إجابات أسئلة تقويم الدرس الأول

الاستخدام الآمن للهواتف الذكية

السؤال الأول:

أختار رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

1) أفضل طريقة للحفاظ على صحة العين أثناء استخدام الهاتف الذكي، هي:

أ. استخدام الهاتف في مكان مظلم.

ب. ضبط إضاءة الغرفة بحيث تكون مريحة.

ج. تقليل سطوع الشاشة إلى أدنى درجة.

2) يساعد الحفاظ على استقامة الظهر عند الجلوس على الكرسي أثناء استخدام الأجهزة الإلكترونية على:

أ. تجنب آلام الرقبة والظهر.

ب. زيادة التركيز.

ج. تحسين جودة الشاشة.

3) السبب الرئيس لأخذ فترات راحة أثناء استخدام الأجهزة الإلكترونية، هو:

أ. تقليل إجهاد العين وآلام العضلات.

ب. زيادة الإنتاجية.

ج. تقليل استهلاك البطارية.

4) المسافة المثالية بين العين وشاشة الحاسوب، هي:

أ. 10 - 20 سم.

ب. 50 - 70 سم.

ج. 100 سم.

5) تنص قاعدة 20-20-20 على:

أ. النظر إلى شيء يبعد 20 قدمًا كل 20 دقيقة لمدة 20 ثانية.

ب. أخذ استراحة لمدة 20 دقيقة كل 20 ساعة.

ج. تغيير وضعية الجلوس كل 20 دقيقة.

6) يعد ضبط بيئة الإضاءة المحيطة مهما أثناء استخدام الأجهزة؛ لأنه يساعد على:

أ. تقليل إجهاد العين.

ب. الحد من الضوضاء.

ج. توفير الطاقة.

7) أفضل وقت للتوقف عن استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم:

أ. مباشرة قبل النوم.

ب. بساعة على الأقل قبل النوم.

ج. عند الشعور بالنعاس.