

ورقة عمل Work Sheet

عنوان الدرس: خصوصية البيانات

الوحدة الأولى: أثر التكنولوجيا على البيئة والصحة

اسم الطالب: الصف الثامن (.....) التاريخ: / 02 / 2021م

التدريب الأول: من بين هذه المشاكل الصحية ضع في دائرة على التي من الممكن أن تكون بسبب الجلوس الخاطئ على الحاسوب.

الصداع	آلام الظهر	آلام الكتفين والذراعين واليدين
تسوس الأسنان	الإسهال	ضيق النفس
مرض السكري	ضعف السمع	آلام العضلات والمفاصل
الحساسية	آلام الرقبة	آلام العيون

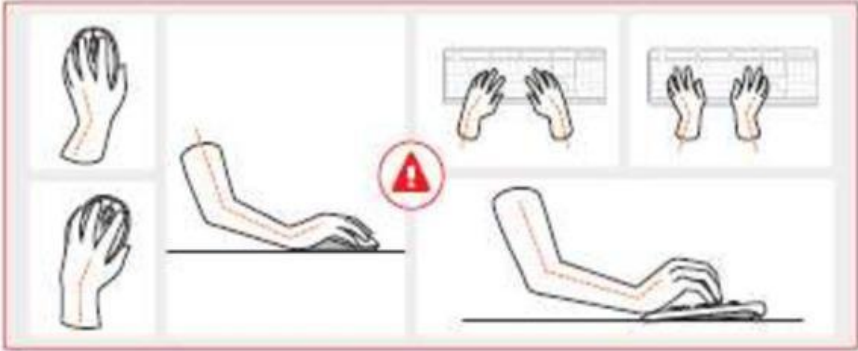
التدريب الثاني: أجب ب (صحيح) أم (خطأ).

للمحافظة من المشاكل الصحية المتعلقة بطريقة الجلوس غير الصحيحة:

المقترح	رأيك
يجب أن تكون شاشة الحاسوب في مستوى منخفض قليلاً عن مستوى العين.	
يجب لبس نظارات شمسية عند استعمال الحاسوب.	
يجب استخدام كرسي مناسب بحيث يكون العمود الفقري على شكله الطبيعي.	
يجب تغطية القدمين عند استعمال الحاسوب.	
يجب وضع القدمين على الأرض أو على مسند القدمين.	
يجب عدم شرب الماء قبل استعمال الحاسوب.	
يجب رفع الجهاز بما يكفي لكي لا ينحني الرأس لأسفل أو يُشد إلى الأمام.	
يجب عدم ممارسة الرياضة بعد استعمال الحاسوب.	
أخذ استراحة على فترات متقاربة، وذلك بالتحرك قليلاً، لتجنب الجلوس لفترات طويلة أمام جهاز الحاسوب.	

التدريب الثالث: أربط صورة الاستعمال الخاطئ للفأرة ولوحة المفاتيح بالمشاكل الصحية التي قد تسببها:

انفلونزا	آلم وتورم وتصلب المفاصل	الإسهال
----------	-------------------------	---------

التهاب الأوتار		آلام في العضلات
----------------	--	-----------------

آلام بالأقدام	ضعف في حركة الذراع أو اليد	ضيق التنفس
---------------	----------------------------	------------

ورقة عمل Work Sheet

التدريب الرابع: استخرج من الكتاب ومن الصورتين اللتين بالصفحة 66 السلوكيات الصحيحة التي تحمي من إصابات اليد والذراع:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

التدريب الخامس: اختر الإجابات الصحيحة:

يتسبب إجهاد العين عند استخدام جهاز الحاسوب ب:

الصداع	
سقوط الشعر	
آلام وجفاف في العين	
رعشة في اليدين	
عدم وضوح الرؤية	

التدريب السادس: مستعينا بالكتاب صفحة 68 استخرج الآثار النفسية للاستخدام المفرط لأجهزة الحاسوب.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

التدريب السابع: أكمل الفراغات بما يناسب من الكلمات التالية:

العزلة الاجتماعية - الاستعمال المفرط - متوازن - مهارات جديدة - التواصل مع الأصدقاء - الترفيه والتسلية

لتجنب التأثيرات الاجتماعية السلبية مثل والتي سببها
للحاسوب والأجهزة الإلكترونية يجب علينا أن نقوم بتحديد أوقات استخدامنا للوسائل التكنولوجية بشكل
..... بين كل مما يلي:

- التعلم واكتساب.....
-
-