



همتي في مادتي



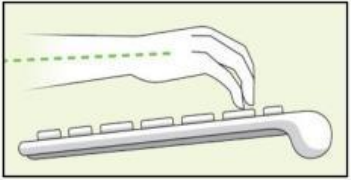
الحوسبة وتكنولوجيا المعلومات الصف الرابع تدريبات إثرائية منتصف الفصل الدراسي الأول 2025-2024



السؤال الأول:

صل العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني:

العمود الثاني

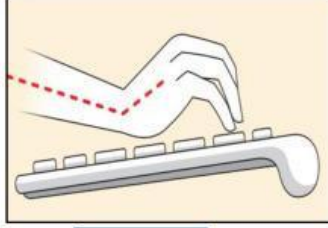
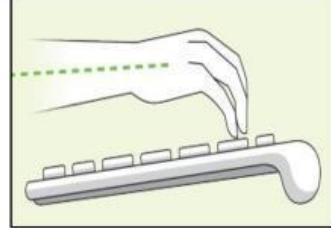
20 - 20 - 20
الإضاءة القوية والمباشرة في عينيك

تنظيم الوقت
إجهاد العينين

العمود الأول
1. القاعدة التي يجب أن نتبعها لتجنب إجهاد العينين
2. الاستخدام الصحيح للأجهزة الذكية واللوحة
3. الطريقة السليمة لوضع اليد أثناء الطباعة
4. أثناء الجلوس على الحاسوب تجنب
5. استخدام الحاسوب لساعات طويلة يسبب
6. يمكن تجنب العزلة الاجتماعية من خلال

السؤال الثاني:

أجب عن الأسئلة التالية بوضع إشارة صح (✓) أسفل الإجابة الصحيحة:

1- الاستخدام الخاطئ لوضع اليد أثناء الطباعة :

☐☐

2- الوضع الجيد لاستخدام الحواسيب المحمولة:

☐☐

3- الوضع الصحيح عند استخدام الحاسوب :

☐☐

السؤال الرابع :

املاً الفراغ باختيار الإجابة الصحيحة:

(الاجتماعية - القلق _ معتدل - 20-20-20 - عضلات-ترتكزان - الإضاءة - العينين)

1. يجب أن تتبع قاعدة لحماية عينيك.
2. من أخطار استخدام الأجهزة الالكترونية أنها تسبب إجهاد.....و.
العزلة.....
3. من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب اجعل الكرسي الخاص بك.....
4. تستخدم الفأرة ولوحة المفاتيح للتقليل من الضغط على اليدين.
5. من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب اجعل قدميك..... على الأرض.
6. من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب تجنب..... المباشرة في عينيك.
استخدام الحاسوب لساعات طويلة يمكن أن يسبب التوتر أو

السؤال الرابع :

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:

1 الجلسة الخاطئة عند استخدام الحاسوب



A



B



C

2 إحدى الإرشادات الصحية لاستخدام الحاسوب:

A اجعل الكرسي مائلاً

B قم بتوسيط الشاشة ولوحة المفاتيح أمامك

C اجعل ظهرك مائلاً

3 استخدام الحاسوب لساعات طويلة يسبب:

A قوة العضلات

B قوة العقل

C اجهاد العينين

4 يمكن تجنب العزلة الاجتماعية من خلال:

A تنظيم الوقت

B استخدام الحاسوب لساعات طويلة

C عدم أخذ استراحات قصيرة