

## آداب استفاده از فضای مجازی

### الف) مراقبت از چشم:

- ..... ۱-
- ..... ۲-
- ..... ۳-



### ب) مراقبت از گوش:

- ..... ۱-
- ..... ۲-
- ..... ۳-



### ج) مراقبت از ستون فقرات، گردن، دست و پا:

- ..... ۱-
- ..... ۲-
- ..... ۳-



### د) مراقبت از ذهن و روان:

- ..... ۱-
- ..... ۲-
- ..... ۳-

