

## التقنية والحياة - الصحة والبيئة

الاسم :

## السؤال الأول:

## اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

1	أي من الإجراءات التالية يعد الحل الأنسب للوقاية من متلازمة رؤية جهاز الحاسب؟	رفع سطوع الشاشة لأقصى درجة	أخذ فترات راحة منتظمة والنظر إلى شيء بعيد	الجلوس على بعد متر واحد فقط من الشاشة	استخدام الحاسب في غرفة مظلمة
2	ما هو المبدأ الذي يركز على تفكيك الأجهزة القديمة واستعادة مكوناتها لصنع منتجات جديدة؟	التقليل	إعادة الاستخدام	إعادة التدوير	التجاهل
3	الجلوس بوضعية خاطئة أمام الحاسب يؤدي بشكل مباشر إلى:	زيادة سرعة الكتابة	توفير طاقة الجهاز	تحسين جودة الصورة	آلام في الظهر والرقبة
4	أي من المواد التالية لا تعد من المكونات السامة الشائعة في النفايات الرقمية؟	الرصاص	الزئبق	البلاستيك المعاد تدويره	الكاديوم
5	ما هي أفضل طريقة لتجنب "ألم الرقبة" الناتج عن استخدام الهاتف الذكي؟	إمالة الرأس للأسفل بشكل أكبر	حمل الهاتف عند مستوى الخصر	رفع الجهاز ليكون قريباً من مستوى النظر	استخدام الهاتف أثناء الاستلقاء

## السؤال الثاني :

## حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1	التخلص من الأجهزة الإلكترونية القديمة في القمامة العادية يعتبر تصرفاً آمناً على البيئة.	صح ○	خطأ ○
2	استخدام كرسي مريح وداعم للظهر يساعد في الوقاية من الإرهاق الجسدي أثناء العمل على الحاسب.	صح ○	خطأ ○
3	يمكن للاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية أن يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل القلق والتوتر.	صح ○	خطأ ○
4	زيادة وميض العين أثناء النظر إلى الشاشة يساعد على جفافها وإرهاقها.	صح ○	خطأ ○
5	إعادة استخدام الأجهزة الإلكترونية القديمة من خلال التبرع بها يعد أحد الحلول للحد من النفايات الرقمية.	صح ○	خطأ ○