

## امتحان شامل على الوحدة السابعة: الاستخدام الآمن للشاشات الذكية

أولاً: صح أو خطأ (5 أسئلة)

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) 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 عددية

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

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

ثانياً: أسئلة عديدة

1. 50-70 سم
  2. 20 ثانية
  3. ساعة واحدة على الأقل
- ثالثاً: اشرح وعلل
1. الشرح:  
قاعدة 20-20-20 هي: كل 20 دقيقة من استخدام الشاشة، أنظر إلى شيء على بعد 20 قدم (6 أمتار) لمدة 20 ثانية.
  2. التعليل:  
لأن ذلك قد يؤدي إلى:
    - حوادث السير والإصابات
    - عدم الانتباه للمشاة والعوائق
    - التعثر أو السقوط
  3. الشرح:  
الضوء الأزرق يمنع إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم النوم، مما يؤدي إلى:
    - صعوبة في النوم
    - تقليل جودة النوم
    - الاستيقاظ المتكرر
  4. التعليل:  
لأن الإضاءة المناسبة:
    - تقلل التباين الحاد بين الشاشة والبيئة المحيطة
    - تخفف إجهاد العين
    - تمنع انعكاس الوهج على الشاشة

سؤال تطبيقي

صمم جدولاً ليوم واحد يوضح كيفية تطبيق الاستخدام الآمن للأجهزة الإلكترونية الإجابة النموذجية:

الوقت	النشاط	تطبيق قواعد السلامة
8:00-10:00	دراسة بالحاسوب	استراحة كل 20 دقيقة، وضعية جلوس صحيحة

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: تشتت الانتباه، ضعف التحصيل الدراسي