



## Taqarob Schools and Kindergarten

### ورقه عمل الحاسوب للصف الرابع

#### الاجراءات داخل مختبر الحاسوب

التهوية الجيدة: يجب ان يتم التهوية بشكل جيد خاصة عندما يكون عدد الطلاب كبيرو ولمنع استنشاق غاز الاوزون الذي يخرج من طابعة الليزر

البيئة النظيفة: يجب الحفاظ على نظافة المختبر من الغبار. وايضا استخدام اللوح الابيض وعدم استخدام الطباشير.

وضع الاجهزة على سطح ثابت: لان السطح المهتز يؤدي الى اتلاف القرص الصلب والبيانات الموجودة عليه.

التأكد من اسلاك الكهرباء: يجب وضعها بعيدا عن الطلاب لضمان امانهم.

#### الاجراءات اللازم اتخاذها في البيت والعمل

1-استخدام المقعد الدوار المتحرك: يساعد على تخفيف آلام الظهر والرقبة.

2- استخدام واقي لوهج الشاشة: يمكن استخدام فلتر للشاشة القديمة او استخدام نظارة خاصة للحاسوب

3-استخدام لوحة مفاتيح مع لوحة اضافية لراحة الرسغين: للتخفيف من الشد العضلي الذي يصيب اليدين والكتف والرقبة.

4-الجلوس الصحيح : وذلك باسناد الظهر للمكتب ويمكن استخدام مسند للقدمين

#### اكتب الاجراء المناسب لمنع حدوث الاصابات التالي

طرق العلاج	الاصابة
استخدام لوحة اضافية مع لوحة المفاتيح	الارهاق المتكرر(شد عضلي لليدين)
استخدام النظارات الخاصة بالحاسوب	اجهاد العيون
استخدام فلتر	التخفيف من وهج الشاشة