

حلول تقويم صفحة 115

السؤال 1: أختار رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

1. أفضل طريقة للحفاظ على صحة العين أثناء استخدام الهاتف الذكي، هي:
 - أ. ضبط إضاءة الغرفة بحيث تكون مريحة. ✓
 - ب. (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. ✓
4. المسافة المناسبة بين العين وشاشة الحاسوب، هي:
 - أ. ب. 50-70 سم. ✓
 - ب. (هي المسافة المثلى لتجنب إجهاد العين)
5. تنص قاعدة 20-20-20 على:
 - أ. النظر إلى شيء بعيد 20 قدماً كل 20 دقيقة لمدة 20 ثانية. ✓
 - ب. (لإراحة عضلات العين وتجنب الإجهاد)
6. يعد ضبط بيئة الإضاءة المحيطة مهماً أثناء استخدام الأجهزة؛ لأنه يساعد على:
 - أ. تقليل إجهاد العين. ✓
7. أفضل وقت للتوقف عن استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم:
 - أ. ساعة على الأقل قبل النوم. ✓
 - ب. (لأن الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات يقلل إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم)

