

همتي في مادتي



تدريبات اثرائية

مادة الحوسبة وتكنولوجيا المعلومات

الصف الرابع



الوحدة الأولى

درس صحتك والحاسوب



الصف 4 /

اسم الطالب:

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة

ملاحظة: استعن بجدول المصطلحات للإجابة عن الأسئلة الآتية

<u>المصطلح</u>	<u>المعنى</u>
الاستخدام المفرط	الاستخدام الكثير
اجهاد العينين	آلام وتعب في العينين
ترتكزان على الأرض	ثابت على الأرض
الإضاءة الساطعة	الإضاءة القوية
العزلة الاجتماعية	عدم التواصل مع الآخرين
تجنب	تفادى

1. إحدى القواعد التي يجب اتباعها أثناء استخدام الحاسوب اجعل الكرسي معتدل ()
2. إحدى القواعد التي يجب اتباعها أثناء استخدام الحاسوب اجعل الكرسي مائلاً ()
3. من الارشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب ابق قدميك مرتفعة عن الأرض ()
4. من الارشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب اجعل قدميك ترتكزان على الأرض ()
5. يجب أن تتبع قاعدة 20-20-20 لحماية عينيك ()
6. يسبب الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية العزلة الاجتماعية ()
7. يسبب الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية قوة النظر-قوة الجسد-قوة العقل ()
8. إحدى القواعد التي يجب اتباعها أثناء استخدام الحاسوب اجعل شاشة الحاسوب أعلى من مستوى النظر ()
9. إحدى القواعد التي يجب اتباعها أثناء استخدام الحاسوب اجعل اضاءة الحاسوب قوية في العينين ()

10. إحدى القواعد التي يجب اتباعها أثناء استخدام الحاسوب أخذ استراحة قصيرة على فترات

منتظمة ()

11. إحدى القواعد التي يجب اتباعها أثناء استخدام الحاسوب اجلس ساعات طويلة ()

12. يسبب الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية إجهاد العينين ()

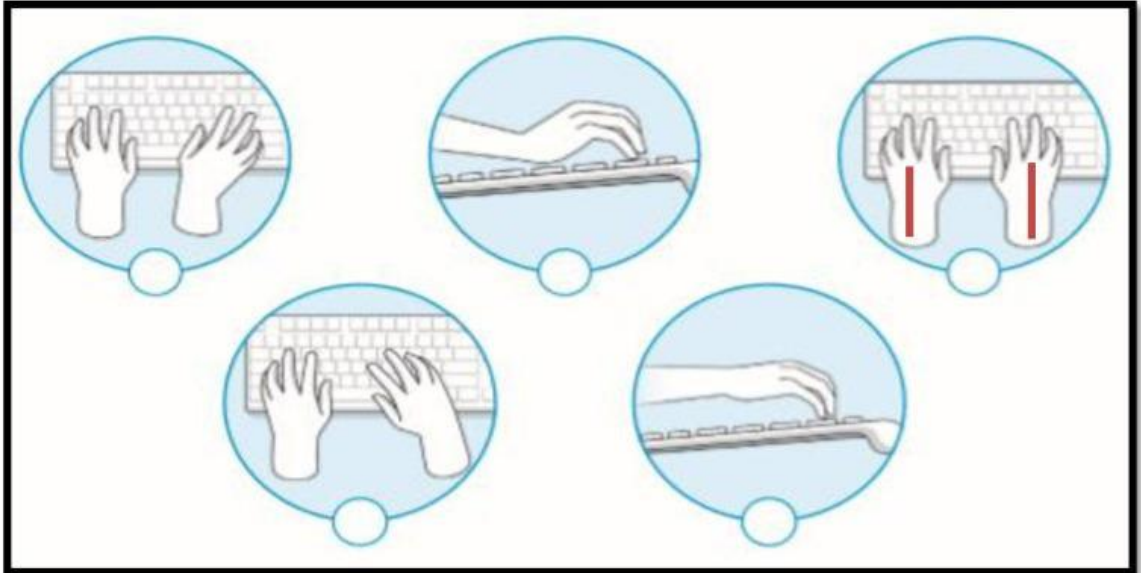
13. يسبب الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية العزلة الاجتماعية. ()

14. أثناء الجلوس على الحاسوب اجعل المسافة بينك وبين الحاسوب كبيرة ()

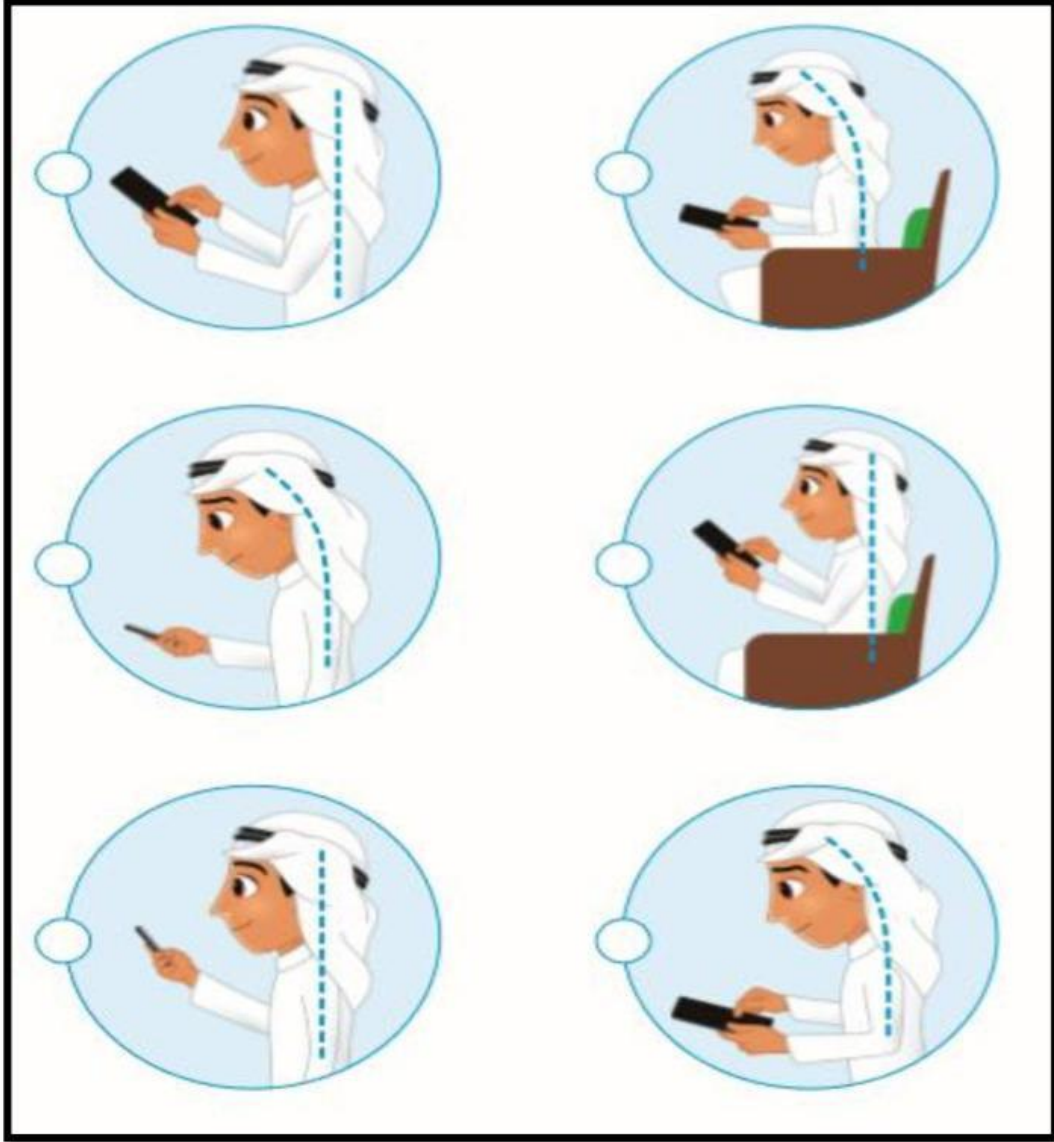
15. أثناء الجلوس على الحاسوب تجنب الإضاءة الساطعة أو المباشرة في العينين ()

السؤال الثاني: حدد الاستخدام الصحيح والخاطئ في طريقة وضع اليد أثناء الطباعة من خلال سحب (✓) و (×) في المكان المناسب

ملاحظة ارسم خط للإجابة عن الأسئلة الآتية اذا كان الخط مستقيم تكون الإجابة صحيحة، اذا كان الخط غير مستقيم تكون الإجابة غير صحيحة



السؤال الثالث: ضع علامة (✓) بجانب الاستخدام الصحيح للأجهزة الذكية واللوحية وعلامة (x) بجانب الاستخدام الخاطئ لكل منهما.



السؤال الرابع: املأ الفراغ باختيار الإجابة الصحيحة من صندوق الإجابات

العزلة _ معتدل _ 20-20-20 _ التوتر والقلق _ ترتكزان _ الاضاءة _ اجهاد

1. يجب أن تتبع قاعدة لحماية عينيك.
2. من أخطار استخدام الأجهزة الالكترونية أنها تسبب العينين
و الاجتماعية.
3. من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب اجعل الكرسي الخاص
بك.....
4. استخدام الحاسوب لساعات طويلة يسبب.....
5. من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب اجعل قدميك..... على
الأرض.
6. من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب تجنب..... المباشرة أو
الساطعة في عينيك.

السؤال الخامس: اختر الإجابة الصحيحة

1- من الارشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب

- (a) أخذ استراحة قصيرة على فترات منتظمة
- (b) اجلس ساعات طويلة على جهاز الحاسوب
- (c) ابق قدميك مرتفعة عن الارض
- (d) اجعل شاشة الحاسوب أعلى من مستوى نظرك

2- القاعدة التي يجب أن نتبعها لحماية العينين هي

- (a) 30-30-30
- (b) 20-20-20
- (c) 60-60-60
- (d) 10-10-10

3- من أخطار استخدام الأجهزة الالكترونية أنها تسبب

- (a) قوة النظر
- (b) العزلة الاجتماعية
- (c) قوة الجسد
- (d) الذكاء الاصطناعي

4- من أخطار الاستخدام المفرط للأجهزة الالكترونية أنها تسبب

- (a) اجهاد العينين
- (b) قوة النظر
- (c) قوة الجسد
- (d) الذكاء الاصطناعي

5- إحدى القواعد التي يجب أن نتبعها أثناء استخدام الحاسوب.....

- (a) تجنب الإضاءة الساطعة في العينين
- (b) اجعل الكرسي الخاص بي مائلاً
- (c) اجعل بينك وبين الحاسوب مسافة كبيرة
- (d) تأكد أن شاشة الحاسوب أعلى من مستوى نظرك

6- إحدى القواعد التي يجب أن نتبعها أثناء استخدام الحاسوب.....

- (a) اجعل الكرسي الخاص بي مائلاً
- (b) اجعل اضاءة الحاسوب قوية في العينين
- (c) زيادة ساعات الجلوس على الحاسوب
- (d) تأكد أن قدميك مرتكزة على الأرض

7- يمكن تجنب العزلة الاجتماعية من خلال.....

- (a) تنظيم الوقت
- (b) زيادة ساعات استخدام الأجهزة الإلكترونية
- (c) زيادة ساعات الجلوس على الحاسوب
- (d) عدم اللعب مع الأصدقاء

8- استخدام الحاسوب لساعات طويلة يسبب.....

- (a) التوتر والقلق
- (b) آلام الأسنان
- (c) قوة الذاكرة
- (d) قوة العقل

السؤال السادس: أجب عن الأسئلة الآتية

1-استخدام الحاسوب لساعات طويلة يسبب؟؟

.....

2-يسبب الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية؟؟

.....

3-أثناء الجلوس على الحاسوب احرص على أخذ على فترات منتظمة؟؟

.....