

مدرسة ميمونة الابتدائية للبنات

خريطة ذهنية لمادة الحوسبة وتكنولوجيا المعلومات للصف الرابع لمنتصف الفصل الدراسي الأول

دعاء المذاكرة



اللهم إني أسألك فهم النبيين، وحفظ المرسلين، والملائكة المقربين، اللهم اجعل ألسنتنا عامرة بذكرك، وقلوبنا بخشيتك، وأسرارنا بطاعتك، إنك على كل شيء قدير، حسبنا الله ونعم الوكيل



صحتك و الحاسوب

العمل بشكل صحي وآمن أثناء استخدام الحاسوب

إن الوضع الخاطئ للجسم قد **يسبب** **الأضرار لصحة جسمك وعينيك.**

الإرشادات الصحية التي يجب عليك اتباعها عند استخدام الحاسوب ليكون استخدامك آمناً وسليماً.

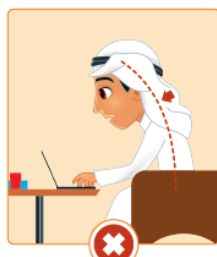
- 1- اجعل الكرسي الخاص بك معتدلاً.
- 2- قم بتوسيط الشاشة ولوحة المفاتيح أمامك.
- 3- تأكد أن شاشة الحاسوب على مستوى أدنى قليلاً من مستوى نظرك.
- 4- اجعل المسافة بينك وبين الحاسوب على امتداد ذراعيك.
- 5- تأكد من أن قدميك ترتكزان على الأرض أو على حامل الأقدام.
- 6- خذ استراحة قصيرة على فترات منتظمة أثناء جلوسك على الحاسوب.
- 7- تجنب الإضاءة المباشرة أو الساطعة في عينيك.



الاستخدام الأمثل للحواسيب المحمولة

إن التصميم المضغوط للحواسيب المحمولة **قد يؤدي إلى جلوس المستخدمين في أوضاع تُعرض الجسم للإرهاق.**

الأوضاع الخاطئة للحواسيب المحمولة



الأوضاع الجيدة للحواسيب المحمولة



مدرسة ميمونة الابتدائية للبنات

خريطة ذهنية لمادة الحوسبة وتكنولوجيا المعلومات للصف الرابع لمنتصف الفصل الدراسي الأول

الاستخدام الأمثل
للهواتف الذكية
والأجهزة اللوحية

الاستخدام المفرط للأجهزة اللوحية يؤثر سلبًا على الصحة العامة وبشكل خاص على الرقبة ومنطقة أعلى الظهر والأكتاف والذراعين.

إن الطريقة الصحيحة لإمساك الهاتف الذكي هي أن يكون في مستوى مناسب من الارتفاع.

الوضعية الخاطئة



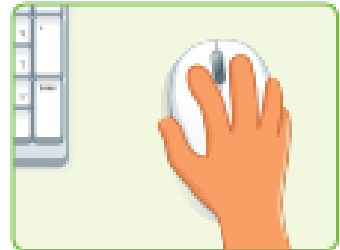
الوضعية الصحيحة



الطريقة السليمة للكتابة والإمساك بالفأرة

اتباع الطريقة السليمة للكتابة على الحاسوب والإمساك بالفأرة يقلل من الضغط على عضلاتك.

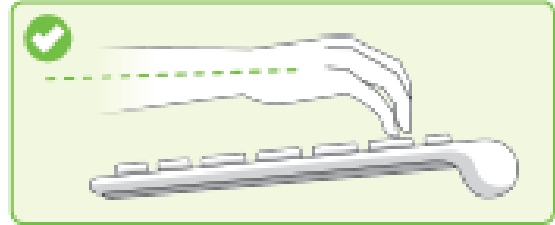
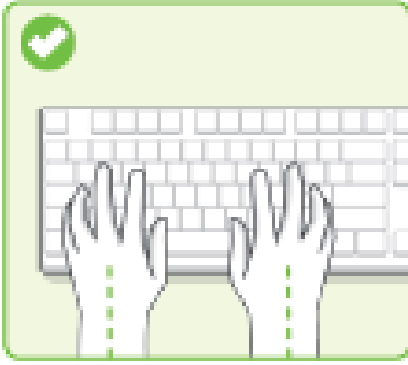
الوضعية السليمة لاستخدام لوحة المفاتيح وموضع اليد أثناء الكتابة.



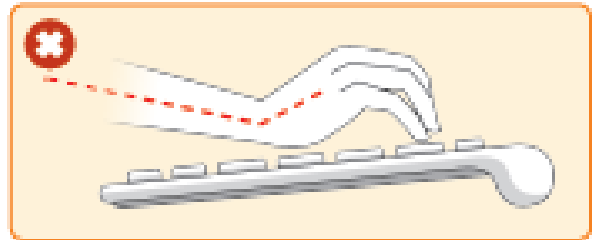
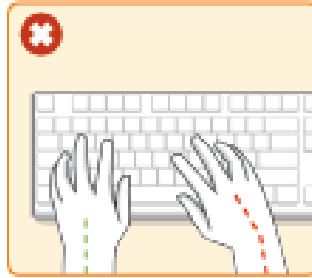
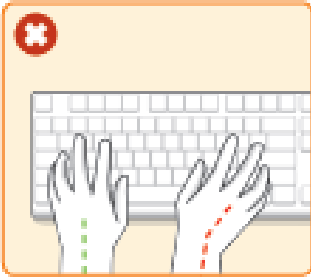
مدرسة ميمونة الابتدائية للبنات

خريطة ذهنية لمادة الحوسبة وتكنولوجيا المعلومات للصف الرابع لمنتصف الفصل الدراسي الأول

الوضعية السليمة لاستخدام لوحة المفاتيح



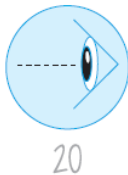
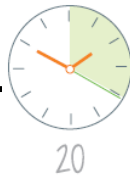
الوضعية الخاطئة لاستخدام لوحة المفاتيح



العزلة الاجتماعية

هي أن ترى الناس يجلسون معًا في مكان واحد ولا يتحدثون مع بعضهم
لانشغالهم بالأجهزة المحمولة.

كيفية تجنب أخطار العزلة الاجتماعية عند استخدام الوسائل التكنولوجية:
عن طريق تنظيم وقتك والحد من الاستخدام المفرط لهذه الوسائل



إجهاد العينين

إن التركيز على شيء واحد من مسافة ثابتة يتسبب في إعياء العيون.
قد يتسبب اللعان الصادر من شاشات الحاسوب إلى الإصابة بنوع من نوبات الصرع.

يمكنك اتباع القاعدة المسماة 20-20-20 لحماية عينيك وتجنب مضاعفات الاستخدام الطويل للحاسوب.