

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية



## أوراق عمل الدايل منتصف الفصل مع الإجابة النموذجية

موقع المناهج ← المناهج القطرية ← المستوى الرابع ← علوم الحاسب ← الفصل الأول ← أوراق عمل ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-10-23 11:24:48

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل  
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة:  
علوم الحاسب:

## التواصل الاجتماعي بحسب المستوى الرابع



صفحة المناهج  
القطرية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

## المزيد من الملفات بحسب المستوى الرابع والمادة علوم الحاسب في الفصل الأول

أوراق عمل الدايل منتصف الفصل غير محلولة

1

أوراق عمل إثرائية لاختبار منتصف الفصل مع الإجابة النموذجية

2

أوراق عمل إثرائية لاختبار منتصف الفصل غير محلولة

3

أوراق عمل دعم وإثراء الفرقان منتصف الفصل غير محلولة

4

أوراق عمل نهاية الفصل مدرسة مسيعة مع الحل

5

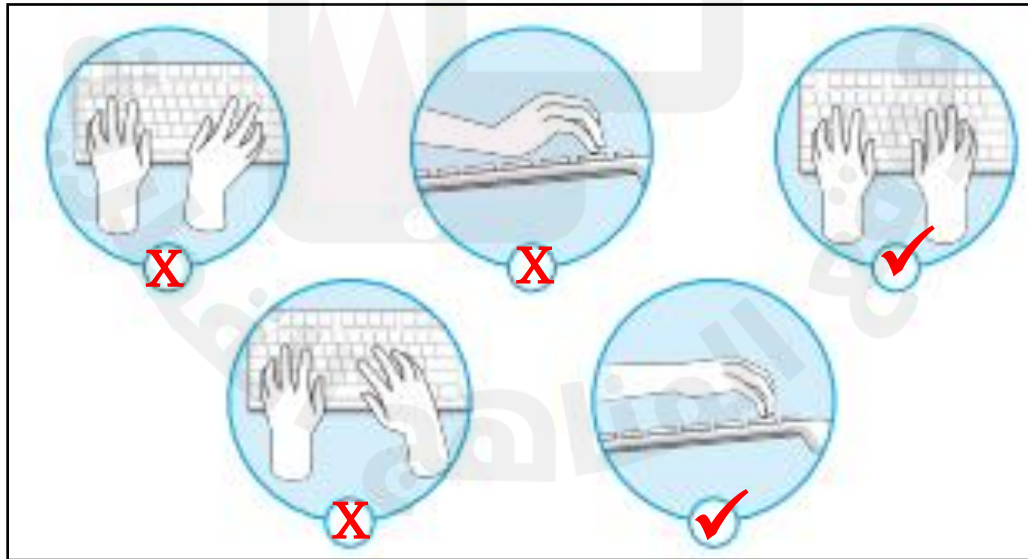


## مراجعة المفاهيم النظرية درس: صحتك والحاسوب

السؤال الأول: ضع علامة صح ✓ بجانب الاستخدام الصحيح للأجهزة الذكية واللوحية و علامة X بجانب الاستخدام الخاطئ لكل منهما:



السؤال الثاني: ضع علامة ✓ أو X أسفل الاستخدام الصحيح والاستخدام الخاطئ في طريقة وضع اليد أثناء الطباعة.





### السؤال الثالث: اختر الإجابة الصحيحة.

1- تستخدم قاعدة 20-20-20 وذلك لحماية من .....

<input type="checkbox"/>	القلق والتوتر
<input type="checkbox"/>	إنحناء الرقبة
<input checked="" type="checkbox"/>	إجهاد العينين
<input type="checkbox"/>	آلام الظهر

2- من الاحتياطات الواجب اتباعها عن استخدام الحاسوب:

<input type="checkbox"/>	الجلوس جلسة خاطئة.
<input checked="" type="checkbox"/>	أخذ استراحة قصيرة كل فترة.
<input type="checkbox"/>	الجلوس امام الحاسوب فترات طويلة
<input type="checkbox"/>	العبث بأسلاك الكهرباء.

3- للمحافظة على صحتك أثناء استخدام الحاسوب تأكد من أن .....

الأرض:

<input checked="" type="checkbox"/>	قدميك
<input type="checkbox"/>	يديك
<input type="checkbox"/>	عينيك
<input type="checkbox"/>	رأسك

4- من المخاطر الصحية للاستخدام المفرط للحواسيب: .....

<input type="checkbox"/>	فقدان حاسة الشم
<input checked="" type="checkbox"/>	إجهاد العينين
<input type="checkbox"/>	القلق
<input type="checkbox"/>	احمرار الوجه

5- يجب أن تكون إضاءة الغرفة أكثر .....

<input type="checkbox"/>	ظلاما
<input checked="" type="checkbox"/>	سطوعا
<input type="checkbox"/>	احمرارا
<input type="checkbox"/>	اصفرارا

السؤال الرابع: اذكر الأضرار الصحية والنفسية والاجتماعية الناتجة عن الافراط في استعمال الأجهزة الالكترونية:

**الأضرار الصحية: اجهاد العينين**

**الأضرار النفسية: القلق والتوتر**

**الأضرار الاجتماعية: العزلة الاجتماعية**

السؤال الخامس: أكمل الجمل التالية:

يتسبب الاستخدام المفرط للوسائل التكنولوجية في **العزلة الاجتماعية**

من الآثار النفسية لاستخدام الحاسوب لساعات طويلة **القلق والتوتر**

يتسبب اللعان الصادر من شاشة الحاسوب في **نوبات الصرع**

السؤال السادس: عدّد الارشادات الصحية الواجب اتباعها للعمل بشكل صحي وآمن أثناء استخدام الحاسوب:

1- اجعل الكرسي الخاص بك معتدلاً.

2- قم بتوسيط الشاشة ولوحة المفاتيح أمامك.

3- تأكد أن شاشة الحاسوب على مستوى أدنى قليلاً من مستوى نظرك.

4- اجعل المسافة بينك وبين الحاسوب على امتداد ذراعيك.

5- تأكد من أن قدميك يرتكزان على الأرض.

6- خذ استراحة قصيرة على فترات منتظمة أثناء جلوسك على الحاسوب.

7- تجنب الإضاءة المباشرة أو الساطعة في عينيك.