



تمرین ۱: تلفن هوشمند و تبلت

در حال استفاده از دستگاه های الکترونیکی خود مانند یک تبلت یا تلفن هوشمند، قوز نکنید و به سر خود اجازه ندهید که جلو خم شود.

دستگاه الکترونیکی را در حدی بالا نگه دارید تا بتوانید آن را بهتر ببینید و وضعیت خوبی را در پشت و گردن نگه دارید.

Exercise 1: Smartphone and tablet

Do not slouch or allow your head to bend forward while using your electronic devices such as a tablet or smartphone.

Hold the electronic device at an elevated position so that you can see it better and maintain good back and neck posture.