

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية



\*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/qa>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد المستوى الرابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/qa/4>

\* للحصول على جميع أوراق المستوى الرابع في مادة علوم الحاسب ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/qa/4>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد المستوى الرابع في مادة علوم الحاسب الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/qa/41>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للمستوى الرابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/qa/grade4>

للتحدث إلى بوت المناهج القطرية على تلغرام: اضغط هنا

[https://t.me/qacourse\\_bot](https://t.me/qacourse_bot)

الحوسبة وتكنولوجيا المعلومات  
مراجعة منتصف الفصل الدراسي الأول  
2022-2021

almanahj.com/qa

المنهجية القياسية

نظري



فانضم بحل  
وردية: العمل  
يا بطل

## التدريبات الإرشادية

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي



20



20



20

1- من الصورة السابقة تستخدم قاعدة 20-20-20 وذلك لحمايتك من .....

إنحناء الرقبة

القلق والتوتر

آلام الظهر

إجهاد العينين

2- من الاحتياطات الواجب اتباعها عن استخدام الحاسوب:

الجلوس جلسة خاطئة .  الجلوس امام الحاسوب فترات طويلة

العيبث بأسلاك الكهرباء .  أخذ استراحة قصيرة كل فترة .

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

يديك  قدميك

عيونك  رأسك

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

فقدان حاسة الشم  احمرار الوجه

القلق  الفرح

5- يجب أن تكون إضاءة الغرفة أكثر ..... من شاشة الحاسوب بثلاث مرات

ظلاما  احمرارا

سطوعا  اصفرارا

اختر الكلمات المناسبة مما بين الاقواس :

الظهر مستقيماً	القلق والتوتر	العزلة الاجتماعية	الكرسي
الإضاءة	شاشة الحاسوب	السمنة	عضلات اليدين

1- من الآثار السلبية للإفراط في استخدام أجهزة الحواسيب أنها تسبب (القلق والتوتر)

2- عند استخدام أجهزة الحواسيب يجب أن يكون (الظهر مستقيماً)

3- من الإرشادات الواجب اتباعها لاستخدام جهاز الحاسوب تجنب الإضاءة المباشرة أو الساطعة في عينيك.

4- يجب أن تكون شاشة الحاسوب أدنى قليلاً من مستوى النظر أثناء استخدام الحاسوب.

5- نستخدم الفأرة ولوحة المفاتيح بالطريقة الصحيحة حتى نقلل الضغط على عضلات اليدين .

6- اجعل الكرسي الخاص بك معتدلاً من الإرشادات الواجب اتباعها عند استخدام جهاز الحاسوب .

7- من المخاطر الصحية للإفراط في استخدام الحواسيب التوتر و القلق .

## اختر الصور الصحيحة

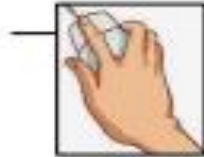
1- الوضعية الصحيحة عند استخدام الأجهزة الذكية هي:



2- الإمساك بلوحة المفاتيح بالطريقة الصحيحة :



3- الإمساك بالفأرة بالطريقة الصحيحة :



## 1- الجلسة الصحيحة عند استخدام أجهزة الحواسيب :



- ما هي الأضرار الصحية الناتجة عن الإفراط في استخدام أجهزة الحواسيب:

1-إجهاد العينين:

2-آلام الظهر و الرقبة.

3-نوبات الصرع الناتجة من الحساسية للضوء المبرط.

- 2- ما هي الاضرار النفسية الناتجة عن الافراط في استخدام أجهزة الحواسيب:

1-التوتر و القلق.

2-السلوك العدواني.

- 3- ما هي الاضرار الاجتماعية الناتجة عن الافراط في استخدام أجهزة الحواسيب:

- العزلة الاجتماعية

- 2-ماهي الإرشادات الصحية للجلسة الصحيحة:

**1-اجعل الكرسي الخاص بك معتدلاً.**

**2-قم بتوسيط الشاشة و لوحة المفاتيح أمامك.**

**3.تجنب الإضاءة المباشرة أو الساطعة في عينيك.**

**4-تأكد أن شاشة الحاسوب على مستوى اتجاه نظرك.**

**5-اجعل المسافة بينك و بين الحاسوب على امتداد ذراعيك.**

**6-تأكد من أن قدميك ترتكزان على الأرض او على حامل الأقدام.**

**7-خذ استراحة قصيرة على فترات منتظمة ماء جلوسك على الحاسوب.**



إرشادات صحية:	
1	اجعل الكرسي الخاص بك معتدلاً
2	قم بتوسيط الشاشة و لوحة المفاتيح أمامك
3	تأكد أن شاشة الحاسوب على مستوى اتجاه نظرك
4	اجعل المسافة بينك و بين الحاسوب على امتداد ذراعيك
5	تأكد من أن قدميك ترتكزان على الأرض او على حامل الأقدام
6	خذ استراحة قصيرة على فترات منتظمة ماء جلوسك على الحاسوب
7	تجنب الإضاءة المباشرة أو الساطعة في عينيك