

التبراس الرقمي



تدريبات إثرائية منتصف الفصل الأول

الحوسبة وتكنولوجيا المعلومات الصف الرابع

اسم الطالب..... الشعبة.....



السؤال الأول:

صل العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني:

العمود الأول	العمود الثاني
1. القاعدة التي يجب أن نتبعها لتجنب إجهاد العينين	
2. الاستخدام الصحيح للأجهزة الذكية واللوحية	20 - 20 - 20
3. استخدام الحاسوب لساعات طويلة يمكن أن يسبب	الإضاءة القوية والمباشرة في عينيك
4. أثناء الجلوس على الحاسوب تجنب	العزلة الاجتماعية
5. استخدام الحاسوب لساعات طويلة يسبب	تنظيم الوقت
6. يمكن تجنب العزلة الاجتماعية من خلال	إجهاد العينين
7. عرض المستند بطريقة (وضع الطباعة)	
8. عرض المستند بطريقة (تخطيط الويب)	
9. أيقونة تعيين موضع الصورة	

السؤال الثاني:

أجب عن الأسئلة التالية بوضع إشارة صح (✓) أسفل الإجابة الصحيحة:

1- الوضع الصحيح عند استخدام الحاسوب :

☐☐

2- أيقونة توسيط النص في برنامج word

☐☐

3- أيقونة عرض المستند بطريقة (وضع القراءة)

☐☐

السؤال الثالث :

املاً الفراغ باختيار الإجابة الصحيحة:

(الاجتماعية - خذ استراحة قصيرة - معتدل - 20-20-20 - ترتكز - المباشرة -

العينين)

1. يجب أن تتبع قاعدة لحماية عينيك.
2. من أخطار استخدام الأجهزة الالكترونية أنها تسبب إجهاد و الغزلة
3. من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب اجعل الكرسي
4. من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب اجعل قدميك على الأرض.
5. من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب تجنب الإضاءة في عينيك.
6. احدى الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب على فترات منتظمة.

السؤال الرابع :

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:

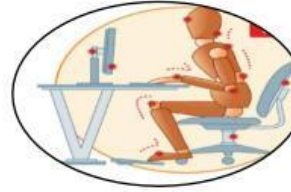
1 الاستخدام الصحيح للأجهزة الحاسوبية



A



B



C

2 إحدى الإرشادات الصحية لاستخدام الحاسوب:

A اجعل الكرسي مائلاً

B قم بتوسيط الشاشة ولوحة المفاتيح أمامك

C اجعل ظهرك مائلاً

3 إحدى الإرشادات الصحية لاستخدام الحاسوب:

A اجعل الكرسي معتدلاً

B قم برفع الشاشة أعلى من مستوى النظر

C اجعل ظهرك مائلاً

4 استخدام الحاسوب لساعات طويلة يسبب:

A قوة العضلات

B قوة العقل

C إجهاد العينين

5 يمكن تجنب العزلة الاجتماعية من خلال:

A تنظيم الوقت

B استخدام الحاسوب لساعات طويلة

C عدم أخذ استراحات قصيرة

السؤال الخامس: ضع إشارة صح (✓) أسفل الإجابة الصحيحة:

A. الاستخدام الصحيح للكمبيوتر



B. اذكر القاعدة التي يجب أن نتبعها لتجنب إجهاد العينين؟

.....