



التدريبات الإثرائية

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

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

إحناء الرقبة ☐

القلق والتوتر ☐

آلام الظهر ☐

إجهاد العينين ☐

2- من الاحتياطات الواجب اتباعها عن استخدام الحاسوب:

الجلوس أمام الحاسوب فترات طويلة ☐

الجلوس جلسة خاطئة . ☐

أخذ استراحة قصيرة على فترات . ☐

العبث بأسلاك الكهرباء . ☐

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

قدميك ☐

يديك ☐

رأسك ☐

عينيك ☐

4- من المخاطر الصحية للاستخدام المفرط للحواسيب :

احمرار الوجه ☐

فقدان حاسة الشم ☐

إجهاد العينين ☐

القلق ☐

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

احمرارا ☐

ظلاما ☐

اصفرارا ☐

سطوعا ☐

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

وحدة النظام ☐

الشاشة ☐

مكبر الصوت ☐

الفأرة ☐

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

☐ ثلاث مرات

☐ مرة واحدة

☐ أربع مرات

☐ مرتين

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

☐ يمين نظرك

☐ يسار نظرك

☐ أسفل نظرك

☐ اتجاه نظرك

9- أصغر وحدة تستخدم لقياس حجم الملفات

☐ KB

☐ GB

☐ Byte

☐ MB

10- يرمز الامتداد (.mp4) إلى.....

☐ ملف صوتي

☐ ملف نصي

☐ ملف فيديو

☐ ملف صورة

11- امتداد ملفات الصور هو.....

.mp3 ☐

.jpg ☐

.doc ☐

.txt ☐

12- برنامج يستخدم لتحرير الصوت.....

Word ☐

Audacity ☐

Paint ☐

Photos ☐

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

نوع من نوبات الصرع ☐

البهجة ☐

السعادة ☐

الجوع ☐

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 في 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 معتدلاً يعتبر من الإرشادات الواجب اتباعها عند استخدام

جهاز الحاسوب .

7- من المخاطر الصحية للإفراط في استخدام الحواسيب

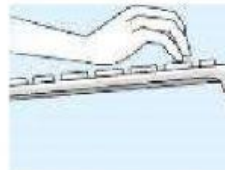
8- تستخدم قاعدة 20 - - 20 لتجنب إجهاد العينين .

السؤال الثالث: اختر الصور الصحيحة

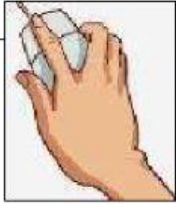
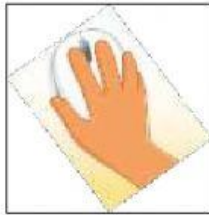
1- الجلسة الصحيحة عند استخدام الأجهزة الذكية

☐☐☐☐

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)

(2)

ميكروفون

ماسح ضوئي

كاميرا رقمية

هاتف محمول

(1)



طابق الوظائف التالية بصورة الجهاز المناسب لكل منها:

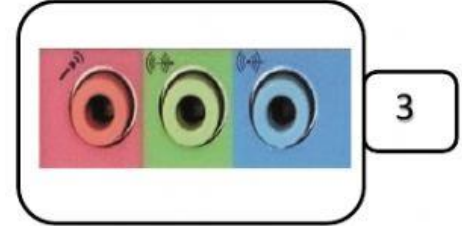
يستخدم التقاط الصور
ومقاطع الفيديو و
الصوت



يستخدم في إدخال
الصور إلى الحاسوب
في شكل ملف رقمي



يستخدم لتسجيل
المقاطع الصوتية فقط



منافذ توصيل
الميكروفون ومكبر
الصوت بالحاسوب

