

ورقة عمل 1

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1- من الارشادات الصحية للعمل بشكل صحي وآمن أثناء استخدام الحاسوب:

قم بتوسيط الشاشة ولوحة المفاتيح أمامك

اجعل الكرسي الخاص بك مائلاً.

الإضاءة الشديدة

اجعل شاشة الحاسوب أعلى من مستوى نظرك

2- الصورة التي تمثل الاستخدام الصحيح للأجهزة الذكية واللوحية هو:



3- الصورة التي تمثل الاستخدام الأمثل للهواتف الذكية هي :



4- مرض يصيب الإنسان بسبب الحساسية للضوء المفرط هو :

قوة العضلات

طول النظر

السعادة

الصرع

5- قاعدة حماية العيون وتجنب مضاعفات الاستخدام الطويل للحاسوب هي :

50 – 50 – 50

40 – 40 – 40

20 – 20 – 20

30 – 30 – 30