



أوراق عمل إثرائية لمراجعة المهارات النظرية منتصف الفصل الدراسي الأول

العام الدراسي 2021-2022

الصف الرابع الابتدائي

اسم الطالبة:

الصف:



السؤال الأول:-

اختر الإجابة الصحيحة وذلك بوضع دائرة حولها:-

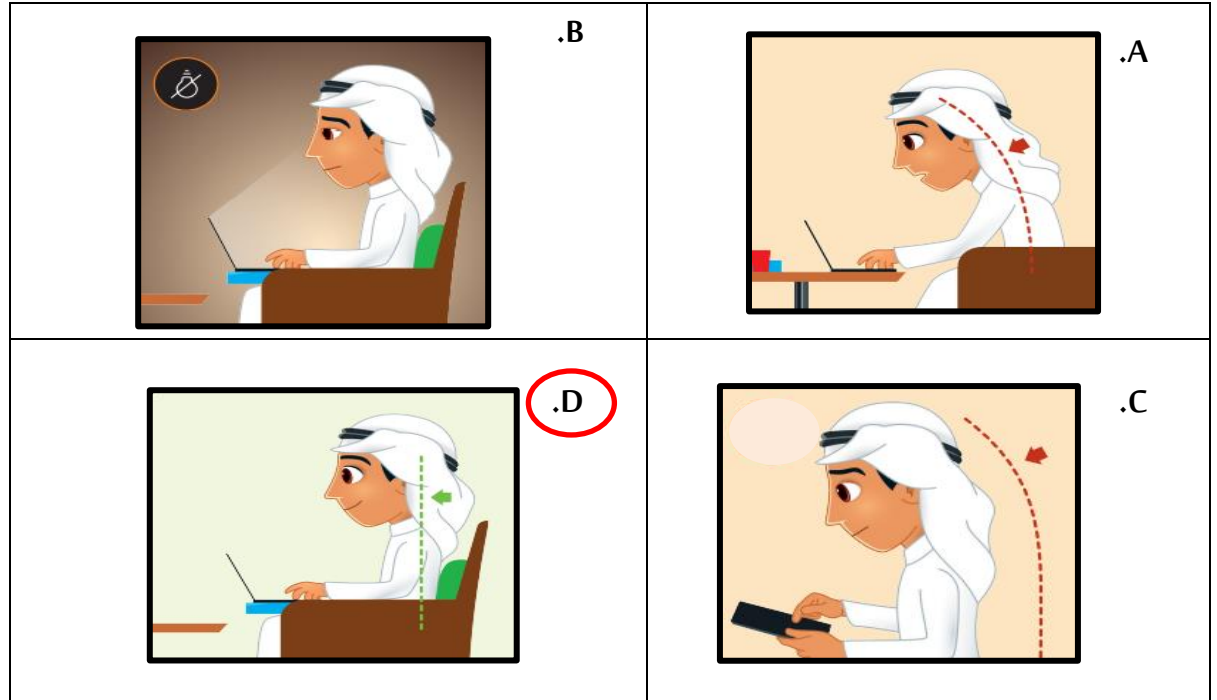
1- من الارشادات الصحية للعمل بشكل آمن أثناء استخدام الحاسوب.

A. جعل الإضاءة قوية .	B. جعل القدمين مرتفعة عن الأرض .
C. جعل الكرسي الخاص بك معتدلاً.	D. العمل متواصل دون اخذ استراحة قصيرة .

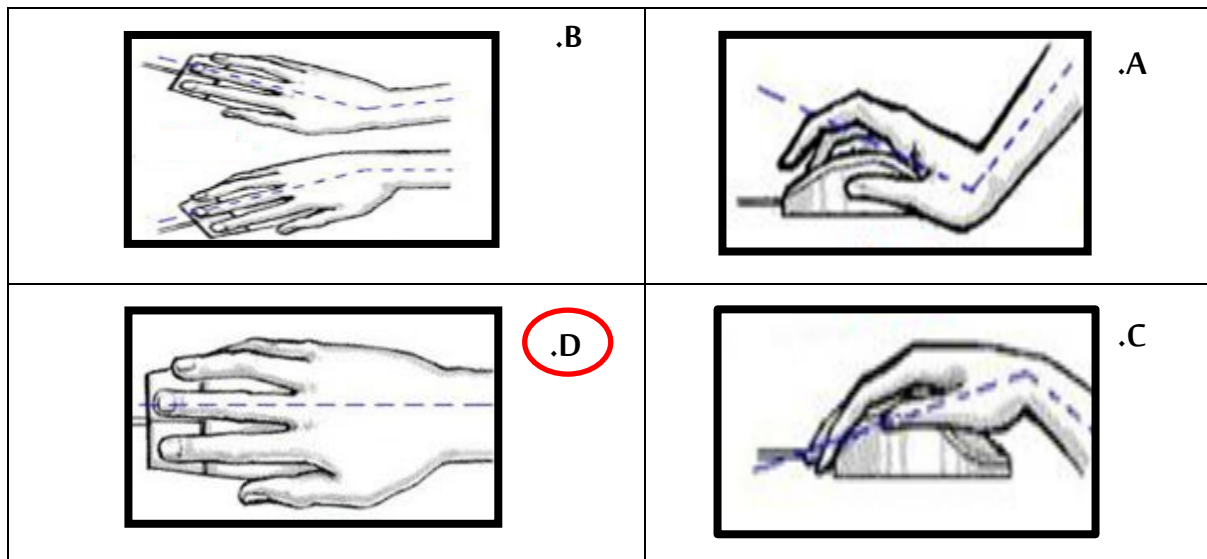
2- من الارشادات الصحية للعمل بشكل آمن أثناء استخدام الحاسوب.

A. جعل الإضاءة قوية .	B. جعل القدمين مرتفعة عن الأرض .
C. جعل المسافة بينك وبين الحاسوب على امتداد ذراعيك.	D. العمل متواصل دون اخذ استراحة قصيرة .

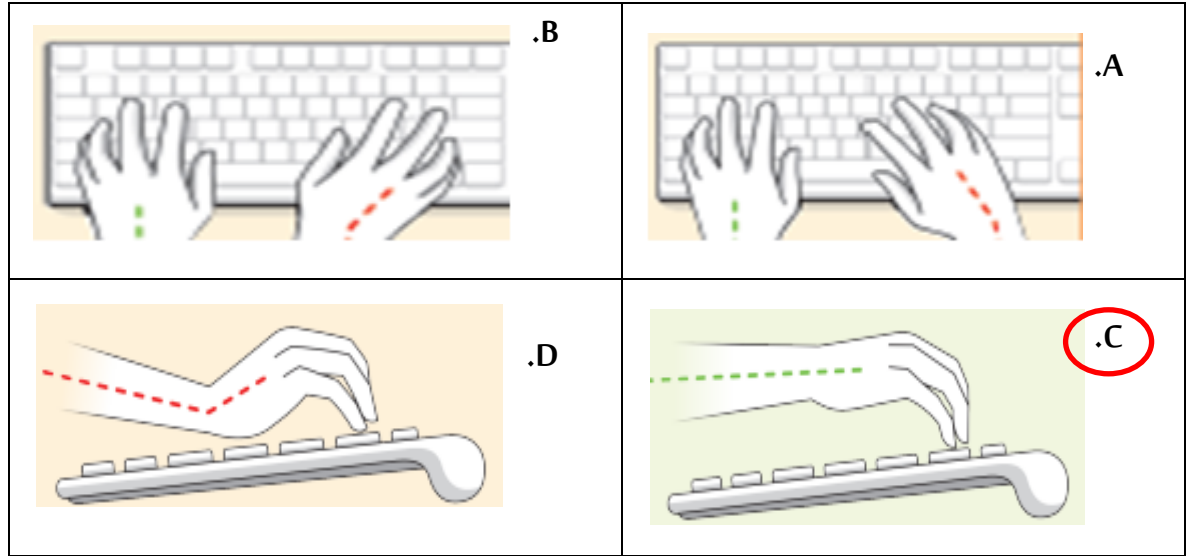
3- الاستخدام الصحيح للحواسيب المحمولة.



4- الطريقة السليمة للامسك بالفأرة.



5- الطريقة السليمة للكتابة على لوحة المفاتيح.





السؤال الثاني:-

أ- اكمل الفراغات التالية بالاستعانة بالكلمات من الصندوق أدناه :-

شاشة - القدمين - إعياء - قصيرة - القلق - معتدلاً - سطوعاً

- 1- من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب : التأكيد من أن**القدمين**..... ترتكزان على الأرض .
- 2- من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب : أخذ استراحة**قصيرة**..... أثناء الجلوس على الحاسوب.
- 3- من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب : التأكيد من أن**شاشة**..... الحاسوب على مستوى نظرك .
- 4- استخدام الحاسوب لساعات طويلة يمكن أن يُسبب لك التوتر و.....**القلق**.....
- 5- تركيز العينين على شيء واحد من مسافة ثابتة يتسبب في**إعياء**..... العينين .
- 6- من الارشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب: جعل الكرسي الخاص بك**معتدلاً**.....
- 7- يجب أن تكون اضاءة الغرفة أكثر.....**سطوعاً**..... من شاشة الحاسوب.

السؤال الثالث:-

أجب عن الأسئلة التالية :-

أ - ضع علامة (✓) أسفل الاستخدام الصحيح للأجهزة اللوحية:-





جلوس الأشخاص مع بعضهم لكنهم لا يتحدثون لانشغالهم بالأجهزة المحمولة. (العزلة الاجتماعية..)

ج- اذكر قاعدة حماية العينين. (.....20 – 20 – 20.....)

د- اذكر ثلاثة من الارشادات الصحية الواجب اتباعها عند استخدام الحاسوب.

1-..... جعل الكرسي الخاص بك معتدلاً.....

2-..... خذ استراحة قصيرة على فترات منتظمة أثناء الجلوس على جهاز الحاسوب....

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