

الحوسبة وتكنولوجيا المعلومات

العام الأكاديمي 2020-2021

الصف الرابع

نشاط تفاعلي 2

الوحدة الأولى- التعامل مع المستند

الدرس (1)- صحتك والحاسوب



السؤال الأول:

1- أكمل الفراغ باختيار الإجابة الصحيحة وذلك بسحبها ووضعها في المكان المناسب.

التوتر والقلق

يقلل من الضغط على عضلاتك

العزلة الاجتماعية

الإضاءة المباشرة

20-20-20

يؤثر سلباً على الصحة العامة

1- عند استخدام جهاز الحاسوب عليك تجنب أو الساطعة في عينيك.

2- الاستخدام المفرط للأجهزة اللوحية

3- اتباع الطريقة السليمة للكتابة على الحاسوب والإمساك بالفأرة

4- يجب تجنب اخطار عن طريق تنظيم وقتك والحد من الاستخدام المفرط لهذه الوسائل.

5- استخدام الحاسوب لساعات طويلة يسبب لك

6- يجب ان تتبع قاعدة لحماية عينيك.