التقنية الرقمية - الأول الثانوي

تقنيتي بوعي.. صحتي أولًا

ورقة عمل - التقنية والصحة - ١٠ درجات

اسم الطالبة: _____ الفصل: _____

١ - اختاري الإجابة الصحيحة

1. ما الأثر الصحي المحتمل لاستخدام الشاشة مدة طويلة؟

☐ إجهاد العين ☐ زيادة اللياقة ☐ تحسين النوم

2. ما الوضع الصحيح عند استخدام الحاسب؟

☐ الانحناء للأمام ☐ استقامة الظهر ☐ تقريب الشاشة جدًا

3. ما أثر استخدام الهاتف قبل النوم مباشرة؟

☐ زيادة النشاط البدني ☐ تقوية النظر ☐ اضطراب النوم

4. أي مما يلي يمثل فائدة صحية للتقنية؟

☐ متابعة النشاط البدني ☐ إهمال وقت النوم ☐ الجلوس المستمر

5. شعرت سارة بألم في الرقبة بعد الدراسة بالحاسب. ما الحل الأنسب؟

☐ زيادة وقت الاستخدام ☐ تعديل الجلسة وأخذ استراحة ☐ خفض إضاءة الغرفة فقط

٢ - حددي صح أو خطأ

6. استخدام التقنية المفرط قد يؤثر في الصحة النفسية.

☐ صح ☐ خطأ

7. الجلوس لساعات دون حركة عادة صحية.

☐ صح ☐ خطأ

8. أخذ استراحات منتظمة يساعد على تقليل الإجهاد.

☐ صح ☐ خطأ

9. يمكن استخدام التطبيقات الصحية لتذكيرنا بالحركة.

☐ صح ☐ خطأ

٣ - طبقي ما تعلمتِ

10. لتقليل إجهاد العين، ما السلوك الأنسب؟

☐ تقريب الشاشة ☐ النظر بعيدًا بشكل دوري ☐ رفع سطوع الشاشة دائمًا

تقنية يحافظ على صحتك.

LIVEWORKSHEETS