

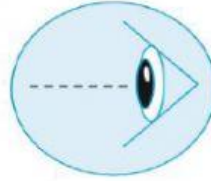


التدريبات الإثرائية

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي



20



20



20

1- من الصورة السابقة تستخدم قاعدة 20-20-20 وذلك لحمايتك من ----- :-

إنحناء الرقبة ☐

القلق والتوتر ☐

آلام الظهر ☐

إجهاد العينين ☐

2- من الاحتياطات الواجب اتباعها عن استخدام الحاسوب:

الجلوس جلسة خاطئة . ☐ الجلوس امام الحاسوب فترات طويلة

العبث بأسلاك الكهرباء . ☒ أخذ استراحة قصيرة كل فترة .

3- للمحافظة على صحتك أثناء استخدام الحاسوب تأكد من أن ترتكزان على الأرض :

يديك ☐ قدميك ☒

عينيك ☐ رأسك ☐

4- من المخاطر النفسية للاستخدام المفرط للحواسيب :

فقدان حاسة الشم ☐ احمرار الوجه ☐

القلق ☒ الفرح ☐

5- يجب أن تكون إضاءة الغرفة أكثر من شاشة الحاسوب بـ ثلاث مرات

ظلاما ☐ احمرارا ☐

سطوعا ☒ اصفرارا ☐

اختر الكلمات المناسبة مما بين الاقواس :

الظهر مستقيماً	القلق والتوتر	العزلة الاجتماعية	الكرسي
الإضاءة	شاشة الحاسوب	السمنة	عضلات اليدين

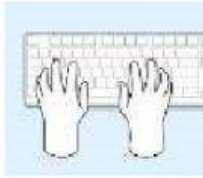
- 1- من الآثار السلبية للإفراط في استخدام أجهزة الحواسيب أنها تسبب (.....)
- 2- عند استخدام أجهزة الحواسيب يجب أن يكون (.....)
- 3- من الإرشادات الواجب اتباعها لاستخدام جهاز الحاسوب تجنب الإضاءة المباشرة أو الساطعة في عينيك.
- 4- يجب أن تكون شاشة الحاسوب في مستوى نظرك أثناء استخدامك للحاسوب .
- 5- نستخدم الفأرة ولوحة المفاتيح بالطريقة الصحيحة حتى نقلل الضغط على عضلات اليدين .
- 6- اجعل الكرسي الخاص بك معتدلاً من الإرشادات الواجب اتباعها عند استخدام جهاز الحاسوب .
- 7- من المخاطر الصحية للإفراط في استخدام الحواسيب التوتر والقلق .

اختر الصور الصحيحة

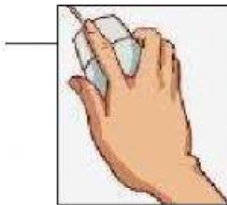
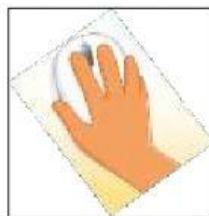
1- الوضعية الصحيحة عند استخدام الأجهزة الذكية هي:

☐☐☒☐

2- الإمساك ببلوحة المفاتيح بالطريقة الصحيحة :

☒☐☐☐

3- الإمساك بالفأرة بالطريقة الصحيحة :

☐☐☒☐

1- الجلسة الصحيحة عند استخدام أجهزة الحواسيب :



- ما هي الأضرار الصحية الناتجة عن الإفراط في استخدام أجهزة الحواسيب:
1- إجهاد العينين.

2- آلام الظهر و الرقبة.

3- نوبات الصرع الناتجة من الحساسية للضوء المفرط.

- 2- ما هي الاضرار النفسية الناتجة عن الافراط في استخدام أجهزة الحواسيب:
1- التوتر و القلق.

2- السلوك العدواني.

- 3- ما هي الاضرار الاجتماعية الناتجة عن الافراط في استخدام أجهزة الحواسيب:
- العزلة الاجتماعية

- 2- ماهي الإرشادات الصحية للجلسة الصحيحة:



إرشادات صحية:

1	اجعل الكرسي الخاص بك معتدلاً.
2	قم بتوسيط الشاشة ولوحة المفاتيح أمامك.
3	تأكد أن شاشة الحاسوب على مستوى اتجاه نظرك.
4	اجعل المسافة بينك وبين الحاسوب على امتداد ذراعيك.
5	تأكد من أن قدميك ترتكزان على الأرض أو على حامل الأقدام.
6	خذ استراحة قصيرة على فترات منتظمة أثناء جلوسك على الحاسوب.
7	تجنب الإضاءة المباشرة أو الساطعة في عينيك.

1- اجعل الكرسي الخاص بك معتدلاً.

2- قم بتوسيط الشاشة و لوحة المفاتيح أمامك.

3- تجنب الإضاءة المباشرة أو الساطعة في عينيك.

4- تأكد أن شاشة الحاسوب على مستوى اتجاه نظرك.

5- اجعل المسافة بينك و بين الحاسوب على امتداد ذراعيك.

6- تأكد من أن قدميك ترتكزان على الأرض او على حامل الأقدام.

7- خذ استراحة قصيرة على فترات منتظمة ناء جلوسك على الحاسوب.