

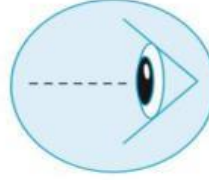


التدريبات الإثرائية

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

6- جلوس الناس معاً في مكان واحد دون تواصل فيما بينهم , ولا يتحدثون مع بعضهم لانشغالهم بالهواتف المحمولة يسمى بـ

☐ التواصل الاجتماعي ☐ العزلة الاجتماعية

اختر الكلمات المناسبة مما بين الاقواس :

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

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 المباشرة أو الساطعة في عينيك.

4- يجب أن تكون- في مستوى نظرك أثناء استخدامك للحاسوب .

5- نستخدم الفأرة ولوحة المفاتيح بالطريقة الصحيحة حتى نقلل الضغط على

6- اجعل - الخاص بك معتدلاً من الإرشادات الواجب اتباعها عند استخدام

جهاز الحاسوب .

7- من المخاطر الصحية للإفراط في استخدام الحواسيب

8- لقراءة المستند نختار طريقة العرض وضع

9- لعرض مستند كصفحة ويب نختار طريقة العرض تخطيط

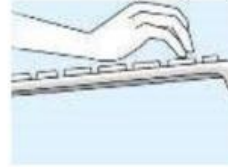
10- لتغيير المسافة بين الأسطر في الفقرة.....

اختر الصور الصحيحة

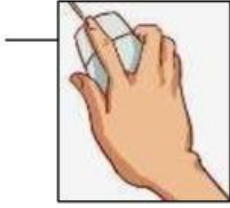
1- الوضعية الصحيحة عند استخدام الأجهزة الذكية هي:

☐☐☐☐

2- الإمساك بلوحة المفاتيح بالطريقة الصحيحة :

☐☐☐☐

3- الإمساك بالفأرة بالطريقة الصحيحة :


☐

☐

☐

☐

1- الجلسة الصحيحة عند استخدام أجهزة الحواسيب :


☐

☐

☐

☐

2- ماهي التأثيرات التي يمكن تطبيقها على الصورة لتصبح اكثر تنسيقاً؟

.....

.....

.....

.....

.....