى العين.
- بدل الجلوس كل نصف ساعة مع ممارسة الرياضة أو تحريك الجسم.
- قم بإجراء مكالمات هاتفية أثناء الوقوف أو المشي واستخدم سماعات الأذن أو وظيفة مكبر الصوت لتجنب إبقاء في وضع طويل وغير مريح للجسم.
- حاول ان تجلس مستقيما و مرتاحا.
- عندما تقرأ على الكمبيوتر ولا تكتب، ضع يديك على رجليك للاسترراحة.
- احذف ساعات العمل وتوقف عن استخدام شاشة الكمبيوتر لمدة ساعة واحدة على الأقل قبل النوم.
- حافظ على فترات الراحة المعتادة الخاصة بك و قم بإيجاد مكان آخر للاسترراحة.



استمر في التحرك

استراحة بعد العمل

تمدد العضلات

خذ قسطا من الراحة
Pauze

إذا ليس لديك لوحة المفاتيح منفصلة، يجب عليك ان تنتبه أكثر للاسترخاء الرقبة والكتفين مع الاستمرارية في الحركة