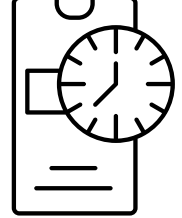


AKNS ZAJEL NEWSLETTER

A weekly newsletter for parents and students

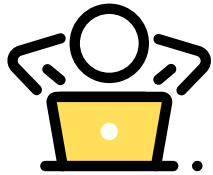


11 Easy Ways to Reduce Your Screen Time

11 طريقة سهلة لتقليل وقت استخدام الشاشة

1. تناول وجباتك بدون تواجد أي شاشة.
2. الحد من وقت الشاشة خارج ساعات العمل/ الدراسة.
3. لا تشاهد التلفاز في السرير.
4. قلل من التواصل الاجتماعي عبر الشاشات.
5. اضبط عداد الوقت لتحذيرك بأخذ قسط من الراحة. من الشاشة.
6. لا تقم بشحن هاتفك من غرفة النوم.
7. مارس هواية أخرى عند الشعور بالملل.
8. قم بمكالمة هاتفية بدلاً من استخدام الدردشة.
9. فكر في طرق أخرى للوصول إلى المعلومات.
10. احصل على أخبارك في موجز سريع من مصدر موثوق.
11. قم ببعض التمارين كما خلال جلوسك أمام الشاشة.

Read more : www.interestingengineering.com



How to Sit at a Computer

الطريقة الصحيحة للجلوس خلال استخراج جهاز الحاسوب

Sit using ideal posture. Many office and personal desk chairs have adjustable backs, seats, and even lumbar support. It all depends on the type of chair that you use. But the most important is the posture. check the picture for the correct sitting posture.

اجلس بوضعية مثالية. تحتوي العديد من كراسي المكاتب على ظهور ومقاعد قابلة للتعديل بالإضافة إلى داعم لأسفل الظهر. وتختلف الخصائص حسب نوع الكرسي الذي تستخدمه ، ولكن الأهم هو طريقة الجلوس. انظر إلى الشكل الصحيح لوضعية الجلوس المثالية.



Adjust any support for your chair. If your chair has lumbar support, a customized cushion, adjustable armrests, or any other type of specialized support, adjust it as needed.

Keep your head elevated. You may be tempted to slouch your neck, thus bringing your chin close to your chest; this will lead to neck, shoulder, and back pain, so keep your head up even if you have to look down at the screen.

Take deep breaths. Make sure to take deep breaths often—especially if you find yourself experiencing a headache or lightheadedness—and try to hold a few deep breaths in once every hour or so.

Arrange any documents and items around to your computer. If you have enough space on your desk to accommodate your documents, phone, and other accessories, make sure that they're arranged around the computer; your computer should be the center item on your desk.

Take small breaks during your workday to release some of that muscle tension. Take short 1-2 minute stand, stretch, and/or walk breaks every 20-30 minutes. If you have lunch breaks or meetings, try to keep them as far away from your computer as possible, and stand when you're able.

Avoid eye fatigue. A good way to prevent eye fatigue is by using the 20/20/20 rule: every 20 minutes, look at something at least 20 feet (6.1 m) away for 20 seconds. You can also purchase blue light filter glasses (e.g., computer glasses), which will both decrease your eye strain and improve your sleep at night.

Exercise your hands. Aside from your eyes, your hands are the most active part of your body when you're using a computer. You can prevent carpal tunnel by pushing on the joints of one hand while bending the fingers back, as well as by using squeezing resistance movements (e.g., squeezing a tennis ball).

Read more : www.wikihow.com

اضبط أي دعم لمقعدك. إذا كان كرسيك يحتوي على دعم أسفل الظهر ، أو وسادة مخصصة ، أو مساند للذراعين قابلة للتعديل ، أو أي نوع آخر من الدعم المتخصص ، فاضبطه حسب الحاجة.

ابق رأسك مرفوعًا. قد تميل خلال الجلوس إلى رخي رقبتك ، وبالتالي تقريب ذقنك من صدرك ؛ سيؤدي إلى آلام في الرقبة والكتف والظهر ، لذا ارفع رأسك حتى وإن كان عليك النظر إلى الشاشة.

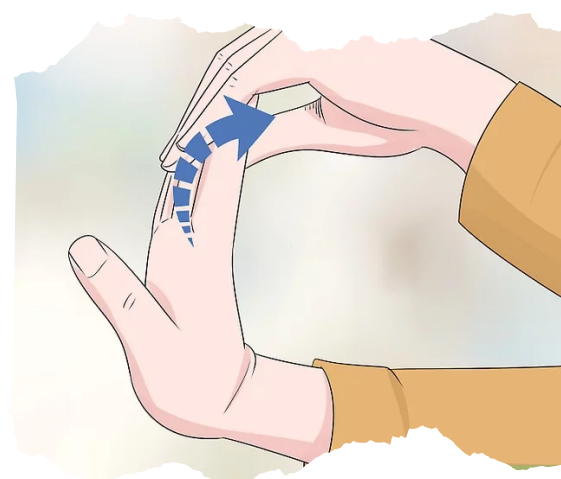
خذ نفسًا عميقًا. تأكد من أن تأخذ أنفاسًا عميقة خاصة إذا وجدت نفسك تعاني من صداع أو دوام وحاول أن تأخذ أنفاسًا عميقة قليلة مرة كل ساعة.

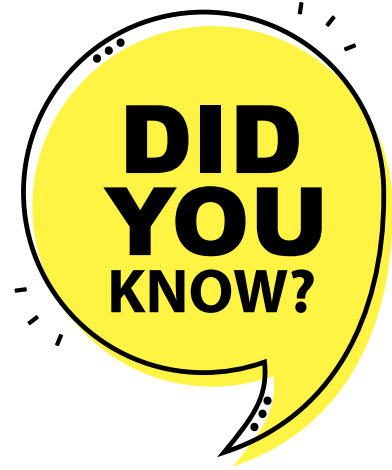
قم بترتيب أية مستندات وأدوات حول جهاز الحاسوب الخاص بك. إذا كان لديك مساحة كافية على مكتبك لاستيعاب المستندات والهاتف وأية أدوات أخرى ، فتأكد من ترتيبها حول جهاز الحاسوب. يجب أن يكون جهاز الحاسوب الخاص بك هو العنصر المركزي على مكتبك.

خذ فترات راحة صغيرة خلال يومك للتخلص من بعض التوتر العضلي. خذ وقتًا قصيرًا من دقيقة إلى دقيقتين ، وتمدد ، و / أو خذ استراحة كل 20-30 دقيقة. إذا كنت في استراحة غداء أو اجتماعات ، حاول إبعادها عن جهاز الحاسوب قدر الإمكان ، و وقف عندما تستطيع ذلك.

تجنب إجهاد العين. من الطرق الجيدة لمنع إجهاد العين استخدام قاعدة 20/20/20: كل 20 دقيقة ، انظر إلى شيء لا يقل عن 20 قدمًا (6.1 م) لمدة 20 ثانية. يمكنك أيضًا شراء نظارات حماية من الضوء الأزرق (على سبيل المثال ، النظارات الخاصة بالحاسوب) ، والتي ستقلل من إجهاد عينك وتحسن نومك ليلاً.

مرّن يديك. بصرف النظر عن عينيك ، فإن يديك هي الجزء الأكثر نشاطًا في جسمك عند استخدام الكمبيوتر. اضغط على مفاصل إحدى اليدين أثناء ثني الأصابع للخلف ، أو اضغط على كرة تنس .





Did you know that Achieve3000 is now integrated with MAP.

MAP latest results are now uploaded on the system, teachers can allocate books and assignments according to students' RIT score in order to improve their skills.

Our Social Media Channels تابعونا عبر قنوات التواصل الاجتماعي

- Website
- Facebook
- Instagram
- Twitter
- Art Instagram page
- Library Instagram page



Have a wonderful Weekend!

Abeer Saleh Maron

Newsletter Editor

إعداد : عبير صالح مارون

