التدريبات الإثرائية

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1- تستخدم قاعدة 20-20-20 وذلك لحمايتك من ----------:

- ☐ القلق والتوتر
- ☐ إنحناء الرقبة
- ☐ إجها د العينين
- ☐ آلام الظهر

2- من الاحتياطات الواجب اتباعها عن استخدام الحاسوب:

- ☐ الجلوس جلسة خاطئة .
- ☐ الجلوس أمام الحاسوب فترات طويلة
- ☐ العبث بأسلاك الكهرباء .
- ☐ أخذ استراحة قصيرة على فترات .

3- للمحافظة على صحتك أثناء استخدام الحاسوب تأكد من أن ------- ---------- ترتكزان على الأرض :

- ☐ يديك
- ☐ قدميك
- ☐ عينيك
- ☐ رأسك

4- من المخاطر الصحية للاستخدام المفرط للحواسيب : ----------

☐ فقدان حاسة الشم ☐ احمرار الوجه

☐ القلق ☐ إجهاد العينين

5-يجب أن تكون إضاءة الغرفة أكثر -------- ---------- من شاشة الحاسوب بـ ثلاث مرات

☐ ظلاما ☐ احمرارا

☐ سطوعا ☐ اصفرارا

6- الاستعمال الصحيح لل..... يقلل من الضغط على عضلاتك

☐ الشاشة ☐ وحدة النظام

☐ الفأرة ☐ مكبر الصوت

7- يجب أن تكون إضاءة الشاشة أقل ب ..... من إضاءة الغرفة.

- ☐ مرة واحدة
- ☐ ثلاث مرات
- ☐ مرتين
- ☐ اربع مرات

8- عند استعمال الهاتف الذكي، تأكد دائماً أنه.....

- ☐ يسار نظرك
- ☐ يمين نظرك
- ☐ اتجاه نظرك
- ☐ أسفل نظرك

9- أصغر وحدة تستخدم لقياس حجم الملفات .....

- ☐ GB
- ☐ KB
- ☐ MB
- ☐ Byte

10- يرمز الامتداد (mp4.) إلى.....

- ☐ ملف نصي
- ☐ ملف صوتي
- ☐ ملف صورة
- ☐ ملف فيديو

11- امتداد ملفات الصور هو.....

- ☐ .jpg
- ☐ .mp3
- ☐ .txt
- ☐ .doc

12- برنامج يستخدم لتحرير الصوت.....

- ☐ Audacity
- ☐ Word
- ☐ Photos
- ☐ Paint

13- يتسبب اللمعان الصادر من شاشات الحاسوب والتغيير المستمر في مستويات الإضاءة.....

- ☐ البهجة
- ☐ نوع من نوبات الصرع
- ☐ الجوع
- ☐ السعادة

14- المتخصصون الذين يستخدمون الملفات بامتدادات GIF، JPG بشكل أساسي هم:

☐ فنيو الصوت ☐ لاعبو كرة القدم

☐ الممثلون ☐ مصممو الجرافيك(الرسومات)

15- امتداد الملف يساعد على:

☐ تحديد نوع البرنامج اللازم لفتح هذا الملف. ☐ تحديد حجم الملف.

☐ كشف الفيروسات بالملف ☐ التعرف على من قام بإنشاء الملف.

السؤال الثاني: اختر الكلمات المناسبة مما بين الأقواس :

الجلسة الصحيحة	القلق والتوتر	العزلة الاجتماعية	الكرسي
الإضاءة	شاشة الحاسوب	20	عضلات اليدين

1- من الآثار السلبية للإفراط ف استخدام أجهزة الحواسيب أنها تسبب (.....)

2- عند استخدام أجهزة الحواسيب يجب أن نجلس (.....)

3- من الإرشادات الواجب اتباعها لاستخدام جهاز الحاسوب تجنب .....المباشرة أو الساطعة في عينيك.

4- يجب أن تكون..... في مستوى نظرك أثناء استخدامك للحاسوب .

5- نستخدم الفأرة ولوحة المفاتيح بالطريقة الصحيحة حتى نقلل الضغط على ----------

6- اجعل ---------- - الخاص بك معتدلا يعتبر من الإرشادات الواجب اتباعها عند استخدام جهاز الحاسوب .

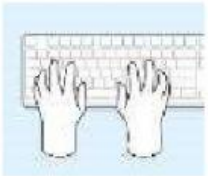
7- من المخاطر الصحية للإفراط في استخدام الحواسيب ---------- - .

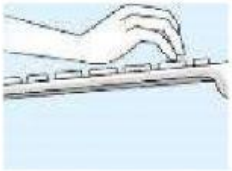
8- تستخدم قاعدة 20 - ---------- - - 20 لتجنب إجهاد العينين .

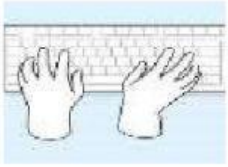
السؤال الثالث: اختر الصور الصحيحة

1- الجلسة الصحيحة عند استخدام الأجهزة الذكية

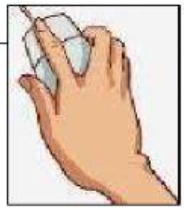
2- الإمساك بلوحة المفاتيح بالطريقة الصحيحة







3- الإمساك بالفأرة بالطريقة الصحيحة



4- الجلسة الصحيحة عند استخدام أجهزة الحواسيب :

-

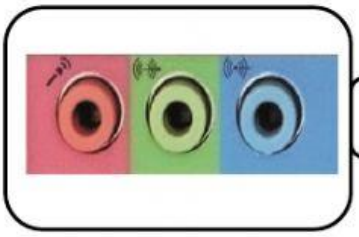
السؤال الرابع: صل من العمود (1) بما يناسبها من العمود (2)

(1)	(2)
	ميكروفون
	ماسح ضوئي
	كاميرا رقمية
	هاتف محمول

طابق الوظائف التالية بصورة الجهاز المناسب لكل منها:

1

2

3 

4

يستخدم التقاط الصور ومقاطع الفيديو و الصوت

يستخدم في إدخال الصور إلى الحاسوب في شكل ملف رقمي

يستخدم لتسجيل المقاطع الصوتية فقط

منافذ توصيل الميكروفون ومكبر الصوت بالحاسوب