

السؤال الأول: -

اختر الإجابة الصحيحة

قد يتسبب اللمعان الصادر من شاشات الحاسوب والتغير المستمر في مستويات الإضاءة إلى الإصابة ب:

A الزكام

B نوبات الصرع

C ارتفاع ضغط الدم

D احمرار اليد

1

الاستخدام المفرط للأجهزة اللوحية يؤثر سلباً على الصحة العامة وبشكل خاص على:

A الرقبة فقط

B الأكتاف والرقبة فقط

C الرقبة ومنطقة أعلى الظهر والاكشاف والذراعين

D الظهر والذراعين فقط

2

من الإرشادات الصحية التي يجب عليك اتباعها عند استخدام الحاسوب:

A اجعل الكرسي الخاص بك معتدلاً

B لا تأخذ استراحة أثناء جلوسك على الحاسوب

C تأكد من أن الشاشة على مستوى أعلى من مستوى نظرك

D اجعل الإضاءة مباشرة وساطعة في عينيك

3

من الآثار النفسية التي يتسبب بها استخدام الحاسوب لساعات طويلة: A الآلام الرقبة B الآلام الظهر C الآلام في المفاصل والذراعين D التوتر والقلق والسلوك العدواني	4
لتجنب أخطار العزلة الاجتماعية: A استخدام الحاسوب طوال الوقت B عدم تنظيم الوقت C تنظيم الوقت D الجلوس وحيداً	5
عند الجلوس أمام شاشة الحاسوب يجب أن تكون الشاشة في مستوى: A أدنى قليلاً من مستوى نظرك. B نفس مستوى نظرك. C أعلى قليلاً من مستوى نظرك. D أعلى كثيراً من مستوى نظرك	6

- تركيبة عين الإنسان تتطلب النظر إلى الأشياء من مسافة: 4 أمتار. ☐ A 5 أمتار. ☐ B 6 أمتار. ☐ C 7 أمتار ☐ D	7
- لتجنب إجهاد العينين يجب اتباع قاعدة: 20-20-20 ☐ A 30-30-30 ☐ B 40-40-40 ☐ C 10-10-10 ☐ D	8