



### السؤال الأول : أكمل الفراغ باختيار الكلمة الصحيحة من المربع الآتي :

|             |               |          |
|-------------|---------------|----------|
| تنظيم الوقت | التوتر والقلق | 20-20-20 |
| عضلاتك      | عزلة اجتماعية | أكثر     |

- عند استخدام الحاسوب لفترات طويلة فإنه يسبب .....
- يجب تجنب اخطار العزلة الاجتماعية عن طريق .....
- اتباع الطريقة السليمة للكتابة والامساك بالفأرة يقلل من الضغط على .....
- جلوس الفرد لوحده مع هاتفه الذكي هو .....
- يجب أن تتبع قاعدة ..... لحماية عينيك .
- يجب أن تكون اضاءة الغرفة ..... سطوعاً من الحاسوب

رؤية الوزارة : الريادة في توفير فرص تعلم دائمة ومبتكرة وذات جودة عالية للمجتمع القطري



### السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة

|    |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------|
| 1. | استخدام الحاسوب لساعات طويلة يمكن أن يسبب لك ....     |
| أ. | يحمي العينين                                          |
| ب. | تواصل اجتماعي                                         |
| ج. | التوتر والقلق                                         |
| د. | راحة واطمئنان                                         |
| 2. | يجب أن تتبع قاعدة ..... لحماية عينيك                  |
| أ. | 20-20-20                                              |
| ب. | 40-40-40                                              |
| ج. | 35-35-35                                              |
| د. | 50-50-50                                              |
| 4. | يجب أن تكون اضاءة الغرفة ..... سطوعاً من شاشة الحاسوب |
| أ. | أكثر                                                  |
| ب. | اقل                                                   |
| ج. | متساوي                                                |
| د. | لا ضوء                                                |

رؤية الوزارة : الريادة في توفير فرص تعلم دائمة ومبتكرة وذات جودة عالية للمجتمع القطري



|    |                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------|
| 5. | من الارشادات الصحية التي يجب عليك اتباعها عند استخدام الحاسوب |
| أ. | اجعل الكرسي الخاص بك معتدلاً                                  |
| ب. | اجعل الكرسي الخاص بك مائلاً                                   |
| ج. | اجعل الكرسي الخاص بك منخفضاً                                  |
| د. | لا تجلس على كرسي                                              |
| 6. | اتباع الطريقة السليمة للكتابة والامساك بالفأرة                |
| أ. | يسبب عزلة اجتماعية                                            |
| ب. | يقلل من الضغط على عضلاتك                                      |
| ج. | يسبب اجهاد للمفاصل                                            |
| د. | يجهد العينين                                                  |

### السؤال الثالث : صل بين العمودين

|                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|
| (ب)                                                                                 |
|    |
|    |
|  |
|  |

|                                         |
|-----------------------------------------|
| (أ)                                     |
| الاستخدام الأمثل للحواسيب<br>المحمولة   |
| الطريقة السليمة للكتابة<br>على الحاسوب  |
| الطريقة السليمة للامساك<br>بالفأرة      |
| الجلسة الصحيحة أثناء<br>استخدام الحاسوب |

رؤية الوزارة : الريادة في توفير فرص تعلم دائمة ومبتكرة وذات جودة عالية للمجتمع القطري