تدريبات إثرائية

الوحدة الأولى: التعامل مع المستند

الصف الرابع الابتدائي

اختر الإجابة الصحيحة:

1- إحدى الإرشادات الصحية للاستخدام الآمن للحاسوب:

جعل الكرسي بعيداً	جعل الكرسي معتدلاً	الاقتراب من الشاشة	رفع القدمين عن الارض

2- لاستخدام الحاسوب بشكل سليم نجعل القدمان:

ترتكزان على الأرض	ترتكزان على الشاشة	مرفوعة على الطاولة	مرفوعة عن الأرض

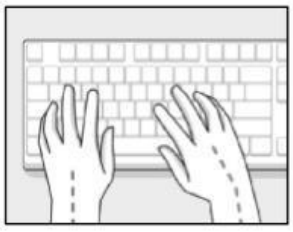
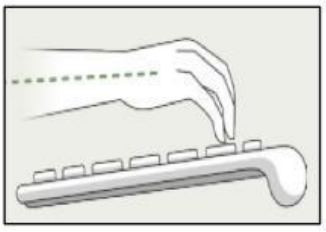
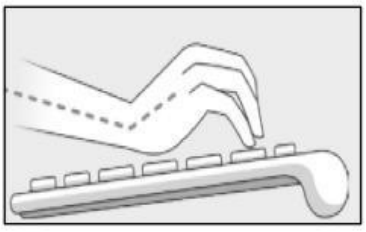
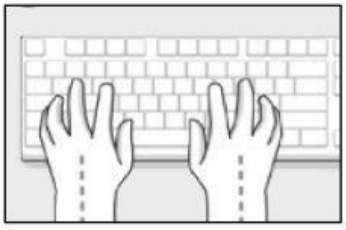
3- لاستخدام الحاسوب بشكل آمن اجعل المسافة بينك وبين الحاسوب:

قريبة جداً	على امتداد ذراعيك	بعيدة جداً	قصيرة

4- لاستخدام سليم للحاسوب اجعل إضاءة الغرفة ..... من شاشة الحاسوب:

أكثر سطوعاً	أقل سطوعاً	أقل إضاءة	منطفئة

5- الطريقة السليمة لاستخدام لوحة المفاتيح (اختر إجابتين):

6- الطريقة الصحيحة لاستخدام الهاتف الذكي:




LIVEWORKSHEETS

7- من الآثار النفسية التي يُسببها استخدام الحاسوب لساعات طويلة:

النشاط	النوم	التركيز	القلق والتوتر

8- استخدام الناس بالأجهزة المحمولة لساعات طويلة دون التواصل مع الآخرين مشكلة يُطلق عليها:

العزلة الاجتماعية	الاستخدام الآمن	إجهاد العينين	ضعف النظر

9- تركيز العينين على شي واحد من مسافة ثابتة يُسبب:

قوة التركيز	قوة النظر	إجهاد العينين	التوتر

10- يجب أن تتبع قاعدة..... لحماية عينيك من الإجهاد:

20-20-20	10-20-10	10-10-10	30-30-30

11- قد يُسبب اللمعان الصادر من شاشات الحاسوب ..... بسبب الحساسية من الضوء المفرط:

العزلة الاجتماعية	الاستخدام الآمن	نوبات الصرع	قوة النظر

12- يجب أخذ استراحات ..... أثناء جلوسك على الحاسوب:

قصيرة ومنتظمة	طويلة	نوم	غير منتظمة

LIVEWORKSHEETS