



نهاية الفصل
الأول
2021-2020

الحوسبة وتكنولوجيا المعلومات

أوراق دعم وتثبيت

مدرسة مالك بن انس النموذجية

المطلوب لاختبار النظري

الوحدة الأولى
صحتك والحاسوب

كتاب الطالب
صفحة من 10 الى 16

الدرس 1: صحتك والحاسوب

ماهي الارشادات التي عليك
اتباعها عند استخدام الحاسوب



إرشادات صحية:	
1	اجعل الكرسي الخاص بك معتدلاً.
2	قم بتوسيط الشاشة ولوحة المفاتيح أمامك.
3	تأكد أن شاشة الحاسوب على مستوى اتجاه نظرك.
4	اجعل المسافة بينك وبين الحاسوب على امتداد ذراعيك.
5	تأكد من أن قدميك ترتكزان على الأرض أو على حامل الأقدام.
6	خذ استراحة قصيرة على فترات منتظمة أثناء جلوسك على الحاسوب.
7	تجنب الإضاءة المباشرة أو الساطعة في عينيك.

اذكر الارشادات التي عليك اتباعها عند استخدام الحاسوب



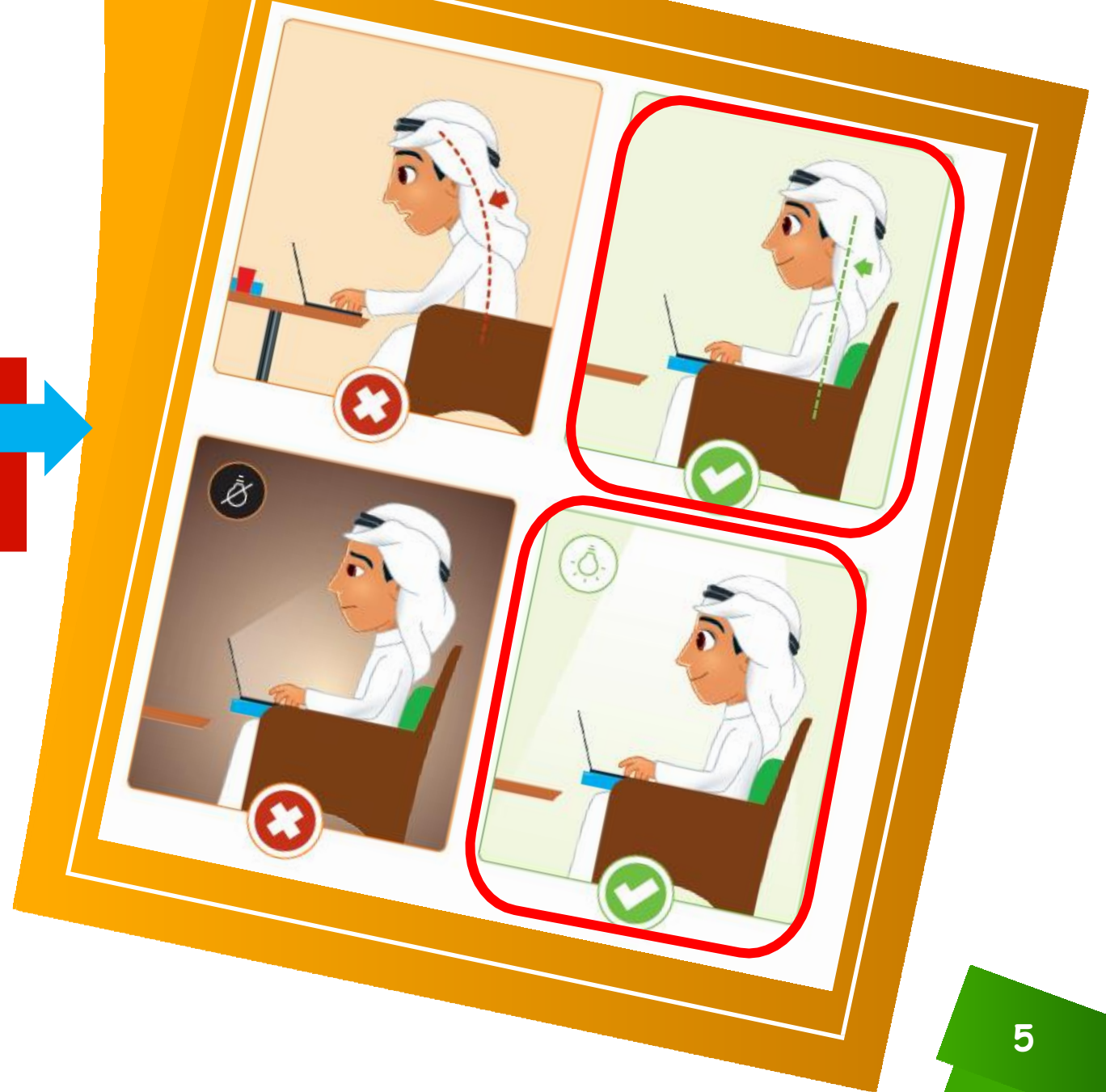
..... 1.

..... 2.

..... 3.

الدرس 1: صحتك والحاسوب

الاستخدام الأمثل للحواسيب
المحمولة



الدرس 1: صحتك والحاسوب

الاستخدام الأمثل للهواتف
الذكية والأجهزة اللوحية

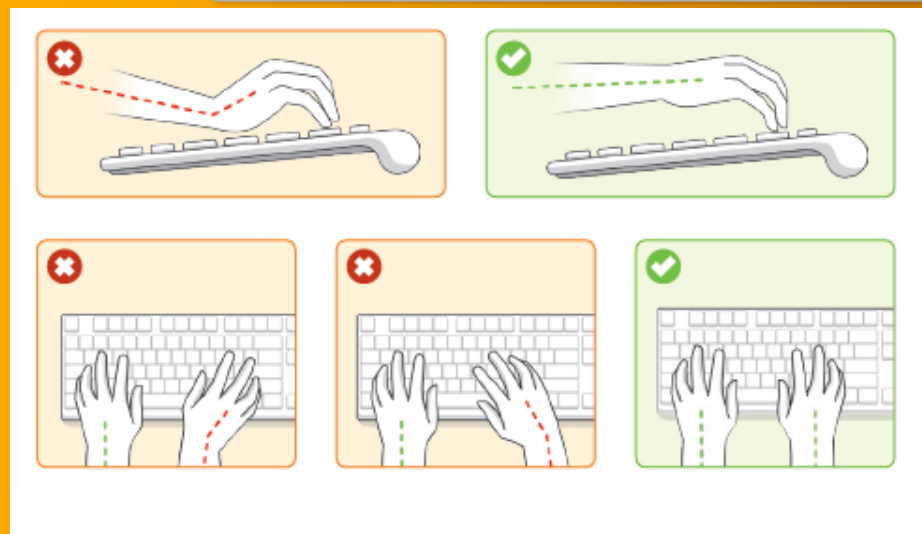
❖ الاستخدام المفرط للأجهزة
اللوحية يؤثر سلباً على الصحة
العامة وبشكل خاص على الرقبة
والظهر والأكتاف والذراعين



الدرس 1: صحتك والحاسوب

الطريقة السليمة للكتابة والإمساك بالفأرة

❖ اتباع الطريقة السليمة للكتابة
على الحاسوب والامساك بالفأرة
يقلل من الضغط على عضلاتك



الدرس 1: صحتك والحاسوب

العزلة الإجتماعية

❖ كيف علينا تجنب أخطار
العزلة الاجتماعية عند
استخدام الوسائل
التكنولوجية ؟

العزلة الاجتماعية

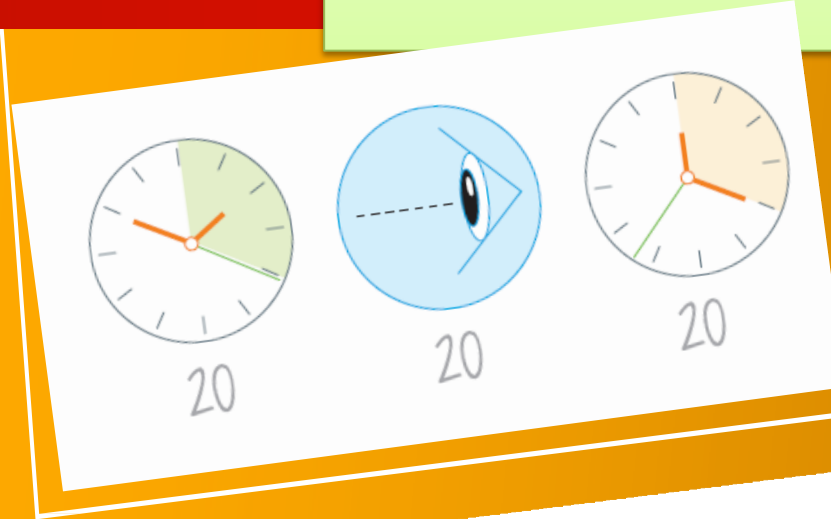


هل تعلم أن الحواسيب قد تؤثر على التفاعل والتواصل الاجتماعي؟ تتيح لنا الهواتف الذكية والأجهزة المحمولة التواصل مع معارفنا بطرق مختلفة. ولكن ليس من الطبيعي أن ترى الناس يجلسون معاً في مكان واحد ولا يتحدثون مع بعضهم لانشغالهم بالأجهزة المحمولة، يجب تجنب أخطار العزلة الاجتماعية عند استخدام الوسائل التكنولوجية عن طريق **تنظيم وقتك** والحد من الاستخدام المفرط لهذه الوسائل.

الدرس 1: صحتك والحاسوب

إجهاد العينين

❖ إذا كنت ممن يستخدمون الحاسوب لساعات طويلة كل يوم، يمكنك اتباع القاعدة المسماه **20-20-20** لحماية العينين من الاجهاد



اذكر الاضرار الصحية الناتجة عند الافراط في استخدام الحاسوب



1.

2.

3.

4.

< لتطبيق معًا

2

ضع علامة ✓ أو ✗ أسفل الاستخدام الصحيح والاستخدام الخاطئ في طريقة وضع اليد أثناء الطباعة.

3

ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة.

1. استخدام الحاسوب لساعات طويلة يمكن أن يسبب لك التوتر أو القلق. ✓

2. يجب أن تتبع قاعدة 40-40-40 لحماية عينيك. ✗

3. يجب أن تكون إضاءة الغرفة أكثر سطوعًا من شاشة الحاسوب بثلاث مرات. ✓

16

< لتطبيق معًا

1

ضع علامة ✓ بجانب الاستخدام الصحيح للأجهزة الذكية واللوحية وعلامة ✗ بجانب الاستخدام الخاطئ لكل منهما.

15

حل تدريبات الكتاب

صفحة 15 & 16

المطلوب لاختبار النظري

الوحدة الثانية
انتاج الوسائط
المتعددة

كتاب الطالب

الدرس الأول 68 الى 77
الدرس الثاني صفحة 78
الدرس الثالث صفحة 91



الدرس 1: استخدام أجهزة التصوير والتسجيل

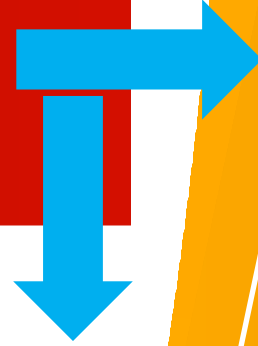
تعريف أجهزة الالتقاط

هي أجهزة تستخدم لإلتقاط الصور والصوت ومقاطع الفيديو ، ويمكن توصيلها بالحاسوب لحفظ ما تلتقطه كملفات وسائط متعددة



الدرس 1: استخدام أجهزة التصوير والتسجيل

أمثلة على أجهزة الالتقاط



Microphone (ميكروفون)

جهاز يستخدم لتسجيل المقاطع الصوتية.



Scanner (الماسح الضوئي)

جهاز يستخدم في إدخال الصور والرسومات والوثائق إلى الحاسوب في شكل ملف رقمي لاسترجاعه وتحريره.



الكاميرا الرقمية (Digital Camera)

جهاز يستخدم لالتقاط الصور ومقاطع الفيديو ويمكن من تخزينها بشكل رقمي في الحاسوب.

الهاتف المحمول (Mobile)

يمكن استخدام الهاتف المحمول لالتقاط الصور ومقاطع الفيديو والصوت ومن ثم إدراجها كملفات رقمية إلى جهاز الحاسوب أو طباعتها مباشرة.

الدرس 1: استخدام أجهزة التصوير والتسجيل

أنواع منافذ التوصيل في جهاز الحاسوب



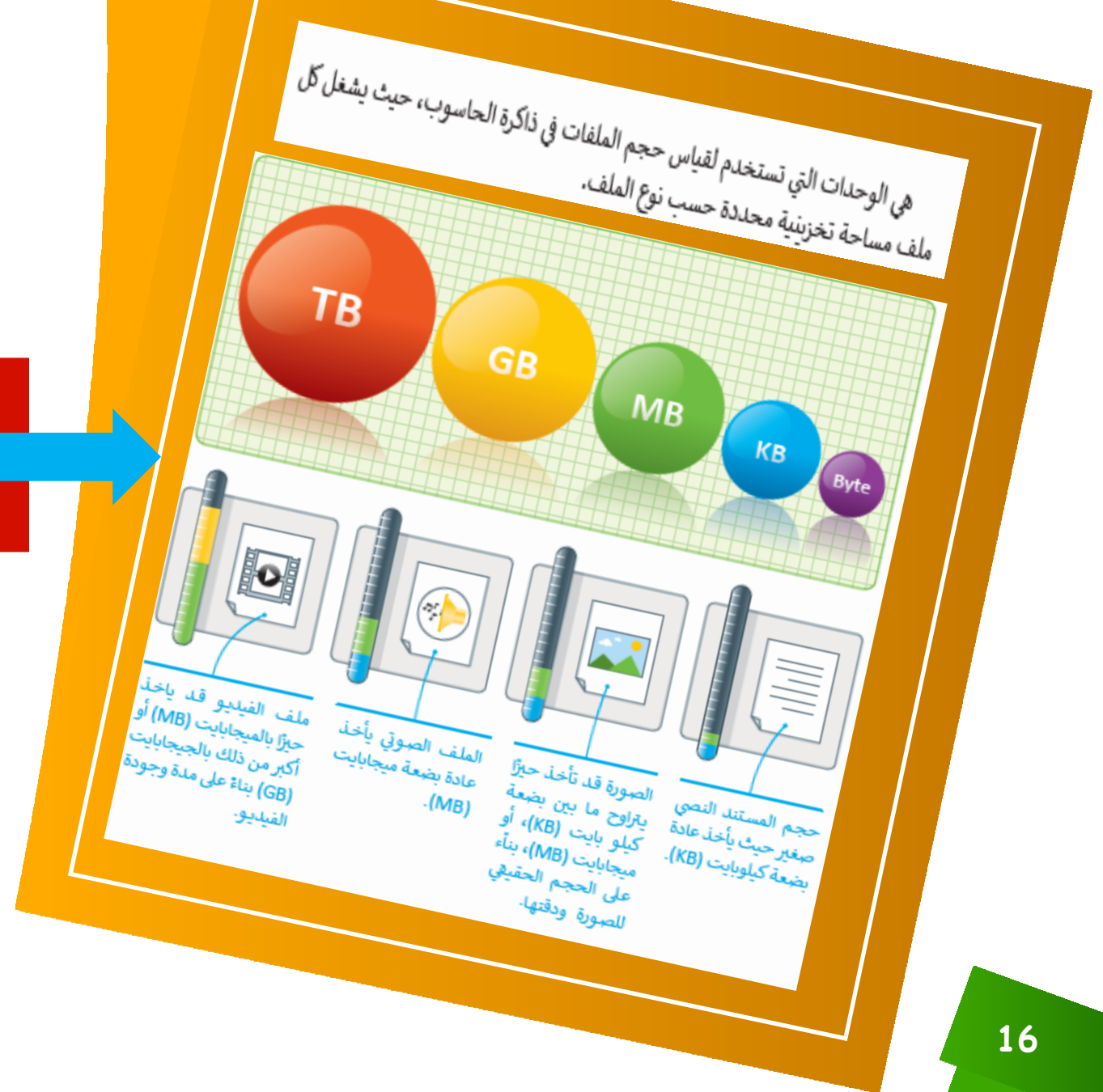
الدرس 1: استخدام أجهزة التصوير والتسجيل

وحدات قياس حجم الملفات

معلومات هامة

✓ يشغل ملف الفيديو أكبر مساحة تخزينية على الحاسوب.

✓ وتعتبر TB أكبر وحدة من وحدات قياس حجم الملفات.



الدرس 1: استخدام أجهزة التصوير والتسجيل

امتداد الملفات



"Fanar.jpg" هو ملف صورة JPEG.

لنتعرف معا على امتدادات الملفات الأكثر شيوعا:

امتداد الملف	نوع الملف
.txt	ملفات نصية فقط
.doc, .docx	ملفات نصية بصور أو بلون صور
.jpg	ملفات الصور أو الرسومات
.mp3	ملف صوتي
.mp4	ملف فيديو

Icons for file types: .doc, .docx, .txt, .mp3, .jpg, .mp4.

5

اختر الإجابة الصحيحة وذلك من خلال وضع علامة ✓ بجانب العبارة الصحيحة.

1. نوع من الملفات يشغل عادة مساحة تخزينية كبيرة على جهاز الحاسوب.

- ☐ < ملف الصور.
- ☐ < ملف الصوت.
- ☒ < ملف الفيديو.
- ☐ < ملف النص.

2. امتداد الملف يساعد على:

- ☒ < تحديد البرنامج اللازم لفتح هذا الملف.
- ☐ < تحديد حجم الملف وسرعة الوصول إلى البيانات.
- ☐ < تحديد ما إذا كان الملف يحتوي على فيروس.
- ☐ < التعرف على من قام بإنشاء الملف.

3. المتخصصون الذين يستخدمون الملفات بامتدادات JPG بشكل أساسي هم:

- ☐ < فنيو الصوت.
- ☐ < لاعبو الكرة.
- ☐ < الممثلون.
- ☒ < مصممو الجرافيك (الرسومات).



حل تدريبات الكتاب

صفحة 77

الدرس 2: انشاء وتعديل الملفات الصوتية

الإرشادات اللازمة عند تسجيل مقطع صوتي



لقد تعرفت سابقاً كيف تُسجل الصوت الخاص بك، والآن سنتعلم كيف نقوم بتحرير الصوت باستخدام برنامج تحرير الصوت Audacity.

- ضع الإرشادات الآتية بعين الاعتبار أثناء قيامك بالتسجيل الصوتي:
- اختر المكان المناسب للقيام بالتسجيل.
- قرب فمك من الميكروفون دون أن ترفع صوتك.
- قم بعمل تسجيل تجريبي للتأكد من أن كل شيء على ما يرام.
- قم بالاستماع إلى الصوت بسماعات الرأس.
- استرخ ولا تتعجل بالكلام أثناء عملية التسجيل.

اذكر اثنين من الارشادات الواجب اتباعها أثناء قيامك بالتسجيل
الصوتي

1.
2.





اختر الإجابة الصحيحة وذلك من خلال وضع علامة ✓ بجانب العبارة الصحيحة.

1. Audacity هو برنامج ل:

- ☐ مشاهدة مقاطع الفيديو.
- ☐ تحرير النصوص.
- ☒ تحرير الصوت.
- ☐ تحرير مقاطع الفيديو.

2. الشكل الموجي هو شكل:

- ☐ التأثيرات.
- ☒ الإشارات الصوتية.
- ☐ إشارات موسيقية.
- ☐ إشارات تنسيقية.

3. الأداة المستخدمة لتسجيل صوتك على جهاز الحاسوب:

- ☐ الفأرة.
- ☒ الميكروفون.
- ☐ Audacity.
- ☐ القارئ.

4. يمكننا تعديل الصوت باستخدام:

- ☒ التأثيرات.
- ☐ Space bar.
- ☐ المسارات.
- ☐ المقاطع الصوتية.

5. إذا أردت أن تستمع إلى ملف صوت في مشغل MP3 يجب عليك أن تحفظه بتنسيق:

- ☐ wav.
- ☒ mp3.
- ☐ pod.
- ☐ aup.

حل تدريبات الكتاب

صفحة 88

الدرس 3: البحث عن ملفات الوسائط المتعددة

أشكال الحماية



اكمل الفراغ بكلمات مناسبة



1. تعتبر أحد أشكال الحماية .

2. يدل هذا الرمز © على

