

امتحان شامل على الوحدة السابعة: الاستخدام الآمن للشاشات الذكية

أولاً: صح أو خطأ (5 أسئلة)

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

- .1 () استخدام الأجهزة الإلكترونية في غرفة مظلمة يقلل إجهاد العين.
- .2 () قاعدة 20-20-20 تنص على النظر إلى شيء بعيد كل 20 دقيقة.
- .3 () الجلوس بوضعية منحنية أمام الشاشة يسبب آلام الرقبة والظهر.
- .4 () الضوء الأزرق لا يؤثر على جودة النوم.
- .5 () يمكن استخدام وضع "الضوء الليلي" لتقليل الضوء الأزرق ليلاً.

ثانياً: أسئلة عدديّة

- .1 كم تبلغ المسافة المثالية بين العين وشاشة الحاسوب؟
- .2 كم تبلغ مدة الاستراحة الموصى بها كل 20 دقيقة حسب قاعدة 20-20-20؟
- .3 كم ساعة يُنصح بالتوقف عن استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم؟

ثالثاً: اشرح وعلل

- .1 اشرح قاعدة 20-20-20 وكيف تطبقها.
- .2 علل ضرورة تجنب استخدام الهاتف أثناء المشي أو قيادة السيارة.
- .3 اشرح تأثير الضوء الأزرق الصادر من الشاشات على النوم.
- .4 علل أهمية ضبط إضاءة الغرفة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية.

الإجابات النموذجية:

أولاً: صح أو خطأ

- | | |
|---|----|
| ✗ (يسبب إجهاداً شديداً للعين) | .1 |
| ✓ | .2 |
| ✓ | .3 |
| ✗ (الضوء الأزرق يقلل إفراز الميلاتونين ويؤثر سلباً على النوم) | .4 |
| ✓ | .5 |

ثانياً: أسئلة عدديّة

- | | | | |
|----------------------|-------|-------------------|----|
| ساعة واحدة على الأقل | 50-70 | سم | .1 |
| | 20 | ثانية | .2 |
| | | ثالثاً: اشرم وعلل | .3 |

١. الشرح:

قاعدة 20-20-20 هي: كل 20 دقيقة من استخدام الشاشة، انظر إلى شيء على بعد 20 قدم (6 أمتار) لمدة 20 ثانية.

التعليق: .2

لأن ذلك قد يؤدي إلى:
حوادث السير والإصابات
عدم الانتباه لل مشاة والعوائق
التعثر أو السقوط

الشرح .3

الضوء الأزرق يمنع إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم النوم، مما

بِهِ يَوْمَ الْحِجَّةِ

صعوبة في النوم

تقليل حدة التهاب

الاستقاظ المتأخر

٤ التعليل

لأن الإضاعة المناسبة.

تقالٌ، التباين، الحادٍ بين الشاشة والبئنة المحطة

تخففة، احمد بن الأجهن

تموز از عکاس، المهد عا الشاشة

سُؤالٌ تطبيقي

صمم حدو لاً لليوم واحد يوضح كففة تطبيـة الاستخدام الآمن للأجهـزة الـاـلكـتروـنية

الإحابة النحو نجحة

الوقت النشاط قواعد السلامة تطبيقات

دراة بالحاسوب 8:00-10:00 استراحة كل 20 دقيقة، وضعة حلوى، صححة

الوقت	النشاط	تطبيق قواعد السلامة
12:00-1:00	استخدام الهاتف	تجنب الاستخدام أثناء المشي، إضاءة مناسبة
7:00-8:00	لعب ألعاب إلكترونية	تقليل سطوع الشاشة، وضعية مريحة
9:00	ما قبل النوم	التوقف عن الاستخدام ساعة قبل النوم

سؤال إضافي: قيمياً

ما الآثار السلبية للإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية على الصحة النفسية والاجتماعية؟

الإجابة النموذجية:

- نفسياً: القلق، التوتر، الإدمان الإلكتروني
- اجتماعياً: العزلة، ضعف التواصل face-to-face، تأثير سلبي على العلاقات الأسرية
- أكاديمياً: تشتيت الانتباه، ضعف التحصيل الدراسي