



ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة :

السؤال الأول

1. ما الهدف الأساسي من وضع قواعد لاستخدام وسائل الاتصال التكنولوجية؟

- (أ) تنظيم الاستخدام وضمان الأمان الرقمي (ب) الحد من انتشار وسائل الاتصال الحديثة
(ج) زيادة الاعتماد على الأجهزة التقليدية (د) منع جميع وسائل الاتصال الرقمية

2. أي من الخيارات التالية يعتبر قاعدة أساسية عند استخدام وسائل الاتصال التكنولوجية؟

- (أ) مشاركة جميع المعلومات الشخصية على الإنترن트
(ب) استخدام كلمات مرور قوية وتحديثها بانتظام
(ج) تحديد أوقات معينة لاستخدام الهاتف
(د) إهمال إعدادات الخصوصية في الأجهزة

3. ما الإجراء الصحيح الذي يجب اتباعه لتقليل الأضرار الصحية الناتجة عن استخدام وسائل الاتصال التكنولوجية؟

- (أ) الجلوس بوضعية مائلة أمام الشاشة
(ب)أخذ فترات راحة منتظمة أثناء الاستخدام الطويل
(ج) استخدام الأجهزة في إضاءة منخفضة لفترات طويلة
(د) عدم تنظيم أوقات استخدام الأجهزة الرقمية

4. ما التأثير السلبي لاستخدام وسائل الاتصال التكنولوجية لفترات طويلة دون راحة؟

- (أ) زيادة التركيز وتحسين الذاكرة
(ب) الإصابة بالإجهاد البصري والتوتر العضلي
(ج) تقليل فرص الإصابة بالمشكلات الصحية
(د) تقليل الحاجة إلى ممارسة الأنشطة البدنية

5. ما الطريقة الصحيحة لاستخدام الهاتف المحمول أثناء المشي في الشارع؟

- (أ) النظر إلى الشاشة أثناء السير في الطريق
(ب) تجنب استخدام الهاتف أثناء عبور الشارع
(ج) كتابة الرسائل أثناء قيادة الدراجة
(د) استخدام الهاتف على الوضعا الصامت أثناء المشي





6. أفضل وقت لاستخدام الهواتف الذكية لتحقيق التوازن بين الدراسة والأنشطة اليومية هو:

ب) بعد الانتهاء من الواجبات المدرسية

ج) أثناء المشي في الشارع

7. ينصح بأخذ فترات راحة أثناء استخدام الهاتف الذكي لفترات طويلة من أجل:

أ) الحفاظ على البطارية

ب) تقليل إجهاد العين والرقبة

ج) زيادة وقت الاستخدام

8. الوضعية الصحيحة عند استخدام الهاتف الذكي لفترات طويلة للحفاظ على صحة العمود الفقري هي:

أ) الجلوس بانحناء إلى الأمام

ج) الاستلقاء على الظهر

9. السبب الأساسي لضبط سطوع الشاشة بما يتناسب مع الإضاءة المحيطة هو:

أ) تقليل استهلاك البطارية

ب) تقليل إجهاد العين

ج) زيادة وضوح الشاشة

10. الطريقة المثلثة لتجنب الحوادث أثناء استخدام الهاتف الذكي، يجب:

أ) استخدام الهاتف الذكي أثناء المشي في الشارع

ب) تجنب استخدام الهاتف أثناء الحركة

ج) استخدام الهاتف في الظلام

11. لضمان الاستخدام الآمن للهواتف الذكية في ظروف إضاءة منخفضة، ينبغي:

أ) زيادة سطوع الشاشة

ب) تقليل سطوع الشاشة

ج) عدم تغيير إعدادات الهاتف

12. يمكن حماية الصحة أثناء استخدام الهاتف الذكي من خلال:

أ) الجلوس في وضعية غير مريحة

ب) أخذ فترات راحة قصيرة ومتكررة

ج) استخدام الهاتف لساعات طويلة دون توقف

13. تجنب استخدام الهاتف أثناء المشي في الشوارع يهدف إلى:

أ) توفير شحن البطارية

ب) تجنب الحوادث وضمان السلامة

ج) تحسين الاتصال بالإنترنت





أفضل طريقة لتقليل تأثير الاستخدام الطويل للهواتف الذكية على الصحة هي:

أ) ضبط سطوع الشاشة بشكل مناسب

ب) استخدام الهاتف في الظلام

ج) زيادة وقت الاستخدام

من الضروريأخذ استراحة كل 20 دقيقة عند استخدام الهاتف الذكي من أجل:

أ) زيادة الاستماع ب) الحفاظ على صحة العينين وتقليل الإجهاد

ج) تقليل استهلاك البطارية

ضع صح امام العبارة الصحيحة والعبارة الخاطئة امام العبارة الخاطئة

السؤال الثاني

1. استخدام وضعية جلوس خاطئة أثناء استخدام الأجهزة التكنولوجية قد يؤدي إلى مشاكل صحية .
2. الاعتماد على برامج الحماية من الفيروسات يقلل من خطر التعرض للاختراقات الإلكترونية
3. من الأفضل تعطيل جميع التحديثات التلقائية للبرامج وأنظمة التشغيل للحفاظ على سرعة الجهاز .
4. يمكن استخدام الهاتف أثناء المشي في الشارع بشرط التركيز على الطريق .



ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة :

السؤال الأول

1. ما الهدف الأساسي من وضع قواعد لاستخدام وسائل الاتصال التكنولوجية؟

أ) تنظيم الاستخدام وضمان الأمان الرقمي ب) الحد من انتشار وسائل الاتصال الحديثة

ج) زيادة الاعتماد على الأجهزة التقليدية د) منع جميع وسائل الاتصال الرقمية

2. أي من الخيارات التالية يعتبر قاعدة أساسية عند استخدام وسائل الاتصال التكنولوجية؟

أ) مشاركة جميع المعلومات الشخصية على الإنترنت

ب) استخدام كلمات مرور قوية وتحديثها بانتظام

ج) تحديد أوقات معينة لاستخدام الهاتف

د) إهمال إعدادات الخصوصية في الأجهزة

3. ما الإجراء الصحيح الذي يجب اتباعه لتقليل الأضرار الصحية الناتجة عن استخدام وسائل الاتصال التكنولوجية؟

أ) الجلوس بوضعية مائلة أمام الشاشة

ب)أخذ فترات راحة منتظمة أثناء الاستخدام الطويل

ج) استخدام الأجهزة في إضاءة منخفضة لفترات طويلة

د) عدم تنظيم أوقات استخدام الأجهزة الرقمية

4. ما التأثير السلبي لاستخدام وسائل الاتصال التكنولوجية لفترات طويلة دون راحة؟

أ) زيادة التركيز وتحسين الذاكرة

ب) الإصابة بالإجهاد البصري والتوتر العضلي

ج) تقليل فرص الإصابة بالمشكلات الصحية

د) تقليل الحاجة إلى ممارسة الأنشطة البدنية

5. ما الطريقة الصحيحة لاستخدام الهاتف المحمول أثناء المشي في الشارع؟

أ) النظر إلى الشاشة أثناء السير في الطريق

ب) تجنب استخدام الهاتف أثناء عبور الشارع

ج) كتابة الرسائل أثناء قيادة الدراجة

د) استخدام الهاتف على الوضعا الصامت أثناء المشي



6. أفضل وقت لاستخدام الهواتف الذكية لتحقيق التوازن بين الدراسة والأنشطة اليومية هو:

(ب) بعد الانتهاء من الواجبات المدرسية

(ج) أثناء المشي في الشارع

7. ينصح بأخذ فترات راحة أثناء استخدام الهاتف الذكي لفترات طويلة من أجل:

(ب) تقليل إجهاد العين والرقبة

(ج) زيادة وقت الاستخدام

8. الوضعية الصحيحة عند استخدام الهاتف الذكي لفترات طويلة لحفظ على صحة العمود الفقري هي:

(ب) الجلوس بشكل مستقيم

(أ) الجلوس بانحناء إلى الأمام

(ج) الاستلقاء على الظهر

9. السبب الأساسي لضبط سطوع الشاشة بما يتناسب مع الإضاءة المحيطة هو:

(ب) تقليل إجهاد العين

(أ) تقليل استهلاك البطارية

(ج) زيادة وضوح الشاشة

10. الطريقة المثلثة لتجنب الحوادث أثناء استخدام الهاتف الذكي، يجب:

(أ) استخدام الهاتف الذكي أثناء المشي في الشارع

(ب) تجنب استخدام الهاتف أثناء الحركة

(ج) استخدام الهاتف في الظلام

11. لضمان استخدام الآمن للهواتف الذكية في ظروف إضاءة منخفضة، ينبغي:

(ب) تقليل سطوع الشاشة

(أ) زيادة سطوع الشاشة

(ج) عدم تغيير إعدادات الهاتف

12. يمكن حماية الصحة أثناء استخدام الهاتف الذكي من خلال:

(ب) أخذ فترات راحة قصيرة ومتكررة

(أ) الجلوس في وضعية غير مريحة

(ج) استخدام الهاتف لساعات طويلة دون توقف

13. تجنب استخدام الهاتف أثناء المشي في الشوارع يهدف إلى:

(أ) توفير شحن البطارية

(ب) تجنب الحوادث وضمان السلامة

(ج) تحسين الاتصال بالإنترنت





أفضل طريقة لتقليل تأثير الاستخدام الطويل للهواتف الذكية على الصحة هي: .14

أ) ضبط سطوع الشاشة بشكل مناسب

ب) استخدام الهاتف في الظلام

ج) زيادة وقت الاستخدام

من الضروريأخذ استراحة كل 20 دقيقة عند استخدام الهاتف الذكي من أجل: .15

أ) زيادة الاستماع ب) الحفاظ على صحة العينين وتقليل الإجهاد

ج) تقليل استهلاك البطارية

ضع صح امام العبارة الصحيحة والعبارة الخاطئة امام العبارة الخاطئة

السؤال الثاني

1. استخدام وضعية جلوس خاطئة أثناء استخدام الأجهزة التكنولوجية قد يؤدي إلى مشاكل صحية. **صح**
2. الاعتماد على برامج الحماية من الفيروسات يقلل من خطر التعرض للاختراقات الإلكترونية **صح**
3. من الأفضل تعطيل جميع التحديثات التلقائية للبرامج وأنظمة التشغيل للحفاظ على سرعة الجهاز. **خطأ**
4. يمكن استخدام الهاتف أثناء المشي في الشارع بشرط التركيز على الطريق. **خطأ**