

تدريبات إثرائية

الوحدة الأولى: التعامل مع المستند

الصف الرابع الابتدائي

اختر الإجابة الصحيحة:

1- إحدى الإرشادات الصحية للاستخدام الآمن للحاسوب:

جعل الكرسي بعيداً	جعل الكرسي معتدلاً	الاقترب من الشاشة	رفع القدمين عن الأرض
-------------------	--------------------	-------------------	----------------------

2- لاستخدام الحاسوب بشكل سليم نجعل القدمان:

ترتكزان على الأرض	ترتكزان على الشاشة	مرفوعة على الطاولة	مرفوعة عن الأرض
-------------------	--------------------	--------------------	-----------------

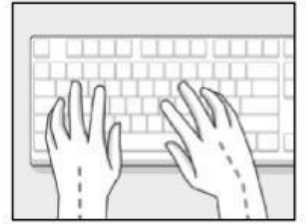
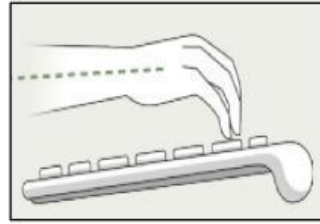
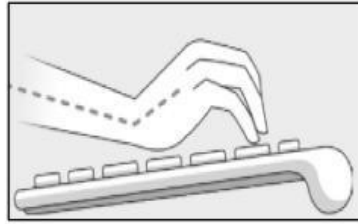
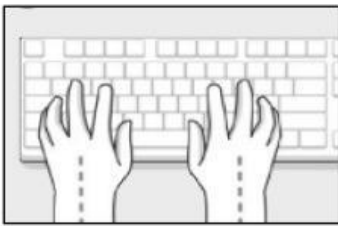
3- لاستخدام الحاسوب بشكل آمن اجعل المسافة بينك وبين الحاسوب:

قريبة جداً	على امتداد ذراعيك	بعيدة جداً	قصيرة
------------	-------------------	------------	-------

4- لاستخدام سليم للحاسوب اجعل إضاءة الغرفة..... من شاشة الحاسوب:

أكثر سطوعاً	أقل سطوعاً	أقل إضاءة	منطفئة
-------------	------------	-----------	--------

5- الطريقة السليمة لاستخدام لوحة المفاتيح (اختر إجابتين):



6- الطريقة الصحيحة لاستخدام الهاتف الذكي:



7- من الآثار النفسية التي يُسببها استخدام الحاسوب لساعات طويلة:

النشاط	النوم	التركيز	القلق والتوتر
--------	-------	---------	---------------

8- استخدام الناس بالأجهزة المحمولة لساعات طويلة دون التواصل مع الآخرين مشكلة يُطلق عليها:

العزلة الاجتماعية	الاستخدام الآمن	إجهاد العينين	ضعف النظر
-------------------	-----------------	---------------	-----------

9- تركيز العينين على شيء واحد من مسافة ثابتة يُسبب:

قوة التركيز	قوة النظر	إجهاد العينين	التوتر
-------------	-----------	---------------	--------

10- يجب أن تتبع قاعدة..... لحماية عينيك من الإجهاد:

20-20-20	10-20-10	10-10-10	30-30-30
----------	----------	----------	----------

11- قد يُسبب اللمعان الصادر من شاشات الحاسوب بسبب الحساسية من الضوء المفرط:

العزلة الاجتماعية	الاستخدام الآمن	نوبات الصرع	قوة النظر
-------------------	-----------------	-------------	-----------

12- يجب أخذ استراحات أثناء جلوسك على الحاسوب:

قصيرة ومنظمة	طويلة	نوم	غير منتظمة
--------------	-------	-----	------------