

السؤال الثاني:

أولاً: صحح الكلمة التي تحتها خطأ في العبارات التالية:

- 1- يجب أن تكون إضاءة الغرفة أقل سطوعاً من شاشة الحاسوب.
- 2- تأكد من أن ذراعيك ترتكزان على الأرض أو على حامل القدمين.
- 3- استخدام الحاسوب لساعات قصيرة يمكن أن يسبب لك القلق.
- 4- يجب أن تكون إضاءة الغرفة أكثر سطوعاً من الحاسوب بـخمس مرات

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:

1- من الإرشادات الصحية لاستخدام الحاسوب أن تجعل الكرسي الخاص بك:

معتدلاً	مرتفعاً	منخفضاً	منحنياً
---------	---------	---------	---------

2- يمكنك اتباع قاعدة لحماية العينين وتجنب مضاعفات الاستخدام الطويل للحاسوب:

40-40-40	1-1-1	6-6-6	20-20-20
----------	-------	-------	----------

3- يجب أن تكون إضاءة الغرفة أكثر سطوعاً من شاشة الحاسوب بـ مرات

ثلاثة	أربعة	عشرة	خمس
-------	-------	------	-----

4- التصميم المضغوط للحواسيب المحمولة قد يؤدي إلى جلوس المستخدمين في أوضاع تعرض الجسم إلى

النوم	الإرهاق	السعادة	كثرة الكلام
-------	---------	---------	-------------

5- تأكد أن شاشة الحاسوب على مستوى اتجاه

نظرك	أنفك	شعرك	قدمك
------	------	------	------

6- الاستخدام للأجهزة اللوحية يؤثر سلباً على الصحة العامة.

القليل	المنتظم	المفرط	المناسب
--------	---------	--------	---------

السؤال الثاني:

ثانياً: املأ الفراغات التالية باختيار الكلمة المناسبة مما بين القوسين:

التوتر- العزلة الاجتماعية -سلباً - للكتابة - اللعان

- 1- الاستخدام المفرط للأجهزة اللوحية يؤثر..... على الصحة العامة.
- 2- يجب تجنب أخطار..... عند استخدام الوسائل التكنولوجية.
- 3- يتسبب الصادر من شاشات الحاسوب إلى الإصابة بنوع من نوبات الصرع.
- 4- استخدام الحاسوب لساعات طويلة يمكن أن يسبب لك والقلق.
- 5- اتباع الطريقة السليمة على الحاسوب والإمساك بالفأرة يقلل من الضغط على العضلات.

السؤال الثالث:

- عدد خمسة من الارشادات الصحية لاستخدام الحاسوب:

.....-1

.....-2

.....-3

.....-4

.....-5

- اذكر خطرا واحدا عند الاستخدام المفرط للوسائل التكنولوجية.

.....

- أجب عن الأسئلة الآتية بوضع علامة صح أسفل الصورة المناسبة:

1- الطريقة الصحيحة لاستخدام لوحة المفاتيح:

	
()	()

2- أي الرموز التالية هو رمز التباعد بين الاسطر:

 -B	 -A
 -D	 -C

3- الطريقة الصحيحة لاستخدام الأجهزة الذكية:

	
()	()