

حلول تقويم صفحة 115

السؤال 1: اختار رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

1. أفضل طريقة لحفظ على صحة العين أثناء استخدام الهاتف الذكي، هي:
ب. ضبط إضاءة الغرفة بحيث تكون مريحة.
(لأن الإضاءة المناسبة تقلل التباين الحاد بين الشاشة والبيئة المحيطة، مما يخفف إجهاد العين)
2. يساعد الحفاظ على استقامة الظهر عند الجلوس على الكرسي أثناء استخدام الأجهزة الإلكترونية على:
أ. تجنب آلام الرقبة والظهر.
3. السبب الرئيس لأخذ فترات راحة أثناء استخدام الأجهزة الإلكترونية، هو:
أ. تقليل إجهاد العين وآلام العضلات.
المسافة المناسبة بين العين وشاشة الكمبيوتر، هي:
4. ب. 50-70 سم.
(هي المسافة المثلثة لتجنب إجهاد العين
تنص قاعدة 20-20-20 على:
5. أ. النظر إلى شيء بعيد 20 قدماً كل 20 دقيقة لمدة 20 ثانية.
(الراحة عضلات العين وتتجنب الإجهاد)
يعد ضبط بيئة الإضاءة المحيطة مهمًا أثناء استخدام الأجهزة؛ لأنها يساعد على:
أ. تقليل إجهاد العين.
6. أفضل وقت للتوقف عن استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم:
ب. ساعة على الأقل قبل النوم.
(لأن الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات يقلل إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم)