



الصف الرابع

مراجعة على المفاهيم النظرية

ورقة عمل

السؤال 2

طابق الصورة بما يناسبها:

الجلوس الصحيح عند الاضاءة	
وضعية الجلوس الصحيحة	
الجلوس الخاطئ عند الاضاءة	
وضعية الجلوس الخاطئة	
الطريقة الصحيحة لوضع اليد عند الطباعة	
الطريقة الخاطئة لوضع اليد عند الطباعة	

السؤال 1

اختر الإجابة الصحيحة من الخيارات الآتية:

الاستخدام الصحيح لأجهزة الحاسوب يؤدي إلى.....

التوتر	ضمان الصحة و السلامة	العزلة الاجتماعية
--------	-------------------------	----------------------

لحماية العينين يجب أن نتبع القاعدة.....

20-20-20	30-30-30	40-40-40
----------	----------	----------

تأثير الاستخدام المفرط للحواسيب على التواصل يسمى ب.....

التوتر	إعياء العيون	العزلة الاجتماعية
--------	--------------	----------------------



الصف الرابع

مراجعة على المفاهيم النظرية

ورقة عمل

السؤال 4

ضع علامة صح امام الإجابة الصحيحة و علامة خطأ امام الإجابة الخاطئة:

- 1- من القواعد الصحيحة لاستخدام الحاسوب أن تجعل القدمين ترتكزان على الأرض
- 2- من القواعد الصحيحة لاستخدام الحاسوب أن نجعل الكرسي مانلا
- 3- من القواعد الصحيحة لاستخدام الحاسوب أن تأخذ استراحة قصيرة على فترات منتظمة أثناء استخدام الحاسوب
- 4- الاستخدام الصحيح لأجهزة الحواسيب يؤدي الى ضمان صحتنا و سلامتنا و اماننا.

السؤال 3

املا الفراغات بالكلمات المناسبة:

العزلة الاجتماعية	الهواتف الذكية	التوتر	اعياء العيون
-------------------	----------------	--------	--------------

1. إمساك..... في مستوى الصدر مع إنحناء الرأس يُعرض منطقة خلف الرقبة لضغط شديد .
2. الاستخدام المفرط للحاسوب يسبب آثار نفسية مثل
3. استخدام الحاسوب لساعات طويلة يؤثر على التواصل هو ما يسمى ب
4. تركيز العينين على شيء واحد من مسافة ثابتة يتسبب في.....