إجابات أسئلة تقويم الدرس الأول

الاستخدام الآمن لوسائل الاتصال وفق إجراءات السلامة

السؤال الأول:

أختار رمز الإجابة الصحيحة في كل مما يأتي:

1) أفضل وقت لاستخدام الهاتف الذكي؛ لتحقيق التوازن بين الدراسة والأنشطة اليومية:

أ- أثناء الدراسة.

ب- بعد الانتهاء من الواجبات المدرسية.

ج- أثناء المشي في الشارع.

2) يُنصح بأخذ فتراتٍ راحةٍ منتظمة أثناء استخدام الهاتف مدة طويلة:

أ- للحفاظ على شحن البطارية.

ب- لتقليل إجهاد العين وآلام الرقبة.

ج- لزيادة وقت الاستخدام.

3) الوضعية الصحيحة لاستخدام الهاتف مدة طويلة للحفاظ على صحة العمود الفقري:

أ- الجلوس بانحناء إلى الأمام.

ب- الجلوس بشكل مستقيم.

ج- الاستلقاء على الظهر.

4) السبب الرئيس لضبط سطوع الشاشة بما يتناسب مع الإضاءة المحيطة:

أ- لتقليل استهلاك البطارية.

ب- لتقليل إجهاد العين.

ج- لزيادة وضوح الشاشة.

5) الطريقة المثلى لتجنب الحوادث أثناء استخدام الهاتف الذكي:

أ- استخدام الهاتف أثناء المشي في الشارع.

ب- تجنب استخدام الهاتف أثناء الحركة.

ج- استخدام الهاتف في الظلام.

6) لضمان استخدام آمن للهاتف الذكي في ظروف إضاءة منخفضة، ينبغي:

أ- زيادة سطوع الشاشة.

ب- تقليل سطوع الشاشة.

ج- استخدام الهاتف دون تغيير أي إعدادات.

7) يمكن حماية صحتي عند استخدام الهاتف الذكي مدة طويلة بـ:

أ- الجلوس في وضعية غير مريحة.

ب- أخذ فترات راحة قصيرة ومتكررة.

ج- استخدام الهاتف لساعات دون توقف.

8) أتجنب استخدام الهاتف أثناء الحركة مثل المشي في الشوارع:

أ- لتوفير شحن البطارية.

ب- لتجنب الحوادث وضمان السلامة.

ج- لتحسين الاتصال بالإنترنت.

9) الطريقة الفضلى لتقليل تأثيرات الاستخدام الطويل للهاتف على الصحة:

أ- ضبط سطوع الشاشة بشكل مناسب.

ب- استخدام الهاتف في الظلام.

ج- زيادة وقت الاستخدام.

10) يلزم أخذ استراحة كل 20 دقيقة عند استخدام الهاتف الذكي:

أ- لزيادة الاستمتاع.

ب- للحفاظ على صحة العينين وتقليل الإجهاد.

ج- لتقليل استهلاك البطارية.