

٥. أولاً: أسئلة الاختيار من متعدد (٢٠ سؤالاً)

١. المقصود بالشاشات الذكية هو:

- أ) الأجهزة التي لا تتصل بالإنترنت
- ب) الأجهزة الإلكترونية المتصلة بالشبكة وتحتاج التفاعل
- ج) أجهزة الراديو فقط
- د) الأجهزة المنزلية التقليدية

٢. من أمثلة الشاشات الذكية:

- أ) الثلاجة

○ ب) الهاتف المحمول والكمبيوتر اللوحي

- ج) المروحة

○ د) الساعة العادية

٣. من فوائد استخدام الشاشات الذكية:

- أ) التعلم والتواصل

○ ب) العزلة الاجتماعية

○ ج) إضاعة الوقت

○ د) السهر الدائم

٤. من مخاطر الاستخدام المفرط للشاشات:

- أ) تحسين البصر

○ ب) ضعف النظر وألم الرقبة

○ ج) زيادة اللياقة

○ د) تقوية التركيز

٥. من القواعد الأساسية لاستخدام الشاشات بأمان:

- أ) الجلوس لساعات طويلة

○ ب) أخذ فترات راحة منتظمة

○ ج) استخدام الجهاز في الظلام

○ د) حمل الهاتف أثناء النوم

٦. من التأثيرات السلبية للشاشات على الطلاب:

- أ) زيادة التحصيل الدراسي

○ ب) قلة التركيز وضعف الذاكرة

○ ج) تعزيز العلاقات الأسرية

○ د) زيادة النشاط البدني

٧. من النصائح لحفظ صحة العيون أثناء استخدام الشاشات:

- أ) النظر المستمر دون توقف

○ ب) تطبيق قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠

○ ج) إطفاء الإضاءة

○ د) زيادة السطوع

٨. قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠ تعني:

٩. من القواعد الصحية عند استخدام الهاتف:
- أ) حمله بالقرب من العين
  - ب) إبقاءه على مسافة مناسبة من الوجه
  - ج) النظر إليه من زاوية ضيقة
  - د) رفعه لمستوى الرأس دائمًا
١٠. الإفراط في استخدام الأجهزة يؤدي إلى:
- أ) الراحة النفسية
  - ب) التوتر والقلق
  - ج) تحسين المزاج دائمًا
  - د) زيادة النوم
١١. من آثار الجلوس الطويل أمام الشاشات:
- أ) آلام الظهر والرقبة
  - ب) تقوية العضلات
  - ج) تحسين الدورة الدموية
  - د) الراحة التامة
١٢. من طرق الاستخدام الآمن للأجهزة:
- أ) وضع الجهاز في مكان مضاء جيدًا
  - ب) استخدامه في الظلام
  - ج) حمله أثناء النوم
  - د) النظر إليه من مسافة قريبة جدًا
١٣. من السلوكيات الصحيحة في استخدام الإنترنت:
- أ) نشر معلومات خاصة بالآخرين
  - ب) احترام الخصوصية
  - ج) مشاركة كلمات المرور
  - د) فتح روابط مجهولة
١٤. من مظاهر الاستخدام الخاطئ للشاشات:
- أ) استخدام الجهاز لأغراض التعلم
  - ب) الجلوس لساعات دون حركة
  - ج) التحدث مع الأهل
  - د) القراءة الإلكترونية المفيدة
١٥. من علامات إدمان الأجهزة الذكية:
- أ) الرغبة في القراءة والرياضة
  - ب) فقدان السيطرة على وقت الاستخدام
  - ج) زيادة النوم
  - د) تقليل السهر
١٦. أحد آثار الإدمان على الأجهزة:
- أ) تحسين العلاقات الاجتماعية

١٧. من أفضل أوقات استخدام الأجهزة الذكية:  ب) العزلة وضعف التواصل ○ ج) زيادة اللياقة ○ د) التركيز العالي ○
- أ) قبل النوم مباشرة ○ ب) بعد إنجاز الواجبات  ○ ج) أثناء تناول الطعام ○ د) أثناء المشي ○
- من مظاهر الاستخدام الآمن للإنترنت:  ١٨. أ) الاحتفاظ بالمعلومات الشخصية سرًا ○ ب) نشر كلمات السر ○ ج) مشاركة الصور الخاصة ○ د) التواصل مع مجهولين ○
- من مخاطر الإنترنت على المستخدمين:  ١٩. أ) تعزيز الأمان ○ ب) التعرض للابتزاز الإلكتروني  ○ ج) زيادة الخصوصية ○ د) التعلم الإيجابي فقط ○
- من القيم التي يعززها استخدام السليم للأجهزة:  ٢٠. أ) الانضباط والمسؤولية ○ ب) التسرع واللامبالاة ○ ج) الإدمان ○ د) التهور ○

## ٥. ثانية: أسئلة صحيحة أو خطأ (١٥ سؤالاً)

٢١. الإفراط في استخدام الأجهزة الذكية يسبب مشاكل صحية  .
٢٢. يمكن استخدام الهاتف أثناء المشي في الشارع بأمان  .
٢٣. قاعدة ٢٠-٢٠ تساعد على حماية العيون  .
٢٤. من الأفضل استخدام الهاتف في الظلام لتحسين الرؤية  .
٢٥. الجلوس الصحيح أمام الشاشة يقلل آلام الظهر  .
٢٦. من الأفضل مشاركة كلمات المرور مع الأصدقاء  .
٢٧. استخدام الآمن يتضمن احترام الخصوصية  .
٢٨. إدمان الأجهزة يؤدي إلى العزلة الاجتماعية  .
٢٩. من القواعد الصحية استخدام الأجهزة في مكان جيد الإضاءة  .
٣٠. النظر المستمر للشاشة لا يؤثر على العينين  .
٣١. من الضروريأخذ فترات راحة عند استخدام الأجهزة  .
٣٢. النوم بجانب الهاتف يُعد سلوكاً صحيحاً  .

٣٣. الإنترنٽ مصدر غني للتعلم عند استخدامه بشكل صحيح  .
٣٤. التواصل المفرط عبر الإنترنٽ قد يؤثر على العلاقات الواقعية  .
٣٥. الأجهزة الذكية تُستخدم فقط للترفيه  .

٥ ثالثاً: أكمل الفراغ (١٥ سؤالاً)

٣٦. من أمثلة الشاشات الذكية: \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_ .   
 → الهاتف الذكي - الحاسوب اللوحي
٣٧. من فوائد استخدام الشاشات الذكية: \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_ .   
 → التعلم - التواصل
٣٨. من الأضرار الناتجة عن الإفراط في الاستخدام: \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_ .   
 → ضعف النظر - آلام الرقبة
٣٩. قاعدة ٢٠-٢٠ تعني النظر إلى شيء يبعد ٢٠ قدماً لمدة ٢٠ ثانية   
 → ثانية
٤٠. من العادات الصحية: أخذ \_\_\_\_\_ أثناء استخدام الأجهزة.   
 → فترات راحة
٤١. من النصائح لحماية العيون: استخدام الأجهزة في أماكن \_\_\_\_\_ .   
 → مضاءة جيداً
٤٢. من علامات إدمان الأجهزة: فقدان \_\_\_\_\_ على وقت الاستخدام.   
 → السيطرة
٤٣. الإفراط في استخدام الشاشات يؤدي إلى ضعف.   
 → التركيز
٤٤. من القيم التي يعزّزها الاستخدام السليم للأجهزة: \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_ .   
 → المسؤولية - الانضباط
٤٥. من وسائل الأمان الإلكتروني: عدم مشاركة.   
 → كلمات المرور
٤٦. الاستخدام الآمن للأجهزة يحافظ على صحة.   
 → من تدريج مفهوم النسب
٤٧. العين والجسم   
 من مخاطر الإنترنٽ: \_\_\_\_\_ الإلكتروني.   
 → الابتزاز
٤٨. يُفضل استخدام الأجهزة بعد إنجاز.   
 → الواجبات
٤٩. من طرق الحماية من الإدمان: تحديد \_\_\_\_\_ للاستخدام اليومي.   
 → مدة زمنية
٥٠. الاستخدام الوعي للتكنولوجيا يجعلها وسيلة \_\_\_\_\_ لا ضرر.   
 → فائدة



هذا العمل مصرعي لمنتديات صقر البنوب التعليمية