

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي 1447هـ

ورقة عمل الأسبوع الثامن

| المرحلة الثانوية | | المرحلة |
|------------------|------|---------|
| الثالث | الصف | المادة |

س ١: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

| | | | |
|---|---|--|--|
| ١ من أبرز العوامل المؤثرة على الصحة النفسية في العالم الرقمي | | | |
| <input type="radio"/> مشاهدة البرامج التلفزيونية | <input type="radio"/> تناول الطعام الصحي | <input type="radio"/> ممارسة الرياضة | <input checked="" type="radio"/> الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي |
| ٢ من وسائل تحقيق الاتزان الرقمي: | | | |
| <input type="radio"/> متابعة الأخبار بشكل مستمر دون انقطاع | <input type="radio"/> عدم التخطيط لوقت الفراغ | <input checked="" type="radio"/> تحديد أوقات محددة لاستخدام الأجهزة الذكية | <input type="radio"/> قضاء وقت طويل في الألعاب الإلكترونية |
| ٣ واحدة من الآثار السلبية للإفراط في استخدام الأجهزة الرقمية: | | | |
| <input type="radio"/> تعزيز الصحة الجسدية | <input checked="" type="radio"/> ضعف النوم واضطرابه | <input type="radio"/> زيادة الإنتاجية | <input type="radio"/> تحسين التركيز |

س ٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

| م | السؤال | ص | خ |
|---|---|----------------------------------|-----------------------|
| ١ | يساعد تخصيص أوقات محددة لاستخدام الأجهزة الرقمية في تحسين الصحة النفسية | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ٢ | الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى زيادة التوتر والقلق | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ٣ | ممارسة الأنشطة البدنية تُساعد في تحقيق التوازن الرقمي | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |