

أوراق عمل مسيعيد لاختبار منتصف الفصل مع الإجابة النموذجية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية

موقع المناهج ← المناهج القطرية ← المستوى الرابع ← علوم الحاسب ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-10-22 16:08:05

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
علوم الحاسب:

إعداد: مدرسة مسيعيد

التواصل الاجتماعي بحسب المستوى الرابع



صفحة المناهج
القطرية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب المستوى الرابع والمادة علوم الحاسب في الفصل الأول

أوراق عمل مسيعيد لاختبار منتصف الفصل غير مجابة

1

أوراق عمل مجمع الفرقان منتصف الفصل غير مجابة

2

أوراق عمل الأندلس تحضيرية لاختبار منتصف الفصل مجابة

3

أوراق عمل الأندلس تحضيرية لاختبار منتصف الفصل غير مجابة

4

أوراق عمل دعم وإثراء الفرقان نهاية الفصل غير مجابة

5



الوحدة الأولى التعامل مع المستند





الأسبوع	الدرس	التاريخ
الثاني	صحتك والحاسوب	2025/09/11-07م
اسم الطالب:	الصف والشعبة:	

السؤال الأول: ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

1- أي من البدائل التالية من الإرشادات الصحية الواجب اتباعها أثناء الجلوس أمام جهاز الحاسوب؟

A ارتكاز القدمين على الشاشة

B ارتكاز القدمين على الأرض

C النوم على جهاز الحاسوب

D الجلوس على الطاولة

2- أي من البدائل التالية من الإرشادات الصحية الواجب اتباعها أثناء الجلوس أمام جهاز الحاسوب؟

A جعل المسافة بينك وبين الحاسوب على امتداد ذراعيك

B جعل المسافة بينك وبين الحاسوب على امتداد 6 أمتار

C ان تمتد المسافة على امتداد بصرك

D ألا تقل المسافة على 10 صم

3- أي من البدائل التالية من الإرشادات الصحية الواجب اتباعها أثناء الجلوس أمام جهاز الحاسوب؟

A جعل الكرسي الخاص بك مرتفعا أكثر من الشاشة

B جعل الكرسي الخاص بك منخفضا أقل من الشاشة

C جعل الكرسي الخاص بك منحنيا

D جعل الكرسي الخاص بك معتدلاً

4- أي من البدائل التالية من الإرشادات الصحية الواجب اتباعها أثناء الجلوس أمام جهاز الحاسوب؟

A أخذ استراحة قصيرة على فترات منتظمة

B المكوث ساعات طويلة على الحاسوب

C أخذ استراحة لمدة دقيقة واحدة فقط

D أخذ استراحات غير منتظمة



الأسبوع	الدرس	التاريخ
الثاني	صحتك والحاسوب	2025/09/11-07م
اسم الطالب:	الصف والشعبة:	

السؤال الثاني: أذكر اثنين من الإرشادات الصحية لاستخدامك للحاسوب:

1- اجعل الكرسي الخاص بك مُعتدلاً	6- خذ استراحة قصيرة على فترات منتظمة أثناء جلوسك على الحاسوب
2- قم بتوسيط الشاشة ولوحة المفاتيح أمامك.	7- تجنب الإضاءة المباشرة أو الساطعة في عينيك
3- تأكد من أن شاشة الحاسوب على مستوى أدنى من مستوى نظرك	
4- اجعل المسافة بينك وبين الحاسوب على امتداد ذراعيك	
5- وتأكد من أن شاشة الحاسوب على مستوى أدنى من مستوى نظرك	

السؤال الثالث: ميز بين الاستخدام الأمثل والاستخدام الخاطئ للحواسيب المحمولة بوضع العلامة ✓ المناسبة على الصورة الصحيحة



السؤال الرابع: صل بسهم بما يناسبه في الجدول

استراحة قصيرة	✗	إن التصميم المضغوط للحواسيب المحمولة قد يؤدي الى جلوس المستخدمين في أوضاع تعرض
الجسم للإرهاق		من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب أخذ



الأسبوع	الدرس	التاريخ
الثاني	صحتك والحاسوب	2025/09/11-07م
اسم الطالب:	الصف والشعبة:	

السؤال الخامس: ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

1- أي من البدائل التالية يتأثر سلباً نتيجة الاستخدام المفرط للأجهزة اللوحية؟

A الحاسوب

B القدمين

C الشاشة

D الرقبة

2- ما هو الوضع الأمثل لمستوى الظهر عند استخدام الحواسيب المحمولة والأجهزة الذكية والأجهزة اللوحية؟

A مائلا

B منحنيا

C مستقيما

D منخفضا

3- أي من التالي يمكن أن يتأثر سلباً نتيجة الاستخدام المفرط للأجهزة اللوحية؟

A الظهر فقط

B الرقبة فقط

C الذراعين فقط

D منطقة الرقبة وأعلى الظهر والأكتاف والذراعين



الأسبوع	الدرس	التاريخ
الثاني	صحتك والحاسوب	2025/09/11-07م
اسم الطالب:	الصف والشعبة:	

4- إلى ماذا تؤدي الطريقة السليمة للكتابة على الحاسوب والإمساك بالفأرة؟

☒ A تقليل الضغط على العضلات

☐ B تقليل الضغط على القدمين

☐ C تقليل الضغط على الرأس

☐ D تقليل الضغط على العين

5- ما هو الوضع المثالي لمستوى الرأس عند إمساك الهاتف الذكي بشكل صحيح؟

☒ A منحنى

☐ B مائلا

☐ C غير قائما

☒ D معتدلا أو مستقيما

6- ما هي المشكلة التي يواجهها المستخدمون الذين يحملون هواتفهم على مستوى صدورهم مع انحناء رؤوسهم؟

☒ A ضغط شديد خلف الرقبة

☐ B اجهاد العين

☐ C الرفاهية

☐ D الراحة



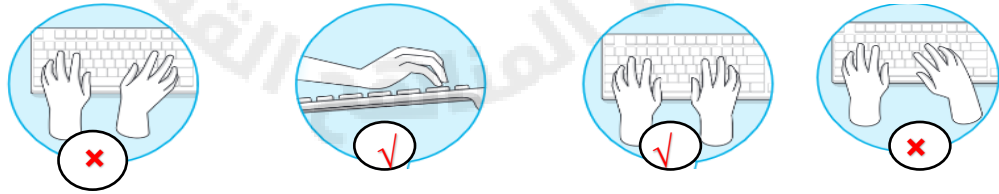
الأسبوع	الدرس	التاريخ
الثاني	صحتك والحاسوب	2025/09/11-07م
اسم الطالب:	الصف والشعبة:	

السؤال السادس: فرّق بين الحواسيب المحمولة والأجهزة الذكية بوضع العلامة ✓ تحت الإجابة الصحيحة من حيث الاستخدام الأمثل والعلامة ✗ تحت الإجابة الخاطئة:

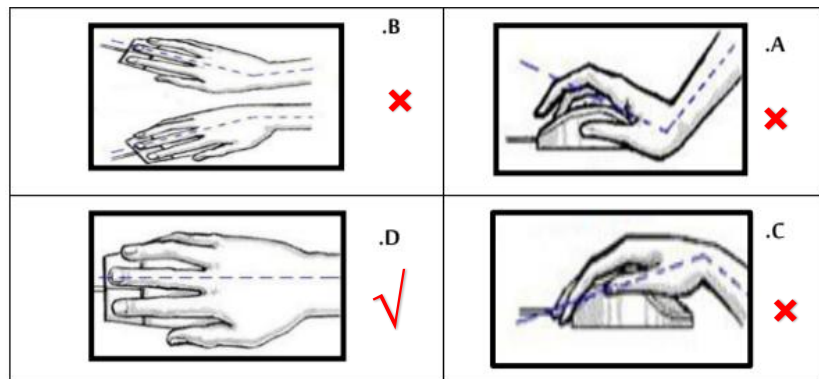


السؤال السابع: ضع العلامة ✓ تحت الإجابة الصحيحة والعلامة ✗ تحت الإجابة الخاطئة:

1- من حيث الاستخدام الصحيح والخاطئ في طريقة وضع اليد أثناء الطباعة.



2- من حيث الاستخدام الصحيح والخاطئ للطريقة السليمة لإمساك الفأرة





الأسبوع	الدرس	التاريخ
الثاني	صحتك والحاسوب	2025/09/11-07م
اسم الطالب:	الصف والشعبة:	

السؤال الثامن: ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

1- إلى ماذا يؤدي جلوس الناس في غرفة واحدة معاً دون أن يتحدثوا مع بعضهم؟

☒ A العزلة الاجتماعية

☐ B إجهاد العينين

☐ C الصرع

☐ D النوم

2- أي من البدائل التالية هي من الآثار النفسية لاستخدام الحاسوب لساعات طويلة؟

☐ A الذراع

☐ B القدمين

☐ C آلام الرقبة

☒ D السلوك العدواني

3- ما هو الوضع السليم للقدمين عند استخدام الحاسوب؟؟

☒ A ترتكزان على الأرض

☐ B ترتكزان على الطاولة

☐ C ترتكزان على الشاشة

☐ D مرتفعة

4- ما هي القاعدة المتبعة لحماية العينين عن استخدام الحاسوب؟

☐ A 10-10-10

☒ B 20-20-20

☐ C 30-30-30

☐ D 40-40-40



الأسبوع	الدرس	التاريخ
الثاني	صحتك والحاسوب	2025/09/11-07م
اسم الطالب:	الصف والشعبة:	

السؤال التاسع: أكمل الجدول التالي بوضع الأرقام المناسبة في المكان المخصص:

اجهاد العينين	العزلة الاجتماعية	قاعدة 20-20-20	الصرع
1	2	3	4

الرقم المناسب	الجملة
2	أن يجلس الناس في مكان واحد ولا يتحدثون مع بعضهم لانشغالهم بالأجهزة المحمولة.
1	تركيز العينين على شيء واحد من مسافة ثابتة يؤثر بشكل سلبي على عضلات العينين مما يؤدي لحدوث
4	اللمعان الصادر من الشاشات والتغير المستمر في الإضاءة يسبب نوبات من
3	أن تُشيع بنظرك عن الشاشة كل 20 دقيقة لمدة 20 ثانية مع النظر بعيدا عن الشاشة الى مسافة 20 قدما من مكان جلوسك



الأسبوع	الدرس	التاريخ
الثاني	صحتك والحاسوب	2025/09/11-07م
اسم الطالب:	الصف والشعبة:	

السؤال العاشر:

1- ما المقصود بإجهاد العينين؟

تركيز العينين على شيء واحد من مسافة ثابتة يؤثر بشكل سلبي على عضلات العينين مما يؤدي لحدوث إعياء في العين

2- ما المقصود بالقاعدة المسماة 20-20-20؟

أن تُشِيع بنظرك عن الشاشة كل 20 دقيقة لمدة 20 ثانية مع النظر بعيدا عن الشاشة الى مسافة 20 قدما من مكان جلوسك

السؤال الحادي عشر: ضع علامة () أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام الإجابة الخاطئة:

1	من الارشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب اجعل الكرسي مائلا	X
2	من الارشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب اجعل قدميك ترتكزان على الأرض	✓
3	يجب أن تتبع قاعدة 30-30-30 لحماية عينيك.	X
4	من مخاطر استخدام الأجهزة الالكترونية أنها تسبب إجهاد العينين	✓
5	من مخاطر استخدام الأجهزة الالكترونية أنها تسبب الراحة النفسية.	X



الأسبوع	الدرس	التاريخ
الثاني	صحتك والحاسوب	2025/09/11-07م
اسم الطالب:	الصف والشعبة:	

السؤال الثاني عشر: أكمل الفراغات التالية بالاستعانة بالكلمات من الصندوق أدناه:

شاشة	القدمين	إعياء	قصيرة	القلق	معتدلاً	سطوعاً
------	---------	-------	-------	-------	---------	--------

1. من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب التأكد من أن----- **القدمين** ترتكزان على الأرض.
2. من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب: أخذ استراحة----- **قصيرة** أثناء الجلوس على الحاسوب
3. من الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب: التأكد من أن----- **شاشة** الحاسوب على مستوى نظرك.
4. استخدام الحاسوب الساعات طويلة يمكن أن يسبب لك التوتر و----- **القلق**
5. تركيز العينين على شيء واحد من مسافة ثابتة يتسبب في----- **إعياء** العينين
6. من الارشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب جعل الكرسي الخاص بك----- **معتدلاً**
7. يجب أن تكون إضاءة الغرفة أكثر----- **سطوعاً** من شاشة الحاسوب.



الأسبوع	الدرس	التاريخ
الثالث	تنسيق الفقرة	2025/09/18-14م
اسم الطالب:	الصف والشعبة:	

السؤال الأول: ما المقصود بالفقرة؟

هي مجموعة من الجمل المترابطة التي تختص بموضوع معين

السؤال الثاني: صل كل أداة من أدوات تنسيق النص في العمود الأول بوظيفتها في العمود الثاني في الجدول التالي:

الوظيفة	الأداة
تباعد الأسطر	
محاذاة النص إلى اليمين	
المسافة البادئة	
الحدود	
محاذاة النص إلى اليسار	
توسيط النص	



الأسبوع	الدرس	التاريخ
الخامس	عرض المستند وطباعته	2025/10/02-09/28
اسم الطالب:	الصف والشعبة:	

السؤال: يُمكنك عرض مستندك بثلاثة طرق مُختلفة، اذكرها؟
1- تخطيط الطباعة (print Layout)
2- وضع القراءة Read Mode
3- تخطيط الويب (Web Layout)

انتهت أسئلة منهاج منتصف الفصل الأول