

٥ أولاً: أسئلة الاختيار من متعدد (٢٠ سؤالاً)

١. المقصود بالشاشات الذكية هو:
 - (أ) الأجهزة التي لا تتصل بالإنترنت
 - (ب) الأجهزة الإلكترونية المتصلة بالشبكة وتتيح 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 وآلام 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 للحفاظ على 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:

- (أ) استخدام الجهاز ٢٠ ساعة متواصلة
- (ب) النظر إلى شيء على بُعد ٢٠ قدمًا لمدة ٢٠ ثانية كل ٢٠ دقيقة ☒
- (ج) النوم ٢٠ دقيقة كل ساعة
- (د) الجلوس ٢٠ ساعة أمام الشاشة
- ٩. من القواعد الصحية عند استخدام الهاتف:
 - (أ) حمله بالقرب من العين
 - (ب) إبقائه 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. (ب) العزلة وضعف التواصل ☒ (ج) زيادة اللياقة (د) التركيز العالي من أفضل أوقات استخدام الأجهزة الذكية: (أ) قبل النوم مباشرة (ب) بعد إنجاز الواجبات ☒ (ج) أثناء تناول الطعام (د) أثناء المشي
١٨. من مظاهر الاستخدام الآمن للإنترنت: (أ) الاحتفاظ بالمعلومات الشخصية سرًا ☒ (ب) نشر كلمات السر (ج) مشاركة الصور الخاصة (د) التواصل مع مجهولين
١٩. من مخاطر الإنترنت على المستخدمين: (أ) تعزيز الأمان (ب) التعرض للابتزاز الإلكتروني ☒ (ج) زيادة الخصوصية (د) التعلم الإيجابي فقط
٢٠. من القيم التي يعززها الاستخدام السليم للأجهزة: (أ) الانضباط والمسؤولية ☒ (ب) التسرع واللامبالاة (ج) الإدمان (د) التهور

٥ ثانيًا: أسئلة صح أو خطأ (١٥ سؤالاً)

٢١. الإفراط في استخدام الأجهزة الذكية يسبب مشاكل صحية ☒.
٢٢. يمكن استخدام الهاتف أثناء المشي في الشارع بأمان ☒.
٢٣. قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠ 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. الاستخدام 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 الضروري أخذ فترات راحة عند استخدام الأجهزة ☒.
٣٢. النوم بجانب الهاتف يُعد سلوكًا صحيًا ☒.

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

٥ ثالثاً: أكمل الفراغ (١٥ سؤالاً)

٣٦. من أمثلة الشاشات الذكية: _____ و _____.
٣٧. من فوائد استخدام الشاشات الذكية: _____ و _____.
٣٨. من الأضرار الناتجة عن الإفراط في الاستخدام: _____ و _____.
٣٩. قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠ تعني النظر إلى شيء يبعد ٢٠ قدماً لمدة _____.
- ٢٠ ثانية ☐
٤٠. من العادات الصحية: أخذ _____ أثناء استخدام الأجهزة.
٤١. من النصائح لحماية العيون: استخدام الأجهزة في أماكن _____.
٤٢. من علامات إدمان الأجهزة: فقدان _____ على وقت الاستخدام.
٤٣. الإفراط في استخدام الشاشات يؤدي إلى ضعف _____.
٤٤. من القيم التي يُعززها الاستخدام السليم للأجهزة: _____ و _____.
٤٥. من وسائل الأمان الإلكتروني: عدم مشاركة _____.
٤٦. كلمات المرور _____.
٤٧. من مخاطر الإنترنت: _____ الإلكتروني.
٤٨. يُفضل استخدام الأجهزة بعد إنجاز _____.
٤٩. من طرق الحماية من الإدمان: تحديد _____ للاستخدام اليومي.
٥٠. الاستخدام الواعي للتقنية يجعلها وسيلة _____ لا ضرر.

