

تنمية الأفكار من خلال الوسائل التكنولوجية

عالم الحاسوب

معرفة الحاسوب وأسس العمل بنظام التشغيل Windows



أعدت الصورة بواسطة jscreationzs وأخذت من موقع FreeDigitalPhotos.net

Image courtesy jscreationzs / FreeDigitalPhotos.net

تم تطوير هذه العدة لصالح اتحاد الإنترنت الإسرائيلي وشركة "غوغل إسرائيل" بواسطة جمعية "تپواح" – Appleseeds Academy.

مضمون هذه العدة مرخص للاستخدام حسب رخصة [كرياتيف كومونس](http://www.isoc.org.il) من نوع نسب وإشراك مشابه. تجدر الإشارة في النسب إلى أن العدة طُورت لصالح اتحاد الإنترنت الإسرائيلي و"غوغل إسرائيل" بواسطة جمعية "تپواح" وهي قابلة للمشاهدة

والاستخدام في موقع "www.isoc.org.il"

المحتوى

1.....	المحتوى
2.....	دليل الإشارات
4.....	أجزاء الحاسوب
6.....	تشغيل الحاسوب
7.....	سطح المكتب - الشاشة التي تظهر عند تشغيل الحاسوب
10.....	إطفاء الحاسوب
11.....	الفأرة
21.....	العمل مع برنامج النوافذ
21.....	ما هي وظائف الأزرار؟
Error! Bookmark not defined.	لوحة المفاتيح
24.....	ترتيب الأزرار
Error! Bookmark not defined.	المتناولية
32.....	فحص الصوت في الحاسوب
33.....	بيئة العمل
35.....	ملفات ومستندات - كيف يجري تخزين المعلومات في حاسوبي؟

דליל الإشارات

- | | |
|---|---|
| قصة إطار |  |
| وحدة معلومات |  |
| نصائح / أسئلة شائعة |  |
| انتبهوا – نقاط هامة يجدر الانتباه إليها |  |
| نصيحة لفعالية يمكن تنفيذه مع أفراد العائلة في البيت |  |
| وقفة تفكير – نقاط هامة للتفكير والبحث في مادة الدراسة قبل دراستها |  |
| لحظة للتمرن – التمرن خطوة بخطوة على المادة التي نتعلمها |  |
| البحث الذاتي – تمارين للبحث في المادة بدون تفصيل الخطوات |  |
| فيلم قصير |  |

بعد التخبیط والاستشارات العديدة اخترتم حاسوبا جديدا وسيصلكم إلى البيت قريبا. 

وقفة تفكير... 

سجلوا كل المصطلحات التي تعرفونها في عالم الحاسوب:

حاسوب

أجزاء الحاسوب

هل تعلم? 📺 📺 📺

س: هل تبدو كل الحواسيب متشابهة؟

ج: كلا. قد يبدو حاسوبكم مختلفا، ربما تكون لوحة المفاتيح مختلفة، أو قد تكون الفأرة مصممة بشكل مختلف، وقد يكون بحوزتكم حاسوب محمول بحجم الملف ويمكن وضعه في حقيبة والتنقل به. وهناك أنواع أخرى من الحواسيب، مثل: التابلت والهاتف الذكي اللذين سنأتي إلى ذكرهما لاحقا. هذا كله لا يغير الحقيقة أنه يوجد في كل عدة عدد من المركبات الأساسية التي سنأتي إلى تفصيلها حالا.

فتحتم العدة واطلعتم على المركبات الأساسية التي يتألف منها كل حاسوب: 📺



1. صندوق الكمبيوتر - وهو المكان الذي يحوي أجزاء الحاسوب المختلفة التي تساعد الحاسوب في عمله.
2. الشاشة - وسيلة العرض.
3. لوحة المفاتيح والفأرة - وبواسطتهما نوجه أوامر العمل للحاسوب ونتحكم به.

مهلا، قلتم لأنفسكم، تذكرتم أنه يجب أن تكون هناك مكبرات صوت موصولة بالحاسوب. اتصلتم على الفور بممثل الخدمة الذي قدم لكم الشرح التالي: 📺

תوجد مركبات وأجزاء أخرى يمكن الحصول عليها على حدة لتنفيذ عمليات أخرى يسمح الحاسوب بتنفيذها، مثل: الطباعة، سماع الموسيقى وحفظ الملفات. ولتنفيذ ذلك توجد مركبات أخرى، منها:

4. **Disk On Key** – وهو عبارة عن وسيلة تخزين خارجي للمعلومات.
5. **سماعات** – نسمع من خلالها أصوات الكلام والأنغام الموسيقية من الحاسوب.
6. **الطابعة** – يمكن بواسطتها أن نطبع على الورق مواد من الحاسوب.
7. **الحاسوب المحمول** – وهو حاسوب صغير وخفيف يمكن حمله إلى كل مكان.



لحظة للتمرن – ميّزوا المركب

1. توزّعوا إلى أزواج
2. حضّروا طقما من 8 قصاصات ورق بيضاء، كل طقم بلون مختلف، لكل واحد من الزوجين.
3. سجّلوا أسماء الأجزاء التالية على كل واحد من الأطقم، بحيث يُسجل كل جزء على قصاصة مختلفة:

- صندوق الحاسوب
- الشاشة
- الفأرة
- لوحة المفاتيح
- السماعات
- الطابعة
- Disk On Key
- زر التشغيل

4. אלصقوا القصاصات الآن على أجزاء الحاسوب المختلفة وقارنوا بين إجاباتكم.
5. افحصوا كم كابلا يخرج من كل مركب وبأي مركب آخر هو موصول.
6. امألوا القائمة التالية:

المركب	عدد الكوابل	بأي مركب موصول؟
الشاشة	2	الصندوق، مفتاح الكهرباء
الصندوق		
الفأرة		
لوحة المفاتيح		
السماعات		
الطابعة		

يمكن إجراء هذا التمرين في البيت أيضا مع أفراد العائلة.

تشغيل الحاسوب

العملية الأولى التي ستضطرون للقيام بها هي تشغيل الحاسوب. لتشغيل الحاسوب يجب الضغط

على زر التشغيل الذي ستظهر عليه دائما الإشارة . قد يكون زر التشغيل مختلفا بعض الشيء من حاسوب إلى آخر (مربع الشكل، بيضوي، دائري... الخ).

⚠ لا ننصح بإطفاء الحاسوب بواسطة زر التشغيل (لمزيد من المعلومات انظروا بند "إطفاء الحاسوب").

وقفة تفكير...

ماذا سيحدث بعد الضغط على زر التشغيل؟

أي شاشة ستظهر أمامكم؟

بعد الضغط على زر التشغيل سيضيء، في معظم الحالات، مصباح صغير موجود في صندوق الحاسوب. عند تشغيل الحاسوب يُشحن بشكل أوتوماتيكي نظام التشغيل المسمى Windows، أو بالعربية "نوافذ". ومع أن عملية الشحن أوتوماتيكية فإنها ليست فورية. يجب أن "يستيقظ" الحاسوب، ومعه نظام التشغيل، وإجراء بعض العمليات قبل أن يصبح جاهزا للبدء بالعمل. مدة الشحن تختلف من حاسوب إلى آخر.

تظهر خلال هذه العملية بعض البلاغات على الشاشة.

⚠️ تحلوا بالصبر بضع دقائق إلى حين ظهور البرنامج.

هل تعلم؟ 

س: ما هي الحاجة لنظام التشغيل، إذا كنت لا أريد إلا الإبحار في الإنترنت؟

ج: وظيفة نظام التشغيل هو توفير بيئة عمل وإتاحة تشغيل برامج وتنفيذ عمليات بالشكل الأسهل والأنجع.

توجد أنظمة تشغيل مختلفة، مثل: Unix، Chrome OS، Mac OS، Android و-Windows.

في هذه العدة سيتم وصف نظام تشغيل يسمى Windows 7. نلفت عناية المعنيين إلى وجود صيغة لهذا النظام تصف صيغة نظام التشغيل Windows XP، ويمكن الحصول عليها مجانا على عنوان الإنترنت التالي:

<http://www.isoc.org.il/senior/files/02-windowsV1-F.pdf>

سطح المكتب – الشاشة التي تظهر عند تشغيل الحاسوب

👁️ مع الانتهاء من شحن نظام التشغيل تظهر على الشاشة رموز وإشارات مختلفة، ما هي؟

مع الانتهاء من شحن نظام التشغيل يظهر أمامنا **سطح المكتب** والرموز والإشارات التي تظهر عليه هي اختصارات للوصول إلى العديد من التطبيقات والملفات الموجودة في الحاسوب. بعضها رموز ثابتة وبعضها رموز نضيفها فيما بعد كلما استخدمنا الحاسوب أكثر.



وقفة تفكير... 

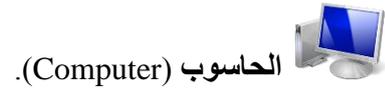
انظروا إلى سطح المكتب في الحاسوب الذي أمامكم، ضعوا قائمة بالمركبات المختلفة الظاهرة فيه، ثم بينوا ما هي وظيفتها حسب توقعكم:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

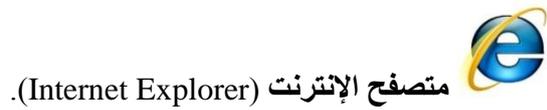
تفصيل المركبات على سطح المكتب



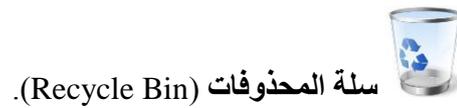
هذا الزرّ يشغل لائحة العمل الرئيسية في الحاسوب. بواسطة هذه اللائحة يمكن تشغيل البرامج المختلفة في الحاسوب، كبرنامج Word، ألعاب الورق ومتصفح الإنترنت.



يبين محتوى أقراص التخزين التي في الحاسوب. شبيه بـ"جهاز الكمبيوتر" في الصيغ القديمة.



برنامج للإبحار في الإنترنت.



הי عبارة عن "سلة القمامة" في الحاسوب. كل ما نمحوه يُلقى أولاً في سلة المحذوفات التي يمكن أن نسترجع الملفات منها أو نمحوها نهائياً.

ملف المستخدم (User).

ملف يحتوي على كل الأشياء الشخصية الخاصة بكم (ملفات، صور، فيديو، شرائح... الخ). قد يظهر الملف باسم "المستخدم"، وقد يظهر باسمكم. شبيه بـ "مستنداتي" (My Documents) في الصيغ القديمة.

سطر المهام



وهو سطر في أسفل الشاشة يحتوي على زر البدء (Start)، زر لكل برنامج فعال وإشارات أخرى منها:

الساعة والتاريخ
21:33
12/02/2013

ساعة الحاسوب (في الحاسوب أيضاً توجد ساعة) التي تبين التاريخ أيضاً.

اللغة
HE

زر اللغة الذي يبين اللغة التي قيد الاستخدام.

هل تعلم?

س: وأنا أطلع على المفاتيح باللغة العربية أرى حروفاً باللغة الإنجليزية. كيف يمكن تغيير اللغة؟

ج: في سطر المهام، في أسفل الشاشة، مُسجل AR إذا كانت لغة لوحة المفاتيح هي العربية، أو EN إذا كانت لغة لوحة المفاتيح هي الإنجليزية. لتغيير لغة لوحة المفاتيح من العربية إلى الإنجليزية، أو من الإنجليزية إلى العربية، يجب الضغط واختيار لغة أخرى. كما يمكن تغيير لغة أزرار لوحة المفاتيح (أي الانتقال في الطباعة من لغة إلى أخرى بالضغط على Alt+Shift (معاً) في يسار لوحة المفاتيح.

هل تعلم؟ 

س: هل يُعقل أن يكون سطح المكتب عندي مختلفا عما هو مبيّن أعلا؟

ج: نعم، بالتأكيد. قد يبدو سطح المكتب لديك مختلفا: صورة الخلفية مختلفة، فيه الكثير من الرموز. مهما يكن فإن المركبات التالية ستجدونها دائما: حاسوب (Computer)، مستخدم (User) سلة المحذوفات (Recycle Bin)، متصفح الإنترنت (Internet Explorer)، سطر المهام (Task Bar) و زر البدء (Start).

إطفاء الحاسوب

بعد يوم كامل من التعرف على أجزاء الحاسوب، أصابكم التعب، ولذلك فإن كل ما عليكم عمله الآن هو الذهاب للنوم وإطفاء الحاسوب...

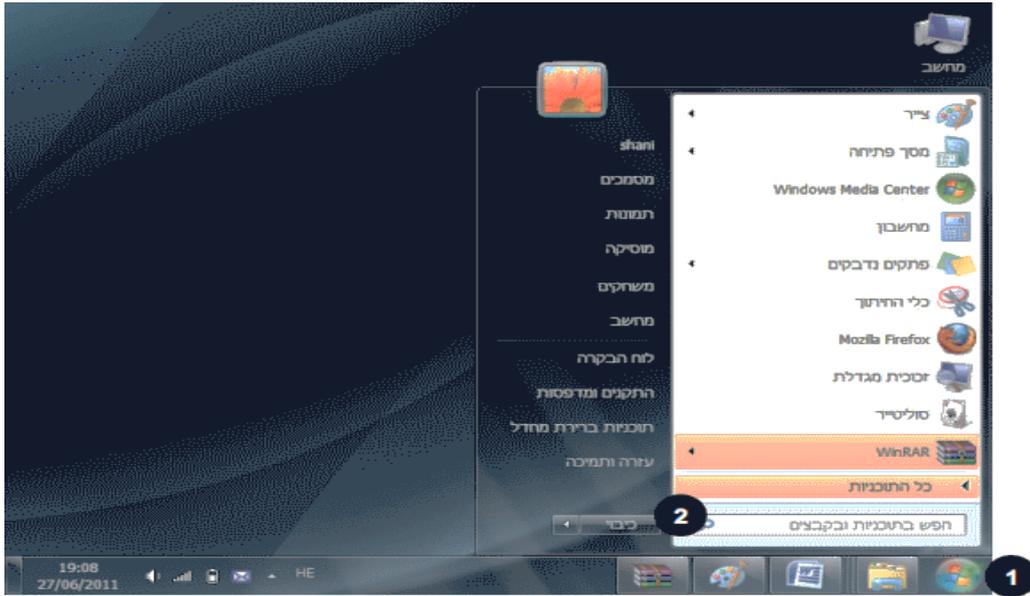
وقفة تفكير...

كيف يُفضل إطفاء الكمبيوتر حسب رأيكم؟

⚠ يُمنع إطفاء الحاسوب بواسطة زر التشغيل!

في نهاية يوم العمل يحين الوقت لإطفاء الحاسوب. إطفاء الحاسوب يتطلب الخروج المنظم من نظام التشغيل لأن عليه تنفيذ عمليات صيانة قبل "إطفاء الأضواء".
لكي تطفئوا الحاسوب:

1. أغلقوا كل البرامج المفتوحة في حاسوبكم (الملفات والتطبيقات وغيرها) بالضغط على الإشارة  الموجودة في الجزء العلوي من الشاشة.
2. اضغطوا على زر البدء (Start).
3. اختاروا إطفاء (Shut Down).
4. سيبدأ نظام التشغيل في عملية الإطفاء وبانتهاؤها ينطفئ الحاسوب.



هل تعلم?

س: ما العمل عندما يكون الحاسوب عالقا ولا يتجاوب مع محاولة إطفائه؟

ج: يبدو الحاسوب أحيانا وكأنه "متجمد" ولا يمكن إجراء أي عملية فيه، ولا حتى الإطفاء. الطريقة الوحيدة للتغلب على المشكلة هي الضغط في لوحة المفاتيح في آن واحد على **Alt+Ctrl+Delete**

س: كيف نقوم بذلك؟

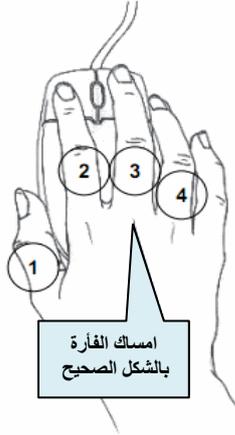
ج: اضغطوا باستمرار باليد اليسرى على الأزرار **Alt** و **Ctrl** و اضغطوا باليد اليمنى بخفة على **Delete** الآن ارفعوا أصابعكم عن كل الأزرار.

الفأرة

قمتم في صباح اليوم التالي مفعمين بالطاقة لمواصلة البحث في حاسوبكم الجديد. قررتم اليوم التركيز في الفأرة :

نحن نتحكم بالتلفزيون بواسطة جهاز التحكم (أو بواسطة أزرار على الجهاز نفسه)، أما الحاسوب فننتحكم به بواسطة الفأرة، أو بواسطة لوحة المفاتيح. تشغيل الفأرة ليس عملية طبيعية بالنسبة لغالبية المستخدمين الجدد بالحاسوب، لكن لا داعي للقلق. كل عملية بالفأرة يمكن تنفيذها بواسطة لوحة المفاتيح أيضا.

הכذا נמסק بالفارة بشكل صحيح:



נבسط כף היד כלה עלی الفارة، وهي موضوعة على المسطح أو الطاولة حيث تكون السبابة (2) والوسطى (3) موضوعتان بلطف على أزرار الفارة. الفارة نفسها يجب الإمساك بها بكل كف اليد، وكأنكم تضعون اليد على وسادة. يجب تمكين جذع كف البد من ملامسة المسطح الموضوعة عليه الفارة، ثم إرخاء العضلات المقبوضة.

يجب وضع الإبهام (1) ملاصقا للجانب الأيسر من الفارة، فيما يكون البنصر (4) ملاصقا للجانب الأيمن من الفارة. إذا كانت وضعية اليد غير مريحة فعليكم التأكد من أن جذع كف اليد يتكئ على الطاولة. إذا كان المرفق في الهواء فستشعرون بالتعب بسرعة وستهبط اليد جراء التعب. توجد أدوات مختلفة يمكن شراؤها لتسهل عليكم وتحافظ على راحة كف اليد أثناء الإمساك بالفارة. توجد ثلاث عمليات يجب على المستخدم معرفتها في العمل بالفارة: التحريك، التأشير والتشغيل.

تحريك الفارة

للتحكم بالفارة يجب أن نتعلم كيف نحركها. عندما نستخدم الفارة ستظهر إشارة خاصة بها على سطح المكتب وهي إشارة الفارة التي تظهر غالبا على شكل سهم. 🖱️



لحظة للتمرن – استخدام الفارة 🖱️

1. ألقوا الإبهام (1) والبنصر (4) بالفارة بخفة.
 2. حركوا الفارة بركة يمينا / يسارا، إلى أعلى / إلى أسفل؟
- ⚠️ في الواقع أنكم غير ملزمين بالتحرك على أي خط خيالي. يمكنكم تحريك الفارة إلى حيث تريدون على سطح المكتب.

⚡ **לחظة للتمرن – استخدام الفأرة في الإنترنت**

⚠️ **يمكنكم العودة إلى هذا التمرن بعد أن تتعلموا مهارات استخدام الإنترنت.**
أمامكم موقع يتيح لكم التمرن على تنفيذ المهارات الأساسية في استخدام الفأرة، مثل: الاختيار الذاتي بواسطة الفأرة، النقر بواسطة الفأرة، جر الأجسام... وغيرها.

<http://www.poissonrouge.com/games.php>

⚠️ **الموقع هو باللغة الإنجليزية لكن يمكن التمرن فيه، كل ما عليكم عمله هو التصفح في الموقع وتجربة الإمكانيات المختلفة.**

⚡ **فعالية لكل العائلة – نلعب معا**



لعبة "الشقر" تشكل تمرنا ممتازا لتحريك الفأرة على سطح الشاشة والضغط على زرّيها:

1. افتحوا مع أولادكم موقع **الشَّقر** . إليكم رابط الموقع:

http://www.gingim.net/system/files/game_files/31/SurpriseDemo.swf

⚠️ **انتبهوا:**

- في حال كنتم تعملون مع **الصيغة الصلبة للكراسة (مطبوعة)**، عليكم طباعة عنوان موقع الإنترنت في سطر عناوين المتصفح لديكم.
- في حال كنتم تعملون مع **كراسة بصيغة "أون لاين"** (على الحاسوب)، كل ما عليكم عمله لفتح عنوان الموقع هو:
 - أ. وضع شارة الفأرة على العنوان،
 - ب. الضغط على الزر Ctrl الذي سيحول شارة الفأرة إلى شكل "يد".
 - ت. خلال الضغط على الزر Ctrl يجب الضغط على الرابط بواسطة الزر الأيسر على الفأرة.

2. ستفتح أمامكم لعبة بصيغة توضيحية **'عالم المفاجآت'** للتمرن على العمل بالفأرة.

3. تنقلوا بين الألعاب المختلفة واستمتعوا باللعب.



التأشير بواسطة الفأرة

❧ لكي تأمروا الحاسوب بما عليه القيام به يجب عليكم التأشير ثم التشغيل.
التأشير إلى شارة أو إلى أي شيء آخر على الشاشة يتم بضغطه على الزر الأيسر في الفأرة. ونقوم بذلك بواسطة السبابة (2).
الطريقة التي يمسك بها الإبهام (1) والبنصر (4) الفأرة تمنعها من التحرك / القفز خلال ضغطكم الخفيف بالسبابة (2). لا تغرسوا الإصبع بالفأرة بل اضغطوا إلى الأسفل بركة.

تغيير عرض الفأرة

❧ تبدو صورة شارة الفأرة على الشاشة على شكل سهم أبيض () يساعدكم في فهم ما تشيرون إليه على الشاشة. ومع ذلك تتغير شارة الفأرة أحيانا لكي تشير لنا إلى شيء خاص في الصفحة. مثلا، قد تتغير شارة الفأرة أحيانا إلى صورة يد بيضاء ()، التي تشير لكي نفهم أن جانب الفأرة يشير إلى زر يمكن الضغط عليه.

الإمّ تشير الفأرة؟

وقفة تفكير...

1. قفوا على زر "ابدأ" بالفأرة دون الضغط على أزرارها.

ما الذي حدث نتيجة ذلك؟

2. حاولوا الإشارة بواسطة الفأرة إلى شيء ما على سطح المكتب، هل نجحتم؟

كيف؟

3. حاولوا تشغيل شيء ما على سطح المكتب، بواسطة الفأرة، هل نجحتم؟

كيف؟

❧ انتبهوا إلى أنه عندما وضعتم شارة الفأرة على زر "ابدأ" (أي أنكم وقفتم على الزر دون الضغط عليه)، بعد بضع ثوان ظهر مكعب أصفر صغير وفيه اسم الزر الذي تشيرون إليه (في هذه الحالة هو "ابدأ").

הهدف מן هذه الوظيفة هو مساعدتكم في الحالات التي تكون فيها أزرار لا تعرفونها، هكذا يمكنكم غالباً الإشارة إلى الزر والانتظار بضع ثوان حتى يظهر اسمه.

لحظة للتمرین – استخدام الفأرة

1. حركوا الفأرة على سطح المكتب حتى تصبح شارة الفأرة فوق **سلة المحنوفات** (Recycle Bin).

2. اضغطوا بخفة على الزر الأيسر في الفأرة بواسطة السبابة (2). سيظهر الآن حول **سلة المحنوفات** مربع أزرق اللون. معنى ذلك أنكم أشرتُم إليها.

هل تعلم؟

س: بدأت تنفيذ عملية ما وفجأة فتحت نافذة مربعة الشكل ظهر في طرفها **X** ماذا علي أن أفعل؟

ج: لا داعي للذبول. كل ما عليكم عمله هو تحريك مؤشر الفأرة على سطح المكتب حتى يصبح فوق الشارة **X** التابعة للنافذة التي فتحت. اضغط على الزر الأيسر في الفأرة وستغلق النافذة. الآن يمكنك متابعة عملك.

لحظة للتمرین – استخدام الفأرة

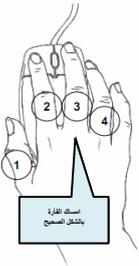
1. حركوا الفأرة على سطح المكتب حتى يصبح مؤشر الفأرة فوق

شارة **Internet Explorer**.

2. اضغطوا بخفة على الزر الأيسر في الفأرة بواسطة السبابة (2). يوجد الآن حول شارة **Internet Explorer** مربع أزرق اللون – معنى ذلك أنكم أشرتُم إليه.

3. بدون الضغط على أزرار الفأرة، حركوا الفأرة على سطح المكتب حتى يصبح مؤشر الفأرة في منطقة "خالية" لا توجد عليها شارات.

4. اضغطوا بخفة على الزر الأيسر في الفأرة بواسطة السبابة (2)، ثم "حرروا" الخيار السابق.



5. חركوا الفأرة على سطح المكتب حتى يصبح مؤشر الفأرة على الزر "ابدأ" (Start)، الموجود



في سطر المهام في أسفل الشاشة.

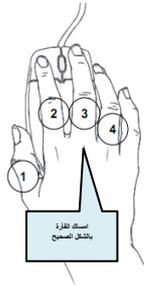
⚠ عندما تكون لغة السطح هي العربية – يظهر الزر "ابدأ" في الجهة اليمنى. وعندما تكون لغة

السطح هي الإنجليزية أو لغة لاتينية أخرى يظهر الزر **Start** في الجهة اليسرى.

6. اضغطوا بخفة على الزر الأيسر في الفأرة بواسطة السبابة (2)، وستظهر أمامكم **لائحة**.

7. تأكدوا من أن مؤشر الفأرة على الزر "ابدأ" (Start).

8. اضغطوا على الزر الأيسر في الفأرة لتختفي اللائحة.



التشغيل مع الفأرة

بعد أن أشرتكم، حان وقت التشغيل.

وقفة تفكير...

لنفترض أنه يوجد على طاولتكم هاتف. وضعتم يديكم على السماعه. هل هذه العملية تشغل الهاتف؟

الجواب هو كلا.

وضع اليد على سماعة الهاتف شبيه بالإشارة بواسطة الفأرة، والآن يجب تنفيذ عملية أخرى لإخراج العملية التي خططنا لها إلى حيز التنفيذ.

توجد ثلاث طرق تشغيل بواسطة الفأرة، بعد التأشير

⚠ الأرقام الواردة بين أقواس تتعلق بالرقم الظاهر في رسم "الفأرة" (في رأس الصفحة):

- الطريقة الأولى – الضغط المزدوج على الزر الأيسر في الفأرة بواسطة السبابة (2).
- الطريقة الثانية -

أ. الضغط على الزر الأيمن في الفأرة (3)، الذي يجر فتح قائمة احتمالات.

ب. الضغط على الزر الأيسر في الفأرة (2) على العملية المطلوبة من داخل القائمة التي فتحت (افتح).

- الطريقة الثالثة -

أ. ضغطة واحدة على الزر الأيسر في الفأرة (2).

ب. ضغطة على الزر **Enter** في لوحة المفاتيح.

هل تعلم؟

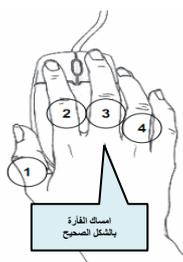
ס: ضغطت ضغطتين متتاليتين ولم يحدث شيء، ماذا يجب أن أعمل؟

ג: هذا هو الأوان لل"حديث" بطريقة مختلفة. توجد ثلاث إمكانيات للقيام بذلك، اثنتان منها مفصلة في البندين التاليين ("ضغطة يمنى على الفأرة" و"ضغطة يسرى + Enter")، أما الثالثة فسنبينها في البند "المتناولية".



لحظة للتمرן - ضغطة مزدوجة

1. حركوا الفأرة حتى يصبح مؤشر الفأرة فوق سلة المحذوفات.
2. اضغطوا ضغطتين متتاليتين على الزر الأيسر في الفأرة بواسطة السبابة (2).
- ⚠ إذا نجحتم في فتح سلة المحذوفات فانقلخوا إلى البند 4 لاحقاً.



لحظة للتمرן - ضغطة يمنى على الفأرة

1. حركوا الفأرة حتى يصبح مؤشر الفأرة فوق سلة المحذوفات.
2. اضغطوا مرة واحدة ضغطة يمنى على الفأرة بالإصبع الوسطى (3).
3. بواسطة الزر الأيسر (2) في الفأرة اضغطوا افتح (Open) في اللوحة التي فتحت. سنفتح نافذة سلة المحذوفات.

⚠ إذا احتوت سلة المحذوفات على بيانات فسيتم عرضها.

4. حركوا الفأرة حتى يصبح مؤشر الفأرة فوق شارة **x** في النافذة التي فُتحت.
5. اضغطوا على الزر الأيسر في الفأرة (2) وستُغلق نافذة سلة المحذوفات.

لحظة للتمرן - ضغطة يسرى على الفأرة و Enter



1. حركوا مؤشر الفأرة بحيث يصبح فوق حاسوب (Computer).
2. اضغطوا ضغطة يسرى واحدة بالفأرة بواسطة السبابة (2).
3. اضغطوا على الزر Enter في لوحة المفاتيح، وستُفتح نافذة حاسوب.
4. حركوا الفأرة حتى يصبح مؤشر الفأرة فوق شارة **x** في النافذة التي فُتحت.
5. اضغطوا ضغطة يسرى بالفأرة (2).

هل تعلم؟

ס: אשרת بإشارة على سطح المكتب ولكنني غير معني/ة بتشغيله بل بإلغاء الإشارة، ما العمل؟

ج: اضغطوا على الزر الأيسر (2) في الفأرة بحيث يكون مؤشر الفأرة واقفا في مكان "خال" (ليس على شارة).

ס: אשרت إشارة على سطح المكتب، ولكنني غير معني/ة بتشغيلها بل بتشغيل شارة أخرى، ما العمل؟

ج: اضغطوا على الزر الأيسر في الفأرة (2) بحيث يكون مؤشر الفأرة واقفا على الشارة التي تريدونها.

لحظة للتمرن - العمل مع الفأر بواسطة برنامج الرسم

1. قفوا بمؤشر الفأرة على زر لائحة "البداء" واضغطوا عليه بالزر الأيسر 
2. ابحثوا عن برنامج "الرسم"  الخاص بـ 'windows' بواسطة نقر كلمة Paint في سطر البحث في لائحة "البداء".
3. افتحوا البرنامج.
4. ارسموا بواسطة الفأرة الأشياء التالية: قط، وجه وبيت.
5. إذا لم يعجبكم الرسم، يمكن استخدام إمكانية "محو" في البرنامج



يمكن إجراء هذا التمرين في البيت أيضا مع أفراد العائلة. 

هل تعلم? 

ס: كيف نحرك الشارة على سطح المكتب؟

ג: أجروا العمليات التالية -

1. **حركوا** الفأرة حتى يصبح مؤشر الفأرة فوق **سلة المحذوفات** (Recycle Bin).
2. **اضغطوا** على الزر الأيسر في الفأرة وأبقوا على السبابة (2) قابضة.
3. **جروا** الفأرة يمينا / يسارا، إلى أعلى / إلى أسفل بينما السبابة تواصل الضغط.
4. **حرروا** زر الفأرة وستكون **سلة المحذوفات** في مكان آخر.

ס: حاولت تحريك إحدى الشارات ولكنها "قفزت" عائداً إلى مكانها، ما العمل؟

ג: نفذوا العمليات التالية -

1. **حركوا** الفأرة على سطح المكتب حتى يصبح مؤشر الفأرة في مكان "خال".
2. **اضغطوا** على الزر الأيمن في الفأرة لعرض اللائحة.
3. **حركوا**، **بدون ضغط**، الشارة فوق إمكانية **عرض** (View) لعرض لائحة أخرى.
4. **حركوا**، **بدون ضغط**، الشارة فوق إمكانية **ترتيب الكلمات تلقائياً** (Auto Arrange Icons) – يمكنكم أن تروا أنه توجد بجانب هذه الإمكانية إشارة ✓ أي أن هذه الإمكانية فعالة. (إذا أنزلنا إشارة الـ ✓، فستصبح الإمكانية رمادية اللون وليست سوداء وهذا مؤشر على أنها غير فعالة).
5. **اضغطوا** ضغطة يسرى بالفأرة لإلغاء الترتيب التلقائي للإشارات.

تلخيص عمليات الفأرة

מאזא יחדש פי החاسوب?	מאזא تعملون بواسطة الفأرة؟
يتحرك المؤشر من جهة إلى أخرى	تحركون الفأرة
تأشير	تضغطون مرة واحدة على الزر الأيسر
تشغيل	تضغطون ضغطة مزدوجة على الزر الأيسر
تشغيل	تضغطون ضغطة يمنى وضغطة يسرى على الإمكانيية المطلوبة
تشغيل	تضغطون ضغطة يمنى، تشيرون بواسطة السهم إلى الإمكانيية المطلوبة، ثم تنقرون Enter
فتح إمكانيات عمل إضافية	تضغطون ضغطة يمنى
جر	تضغطون على الزر الأيسر، تبقون عليه مضغوطة وتحركون الفأرة

⌨️ لحظة للتمرن – نظام التشغيل

لكي تتعودوا على العمل بالفأرة والإشارات الأساسية في نظام التشغيل، أجروا العمليات التالية:

1. بدلوا لغة الحاسوب من العبرية إلى الإنجليزية، ثم من الإنجليزية إلى العبرية. 
2. افتحوا "الحاسوب" بالضغط المزدوج على الأيقونة الملائمة على سطح المكتب. أغلقوا نافذة



"الحاسوب".



3. افتحوا التطبيق *Word* بالضغط المزدوج على الأيقونة الملائمة على سطح المكتب.



4. افتحوا التطبيق *Excel* بنفس الطريقة.

5. **תנقلו** בין התطبيقات المفتوحة (Excel, Word) بواسطة الضغط على الأيقونات الملائمة في

سطر المهام.

6. **اعرضوا** سطح المكتب بالضغط على زر **"عرض سطح المكتب"** (الموجود في طرف سطر

المهام). اضغطوا عليه مرة أخرى لعرض النوافذ التي أخفيت.

7. بالضغط على الساعة والتاريخ، جدوا تاريخ ميلادكم لهذا العام في الرزنامة.

العمل مع النوافذ

وقفة تفكير...

كيف يمكن، حسب رأيكم، إغلاق نافذة مفتوحة على سطح المكتب؟

كيف يمكن، حسب رأيكم، إخفاء نافذة مفتوحة على سطح المكتب؟

نظرتم إلى نوافذ التطبيقات وانتبهتم إلى أن الأزرار في رأس النافذة تتغير من حين لآخر. لماذا

يحدث ذلك؟

ما هي وظائف الأزرار؟

لكل نافذة عنوان وفيه ثلاثة أزرار: مرة

ومرة

- إذا أردنا **إغلاق** النافذة نضغط على **X**
- إذا أردنا **تصغير** النافذة نضغط على **-**، وستختفي النافذة عن سطح المكتب ولكنها لن تُغلق.
- ⚠ يمكن رؤيتها في سطر المهام.

יوجد زر في عنوان الأزرار له إكائتان هما: "تكبير النافذة" و "استعادة النافذة":

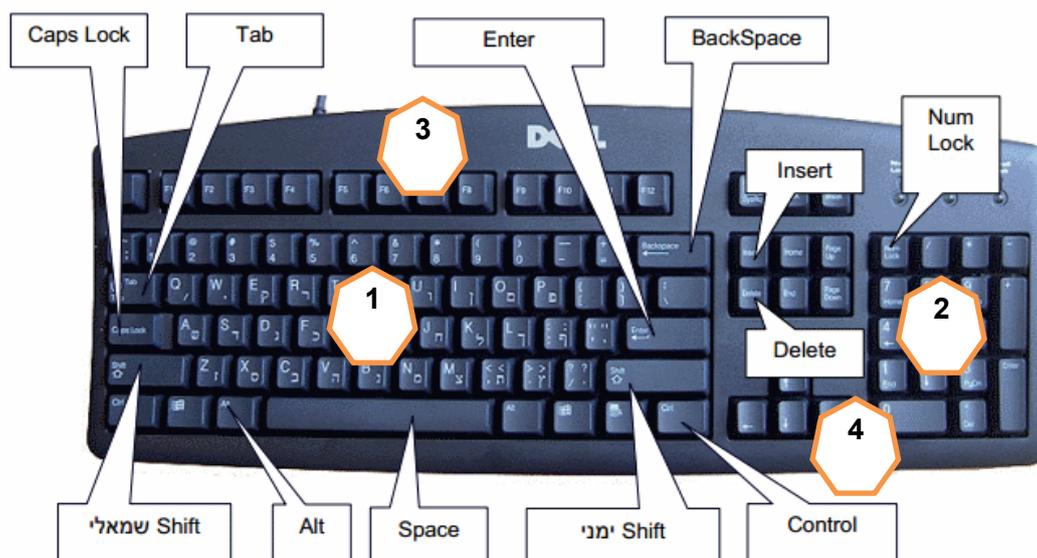
- إذا ظهر زر استعادة النافذة  معنى ذلك أن النافذة تمتد على المستند كله. لتصغيرها إلى أي حجم تريده، يتوجب عليك أولاً الضغط على زر الاستعادة  وعندها فقط يمكن تغيير إطار النافذة إلى الحجم المطلوب.
- إذا ظهر زر تكبير النافذة  معنى ذلك أن النافذة لا تمتد على المستند كله. لتكبير النافذة بحيث تمتد على المستند كله يجب الضغط على الزر  تكبير النافذة.

لحظة للتمرن – تحريك النافذة

1. حركوا الفأرة حتى يصبح مؤشر الفأرة على سلة المحذوفات (Recycle Bin).
2. اضغطوا مرتين ضغطة يسرى بالفأرة (ضغطة مزدوجة) أو اضغطوا ضغطة يمينى بالفأرة واختاروا افتح (Open) في لائحة الاختصار.
3. اضغطوا ضغطة يسرى بالفأرة على عنوان النافذة الأزرق وأبقوا على السبابة (2) ضاغطة.
4. جروا الفأرة يمينا / يسارا، إلى أعلى / إلى أسفل، بحيث تبقى الإصبع ضاغطة.  أنتم تحركون المؤشر فتتحرك النافذة.
5. حرروا زر الفأرة لتجدوا النافذة في مكان آخر.
6. حركوا الفأرة على سطح المكتب حتى يصبح مؤشر الفأرة فوق الحد الأيمن أو الأيسر لإطار نافذة سلة المحذوفات (Recycle Bin).
7.  سيغير مؤشر الفأرة شكله من سهم  إلى سهم مزدوج الرأس  يشير إلى أن إمكانية تحريك النافذة مفتوحة أمامنا.
8. اضغطوا ضغطة يسرى بالفأرة وأبقوا السبابة (2) ضاغطة.
9. جروا الفأرة يمينا / يسارا، إلى أعلى / إلى أسفل بحيث تبقى الإصبع ضاغطة.  أنتم تحركون المؤشر فيتغير حجم النافذة (واسعة أو ضيقة).
10. حرروا زر الفأرة لتحديد حجم النافذة.
11. حركوا الفأرة على سطح المكتب حتى يصبح مؤشر الفأرة فوق إشارة  الخاصة بالنافذة التي فتحت.
12. اضغطوا ضغطة يسرى بالفأرة لإغلاق النافذة.

לוחה המפתח

בדאן אנ תעלמט ען אסטדאמ פארע, חאן לוקט ללעלמ ען לוחה המפתח וכיפיע אסטדאמהא. לוחה המפתח תתיח לנא תחכמ באלחאסוב וכטאבה נב. האשאכא גיבר קאדרינ עלי אסטדאמ פארע, או דזינ יפצלונ עדם אסטדאמהא בדאפג ראחה, ימכנהם אגרא עכל העמליאט בואסטה לוחה המפתח, או אגרא עמליאט קלילה קפז בואסטה פארע.



גמיע לוחאט המפתח, חתי וזן למ תבד מתאבקה תמאמ, תתקון מן המנאק תאליע:

1. מפתח הארוף – מגמועה המפתח המרכזיע.
2. מפתח האראמ – וחי מוגודע עלי ימינ לוחה המפתח ופי הגזע העלוי מנהא.
3. מפתח F – וחי מוגודע פי הגזע העלוי מן לוחה המפתח. הזע המפתח תסי מפתח הוזאנפ ותטעזמ ללנפיעז מהא עיניע פי התאבליקאט המכאלע. וחי תסי F1, F2, F3, והכזא, חתי F12. תלגיר זאנפ הזע המפתח תבעא ללללתיק ו/או ברנאמג הזי יעמל.
4. מפתח האסמ – וחי מוגודע בינ מפתח האראמ ומפתח הארוף ועלי מפתח האראמ מן הגעה הימני. תטעזמ הזע המפתח ללללתיק וללחרכע פי המטלנדאט או פי ספחאט האינטרנט.

وقفة تفكير...

- _____ بأي مفتاح، حسب رأيكم، يمكن تنفيذ الفراغ بين الكلمات
- _____ بأي مفتاح، حسب رأيكم، يمكن الانتقال إلى سطر جديد؟
- _____ بأي مفتاح، حسب رأيكم، يمكن محو كلمات أو جُمل؟

هيا نرتب المفاتيح!

المفاتيح الملائمة	العملية
مفاتيح الحروف	كتابة حروف بالعبرية وبالإنجليزية (انتبهوا إلى أنه يوجد على كل مفتاح حرف بالإنجليزية وحرف بالعبرية. توجد في العبرية مفاتيح مختلفة للحروف العادية وللحروف التي تقع في آخر الكلمة بصورة مختلفة).
مفاتيح الأرقام (في الجزء العلوي من لوحة المفاتيح أو في جانبها الأيمن)	كتابة الأرقام
Space	الفراغ بين الحروف والكلمات
Enter	الانتقال إلى سطر جديد
Backspace	محو إلى الوراء (بعكس اتجاه الكتابة)
Delete	محو إلى الأمام (باتجاه الكتابة)

الانتقال من حرف إلى حرف، من سطر إلى سطر، في المستند	بواسطة الأسهم يمينا / يسارا، إلى أعلى / إلى أسفل
الانتقال من العبرية إلى الإنجليزية وبالعكس	Alt + Shift (في الجانب الأيسر أو الأيمن في لوحة المفاتيح)
كتابة حرف كبير بالإنجليزية (Capital Letter)	Shift + الحرف بالإنجليزية
لكتابة بضعة حروف كبيرة بالإنجليزية (capital letters)	يجب الضغط على المفتاح قبل البدء بالكتابة ومرة أخرى عندما نريد التوقف عن كتابة الحروف الكبيرة
عمليات مختلفة فيها دمج بين مفاتيح مختلفة (سنتعلم عن المفاتيح المختلفة لاحقا)	Ctrl + مفاتيح مختلفة
علامات خاصة	Shift + مفاتيح الأرقام أعلى لوحة المفاتيح

هل تعلم؟ 

س: توجد عمليات تتطلب مني النقر على مفتاحين اثنين (مثلا Shift+5 لكتابة الإشارة %)،
 كيف يمكنني القيام بذلك؟

ج : دائما يجب النقر أولا على المفتاح الأول العام (مثلا Alt أو Ctrl أو Shift)، والإبقاء على
 المفتاح مضغوطا، وبواسطة إصبع أخرى يجب النقر نقرة قصيرة على المفتاح الثاني المذكور
 (وهو 5 في هذه الحالة)، ثم تحرير المفتاحين معا.

לחظة للتمرین – استخدام لوحة المفاتيح

اكتبوا الرسالة التالية:

زوجتي العزيزة، تحية وبعد!

لقد مضت بضعة أيام منذ سافرت لإجراء البحث في السفاري في تنزانيا، أنا مشتاق وأريد أن أطلعك على ما يحدث هنا.

أمل أن تكوني مستمتعة في رحلتك ولا يشغلك ما يحدث هنا. سوف اطلعك من حين لآخر على الأشياء الهامة. وعليه... ضمن بحثي عن الوظيفة المثالية أرسلت سيرة حياتي عن طريق Alljobs، موقع المطلوبين للعمل و- Jobmaster، وقد عاود الاتصال بي أحد المشغلين المفترضين ولكنني كنت في جلسة فلم اتمكن من التحدث معه، رأيت رسالته فيما بعد في البريد الإلكتروني، وسأحاول الاتصال به سريعاً، ثم أطلعك على التطورات خلال مكالمتنا الأسبوعية عبر سكايب. بالإضافة إلى ذلك، هذا الصباح، وبينما كنت أحتسي قهوتي وأتابع الأخبار عبر موقع Ynet، تلقيت مكالمة مضحكة من أمي. فضمن هواياتها كمتقاعدة بدأت تمارس التصوير فاكشفت موقع Instagram. باختصار، لقد التقطت صورة محرجة لأختي وهي تحمل هاتفها الجوال فظننت أنه سيدخل على الفور في instagram، وكادت أختي تصاب بالإغماء وأصيبت أمي بالتوتر، على أي حال لقد هدأت من روعهما وأمل أن لا تكون فقدت الثقة، وهذه ليست نهاية تجاربها التكنولوجية... فبعد أن اطلعت على آخر الأخبار بقيت لدي بضع دقائق قبل وصول السيارة التي تقلني إلى العمل، دخلت قليلاً إلى ال Facebook فاكشفت ان علي وعلياء قد خطبا وأن راني ورنا أنجبا طفلهما الأول، وأن سليمة نشرت صوراً باهرة من رحلتها إلى الهند. أعتقد أن الهند ستكون وجهتنا في رحلتنا القادمة. بالنسبة للبحث عن شقة جديدة، اطلعت على موقع Yad2 ولم أر حتى الآن أي شيء ملفت للنظر. على كل حال، سوف أتابع البحث في الفيسبوك وفي WinWin أيضاً لأرى ما سيحدث. ما حدث هو أنني وجدت في موقع "أغورا" طاولة جديدة وممتازة لغرفة الاستقبال. مجاناً وبلا مقابل... تحدثت بالأمس مع أمك فوجدتها قلقة بعض الشيء لأنها لم تسمعك منذ أيام، أرسلني إليها أي إشارة على أنك على قيد الحياة، What's app، Viber، أي شيء... في هذه الأثناء حملت الصور

الرائعة التي أرسلتها إلي يوم الأحد على Skydrive، وأرسلت رابطا لأخواتك. تابعي تحديث الصندوق لكي أشعر وكأنني معك. أرفق لك الأغنية التي تحبينها، فقد نسخت من ال-YouTube الرابط، كما أرفق بها "كليب" لطيفا جدا، آمل أن تتمكني من مشاهدته، لا علم لدي ما هو مستوى الإنترنت في السفاري... ☺

إلى هنا، أنتظر قدومك بكل الحب.

⌨ لحظة للتمرن – استخدام لوحة المفاتيح

موقع "سنوبي" هو موقع برامج تعليمية في مواضيع مختلفة يمكنكم أنتم وأبناؤكم الاستعانة به في تعلم العديد من المجالات.

1. افتحوا مع أبنائكم موقع "سنوبي" (snopi) –

<http://www.snopi.com/index.aspx>

2. اختاروا إمكانية تحت عنوان **الطباعة العمياء** - **التعلم بالعبرية**

3. يمكنكم الآن التمرن على استخدام مفاتيح لوحة المفاتيح

4. بعد الانتهاء يمكنكم أيضا اختيار **اللعب بالعبرية** والتمرن بشكل تفاعلي أكثر.

يمكن تنفيذ هذا التمرين في البيت أيضا مع أفراد العائلة. 

هل تعلم؟ 

س: ما هي نوافذ الحوار؟

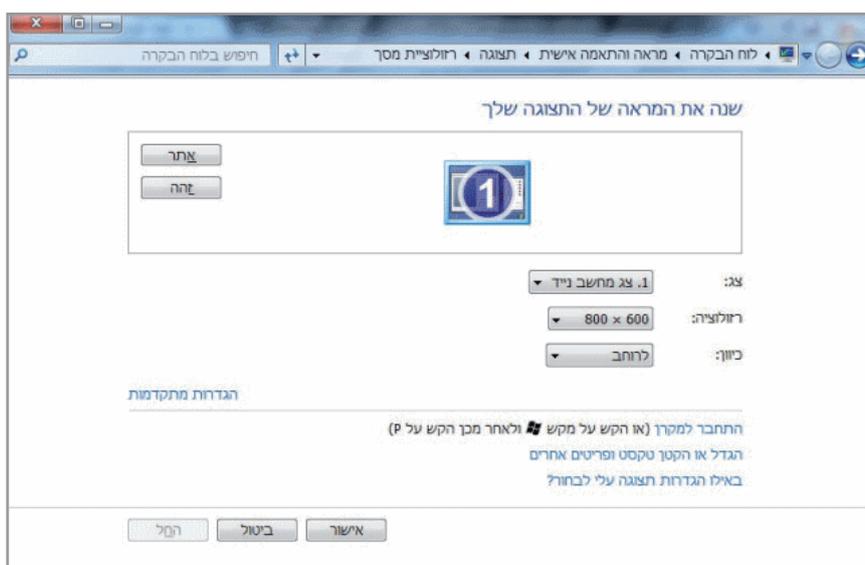
ج: تُفتح نافذة الحوار عندما يكون نظام التشغيل بحاجة إلى معلومات إضافية لتنفيذ العملية وهي تعرض في الأعلى. سوف تعرض عليكم نافذة تضطرون فيها إلى الاختيار، وفي النهاية يجب عليكم الضغط على (OK)، وإلا فلن يحدث أي شيء. طالما أن نافذة الحوار مفتوحة فإن نظام التشغيل في انتظاركم.

هل تعلم?

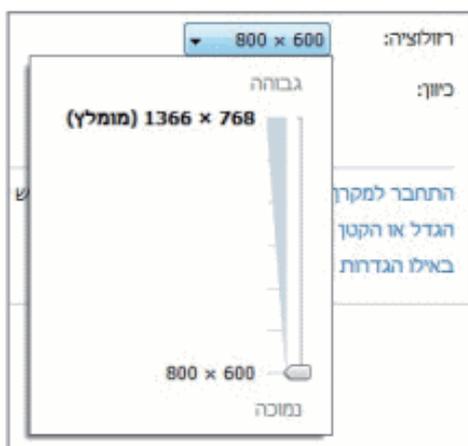
ס: לست אرى فنة الشكل والملاءمة الذاتية، ماذا علي أن أفعل؟
ج: اضغطوا على الشاشة حسب (View By) واختاروا إمكانية الفئة (Category).

لحظة للتمرن – تكبير النص على الشاشة - تنمة

4. تحت الفئة، اضغطوا على توجيه درجة وضوح الشاشة (Adjust Screen Resolution)،
سُتفتح الشاشة التالية:



5. اضغطوا على درجة الوضوح (Resolution)، وفي النافذة التي ستفتح



جرّوا المؤشر.

للتكبير جروا إلى أسفل، باتجاه منخفضة.

للتصغير جروا إلى أعلى، باتجاه عالية.

اضغطوا موافق (OK).

לחظة للتمرین – تكبير الإشارات على سطح المكتب 

1. اضغطوا على لائحة/ابدأ (Start).
2. اضغطوا على لوح المراقبة (Control Panel).
3. اضغطوا على العنوان الشكل والملاءمة الذاتية (Personalization).
4. اختاروا في الجهة اليسرى في الأسفل إمكانية عرض الشاشة (Display).
5. اختاروا الحجم المطلوب. (100%، 125%، 150%)
 - في الجانب الأيسر من النافذة يوجد مثال يبين لكم الفرق بين الأحجام المختلفة.
6. اضغطوا على زر تطبيق (Apply).
7. أغلقوا نافذة الشكل والملاءمة الذاتية (Personalization).

ס: في حال كانت الطرق السابقة غير كافية وأريد رؤية النص أكبر، هل هناك إمكانية؟

ج: اضغطوا على لائحة/ابدأ < لوحة المراقبة < مركز سهولة الوصول

(Ease of access center) < تشغيل العدسة المكبرة (Start Magnifier)

سوف تكبر الشاشة وتُفتح نافذة صغيرة يمكنكم أن تحددوا فيها نسبة التكبير.

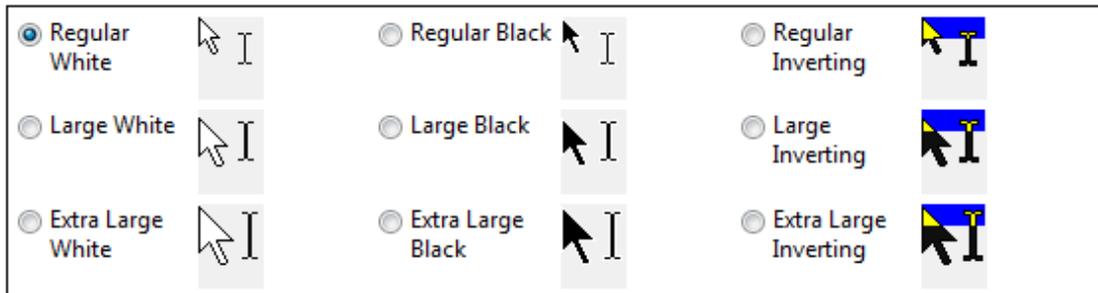
ס: كيف يمكن العودة إلى العرض العادي؟

ج: عودوا بالفأرة إلى أعلى واضغطوا مرة أخرى على تشغيل عدسة مكبرة (Start

Magnifier) < في النافذة الصغيرة التي فُتحت اضغطوا على الإشارة  لإغلاق النافذة.

لحظة للتمرن – تكبير مؤشر الفأرة

1. اضغطوا على لائحة/ابدأ (Start).
2. اضغطوا على لوحة المراقبة (Control Panel).
3. اضغطوا على العنوان مركز سهولة الوصول (Ease of Access Center).
4. في النافذة التي فُتحت سيروا بالفأرة إلى أسفل، واضغطوا على تحويل الفأرة إلى أسهل للاستخدام (Make The Mouse Easier to Use).
5. لا اختيار الإمكانيات المطلوبة اضغطوا على النقطة الصغيرة الملائمة للإمكانيات التي تريدونها.
6. اضغطوا على زر تطبيق (Apply).
7. اضغطوا موافق (OK).



ליکم فیلما قصیرا یشرح ویمثل کیفیة تغییر مؤشر الفأرة:

<http://www.youtube.com/watch?v=eQK1m-G1ngw>

هل تعلم؟

س: الضغط المزدوج بالفأرة ليس مریحا بالنسبة لی، ماذا یمكننی أن أفعل؟

ج: ادخلوا إلى تعریفات الفأرة و غیروا التعریفات بحیث یصبح من السهل علیکم العمل. أحد التعریفات المتاحة هو الفارق الزمینی بین الضغطین المزدوجتین.

فحص الصوت فی الحاسوب

إذا شغلتم شرائح، أو فیلما قصیرا، أو ملفات صوتیة، ولا تسمعون الصوت جیدا، فإن هناك عدة عملیات بسیطة یمكن القام بها:

1. تأكدوا أن لیدیكم مكبرات صوت.

▪ قد تكون مكبرات الصوت جزءا من الشاشة، كما هو الحال فی التلفزيون، وقد تكون خارجیة. (فی كل الأحوال یجب التأكد من وجودها).

2. تأكدوا من أن مكبرات الصوت موصولة بالحاسوب

▪ یوجد عادة مكبرا صوت موصولان بكابل بینهما، وكابل آخر یرج من مكبرات الصوت وهو موصول من خلف الحاسوب بمفتاح لونه أخضر فاتح.



▪ إذا كانت الوصلة من نوع USB یجب وصلها بمفتاح USB

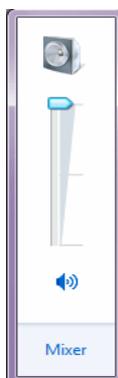
3. تأكدوا من أن مكبرات الصوت مُشغلة

▪ یوجد على ظهر مكبرات الصوت مصباح تشغیل یبین أن مكبرات الصوت مُشغلة.

▪ إذا كان المصباح مطفاً فهذا هو الوقت المناسب للضغط على زر التشغیل On/Off التابع لمكبرات الصوت.

▪ إذا ضغطتم ولم یعمل المصباح، تأكدوا من أن مكبرات الصوت موصولة بمفتاح كهربائی.

4. תأكدوا من أن زر قوة الصوت الموجود في صندوق مكبرات الصوت ليس مضبوطا على الصفر. ألا تسمعون الصوت حتى الآن؟



- في أسفل الشاشة، اضغطوا على الزر **Speakers**
- تأكدوا من أن ساعة الصوت ليست في أسفل وضعيتها. إذا كانت في أسفل وضعيتها، ضغوا المؤشر على الساعة، اضغطوا على المفتاح الأيسر وجروها إلى أعلى. خلال الضغط، وبعد أن وضعتموها في الارتفاع المطلوب- حرروا قبضتكم لها.

هل تعلم؟

س: أين يمكن إيجاد معلومات إضافية في موضوع المتناولية؟

ج: ادخلوا صفحة الإنترنت:

<http://windows.microsoft.com/he-IL/windows/help/accessibility>

اقرأوا الإمكانيات المختلفة لتعرفوا أنها موجودة واختاروا ما هو ملائم حسب الحاجة.

بيئة العمل

ذات يوم، بعد يوم عمل طويل على الحاسوب، أحسستم بألم في الرقبة وآلام في جذع كف اليد. ثم لاحظتم بعد عدة ساعات أن الآلام في الرقبة وفي اليد هي في الجهة اليسرى. عيونكم أيضا تؤلمكم في الآونة الأخيرة.

وقفة تفكير...

فيما يتعلق بالحواسيب، مم يمكن أن تنبع الآلام المختلفة، حسب رأيك؟

بيئة العمل تتناول العلاقات المختلفة بين الإنسان وبيئة حياته.

بيئة العمل هي متعددة المجالات وتشتمل على الهندسة، التصميم، التربية، الفسيولوجيا، الحركة، وغيرها. الهدف الأساسي منها هو زيادة النجاعة البشرية والتقليل من الأخطاء، وتعميق الراحة والمحافظة على الصحة - جعل البيئة "صديقة وودية" للمستخدم.

قبل البدء علينا تعلم بعض قواعد الأمان والسلامة. الجلوس المطول أمام الحاسوب قد يتسبب بالآلام في الظهر والرقبة وأضرار أخرى للجسم. لذلك سننظر لتعلم بعض الطرق والقواعد للمحافظة على الصحة، وهي أهم شيء بالنسبة لنا.



تنظيم مكان الجلوس

الكرسي

- متكأ الظهر، كرسي عميق (على طول الوركين)، متكآت للأيدي.
- كرسي قابل للتوجيه بمكننا من ملاءمة علو المقعد وزاوية متكأ الظهر وعلو متكآت الأيدي.
- متكأ المقعد يدعم أسفل الظهر، على شكل نتوء في المتكأ نحو الظهر، أو استخدام وسادة.

الطاولة

- علو الطاولة يجب أن يسمح للكرسي بالدخول تحتها.

الشاشة

- موضوعة على علو العينين مقابل الوجه، مركز الشاشة يوازي علو الذقن.
- تبعد عن العينين مسافة 55-75 سم.

موضع لوحة المفاتيح

- توضع لوحة المفاتيح على ارتفاع المرفقين بحيث يكون الذراعان على جانبي الجسم. يجب أن يكون المرفقان بزاوية 70-90 درجة.

الإضاءة والانبهار

- يجب وضع الشاشة بحيث لا تكون فيها مصادر ضوء تبهر العيون، كضوء النافذة أو المصباح الموجودان فوقها وينعكس ضوءهما فيها.

اقتراحات للجلوس الصحيح أمام الحاسوب

- الجلوس على المقعد كله بدون الانحناء إلى الأمام.
 - يكون الظهر منتصباً وملاصقاً للمتكأ – دعم أسفل الظهر بواسطة النتوء في الكرسي، أو وسادة أو منشفة ملفوفة.
 - القدمان على الأرض – لائموا ارتفاع الكرسي أو استخدموا كرسيًا صغيراً، أو طبليّة، أو كرسي قدمين، أو كتاباً... الخ).
 - زاوية الركبة 90 درجة.
 - متكأ الكرسي 90-100 درجة، والظهر منتصب.
 - زاوية المرفق 90 درجة، اليدين موضوعتان على متكآت الأيدي.
- 📺 إليكم فيلماً قصيراً يمثل كيفية الجلوس الصحيح أمام الحاسوب:

<http://www.youtube.com/watch?v=Zc6OskNpDbo&feature=related>

لحظة للتمرّن - بيئة العمل

شاهدوا الفيلم القصير التالي، ثم أجروا التمرينات الموصى بها:

<http://www.youtube.com/watch?v=9M-de9Hlv-M>

يمكن تنفيذ هذا التمرين في البيت أيضاً مع أفراد العائلة 

الملفات – كيف يتم تخزين المعلومات في حاسوبي؟

في الماضي، قبل عصر الحاسوب، عندما كانوا يريدون حفظ كل الملفات بشكل منظم، كانوا يستخدمون الملفات الكرتونية. وكان يوجد داخل كل ملف من هذا النوع شريط فاصل (يفصل بين محتوياته ويكون عادة ملونا)، وهو يقسم الملف إلى أجزاء وفي كل جزء (بين كل شريط وشريط) توجد مستندات. هل هذا قابل للتنفيذ في الحاسوب أيضا؟ كيف يمكن المحافظة على الترتيب في العمل بالمستندات في الحاسوب؟

ترتيب المحتويات في الحاسوب يعمل بشكل مشابه لخزانة الملفات. أما الخزانة في الحاسوب فتسمى **القرص**.

إنها وسيلة تخزين تُسجل فيها المعلومات في الحاسوب حتى بعد إغلاق الكهرباء. المحتويات في قرص الحاسوب مرتبة **كترتيب الملفات**.

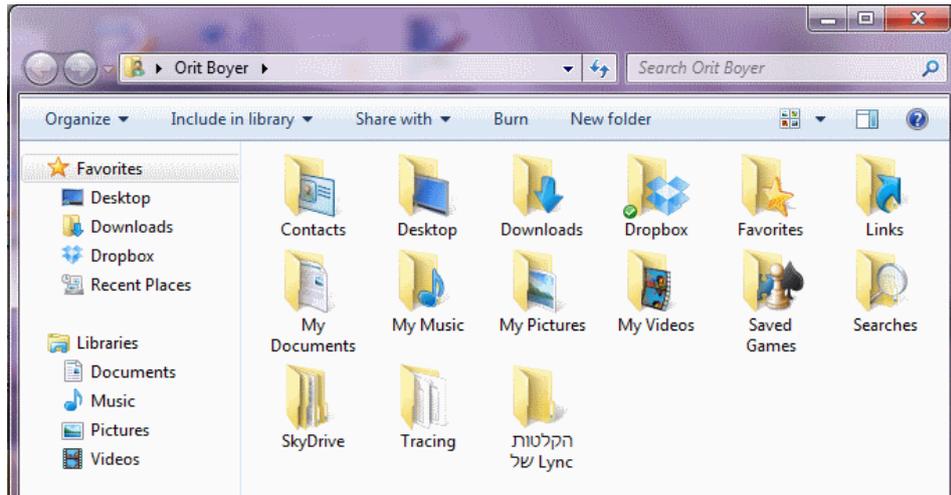
مثلا، إذا كان لدي ملف باسم "الضرائب" سُجلت فيه المدفوعات للضريبة، فإنه يمكن تقسيمه إلى أجزاء لتسهيل عملية ترتيب الملفات (كل جزء هو ملف داخل الملف الكبير): ملف ضريبة لجنة العمارة، ملف ضرائب البلدية وملف ضريبة التلفزيون (فهذه أيضا ضريبة). أنواع المستندات المحفوظة في الملف الكرتوني: وصولات، أوامر دفع، رسائل وكل مستند آخر له علاقة. بما أننا نعمل مع الحاسوب فإن أنواع المستندات أكثر بكثير وتشمل: الصور، الصوت، الشرائح، مستند إلكتروني، فيلم أو فيديو... وغيرها. وتسمى المستندات في الحاسوب باسم **مستندات** أو **ملفات** – ولا فرق بينهما. في كل ملف في الحاسوب يمكن أن نضع **مستندات** كما يمكن أن نضع **ملفات**. في كل ملف موجود داخل ملف آخر يمكن وضع مستندات وملفات أيضا. هذا المبنى يسمى **"شجرة الملفات"** – ملف داخل ملف.

لحظة للتمرّن – بناء ملف

1. اضغطوا ضغطة مزدوجة على **ملف المستخدم (User)**  الموجود على **سطح المكتب**،

يمكنكم أن تروا في ملف المستخدم ملفات صفراء اللون، مثل: **مستندات (Documents)**،

أفلام الفيديو خاصتي (My Videos) و**صورتي (My Pictures)**.



2. اضغطوا على ملف جديد (New Folder).



⚠ سترون الملف الجديد الذي تكوّن في الجزء الذي توجد فيه الملفات.

3. عندما يكون "الملف الجديد" بارزا باللون الأزرق، كما في هذه الصورة الصغيرة، سمّوا الملف باسم "العائلة".

⚠ يجب كتابة الاسم في المكان المكتوب فيه "ملف جديد" (New Folder).

هل تعلم?

س: أحاول الكتابة لكن لا يحدث شيء. ما العمل?

ج: أشيروا إلى الملف < اضغطوا ضغطة يمنى بالفأرة > وفي القائمة التي ستفتح اضغطوا **غير الاسم (Rename)** < اكتبوا الاسم الذي تريدون إطلاقه على الملف > انقرّوا على مفتاح **Enter** لإنهاء عملية بناء الملف.

الدخول إلى الملف

وقفة تفكير...

أي العمليات سنتفنون للدخول إلى الملف الذي بنيتموه؟

לחظة للتمرן – الدخول إلى الملف

1. ضعوا مؤشر الفأرة فوق الملف الذي تريدون الدخول إليه.
 2. اضغطوا ضغطة يسرى بالفأرة.
 3. انقرؤا *Enter* وستفتح نافذة الملف.
- ⚠ إذا كان الملف الذي فتحتموه جديدا فسيكون فارغا.

وقفة تفكير...

كيف يمكن بناء ملف إضافي داخل ملف؟

صحيح جدا، بناء ملف داخل ملف يتم بالضبط بنفس الطريقة كما تعلمتم في "ال لحظة للتمرن – بناء ملف"

لحظة للتمرن – بناء ملف داخل ملف

ابنوا ملفين إضافيين تحت ملف العائلة الذي بنيتموه في التمرين السابق. أطلقوا عليهما أسماء اثنين من أفراد عائلتكم.

⚠ يمكن الاستعانة بالتعليمات المسجلة تحت "ال لحظة للتمرن – بناء ملف".

وقفة تفكير...

إذا اعتبرنا الملفات في الحاسوب شبيهة بالملفات الكرتونية القديمة فماذا بالنسبة للمستندات المحفوظة داخلها؟

في الحاسوب أيضا يحتوي كل ملف على مستندات وملفات من أنواع مختلفة، هي أيضا سنتعلم لاحقا كيف نبنيها.

إليك فيلما قصيرا يلخص ويشرح بناء الملفات في مستكشف الملفات التابع لـ *Windows*:

<http://www.youtube.com/watch?v=u1fHNNkD5aI&list=SP96C0F006E13CB>

[E02&index=7&feature=plpp_video](http://www.youtube.com/watch?v=u1fHNNkD5aI&list=SP96C0F006E13CB&index=7&feature=plpp_video)

اختيار عدد من الملفات

نفذنا حتى الآن عمليات على ملف واحد في كل مرة. لتنفيذ عملية على عدد من الملفات هناك حاجة لاختيار كل الملفات المطلوبة والإشارة إليها. مثلاً، قد نرغب في محو عدد من الملفات، ولتوفير الوقت نرغب في محو كل الملفات بعملية واحدة وليس كل واحد منها على حدة. لاختيار عدد من الملفات نستخدم إحدى الطرق التالية:

1. اختيار كل الملفات الموجودة تحت نافذة معينة – نستخدم المفاتيح **Ctrl+A** معا (اختصار المفاتيح- في الملحق رقم 2).

2. اختيار بعض الملفات الموجودة تحت نافذة معينة – نمسك باليد اليسرى المفتاح **Ctrl** ونبقي عليه مضغوطاً، نأتي بمؤشر الفأرة إلى الملفات المطلوبة، ثم نضغط على زر الفأرة الأيسر.

3. طريقة أخرى لاختيار الملفات المركزة تحت نافذة واحدة – نضع مؤشر الفأرة في مكان خال في النافذة، نمسك بزر الفأرة الأيسر ونبقيه مضغوطاً، ونجر نافذة التأسيس إلى الملفات المطلوبة.

⚠ لإلغاء الخيار، نضغط في مكان خال في النافذة؟

لحظة للتمرن – اختيار عدد من الملفات 

جربوا كل واحدة من الطرق الثلاث المعروضة أعلاه.

هل تعلم؟ 

س: نفذت عملية معينة وأريد إلغائها، هل هذا ممكن؟

ج: نعم، هذا ممكن بالتأكيد. عليك التعرف إلى المفاتيح $Ctrl+Z$ – مفتاح الهلع. في حال نفذت عملية غير مرغوب فيها وتتنون الرجوع خطوة إلى الوراء، يمكنكم إلغاء العملية الأخيرة التي نُفذت وذلك بالضغط على المفاتيح $Ctrl+Z$ معا.

لاستخدام مفاتيح اثنين معا، مثل $Ctrl+Z$ يجب الضغط على المفتاح الأول - $Ctrl$ ، والإبقاء عليه، ثم الضغط مرة واحدة على المفتاح الثاني - Z .

انتبهوا، يمكن الرجوع إلى الوراء أكثر من عملية واحدة، لكننا نتحدث عن عدد محدود من العمليات.

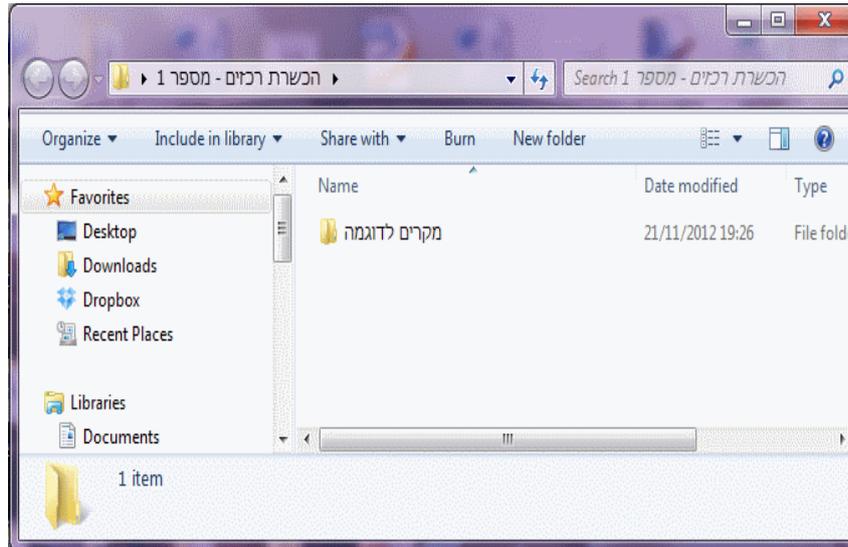
لحظة للتمرن – إلغاء العملية الأخيرة

1. افتحوا الملف الذي يحمل اسم عائلتكم بالنقر المزدوج على الملف بواسطة الزر الأيسر في الفأرة.
2. قوموا باختيار كل الملفات التي تحت الملف.
بأي طريقة اخترتم؟ _____
3. اضغطوا على مكان خال في نافذة الملفات لإلغاء الخيار المتعدد.
4. أجروا مرة أخرى خيارا متعددًا بواسطة طريقة أخرى تختلف عن الطريقة التي استخدمتموها سابقا.
5. اضغطوا على مفتاح *Delete* في لوحة المفاتيح بغية محو الملفات.
6. اضغطوا على المفاتيح $Ctrl+Z$ معا. ما الذي حدث؟ _____

هل تعلم? 

ס: فتحت ملفا وأرى في الجهة اليمنى شريط تمرير. لماذا؟

ج: عندما لا يمكن عرض جميع مضامين الملف على المستند دفعة واحدة، يُضاف في الجهة اليمنى / اليسرى شريط تمرير يتيح لنا أن ننزل ونرتفع في النافذة لمشاهدة كل المضامين. شريط التمرير مؤلف من: سهم تمرير وصندوق التمرير.



ס: كيف أشغل شريط التمرير؟

ج: يجب جلب مؤشر الفأرة إلى صندوق التمرير، ثم الضغط على الزر الأيسر في الفأرة والإبقاء عليه مضغوطا. بعد ذلك يجب تحريك الفأرة إلى أعلى أو إلى أسفل حسب الحاجة. يجب ترك الزر في اللحظة التي ننتهي فيها من العملية.

ס: هل يمكن التشغيل بواسطة لوحة المفاتيح أيضا؟

ج: نعم. استخدموا المفاتيح Page Down و Page Up.

انتبهوا، يظهر أحيانا شريط تمرير أفقي هدفه مساعدتنا على تحريك النافذة يمينا ويسارا.

לחظة للتمرن – نتمرن في البيت

1. افتحوا برنامج **Word**  (ابدأ < كل البرامج < Microsoft Office < Microsoft
. (Office Word)

2. مع الانتهاء من دراسة الفصل الأول من التعرف على الحاسوب، أعدّوا قائمة بالمهارات التي
تشعرون أن لديكم حاجة فيها للتمرن من أجل تعزيز السيطرة والمهارة.

مثال:

أنا أسيطر على: استخدام الفأرة.

أنا بحاجة إلى مزيد من التمرن على: فتح ملفات.

3. ادخلوا الموقع المرفق عنوانه فيما يلي:

<http://sense-lang.org/typing/tutor/index.php?lang=HE>

تصفحوا الإمكانيات المختلفة (تعليم الكتابة / لعبة الكتابة / اختبار الكتابة) وتمرنوا على
مهارات استخدام لوحة المفاتيح والفأرة.

تم تطوير هذه العدة لصالح اتحاد الإنترنت الإسرائيلي وشركة "غوغل إسرائيل" من قبل جمعية "تبواح" – Appleseeds
.Academy

مضمون هذه العدة مرخص للاستخدام حسب رخصة [كرياتيف كومونس](http://www.kriyatif.com) من نوع نسب وإشراك مشابه. تجدر الإشارة في النسب
إلى أن العدة طُورت لصالح اتحاد الإنترنت الإسرائيلي و"غوغل إسرائيل" بواسطة جمعية "تبواح" وهي قابلة للمشاهدة
والاستخدام في موقع "www.isoc.org.il"