

## التعامل مع المستند وصحتك والحاسوب



### تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية

موقع المناهج ⇨ المناهج القطرية ⇨ الصف الرابع ⇨ تكنولوجيا المعلومات ⇨ ملفات متنوعة ⇨ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 22:02:13 2026-10-09

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

المزيد من مادة  
تكنولوجيا  
المعلومات:

إعداد: مدرسة مسعيد الابتدائية الإعدادية الثانوية للبنين

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



صفحة المناهج  
القطرية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

### المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة تكنولوجيا المعلومات في

التعامل مع المستند وصحتك والحاسوب

1

### تحميل تطبيق المناهج للهواتف الذكية

تطبيق المناهج على Play Google (أندرويد)

تطبيق المناهج على Store App (آبل)



## الوحدة الأولى التعامل مع المستند





| الأسبوع           | الدرس         | التاريخ              |
|-------------------|---------------|----------------------|
| الثاني            | صحتك والحاسوب | 2026/09/10-06م       |
| اسم الطالب: ..... |               | الصف: الرابع / ..... |

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 مرتفعاً أكثر من الشاشة

B جعل الكرسي الخاص بك منخفضاً أقل من الشاشة

C جعل الكرسي الخاص بك منحنيًا

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  | تابع صحتك والحاسوب | 2026/09/10-06م |

### السؤال الثاني: أذكر اثنين من الإرشادات الصحية لاستخدامك للحاسوب:

|                                                          |                                              |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1- اجعل الكرسي الخاص بك                                  | 6- خذ استراحة قصيرة على فترات منتظمة أثناء   |
| 2- قم بتوسيط الشاشة ولوحة المفاتيح أمامك.                | جلوسك على الحاسوب                            |
| 3- تأكد من أن شاشة الحاسوب على مستوى أدنى من             | 7- تجنب الإضاءة المباشرة أو الساطعة في عينيك |
| 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  | تابع صحتك والحاسوب | 2026/09/10-06م |

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

1- أي جزء من الجسم قد يتعرض للإجهاد بسبب 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 مائلاً

B منحنيًا

C مستقيمًا

D منخفضًا

3- أي من التالي يمكن أن يتأثر سلبًا 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  | تابع صحتك والحاسوب | 2026/09/10-06م |

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 مائلًا

☐ B منحنيًا

☐ C غير قائمًا

☒ D معتدلاً أو مستقيماً

6- ما المشكلة التي قد يواجهها المستخدم عند حمل الهاتف على مستوى الصدر مع انحناء الرأس إلى الأمام؟

☒ A ألم على مستوى الرقبة

☐ B إجهاد العين

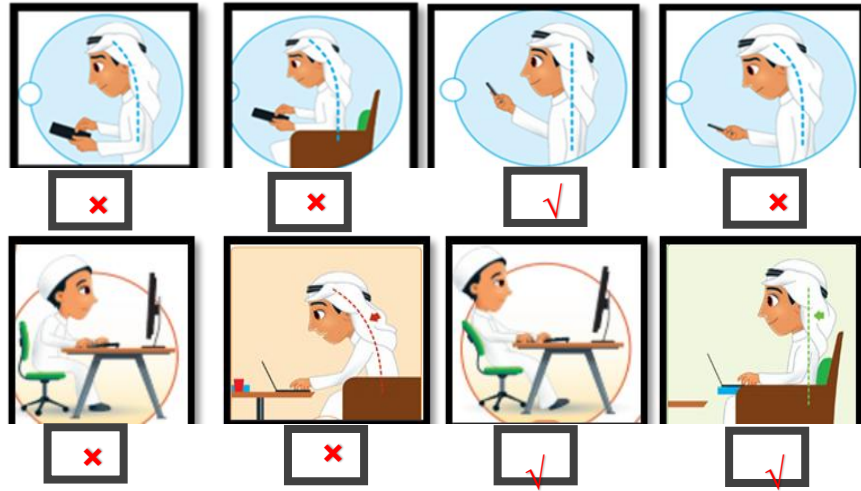
☐ C الرفاهية

☐ D الراحة



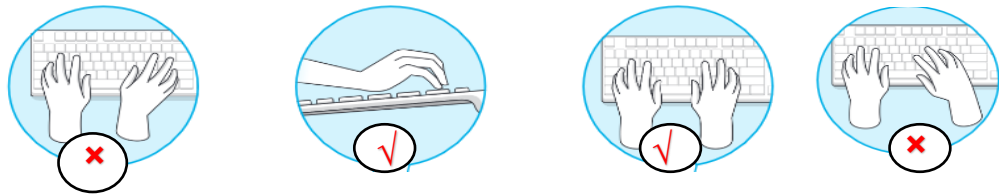
| الأسبوع | الدرس              | التاريخ        |
|---------|--------------------|----------------|
| الثاني  | تابع صحتك والحاسوب | 2026/09/10-06م |

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

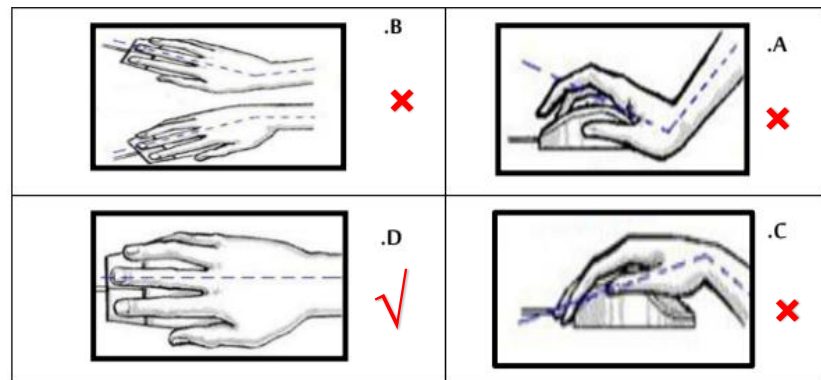


**السؤال السابع:** ضع العلامة ✓ تحت الإجابة الصحيحة والعلامة ✗ تحت الإجابة الخاطئة:

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  | تابع صحتك والحاسوب | 2026/09/10-06م |

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 تُعتبر 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 المُتبعة 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  | تابع صحتك والحاسوب | 2026/09/10-06م |

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             | 1 أن يجلس الناس في مكان واحد ولا يتحدثون مع بعضهم لانشغالهم بالأجهزة المحمولة.                                |
| 1             | 2 تركيز العينين على شيء واحد من مسافة ثابتة يؤثر بشكل سلبي على عضلات العينين مما يؤدي لحدوث                   |
| 4             | 3 اللععان الصادر من الشاشات والتغير المستمر في الإضاءة يسبب نوبات من                                          |
| 3             | 4 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  | تابع صحتك والحاسوب | 2026/09/10-06م |

### 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 تُشريح بنظرك عن الشاشة كل 20 دقيقة لمدة 20 ثانية مع النظر بعيداً عن الشاشة إلى مسافة 20 قدماً 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 مائلاً           | 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  | تابع صحتك والحاسوب | 2026/09/10-06م |

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** تركزان 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 الإرشادات الصحية أثناء استخدام الحاسوب جعل الكرسي الخاص بك-----**معتدلاً**
7. يجب أن تكون إضاءة الغرفة أكثر-----**سطوعاً** من شاشة الحاسوب.



| التاريخ              | الدرس             | الأسبوع |
|----------------------|-------------------|---------|
| 17-13/09/2026م       | تنسيق الفقرة      | الثالث  |
| الصف: الرابع / ..... | اسم الطالب: ..... |         |

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        |
|---------|--------------|----------------|
| الثالث  | تنسيق الفقرة | 13-17/09/2026م |

| السؤال الثالث: المهارات العملية                                                    | التقييم |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. باستخدام معالج النصوص word افتح المستند "كأس العالم" الموجود في المجلد الخاص بك |         |
| 2. قم بمحاذاة عنوان الفقرة إلى الوسط باستخدام الأمر المناسب                        |         |
| 3. أضف مسافة بادئة للفقرة الأولى                                                   |         |
| 4. اضبط تباعد الأسطر في النص إلى (1.5)                                             |         |
| 5. أضف تظليلاً باللون (الأزرق الفاتح) للفقرة الأولى من النص                        |         |
| 6. قم بحفظ الملف ثم أغلق البرنامج                                                  |         |

### بطولة كأس العالم في دولة قطر 2022

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" منح دولة قطر شرف استضافة بطولة كأس العالم لكرة القدم لعام 2022؛ وبذلك سيتم تنظيم المسابقة الأكثر جماهيرية على مستوى العالم في منطقة الشرق الأوسط لأول مرة في تاريخ البطولة البالغ 92 عامًا.

وامتاز الملف القطري الفائز بشرف التنظيم بتقديم "أفضل تنظيم" لكأس العالم على الإطلاق، حيث تقع معظم الملاعب المقترحة لتنظيم البطولة على بُعد 60 كيلومترًا فقط من بعضها البعض.

وسوف تستضيف دولة قطر خلال البطولة 31 دولة تتنافس في 64 مباراة يتم افتتاحها وإسدال الستار النهائي عليها في ملعب لوسيل المتميز والذي تم تصميمه خصيصًا لاستضافة كأس العالم وهو يحتوي على بصمة الكربون (خالي من انبعاث الكربون).

ومن المنتظر أن تترك هذه البطولة تراثًا دائمًا في دولة قطر وفي جميع دول العالم.



| التاريخ             | الدرس             | الأسبوع |
|---------------------|-------------------|---------|
| 2026/09/24-20م      | تنسيق الفقرة      | الرابع  |
| الصف: الرابع/ ..... | اسم الطالب: ..... |         |

| التقييم | السؤال الأول: المهارات العملية                                                                                                                                                                    |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | 1. باستخدام معالج النصوص word افتح المستند "كأس العالم" الموجود في المجلد الخاص بك                                                                                                                |
|         | 2. إدراج الصورة المسماة "كأس" من المجلد الخاص بك إلى المستند كأس العالم.                                                                                                                          |
|         | 3. استخدم الأزرار الموجودة في المجموعة Adjust (ضبط) أو في مجموعة Picture Styles (أنماط الصور) ضمن علامة التبويب Format (تنسيق) واختر النمط الذي يعجبك.<br>Reflected Rounded Rectangle واختر النمط |
|         | 4. قم بتغيير التأثير على الصور من اختيارك من نوع Shadow واختر Perspective (Upper left)                                                                                                            |
|         | 5. ضع الصورة الموجودة في المستند في أعلى اليسار                                                                                                                                                   |
|         | 6. قم باقتصاص الصورة باستخدام امر Crop                                                                                                                                                            |
|         | 7. قم بتصحيح الصورة مستخدماً الامر correction ثم قم بتغيير ألوان الصورة مستخدماً الامر Color                                                                                                      |

السؤال الثاني: اذكر اثنين من المؤثرات التي يمكن تطبيقها على الصورة باستخدام ميزة "تطبيق المؤثرات"

1- تطبيق التأثيرات الفنية والمرئية

2- إزالة الأجزاء غير المرغوب فيها



| الأسبوع     | الدرس               | التاريخ          |
|-------------|---------------------|------------------|
| الخامس      | عرض المستند وطباعته | 2026/10-01/09-27 |
| اسم الطالب: | الصف: الرابع /      |                  |

| السؤال الأول: المهارات العملية                                                         | التقييم |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. باستخدام معالج النصوص word افتح المستند "المعلم والصدقة" الموجود في المجلد الخاص بك |         |
| 2. استخدم أداة البحث للبحث عن كلمة "المعلم"، ثم استبدلها بكلمة "أستاذ"                 |         |
| 3. استخدم أداة التدقيق الإملائي والنحوي لتصحيح جميع الأخطاء الإملائية في المستند       |         |
| 4. غير نمط عرض المستند الحالي إلى تخطيط الطباعة (Print Layout)                         |         |

#### المعلم والصدقة

في بداية العام الدراسي، دخل المعلم إلى الصف مبتسماً وهو يحيي تلاميذه. جلس الطلاب في أماكنهم وأصغوا جيداً لما يقوله المعلم. شرح المعلم درساً ممتعاً عن التعاون بين الأصدقاء، وضرب أمثلة من حياتهم اليومية. وبعد أن أنهى الشرح، وزع المعلم أوراق العمل وطلب من التلاميذ أن يكتبوا جملاً عن معنى الصداقة. في نهاية الحصة، شكر المعلم تلاميذه على اجتهادهم ووعدهم بمفاجأة في الدرس القادم.

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

انتهت أسئلة منهاج منتصف الفصل الأول