

حل تدريبات نهائية وفق الهيكل الوزاري منهج بريديج



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية

موقع المناهج ← المناهج الإماراتية ← الصف الرابع ← علوم ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 14:34:42 2025-11-05

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

المزيد من مادة
علوم:

إعداد: سندية الكعبي

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



الرياضيات



اللغة الانجليزية



اللغة العربية



التربية الإسلامية



المواد على تلغرام



صفحة المناهج
الإماراتية على
فيسبوك

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة علوم في الفصل الأول

تدريبات نهائية وفق الهيكل الوزاري منهج بريديج

1

تجمعية أسئلة وفق الهيكل الوزاري الجديد منهج انسباير مع الإجابات

2

تجمعية صفحات الكتاب حسب الهيكل الوزاري الجديد منهج بريديج مع الإجابات

3

أوراق عمل مراجعة للاختبار الثاني

4

تدريبات الاختبار التكويني الأول متقدمة بالإجابات

5



قوتك و حماسك سر تميزك

مجمع زايد التعليمي دبا الفجيرة

مجمع زايد التعليمي - دبا الفجيرة
ZAYED EDUCATION COMPLEX
DIBBA - AL FUJAIRAH

من المهارة
إلى الصداررة

قياس مدى رضا أولياء الأمور في مراجعة
هيكل العلوم للصف الرابع



<https://forms.office.com/r/1bpWxQjXhT>

✿ ✿ ✿ أولياء الأمور الأعزاء
فضلاً وليس أمراً تعبئة الاستمارة بعد الإطلاع
على مراجعة هيكل العلوم للصف الرابع
✿ ✿ ✿ فأنتم الشريك الأساسي في تطوير العملية
التعليمية وبكم نرتقي

T.Sendeyah Alkaabi



تدريبات هيكل اختبار مادة العلوم للصف الرابع نموذج الإجابة الفصل الدراسي الأول 2025-2026



إعداد المعلمة: سندية الكعبي

مديرة المجمع: جميلة الهنداسي



9. فسر / أذكر السبب : كيف تعرف ما إذا كانت السيارة
كائناً حياً أم لا

- إذا كانت السيارة تؤدي الوظائف الحيوية
- الخمس، فإنها كانت حية. تلبي السيارة
- وظيفتين فقط من الخمس. ومن ثم.
- فهي ليست كائناً حياً.

من الوظائف الحيوية الموجودة في الصورة عندما ينسلخ
جلد الثعبان



4.

- النمو
التكاثر
التخلص من الفضلات
التفاعل مع البيئة



A.

B.

C.

D.

1. استخدام الشكل للإجابة عن السؤال
أي مما يلي يمثل حرف (X) في الشكل؟

A. الفضلات

B. الطاقة

C. الأكسجين

D. ثاني أكسيد الكربون

9. فسر / أذكر السبب : كيف تعرف أن الثعبان ينمو
ويكبر
عندما ينسلخ جلد

عدد الوظائف الحيوية الخمس الأساسية للكائن الحي

-1 تنمو
-2 تستخدم الغذاء للحصول على الطاقة
-3 تتخلص من الفضلات
-4 تتكاثر
-5 تستجيب للتغيرات

2. لماذا تتجه جميع أزهار دوار الشمس في
الصورة نحو الاتجاه ذاته؟

تستجيب لضوء الشمس

9. فسر / أذكر السبب : كيف تحصل الكائنات

الحياة على الطاقة

من الغذاء حيث أن الحيوان والانسان
يحصل على الغذاء من كائنات أخرى
والنبات يصنع غذائه بنفسه

9. فسر / أذكر السبب : كيف تختلف النباتات عن
أجهزة الكمبيوتر

- النباتات هي كائنات حية تؤدي جميع الوظائف الحيوية
- الخمس، بينما أجهزة الكمبيوتر كائنات غير حية. فهي
- لا تنمو أو تستخدم الغذاء أو تتخلص من الفضلات أو
- تتكاثر أو تتفاعل مع التغيرات التي تطرأ على البيئة.

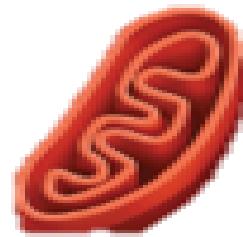
3. من الوظائف الحيوية الموجودة في الصورة



A. النمو

B. التكاثر

C. التخلص من الفضلات
D. التفاعل مع البيئة



16. ماذا يمثل هذا الشكل؟

- .A. النواة
- .B. البلاستيدات الخضراء
- .C. الغشاء الخلوي
- .D. الميتوكوندриا

13. أي مما يأتي صواب فيما يتعلق بجميع الكائنات الحية؟

- .A. تحتوي على أنسجة
- .B. تستخدم الطاقة ليمكنها التحرك
- .C. يتغير شكلها
- .D.

10. معظم الخلايا النباتية

- .A. شكلها يشبه الصناديق
- .B. تؤدي الوظيفة نفسها
- .C. تحتوي على فجوات دقيقة دائيرية
- .D.

17. يؤدي الوظائف الحيوية الخمس، هو

- .A. الخلية
- .B. الكائن الحي
- .C. المجهر
- .D. العدسة

14. أي مما يأتي يوجد في خلايا الإنسان؟

- .A. الجدار الخلوي
- .B. البلاستيدات الخضراء
- .C. الكلوروفيل
- .D. السيتوبلازم

11. أي من هذه الأجزاء يوجد في الخلايا النباتية فقط؟

- .A. الميتوكوندريا
- .B. غشاء الخلية
- .C. البلاستيدات الخضراء
- .D. الكروموسوم

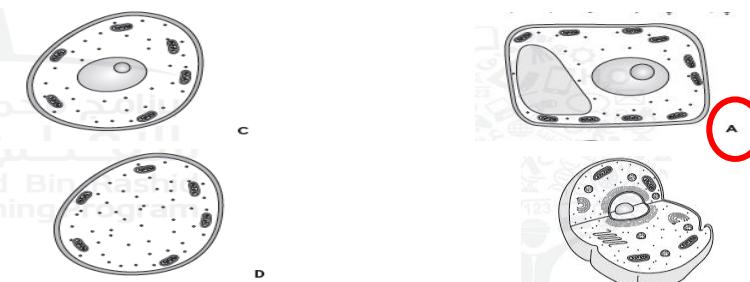
18. من أجزاء الخلية ويعمل مثل الدماغ، هو

- .A. النواة
- .B. غشاء الخلية
- .C. الميتوكوندريا
- .D. السيتوبلازم

15. ما وظيفة الكروموسوم؟

- .A. التحكم في كيفية نمو الخلية وتشكلها
- .B. إنتاج طاقة الخلية
- .C. القيام بعملية البناء الضوئي
- .D. حماية الخلية

12. أي مما يلي نموذج خلية نباتية؟



25. يوجد منها العديد في الخلية الحيوانية وتخزن فيها الماء والفضلات والغذاء

- .A. الفجوة
- .B. الميتوكوندريا
- .C. جدار الخلية
- .D. السيتوبلازم

22. معظم الخلايا النباتية، شكلها

- .A. يشبه الصندوق
- .B. كروي
- .C. دائري
- .D. ليس لها شكل

19. أي مما يلي يمثل الجزء الذي يتحكم في جميع أنشطة الخلية؟

.A. النواة

.B. غشاء الخلية

.C. الميتوكوندريا

.D. السيتوبلازم

26. غشاء يوجد داخل الخلية النباتية وخارج الخلية الحيوانية

- .A. غشاء الخلية
- .B. الكروموسوم
- .C. جدار الخلية
- .D. السيتوبلازم

23. مادة تشبه الهلام وتملأ الخلية، و تقوم بالعديد من التفاعلات الكيميائية هو.....

- .A. النواة
- .B. غشاء الخلية
- .C. جدار الخلية
- .D. السيتوبلازم

20. من أجزاء الخلية النباتية وتحوي الكلوروفيل، هي

.A. النواة

.B. الفجوة

.C. البلاستيدات الخضراء

.D. السيتوبلازم

27. مادة هلامية تملأ الخلية مكونة في معظمها من الماء ومواد كيميائية مهمة :

- .A. الكلوروفيل
- .B. الكروموسوم
- .C. جدار الخلية
- .D. السيتوبلازم

24. جزء في الخلية يقوم بالتمثيل الضوئي(البناء الضوئي)، هو.....

- .A. النواة
- .B. جدار الخلية
- .C. البلاستيدات الخضراء
- .D. السيتوبلازم

21. من أجزاء الخلية النباتية فقط ويدعم الخلية، هو

.A. النواة

.B. غشاء لخلية

.C. جدار الخلية

.D. السيتوبلازم

34. مصنع الغذاء في الخلية النباتية وتحتوي على الكلوروفيل؟

.A. النواة
.B. البلاستيدات الخضراء
.C. الميتوكوندриا
.D. الكروموسوم

31. تحكم في جميع أنشطة الخلية؟

.A. النواة
.B. السيتوبلازم
.C. الميتوكوندريا
.D. الكروموسوم

28. تمثل الخلية الحيوانية إلى الشكل؟

.A. المربع
.B. دائري
.C. السادس
.D. ليس لها شكل

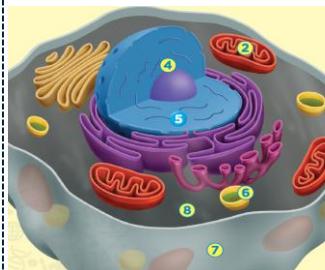
35. يتحكم في كيفية نمو الخلية وتشكلها؟

.A. النواة
.B. السيتوبلازم
.C. الميتوكوندريا
.D. الكروموسوم

32. هيكل صلب يعمل على حماية الخلية النباتية ويدعمها؟

.A. غشاء الخلية
.B. السيتوبلازم
.C. جدار الخلية
.D. الكروموسوم

29. مستعيناً بالصورة أدناه، ما التركيب الخلوي المشار إليه بالرقم (7)؟



- .A. النواة
.B. غشاء الخلوي
.C. بلاستيدات الخضراء
.D. الميتوكوندريا

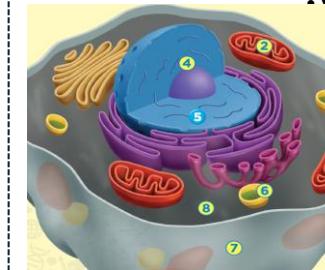
36. من الأجزاء التي توجد في الخلية النباتية فقط؟

.A. النواة والسيتوبلازم
.B. غشاء الخلية وجدار الخلية
.C. جدار الخلية والبلاستيدات الخضراء
.D. الكروموسوم والنواة

33. مادة موجودة في البلاستيدات الخضراء تساعد على انتاج الغذاء باستخدام الطاقة الشمسية

.A. الكلوروفيل
.B. السيتوبلازم
.C. جدار الخلية
.D. الكروموسوم

30. مستعيناً بالصورة أدناه، ما التركيب الخلوي المشار إليه بالرقم (4)؟



- .A. النواة
.B. غشاء الخلوي
.C. بلاستيدات الخضراء
.D. الميتوكوندريا

.38

لوني ما تحتاج إليه الكائنات الحية لكي تعيش:

<input checked="" type="checkbox"/> سيارة	<input checked="" type="checkbox"/> أكسجين	<input checked="" type="checkbox"/> ماء
<input checked="" type="checkbox"/> غذاء	<input checked="" type="checkbox"/> ثاني أكسيد الكربون	<input checked="" type="checkbox"/> مأوى (مكان للعيش)

.39

لوني المهام أو الوظائف الحيوية الخمس الأساسية التي يوديها الكائن الحي:

<input checked="" type="checkbox"/> التنفس	<input checked="" type="checkbox"/> اللعب	<input checked="" type="checkbox"/> الغذاء
<input checked="" type="checkbox"/> استخدام الطاقة	<input checked="" type="checkbox"/> النكاثر	<input checked="" type="checkbox"/> القراءة
<input checked="" type="checkbox"/> الطيران	<input checked="" type="checkbox"/> التخلص من الفضلات	<input checked="" type="checkbox"/> التفاعل مع البيئة

ضعى اشارة (✓) عند الإجابة الصحيحة و اشارة (✗) عند الإجابة الخاطئة:

أجزاء الخلية

.37

الخلايا الحيوانية



الخلايا النباتية



جدار الخلية



الميوكروذرنيا



البلاستيدات الخضراء



النواة



40. عدد: ماذا تخزن الفجوة الكبيرة في الخلية
النباتية

الماء والغذاء والفضلات

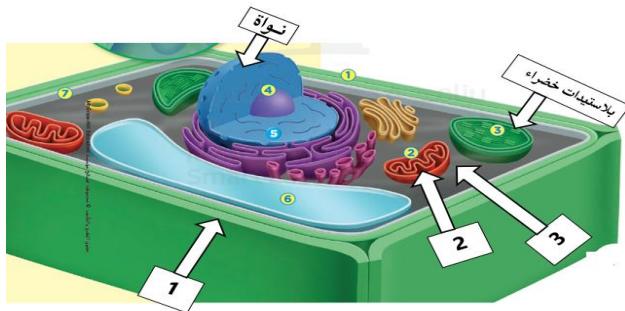
41. فسر /أذكر السبب : تتميز الخلية النباتية
بشكل يشبه الصندوق

جدار الخلية الصلب

40. فسر /أذكر السبب : تتميز الخلية النباتية
باللون الأخضر

مادة الكلوروفيل الموجودة في
البلاستيدات الخضراء

يوضح الشكل أدناه أحد أنواع الخلايا، ادرسه ثم أجب عن الأسئلة التالية:



ما نوع هذه الخلية؟ برأ إجابتك.

بياناتية تشبه لصندوق

علام يشير الرقم (3)؟

سیتو بلازم

ي من الأرقام الموضحة على الشكل يشير
لى الجزء المسؤول عن حرق الغذاء لتوفير
لطاقة؟ .

أجزاء الخلية

أكمل الجدول 44

		أكمل الجدول
		الخلايا النباتية
جدار الخلية	✗	✓
الميتوكوندريا	✓	✓
البلاستيدات الخضراء	✗	✓
الثلاة	✓	✓
الクロموسومات	✓	✓
الضخامة	صغريرة	كبيرة
غشاء الخلية	✓	✓
السيتوبلازم	✓	✓

..... جدار الخلية 2

١) البلاستيدات الخضراء

٤.....

الفجوة 3

٦...) بلازم السپتو (

النواة 5

43. طابق بين المفردة وما يناسبها:

١. تساعد على إنتاج وصنع الغذاء في النبات
 ٢. يحمي الخلية ويدعمها
 ٣. تخزن الماء والفضلات
 ٤. يحرق الغذاء ليوفر الطاقة
 ٥. تتحكم في جميع أنشطة الخلية
 ٦. مادة تشبه الهلام أغلب تكوينها من الماء

48. قارن: ما أوجه الشبه بين الخلية النباتية والخلية الحيوانية؟ وما أوجه الاختلاف بينهما؟

يحتوي كلًا منها على غشاء الخلية والسيتوبلازم والمتوكوندريا والفيجوات والنواة. يوجد في الخلايا النباتية فيجوات أقل من تلك الموجودة في الخلايا الحيوانية لكنها أكبر حجمًا. يحتوي الخلايا النباتية فقط على جدار خلوي، وبلاستيدات خضراء.

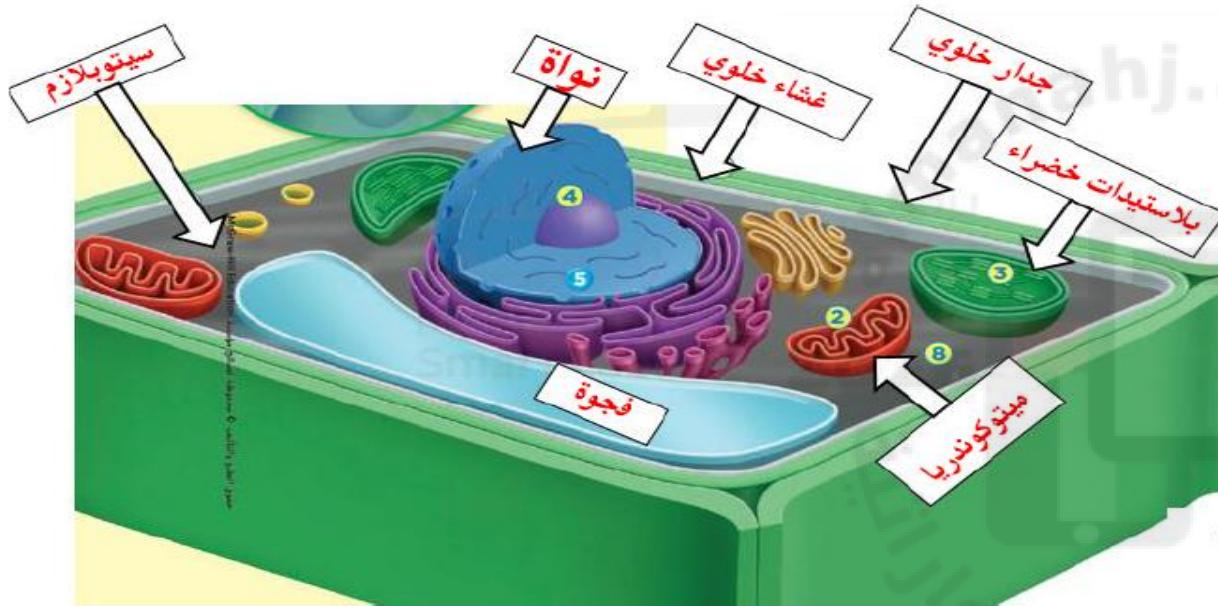
49. فسر /أذكر السبب : أي من أجزاء الخلية يعمل مثل دماغك تقريباً؟ اشرح إجابتك

النواة، لأنها تحكم في نشاط الخلية

..... مثلما يتحكم الدماغ في نشاط الجسم.

52. ضع المفردات التالية في الفراغ المناسب في الشكل:

نواة - ميتوكوندриا - سيتوبلازم - غشاء خلوي - فجوة - جدار خلوي - بلاستيدات خضراء



ما نوع هذه الخلية؟ بrr إجابتك.

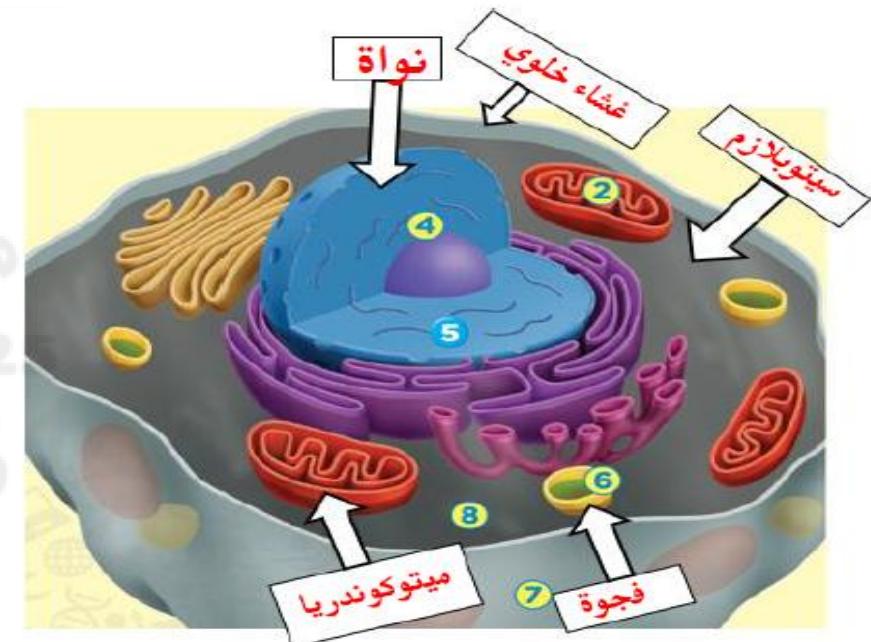
نباتية، لأنها تشبه الصندوق.

ما الأجزاء التي توجد فقط في الخلية النباتية ولا توجد في الخلية الحيوانية؟

البلاستيدات الخضراء و الجدار الخلوي.

51. ضع المفردات التالية في الفراغ المناسب في الشكل:

نواة - ميتوكوندриا - سيتوبلازم - غشاء خلوي - فجوة

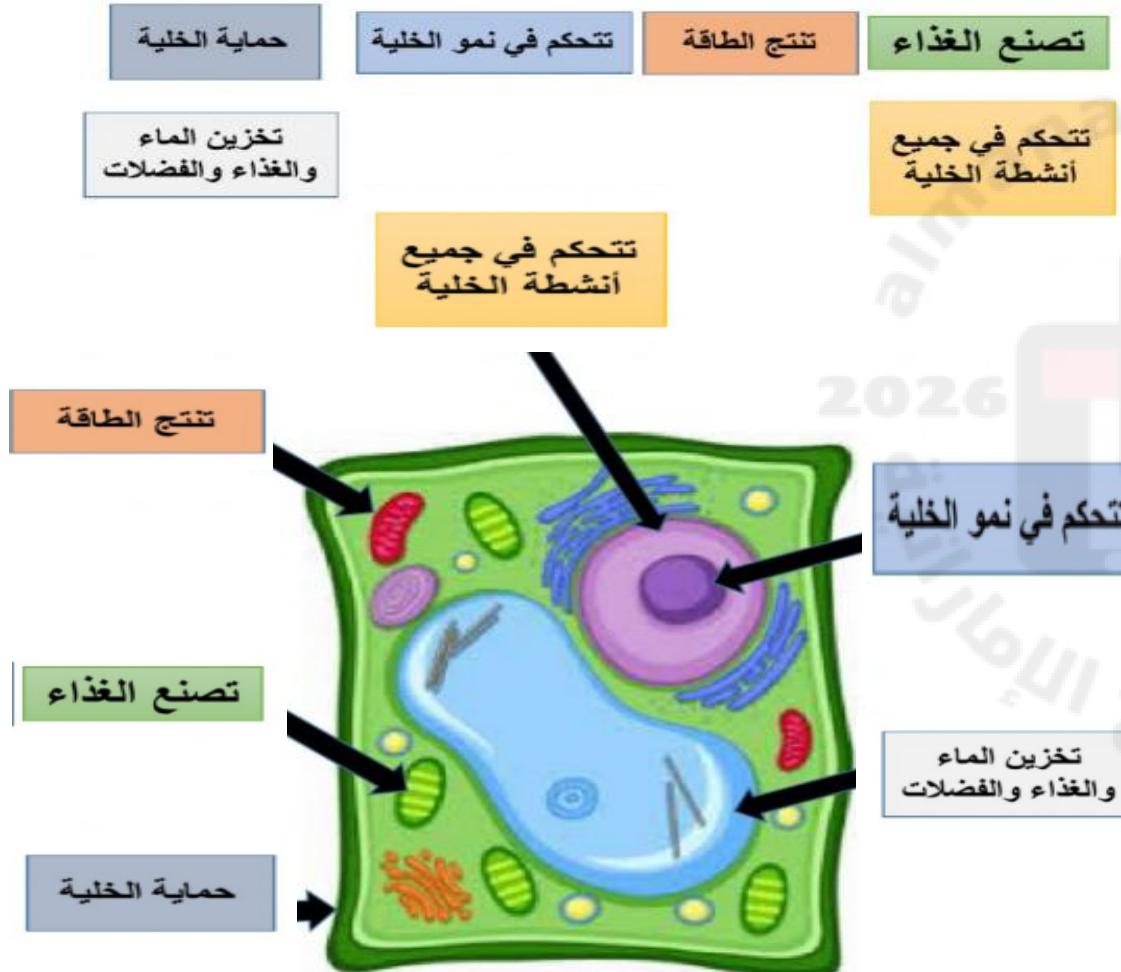


ما نوع هذه الخلية؟ بrr إجابتك.

حيوانية.....

لأن شكلها دائري.....

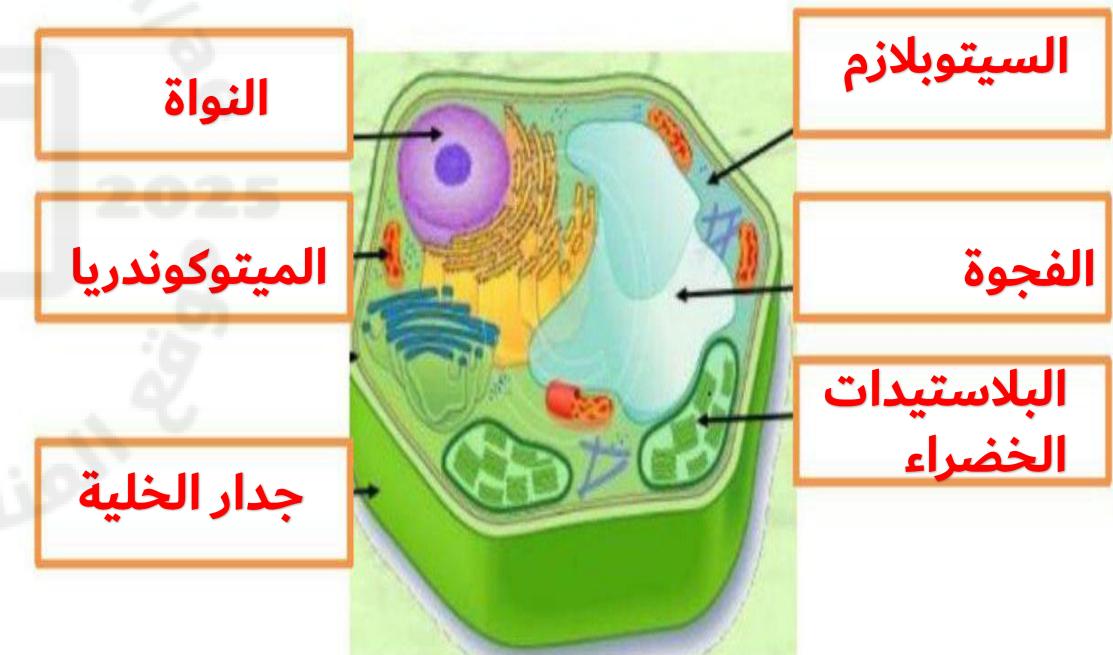
54. ميز بين وظائف الخلية بوضع الوظيفة في مكانها المناسب:



53. استخدم الكلمات التالية وضعها في مكانها الصحيح :

النواة - البلاستيدات الخضراء - الميتوكوندريا - السيتوبلازم - جدار الخلية

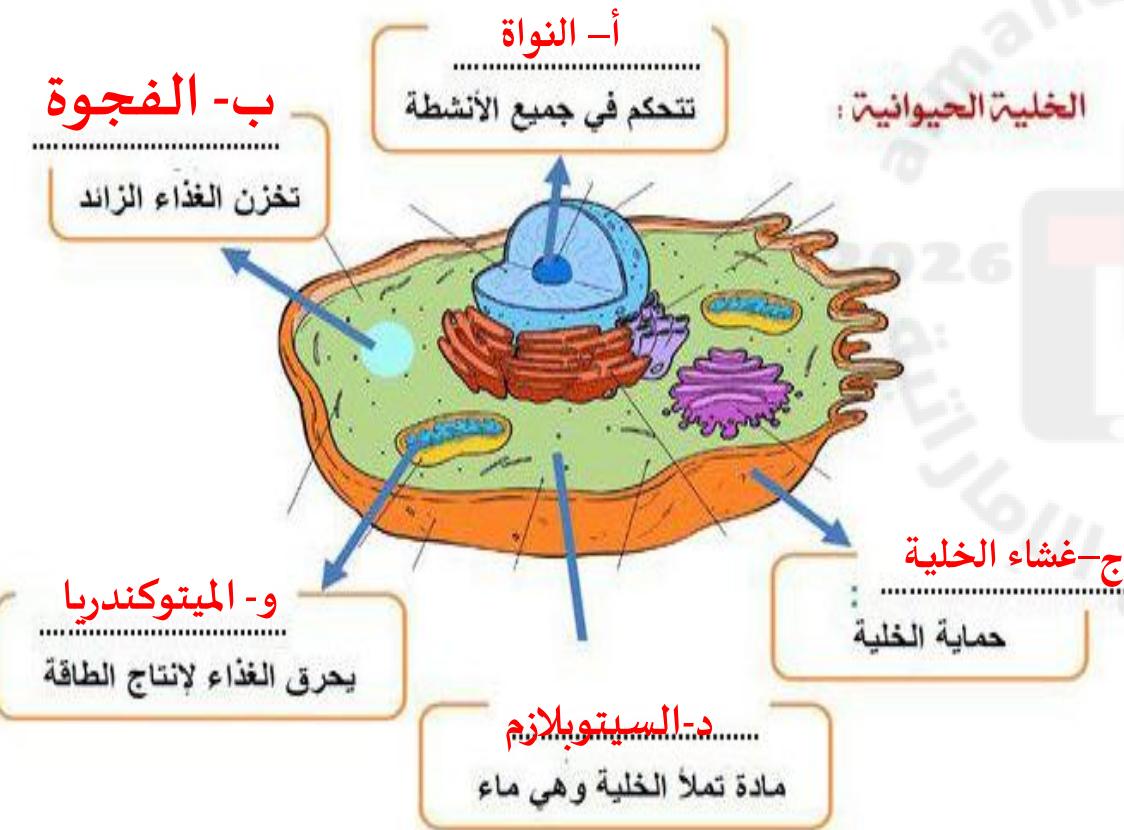
- الفجوة



ما نوع الخلية : **نباتية** أو **حيوانية**

56. ميز بين وظائف الخلية بوضع الوظيفة في مكانها المناسب:

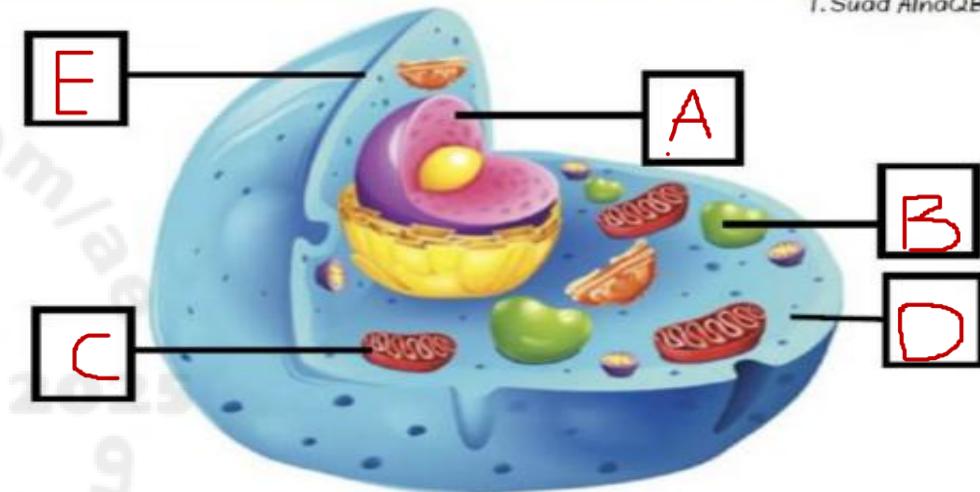
- ج- غشاء الخلية
- ب- الفجوة
- أ- النواة
- د- السيتوبلازم
- و- الميتوكوندريا



55. أ. استخدم رمز المفردات لتملأ الفراغات على رسم الخلية .

- A. النواة B. الفجوة C. الميتوكوندريا D. السيتوبلازم E. غشاء الخلية

T.Suad Alnabi ♠

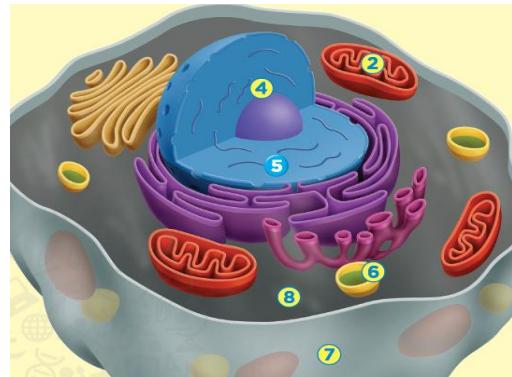


حيوانية

- ب. ما نوع الخلية الموجودة في الشكل أعلاه ؟
النباتية شكلها يشبه الصندوق وبها جدار الخلية وبلاستيدات خضراء والحيوانية لا يوجد
 ج. كيف تختلف الخلية النباتية عن الخلية الحيوانية ؟
 د. ماداً استخدم لأنتمكن من رؤية الخلية ؟
 a. المرأة
 b. العدسة المكربة
 c. التلسكوب
 d. المجهر

58. قارن بين الخلية النباتية والحيوانية من حيث الشكل الخلية وشكل وعدد

الفجوات:



شكل الخلية الحيوانية

دائرى

شكل الخلية النباتية

يشبه الصندوق

فجوة الخلية الحيوانية

عديدة وصغيرة

فجوة الخلية النباتية

واحدة وكبيرة

57. اذكر وظيفة كل مكون من مكونات الخلية:

مكونات الخلية	الوظيفة
البلاستيدات الخضراء	صنع وإنتاج الغذاء
جدار الخلية	يحمي الخلية ويدعمها
الفجوة	تحزن الماء والفضلات والغذاء
الميتوكوندريا	يرقى الغذاء ليوفر الطاقة
النواة	تتحكم في جميع أنشطة الخلية
غشاء الخلية	حماية الخلية
الكروموسوم	يتحكم في نمو الخلية وشكلها

66. فسر/ما وجه اختلاف العضو عن النسيج؟

تكون الأنسجة من خلايا متشابهة. تكون

الأعضاء من العديد من الأنسجة المختلفة.

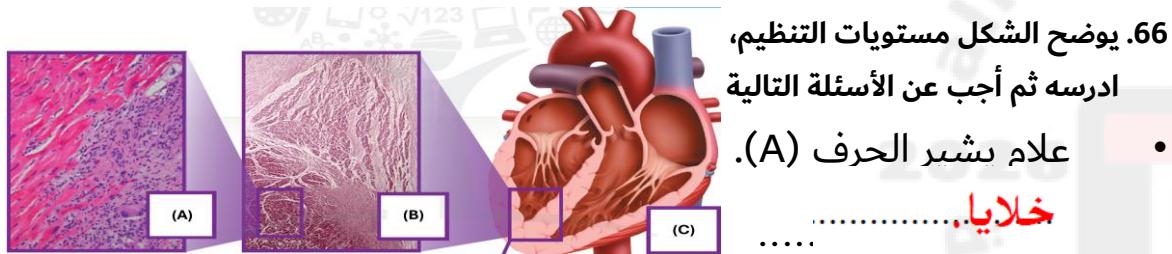
65. فسر/لماذا تحتاج الكائنات الحية المختلفة على الأعضاء المختلفة؟

للكائنات الحية المختلفة بنيات وأحجام

وأشكال مختلفة. وهي تلبى حاجاتها بطرق

مختلفة. للكائنات الحية أعضاء مختلفة

لتلبية حاجاتها المختلفة.



66. يوضح الشكل مستويات التنظيم، ادرسه ثم أجب عن الأسئلة التالية

علام شير الحرف (A).

خلايا.

أي حرف يشير إلى مجموعة من الخلايا المتشابهة التي تعمل معًا لأداء وظيفة

معينة؟ **B (النسيج)**

67. رتب مستويات التنظيم في جسمك من الأصغر إلى الأكبر؟



62. مستويات التنظيم الصحيح في الكائن الحي هو

جهاز-عضو- خلية -نسيج

خلية-نسيج -عضو جهاز

جهاز- نسيج - عضو - خلية

جهاز-خلية - عضو - نسيج

A.

B.

C.

D.

59. خلايا متشابهة تعمل معًا لأداء وظيفة معينة هو؟

النسيج

العضو

الجهاز

ال الخلية

63. ما هي مستويات التنظيم في جسمك من الأصغر إلى الأكبر؟

جهاز - عضو - نسيج - خلية.

خلية - نسيج - جهاز - عضو.

خلية - نسيج - عضو - جهاز.

عضو - جهاز - خلية - نسيج.

A.

B.

C.

D.

60. تجمع الأنسجة، تكون

كائن حي

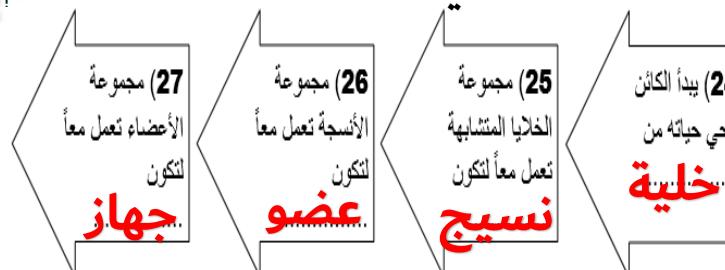
العضو

الجهاز

ال الخلية

64. تتبع المخطط وتعرف على مراحل تكون

الكائن الحي؟



61. ت عمل الأعضاء معاً في

النسيج

العضو

الجهاز

ال الخلية

٣ التفكير الناقد هل يمكن أن تكون خلية واحدة كائناً حيّاً؟ اشرح لم أو لم لا.

نعم، يمكن خلية واحدة أداء الوظائف الحيوية الخمس وتكون كائناً حيّاً.

٤ التحضير للاختبار أي من هذه الأجزاء يوجد في الخلايا النباتية فقط؟

- C غشاء الخلية
- A الميتوكوندريا
- B البلاستيدية الخضراء
- D الكروموسوم

٥ التحضير للاختبار معظم الخلايا النباتية

- C شكلها يشبه الصناديق.
- A تؤدي الوظيفة نفسها.
- B بها فجوات دقيقة.
- D دائرية.

السؤال المهم

كيف تنظم الكائنات الحية؟

ت تكون الكائنات الحية من الخلايا التي تحتوي على أجزائها الخاصة و تؤدي وظائف مختلفة.

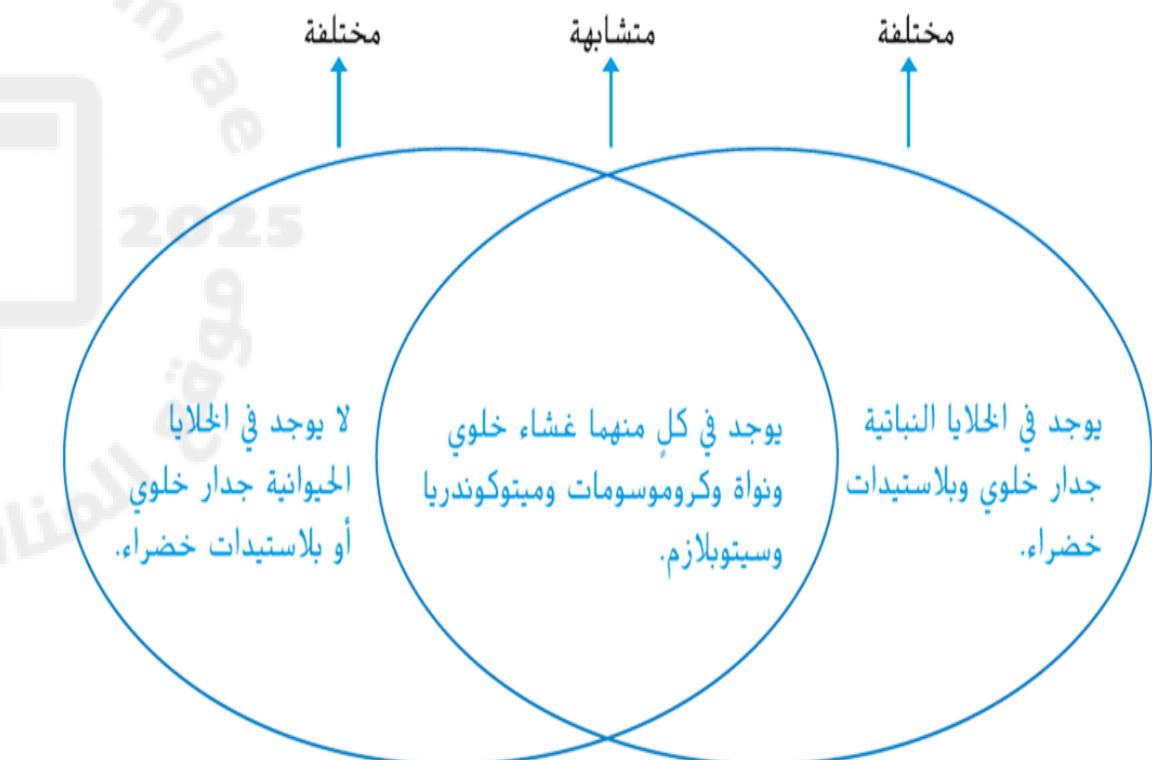
يتكون الكثير من الكائنات الحية من أكثر من خلية واحدة. ويمكن تنظيم خلاياها إلى أنسيجة

وأعضاء وأجهزة.

فَكُّرْ وَتَحْدُثْ وَاتْكِبْ

١ المفردات تحكم النواء في أنشطة الخلية.

٢ المقارنة والمقابلة ما أوجه الشبه بين الخلايا النباتية والحيوانية؟ وما أوجه الاختلاف بينها؟



74. اجب / أي منها يحتوي على عدد أكبر من الأعضاء الشعبة أم الطائفة؟ اشرح

الشعبة تحتوي أعضاء أكثر لأنها أعلى في سلم التصنيف

75. رتب مستويات التصنيف مبتدئاً بالمملكة:

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| (1...) شعبية | (2....) مملكة | (4....) رتبة |
| (5....) طائفة | (6....) جنس | (7....) فصيلة |
| نوع | | |

76. صح أو خطأ

1. **صح** المملكة تضم أكبر عدد من الكائنات الحية.
2. **خطأ** الشعبة تحتوي على عدد أقل من الأنواع مقارنة بالفصيلة.
3. **صح** النوع هو المستوى الأدق في سلم التصنيف.
4. **خطأ** الكائنات التي تتبع إلى نفس الجنس تختلف تماماً في الشكل والتركيب.
5. **صح** الشعبة تحتوي على عدد أقل من الكائنات مقارنة بالمملكة.

71. ما المقصود بتصنيف الكائنات الحية؟
A. وضع الكائنات في مجموعات حسب شكلها فقط
B. ترتيب الكائنات في مجموعات حسب صفاتها المشتركة
C. تلوين الكائنات حسب بيئتها
D. حفظ أسماء الحيوانات

72. أي المستويات التالية هو الأدق والأصغر في سلم التصنيف؟

- | |
|------------|
| A. الفصيلة |
| B. النوع |
| C. الشعبة |
| D. الجنس |

68. تعتبر أكبر مجموعة يمكن تصنيف الكائنات الحية إليها؟
A. الشعبة
B. الرتبة
C. المملكة
D. الطائفة

69. أي مما يلي يعد أعلى مستوى في تصنيف الكائنات الحية؟

- | |
|------------|
| A. الشعبة |
| B. الجنس |
| C. المملكة |
| D. الطائفة |

73. ما الذي يميز أفراد النوع الواحد؟
A. يعيشون في بيئات مختلفة
B. يستطيعون التزاوج فيما بينهم وإنتاج نسل خصب
C. يختلفون في الشكل الخارجي كلياً
D. لا يمكن تمييزهم

70. أي مما يلي يحتوي على كائنات متشابهة جداً؟

- | |
|------------|
| A. الشعبة |
| B. الجنس |
| C. المملكة |
| D. الطائفة |

79. لاحظ جدول التصنيف وأكمل الفراغ بالمفردات المناسبة من الجدول

الحيوان	المملكة
الثدييات	الشعبة
أكلات اللحوم	الرتبة
الستوريات	الفصيلة
النمور	الجنس
الأسد	النوع

1.77 اكتب اسم التصنيف أعلى التعريف المناسب (الطائفة / النوع / الفصيلة/المملكة / الجنس/الشعبة / الرتبة)

أفراد هذه المجموعة لها ذيول كثيفة	الفصيلة	تحرك أفراد مملكة الحيوان وتتكاثر وتتغذى	المملكة
تسلق أفراد هذه المجموعة الأشجار	الجنس	تشابه أفرادها في صفة واحدة على الأقل مثل عمود فقري في أجسامها	الشعبة
يحتوي على صنف واحد من المخلوقات الحية	النوع	تنتج أفراد هذه المجموعة حليب لصالحها	الطائفة
أفراد هذه المجموعة لها أسنان أمامية طويلة وحادة			الرتبة

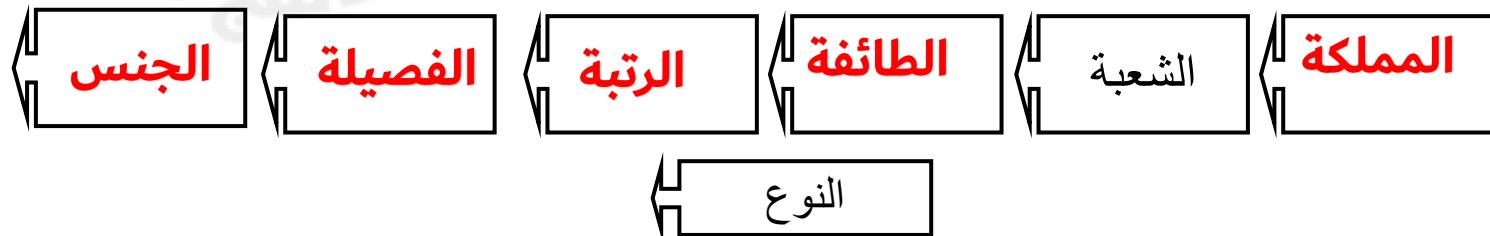
أكبر فئة في التصنيف هي **المملكة**

الأسد من مملكة **الحيوان**

الأسد من رتبة... **أكلات اللحوم**

المجموعة الأصغر من الجنس في التصنيف هي **النوع**

78. رتب المفردات التالية في مكانها المناسب في المخطط من الأكبر إلى الأصغر (الرتبة - الجنس - الطائفة - الفصيلة - المملكة)



87. تتغذى العديد من الطيور على بذور النباتات الوردية. مثل الورد الخشن *Rosa rugosa*. ما جنس نوع هذا النبات؟

*rugosa**Rosa*النوع:**الخشن**الجنس:**الورد**

84. يسمى الذئب الأحمر (كانيس روfoس) (.) حدد الجنس والنوع للذئب؟

الجنس: كانيس و النوع: روfoس

الجنس: حيوان و النوع: كانيس

الجنس: حيوان و النوع: ذئب

 A

B

C

80. العالم الذي وضع نظام التسمية الثنائي؟

A. مندل

B. أرسطو

 C. لينيوس

D. داروين

88. حدد/ النوع والجنس للكائنات الحية التالية:

*Canis latrans*النوع:**latrans**الجنس:**Canis**

85. حدد/ النوع والجنس للكائنات الحية التالية:



الزعتر البري

النوع:**البرى** الجنس:**الزعتر**

89. حدد/ النوع والجنس للكائنات الحية التالية:

*Canis lupus*النوع:**lupus**الجنس:**Canis**

86. حدد/ النوع والجنس للكائنات الحية التالية:

*Felis silvestris*النوع:**Slivestris** الجنس:**Felis**

81. ما النظام الذي يستخدمه العلماء لتسمية الكائنات الحية؟

A. النظام الثلاثي

B. النظام الثنائي

C. النظام الفردي

D. النظام التصويري

82. يدل الأسم الأول في تسمية الاسم العلمي؟

 A. الجنس

B. النوع

83. فسر/كيف يستخدم العلماء الأسماء في تصنیف الكائنات الحية؟

يطلق العلماء على كل كائن حي اسمًا مكون من جزأين -الأول جنس والثاني نوع...

١ التحضير للاختبار أي العبارات عن عدد الأنواع تعد صحيحة؟

- A تحتوي المالك على معظم الأنواع.
- B تحتوي الشعبة على معظم الأنواع.
- C تحتوي الربت على أقل الأنواع.
- D تحتوي المالك على أقل الأنواع.

٢ التحضير للاختبار تصنع كل الكائنات الحية في هذه المملكة غذاءها.

- A الفطريات
- B الطلائعيات
- C البكتيريا
- D النباتات

كيف يمكن تصنیف الكائنات الحية؟

السؤال المهم

الإجابة المختلطة: يمكن تصنیف الكائنات الحية حسب المملكة والشعبة والطائفة والرتبة والفصيلة

والجنس والنوع.

١ المفردات **النباتات والحيوانات والفطريات و الطلائعيات** هي أربع ممالك تتضمن كائنات حية متعددة الخلايا.

٢ التصنیف تنفذ العديد من الطيور على بنو نباتات الوردية، مثل الورد الخشن. ما جنس ونوع هذا النبات؟

النوع	الجنس
الخشن	الورد

٣ التفكير الناقد كيف يساعد تصنیف الكائن الحي السام في الحفاظ على حياة الفرد؟

يمكن أن يكون تحديد الهوية مهمًا في تحديد كيفية معالجة شخص ما ابتلع سمًا أو عضه

حيوان سام.

4. أي مما يلي صواب فيما يتعلق بجميع الكائنات الحية؟

A. بها أنسجة.

B. يمكنها التحرك.

C. تستخدم الطاقة.

D. يتغير شكلها.

DOK 1

5. أي مما يلي يوجد في خلايا الإنسان؟

A. الجدار الخلوي

B. الكلوروفيل

C. البلاستيدات الخضراء

D. السبتوبلازم

DOK 2

1. أي مما يلي لا بعد الكائنات الدقيقة؟

A. البكتيريا البدائية

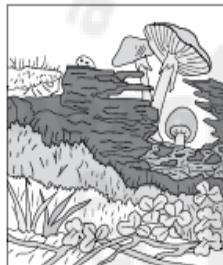
B. الطلائعيات

C. السرخس

D. البكتيريا

DOK 1

2. تشبه الفطريات النباتات في بعض الأمور.



ما الذي يجعل الفطريات مختلفة عن النباتات؟

A. لا يمكن للفطريات صناعة غذائها بنفسها.

B. لا يمكن للفطريات الانتقال من مكان إلى آخر.

C. لا يوجد في خلايا الفطر جدار خلوي.

D. لا يوجد في خلايا الفطر نواة.

DOK 2

إِمْلَأْ كُلَّ فَراغ بِالْمُصْطَلحِ الْمُنَاسِبِ مِنَ الْقَائِمَةِ

الخلية

المملكة

عضو

كائن حي

نسيج

عضو

4. مجموعة الخلايا المتشابهة التي تقوم بـوظيفة واحدة معاً تسمى

النسيج

5. أي شيء يمكنه تنفيذ الوظائف الحيوية الخمس الأساسية هو

كائن حي

أجب عن الأسئلة الآتية.
6. يبيّن المخطط الآتي كيف يصنف الأسد.

الحَبْلَيَاتُ	الشَّعْبَةُ
الثَّدِيَاتُ	
آكِلاتُ اللَّحُومِ	الرَّئَبَةُ
السَّتَّورِيَاتُ	القَصِيلَةُ
الثَّمُورُ	الجِنْسُ
الأسد	

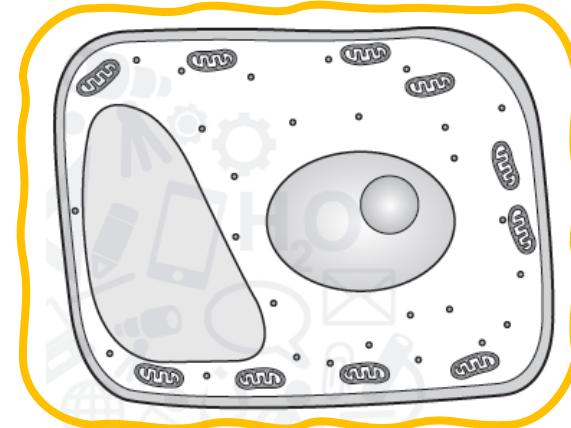
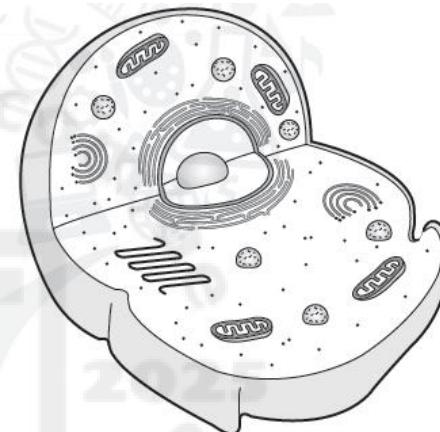
ما الكلمات الناقصة في المخطط؟ ماذا
الكلمات الناقصة في المخطط هي

الطائفة والنوع. وما فئتان لتصنيف
الكائنات الحية.

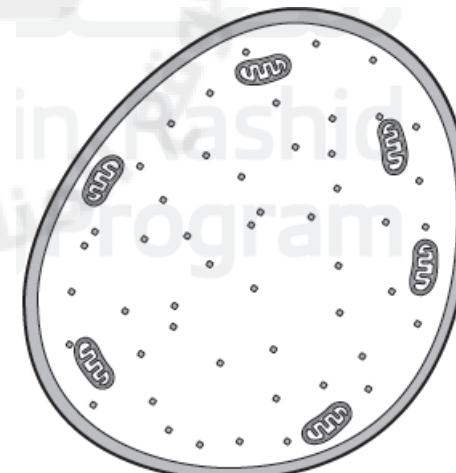
إحدى المجموعات المهمة التي تُستخدم
لتصنيف الكائنات الحية غير موجودة في
هذا المخطط. فما هي؟ كيف تصنف
الأسد في هذه المجموعة؟

المجموعة الناقصة هي المملكة. يتم تصنيف
الأسد في مملكة الحيوانات.

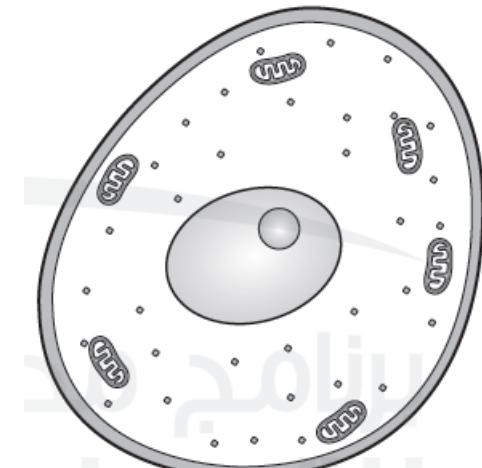
أيٌّ مِمَّا يُشَبِّهُ نَمَوْذَجَ خَلَيَّةٍ نَبَاتِيَّةٍ؟ 5



A



B



C

96. فسر/كيف يعمل الهيكل العظمي والجهاز العضلي معاً؟

تنقبض العضلات وتنبسط

فتتحرك العظام

97. ما أهمية الجهاز العصبي لأجهزة الجسم الأخرى؟

يتتحكم في جميع أجهزة الجسم.

98. تتنوع الأجهزة الحيوية في جسم الكائنات الحية، والجهاز يتكون من مجموعة من

- .A. الأعضاء
- .B. الخلايا
- .C. الأنسجة
- .D. الخلايا

90. نظام التحكم الرئيس في الجسم هو:

- .A. الجهاز العضلي
- .B. الجهاز التنفسي
- .C. الجهاز العصبي
- .D. الجهاز الدوري

94. ما الجهاز الذي يقوم بإرسال رسائل إلى أجهزة الجسم الأخرى؟

- .A. الجهاز الإخراجي
- .B. الجهاز التنفسي
- .C. الجهاز العصبي
- .D. الجهاز العضلي

91. جميع ما يلي من أعضاء الجهاز العصبي باستثناء:

- .A. المخ
- .B. الأعصاب
- .C. أعضاء الحواس
- .D. القلب

95. يعد المخ وأعضاء الإحساس جزءاً من جهاز لدى الحيوان يسمى

- .A. الجهاز العصبي
- .B. الجهاز الهضمي
- .C. الجهاز الدوري
- .D. الجهاز التنفسي

92. حيوان لديه جهاز عصبي بسيط جداً عبارة عن خلايا عصبية:

- .A. الدولفين
- .B. الإسفنج
- .C. البومة
- .D. الصقر

105. حيوان لديه جهاز عصبي معقد عبارة عن خلايا عصبية :
 قنديل البحر .A
 الإسفنج .B
 البومة .C
 الهيدرا .D

102. ما وظيفة الجهاز العصبي:
نظام التحكم الرئيس في الجسم

99. الجهاز العصبي يتكون من خلايا:

- .A. لا فقارية
- .B. عصبية **(selected)**
- .C. عضلية
- .D. فقارية

106. من أعضاء الجهاز العصبي :
 المخ .A
 الخياشيم .B
 الرئتان .C
 القلب .D



103. يرسل**مخ**..... حيوان الدلفين رسالة للقيام بالقفز.
 تنتقل الرسالة عبر **أعصاب**..... الدلفين إلى **عضلاته**.....
 عندئذ يقوم الدلفين بحركات القفز.

100. قارن بين الأجهزة العصبية للإسفنج والفقاريات

الأجهزة العصبية للفقاريات	الأجهزة العصبية للإسفنج
.....	بسيئة

107. ماذا لو لم يوجد الجهاز العصبي في الكائن الحي:
 لن يستطيع التحكم في الجسم ولن يكتشف استخدام الحواس مثل الرؤية والتذوق واللمس والتغيرات في البيئة المحيطة

104. الجهاز العصبي في اللافقاريات:
 معقد .A
 بسيط .B
 ليس لديها جهاز عصبي .C

101. عدد مكونات الجهاز العصبي :
المخ
الحبل الشوكي
الأعصاب
أعضاء الحواس.....

114. هو العضو الرئيس في الجهاز

الدوري:

- القلب .A
- الدم .B
- الأوعية الدموية .C
- الرئتان .D

111. أي الحيوانات التالية ليس له قلب ؟

- القرد .A
- الضفدع .B
- الإسفنج .C
- الدولفين .D

108. وظيفة الجهاز الدوري :

- .A. هضم الطعام وامتصاصه
- .B. يساعد على الحركة
- .C. نقل الدم عبر الجسم
- .D. التخلص من الفضلات

115. تحتوي قلوب الأسماك على:

- حجرتان .A
- 3 حجرات .B
- 4 حجرات .C
- ليس لها قلوب .D

112. تحتوي قلوب الثدييات والطيور على:

- حجرتان .A
- 3 حجرات .B
- 4 حجرات .C
- ليس لها قلوب .D

109. جميع ما يلي من أعضاء الجهاز الدوري باستثناء:

- .A. القلب
- .B. المعدة
- .C. الأوعية الدموية
- .D. الدم

116. ما الأعضاء التي تشارك فيها الأسماك وحيوان الهاستير:

- الخياسيم .A
- الرئتين .B
- القلب .C

113. تحتوي قلوب الإسفنج واللواسع على:

- حجرتان .A
- 3 حجرات .B
- 4 حجرات .C
- ليس لها قلوب .D

110. تكون قلوب البرمائيات من:

- .A. حجرتان
- .B. 3 حجرات
- .C. 4 حجرات
- .D. 5 حجرات

123. العضو المسؤول عن إفراز العرق وإخراج الأملاح الزائدة هو :

- .A. الجلد
- .B. الكليتان
- .C. الكبد
- .D. المثانة البولية

120. ما الذي يحدث إذا لم ينقل الدم الأكسجين إلى الرئتين ؟

**لن تحصل الخلايا على الأكسجين
فيموت الحيوان.**

124. الأعضاء التي تتخلص من الفضلات الغازية من الخلايا هي :

- .A. القلب والكبد
- .B. الرئتان و الخياشيم
- .C. الكليتان والحالب
- .D. القلب والرئتان

121. أي مما يلي ليس من أعضاء الإخراج:

- .A. الكليتان
- .B. الجلد
- .C. الكبد
- .D. المعدة

125. يقوم الكبد والكليتان بإخراج فضلات الدم الأملاح الزائدة الفضلات السائلة الفضلات الغازية

- .A.
- .B.
- .C.
- .D.

122. يقوم الجهاز الـأـخـرـاجـي بـوظـيـفـة وـاحـدـة فـقـط:

- .A. هضم الأغذية
- .B. التقاط الأكسجين
- .C. دعم الجهاز العضلي
- .D. التخلص من الفضلات

117. سجل عدد الحجرات في قلوب الكائنات الحية

قلوب الثدييات	قلوب والطيور البرمائيات	قلوب الأسماك
..... 4 حجرات 3 حجرات حجرين

118. ما سبب الذي يجعل القلب هو العضو الرئيسي في الجهاز الدوري

يحتوي القلب على أنسجة قوية لضخ كميات كبيرة من الدم.

119. ما وظيفة الجهاز الدوري

يحمل الدم الأكسجين والغذاء والمياه إلى خلايا الجسم. كما يقوم أيضاً بالخلص من الفضلات.

129. صل بين الكلمة والوظيفة التي تدل عليها

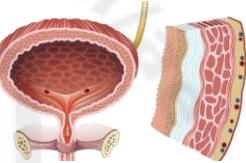
تخزين الفضلات السائلة

الكبد والكليتان :



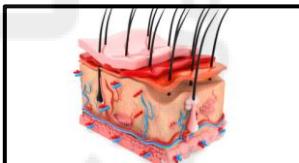
ترشيح الفضلات من الدم

المثانة :



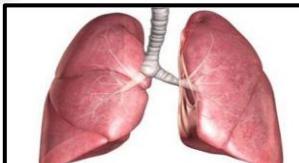
التخلص من الفضلات الغازية

الجلد :



إفراز العرق والتخلص من الأملاح

الرئتان :



126. تقوم المثانة البولية بإخراج

فضلات الدم

الأملاح الزائدة

الفضلات السائلة

.A

.B

.C

.D

127. تقوم الرئتين بإخراج

فضلات الدم

الأملاح الزائدة

الفضلات السائلة

.A

.B

.C

.D

128. تقوم الخياشيم بإخراج

فضلات الدم

الأملاح الزائدة

الفضلات السائلة

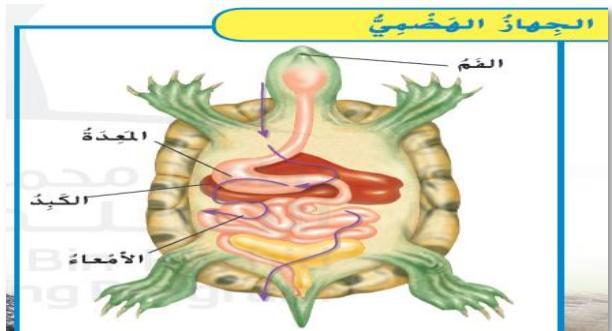
.A

.B

.C

.D

136. أقرأ المخطط



ما مسار الغذاء في الجهاز الهضمي للسلحفاة ؟
الفم - المعدة - الأمعاء - طرف الذيل.

137. أي الحيوانات التالية جهازه الهضمي معقد ويكون من الفم والمعدة والأمعاء:
- A. الإسفنج
 - B. الديدان
 - C. السلحفاة

الثدييات لديها جهاز مشابه. تقوم المعدة بتفتت الغذاء ومرجه. وتقوم الغصارات الهضمية بهضم الغذاء، فتنقل المواد الغذائية الموجودة في الغذاء إلى الأمعاء الدقيقة. ويقوم الدم بامتصاص المواد الغذائية ونقلها إلى الخلايا. وتنقل فحولات الغذاء غير الأمعاء وتحرج من الجسم.

133. الكائن الحي لديه جهاز هضمي بفتحة واحدة يدخل ويخرج الطعام منه

- A. الإسفنجيات
- B. اللافقاريات
- C. الديدان المقسمة
- D. الزواحف والبرمائيات

130. ماذا يحدث للحيوان عند تلف الجهاز الهضمي؟

- A. سوف يجد طريقة أخرى لهضم الطعام
- B. لن يمتص جميع العناصر الغذائية
- C. سوف يقوم بإنتاج المزيد من الفضلات
- D. سوف ينمو لديه جهاز هضمي جديد

131. ما الجهاز المسؤول عن هضم الغذاء للحصول على الطاقة

- A. الجهاز الإخراجي
- B. الجهاز العضلي
- C. الجهاز التنفسي
- D. الجهاز الدوري

الجهاز
الهضمي

135. الكائن الحي لديه جهاز هضمي أكثر تعقيداً

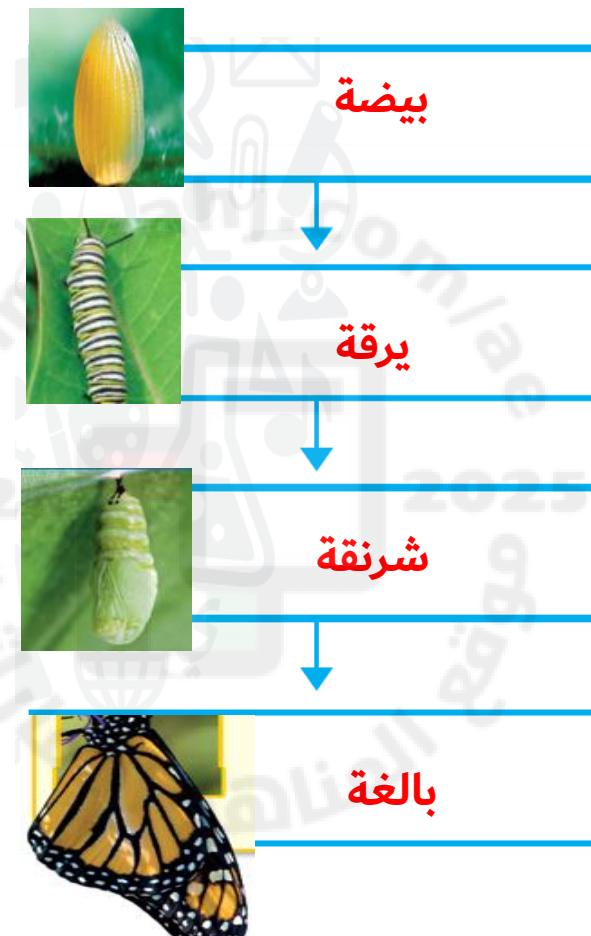
- A. الإسفنجيات
- B. اللافقاريات
- C. الديدان المقسمة
- D. الزواحف والبرمائيات والثدييات

132. الكائن الحي الذي تقوم الخلايا المنتشرة صغيرة على الجدار بتحويل الغذاء إلى جزيئات

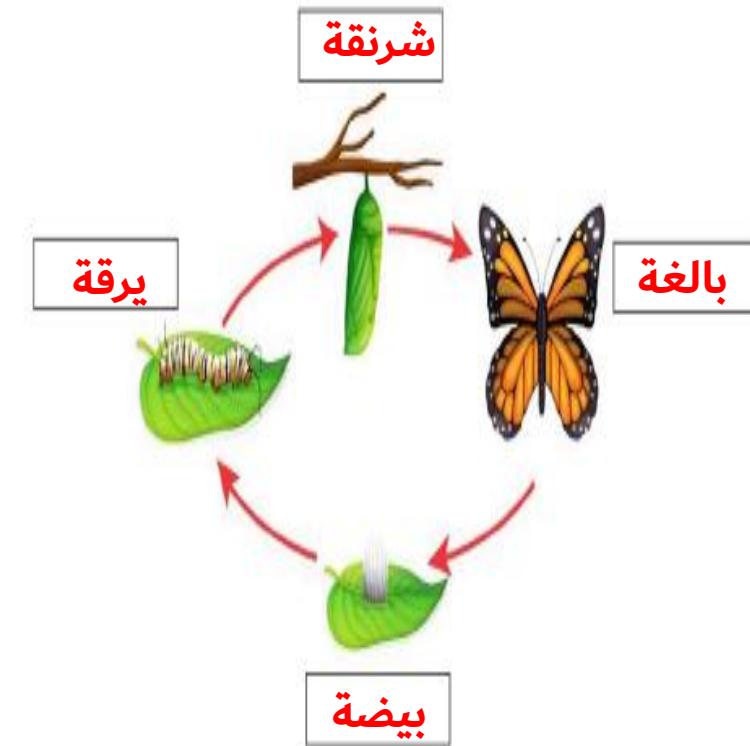
- A. الإسفنجيات
- B. اللافقاريات
- C. الديدان المقسمة
- D. الزواحف والبرمائيات

149. يوضح الشكل أدناه التحول الكامل للفراشة:

استخدم المصطلحات بين القوسين واكتبها في المكان الصحيح
(يرقة - شرنة - بالغة - بيضة)

**150. أعد ترتيب دورة حياة الفراشة بكتابة الأرقام من (1:4)****148. ما مراحل التحول الكامل ؟****147. اكتب مراحل التحول في دورة حياة الفراشة**

(الشرنة - يرقة - بيضة - فراشاة بالغة)



159. أي مما يلي يتكرر عن طريق التجدد ويكون عدد الأباء واحد فقط؟

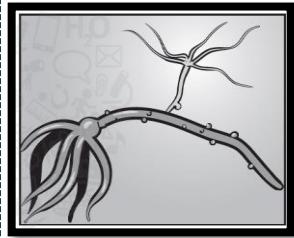
- .A. نجم البحر
- .B. هيمندا
- .C. بيض السمك

160. يوضح الشكل أدناه ثلاثة كائنات تتكرر بطرق مختلفة، أي من العبارات التالية صحيحة؟



- .A. يتكرر نجم البحر من أب واحد عن طريق التبرعم.
- .B. يتكرر هيمندا من أب واحد عن طريق التجدد.
- .C. يتكرر السمك من أبوين عن طريق التبرعم.
- .D. يتكرر نجم البحر من أب واحد عن طريق التجدد.

161.وضح الصورة الواردة في الشكل عملية تكاثر هيمندا من الأرجح أن تتشابه صغار هيمندا في



- .A. لا شيء من صفات الآباء
- .B. نصف صفات الآباء
- .C. بعض صفات الآباء
- .D. جميع صفات الآباء

155. تعرف عملية اندماج الحيوان المنوي بالبويضة بـ

- .A. الإخصاب
- .B. التبرعم
- .C. التجدد

156. عندما تنموا البويضة المخصبة يطلق عليها

- .A. الجنين
- .B. حيوان منوي
- .C. بويضة

157. يحدث عندما ينمو الحيوان بالكامل من جزء فقط من الحيوان الأصلي

- .A. الجنين
- .B. التبرعم
- .C. التجدد

151. تكاثر هيمندا عن طريق



- .A. التبرعم
- .B. التجدد
- .C. لا تتكاثر

152. تكاثر نجم البحر عن طريق



- .A. التبرعم
- .B. التجدد
- .C. لا تتكاثر

153. يطلق على خلية الأنثى اسم

- .A. بويضة
- .B. حيوان منوي
- .C. جنين

154. يطلق على خلية الذكر اسم

- .A. بويضة
- .B. حيوان منوي
- .C. جنين

158. تكاثر اللواسع واللافقاريات البسيطة

- .A. التبرعم
- .B. التجدد
- .C. لا تتكاثر

165. رتب المراحل التي يمر بها الجنين أثناء التكوان:

(....3.....) تحول البويضة إلى جنين

(....1.....) تزاوج ذكر مع أنثى

(....4.....) ينمو الجنين ليصبح كائن صغير تلده الأم

(....2.....) تتكون بويضة مخصبة

- 166. أكمل الفراغ بما يناسب:

- A. يتکاثر الهیدرا عن طريق تبرعم عدد الآباء 1
- B. يتکاثر نجم البحر عن طريق تجدد عدد الآباء 1
- C. يتکاثر بيض السمك عن طريق اخشاب عدد الآباء 2

162. يوضح الشكل أدناه ثلاثة كائنات تتکاثر بطرق مختلفة، أي منها يمكن أن يتکاثر من خلال أبوين؟



C. بيض السمك

B. الهیدرا

A. نجم البحر

163. اكتب طريقة التكاثر وعدد الآباء:

الطريقة	عدد الآباء
تبرعم	1
تجدد	1
إخشاب	2

هیدرا

نجم البحر

بيض السمك

٣ التفكير الناقد لماذا بعض السلوكيات، مثل تناول الطعام، موروثة وليس مكتسبة؟

إذا كانت السلوكيات مثل تناول الطعام يجب اكتسابها، فإن الكائنات الد悱فة سوف تموت قبل أن تكتسبها.

٤ إعداد الاختبار ما الحيوان الذي يمر خلال تحوله بمرحلة العذراء؟

A ضفدع

B حشرة الرعاش

C فراشة

D جراد ناطاط

السؤال المهم كيف تنمو الحيوانات وتتكاثر؟

الإجابة المختلطة: تنمو الحيوانات وتتكاثر خلال مراحل التي تمثل جزءاً من دورة حياة تمر بها. تضمن

دورة الحياة الميلاد والنمو والتكاثر.

فَكِّر وتحدد واكتب

١ المفردات **الإخصاب** يحدث عندما يجتمع الحيوان المنوي والبوبضة.

٢ التسلسل صنف ما يحدث أثناء التحول الناقص لإحدى حشرات الرعاش.

تضع أعشش الحشرة البالغة بيضها في المياه.



تنفس الحورية من البيضة.



تنسلخ الحورية من جلدتها عدة مرات قبل أن تصل إلى البلوغ.

168. يعد غزل العناكب لشباكها
A. سلوك موروث
B. سلوك مكتسب
C. غريزة

167. يعد ركوب الدراجة
A. سلوك موروث
B. سلوك مكتسب
C. غريزة

169. صنف السلوكيات التالية إلى سلوك موروث وغريزة وسلوك مكتسب:
بناء الطيور لأعشاشها - ركوب الدراجة - غزل العناكب
لشباكها-غمز العين - تعلم الكتابة -لون الشعر

الغريزة	سلوك مكتسب	سلوك موروث
بناء الطيور لأعشاشهاركوب الدراجة.	غمز العين.
غزل العناكب.	... تعلم الكتابة	لون الشعر.

المفردات

املأ كُل فراغ بالمُصطلح المناسب من القائمة.

التحول

الوراثة

الجهاز الهضمي

الجهاز العصبي

الغريزة

الجهاز الهضمي

1. يتم هضم الغذاء بواسطة

2. تمر الفراشات بعملية تغيير تسمى
التحول.

3. يُعد المُحَّ وأعضاء الإحساس جزءاً من جهاز لدى الحيوان يُسمى

الجهاز العصبي

4. تنتقل الصفات الوراثية من الآباء إلى صغارها من خلال

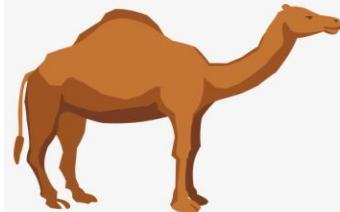
الوراثة

5. : سلوك لا يكتسبه الحيوان.

الغريزة

175. ما مظاهر تكيف الجمل في الصحراء

سنام يخزن الدهون
يمكنه إغلاق ثقبه الأنف
لمنع دخول الرمال
حوافر عريضة تساعده
على السير في الرمال



مظاهر تكيف الحيوانات

ثعلب الصحراء

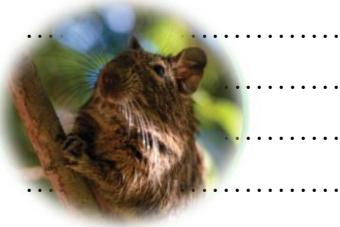
الثلث القطبي

قراءة صورة

أي ثعلب تكيف بشكل أفضل مع الغيش في النظام البيئي الصحراوي؟ لماذا؟

ثعلب الصحراء لأنّه يمتلك فرو أقل سماكا وأذنان أكبر ليبقى جسمه بارد.

176. فسر الجرذ الكنغرى لا يحتاج إلى شرب الماء؟؟



لأنه يحصل من
البذور التي يأكلها....



174. ما المقصود بالقطا؟؟

طائر صحراوى يمتلك ريشا يشرب الماء ويسمح له بحمله إلى صغاره في العش...

170. يوضح الشكل ثعلب الصحراء. لماذا يمتلك أذنين كبيرتين؟



A

- .A لطرد الحرارة
- .B لجذب الحرارة
- .C لجذب فريسته
- .D لتحديد الموقع بالصدى

171. أي مما يلي من مظاهر التكيف عند الثعلب القطبي في الشتاء؟



A

- .A التمويه
- .B المحاكاة
- .C تخزين الدهون في السنام
- .D البيات الشتوي

172. توضح الصورة أدناه الجرذ الكنغرى. كيف يحصل الجرذ الكنغرى على الماء؟



A

- .B من الأنهار
- .C من البذور التي يأكلها
- .D من البحيرات
- .D من الأشجار

179. أكمل بما يناسب صل بين كائن حي وما يناسبه من خصائص/مظاهر التكيف:

يمتلك فرو أرق لأنه يعيش في المناطق المناخية الأكثر برودة

1

يمتلك ريشاً يتشرب الماء ويسمح له بحمل الماء إلى صغره

5

يغلق ثقب الأنف لمنع دخول الرمال ويخزن الدهون في سنامه.

4

يحصل على الماء من البذور التي يأكلها فيتكيف مع الجفاف وقلة الماء في الصحراء

6

يدخل في بيوت شتوية شتاءً بحيث يستهلك قدر ضئيل من الطاقة

2

يمتلك أذنان كبيرتان تطردان الحرارة في مناخ الصحراء الحار

1

177. قارن بين ثعلب الصحراء وثعلب القطبي

**ثعلب الصحراء****الثلثاب القطبي**

مقارنة	ثعلب القطبي	ثعلب الصحراء	المكان
المناطق القطبية	الصحراء	الصحراء	المناطق القطبية
قصيرتين	كبيرتين	كبيرتين	الأذنين
ثقيل	قصير	قصير	الغزو
لحماية من البرد	يطرد الحرارة	يطرد الحرارة	الفائدة

178. أكمل بما يناسب

- طائر صحراوي يمتلك ريشاً يتشرب الماء ويسمح له بحمله إلى صغره في العش **القط**
- أكمل العبارات التالية:
- حيوان يتكيف مع البيئة الصحراوية من خلال الحصول على الماء من البذور **الجذر الكنغرى**
- ما مظهر التكيف الذي يساعد الجمل على تخزين الدهون لاستفادته منه عند ندرة الطعام **السنام**.

181. اذكر سبب تكيف الكائنات الحية

السبب	السمات البدنية من التكيف
يسمح له بحمل الماء إلى صغاره	طائر القطا له ريش يشرب الماء
يساعده على الإحساس بالدفء	الثعلب القطبي له فرو سميك
يبقى جسمه بارد	ثلعب الصحراة له فرو رقيق وأذنان كبيرة
لأنه يحصل عليه من البذور التي يأكلها	الجذر الكنغري لا يشرب الماء أبداً

180. اذكر مظاهر التكيف في الصحراء

مظاهر التكيف في الصحراء	
له ريش يشرب الماء و يحمله إلى صغاره في العش	طائر القطا
حيوان ثدي لا يحتاج إلى شرب الماء فهو يحصل على الماء من الطعام	الجرذ الكنغري
1- له أذنين كبيرتين تطردان الحرارة. 2- له فرو رقيق.	ثعلب الصحراة
1- إغلاق ثقب الأنف لمنع دخول الرمال. 2- يخزن الدهون في سمامه لمنحه الطاقة. 3- حوافر عريضة تساعد في السير على الرمال بسهولة.	الجمل

- ٤ التُّخْصِيرُ لِلَاختِيَارِ مَا الَّذِي يَنْتَجُ عَنْ تَغْيِيرِ الْكَائِنَاتِ الْحَيَّةِ عَبْرَ الزَّمْنِ؟
- C تَغْيِيراتٌ فِي الْبَيْتِ
 - D طُفُراتٌ وَراثَةً
 - B تَنوُّعٌ فِي الْأَنْوَاعِ

كيف تتكيف الكائنات الحية مع بيئتها؟

السؤال الرئيسي

**تبقى الكائنات الحية التي تمتلك
تنوعات مناسبة على قيد الحياة
وتتكاثر**

105
الغوريم

فكّر وتحدّث واكتب

١ المُفَرِّدَاتُ الْتَّكَيِّفُ الَّذِي يَنْدُو فِيهِ كَائِنٌ حَيٌّ مُمَاثِلًا لِكَائِنٍ حَيٍّ آخَرَ يُسْمَى محاكاة

٢ النُّوكِرَةُ الرَّئِيسَةُ وَالْتَّفَاصِيلُ كَيْفَ تَغْيِيرُ الْكَائِنَاتِ الْحَيَّةِ عَبْرَ الزَّمْنِ شِيجَةً لِلانتِخَابِ الطَّبِيعِيِّ؟

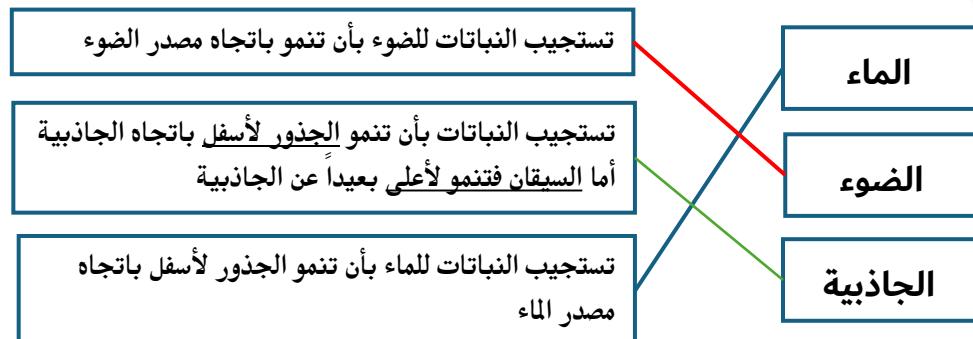


٣ التَّكَيِّفُ النَّاقِدُ كَيْفَ تُضَيِّعُ الْخَسَرَاتُ مُقاوِمَةً لِلْمَوَادِ الْكِيمِيَّيَّةِ الَّتِي يَسْتَخِدُهَا الْمَزَارِعُونَ لِقَتْلِهَا؟

تقاوم بعض الحشرات المبيد وتنقل هذه الصفة لسلالاتها لتتكاثر



- ما المؤثرات التي تؤثر على النبات:
- الضوء
- الجاذبية
- الماء - الحرارة
- صل بين المؤثر وطريقة استجابة النبات له:



186. شي يحدث في البيئة ويتسبب في استجابة أي كائن حي؟

- .A. التكيف
- .B. المؤثر
- .C. الاتجاه
- .D. البيئة

182. ما الكلمة التي يمكنها وصف استجابة النبات لمؤثر ما في بيئته؟

- .A. استوائي
- .B. جاذبية
- .C. اتجاه
- .D. مؤثر

187. تعد استجابة النباتات للضوء والماء والجاذبية والمواد الكيميائية والحرارة؟

- .A. مؤثرات
- .B. تجارب علمية
- .C. تفاعلات
- .D. اتجاهات

183. تستجيب النباتات للجاذبية بأن تنمو الجذور لأسفل باتجاه الجاذبية،

- .A. والسيقان لأعلى بعيداً عن الجاذبية
- .B. السيقان لأسفل باتجاه الجاذبية،
والجذور لأعلى بعيداً عن الجاذبية

184. العالم الذي قام بتجربة الاتجاه للنبات هو

- .A. نيوتن
- .B. داروين
- .C. آينشتاين

188. خلص العالم البريطاني دارون بعد اجراء تجربة الاتجاه إلى أن سبب الاتجاه هو؟

- .A. مادة معدنية في طرف النبات
- .B. مادة كيميائية تساعد النبات على النمو
- .C. البلاستيدات الخضراء
- .D. الكلوروفيل

185. في تجربة داروين للاتجاه، البرعم المغطى بورق الألومنيوم

- .A. انحنى باتجاه الضوء
- .B. لم ينحن باتجاه الضوء

٣ التكيف الناقد كيف تختلف مظاهر تكيف النبات الصحراوي عن مظاهر تكيف نبات أي غابة مطيرة؟

تكيف النبات الصحراوي مع الجفاف تكيف نبات الغابة المطيرة مع الرطوبة وكثرة الأمطار.

- ٤ التحصير للاختبار** ما الكلمة التي يمكنها وصف استجابة النبات لبيئته؟
- A إستوائي C جاذبية
B انتقام D مؤثر

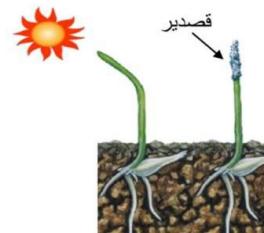
السؤال الرابع كيف تكيف النبات في بيئتها؟

كيف للحصول على حاجاتها وتحمل الظروف المناخية.

١١/
التفويه

تجربة انتقاء النبات لضوء الشمس العالم تشارلز داروين

غطي طرف أحد البراعم برقاقة الألمنيوم وترك البرعم الآخر بدون غطاء.	التجربة
لاحظ أن البرعم المغطى لم ينحني باتجاه الضوء.	النتيجة
وجود مادة كيميائية تستخدمها النباتات في النمو.	السبب



الدرس 2
مراجعة الدرس

فكّر وتحددْ واكتبْ

١ المفردات ما المؤثر؟

هو شيء يحدث في البيئة ويتسبب في استجابة النبات

٢ المشكله والحلّ كيف يمكنك إلباك أن النباتات تُسْتَجِبُ لِلتَّغْيِيرِ ذرّاجات الخرازة؟

أزرع نبات في درجة حرارة معينة

أزرع نبات آخر في درجة حرارة مختلفة

الاحظ أيهما ينمو بشكل أفضل

عندما تختفي سلالة معينة ويموت آخر كائن منها فهذا يسمى الانقراض. من الكائنات التي انقرضت:-



196. أي عامل قد يؤدي على انقراض نوع ما؟

- .A توفر الغذاء
- .B فقدان الغذاء
- .C التكاثر الوفير
- .D الحماية البيئية

193. عندما تختفي سلالة معينة من الوجود وتموت جميع أفراد هذا النوع فهذا هو.....

- .A التاقلم
- .B الهجرة
- .C الانقراض
- .D مهددة بالانقراض

190. عندما تختفي سلالة معينة من الوجود وتموت جميع أفراد هذا النوع فهذا هو.....

- .A التاقلم
- .B الهجرة
- .C الانقراض
- .D مهددة بالانقراض

197. أمثلة أسباب الانقراض؟

- .A الصيد الجائر
- .B الحفاظ على البيئة
- .C زراعة الأشجار
- .D إطعام الحيوانات

194. من الحيوانات المنقرضة.....

- .A الدب القطبي
- .B النمر الهندي
- .C الباندا
- .D الحمام الزاجل

191. يطلق على استجابة الكائن الحي للتغيير اسم.....

- .A التاقلم
- .B الهجرة
- .C الانقراض
- .D مهددة بالانقراض

198. ماذا يحدث للنباتات والحيوانات في أي نظام بيئي بعد نشوب حريق فيه؟

إما أن تتأقلم أو تهاجر أو تنقرض (الموت)

195. ما معنى كلمة مهددة بالانقراض؟

- .A يوجد الكثير من الأنواع
- .B لم يتبق إلا عدد قليل جدا من الأنواع
- .C الأنواع تنتشر بسرعة
- .D الأنواع لا تتکاثر

192. الكائن الحي الذي لم يتبق من نوعه سوى عدد قليل يطلق عليه صفة.....

- .A متکاثر
- .B منقرض
- .C متآقلم
- .D مهددة بالانقراض

٤ التخيير للاختبار أي هذه الحوادث هي أحداث طبيعية تغير الأنظمة البيئية؟

- A القبضانات، التلوّث، قطع الغابات
- B الزلازل، التكّدُس السكاني، الحرائق
- C لأعاصير، القبضانات، انهيارات الأرضية
- D الزراعة، إعادة التدوير، التكّدُس السكاني

السؤال الرئيس
كيف يمكن أن تؤثر التغيرات التي تشهدها البيئة في الكائنات الحية التي تعيش فيها؟

قد تتأقلم أو تهاجر أو تنقرض .

فکر وتحدد واكتب

١ المفردات عندما تخفي سلالة مغيبة من الوجود، فهذا هو **الانقراض**

٢ السبب والتأثير ماذا يحدّد عند قطع إحدى الغابات لبناء محطة نووية للكهرباء؟

السبب ← الآثر

تم قطع الغابات ←
لبناء المحطة

٣ التأثير الناقد يقوم الإنسان اليوم بـشحون السلع إلى جميع أنحاء العالم. وأحياناً ما يفوت بـنقل الكائنات والحيوانات بمحض الصدفة. كيف يمكن لبيان هذه الحوادث أن تسبّب في حدوث تغيرات للنظام البيئي؟

قد تتأقلم أو تموت .

- 3.** أي مما يأتي يعد مثلاً للثديوية؟
A لأحد ثعالب الصخراء آذان طويلة.
B لون أحد الطيور يلائم بيته المحيطة.
C جمل يقلّع متخرّبة لجماليتها من الرمال.
D سنجاب بري ينام معظم الشتاء.
- 4.** سنجاب يولد بفراء أبيض يذلا من البراء ذي اللون الرمادي المعتاد. كيف تغيّر الظروف البيئية لزيادة فرص هذا السنجاب في البقاء؟
A مدفن قيامة للقدينة أثني بالجوار.
B غبار تركاني يقطّي الغابات.
C نصيج المناخ بارداً بحيث يتكون الجليد.
D زلزال تسبّب في اندلاع.
- 5.** تُصبح البيئة أكثر برودةً بشكل مفاجئ. ما وسيلة التكيف الأرجح أن تُوفّر لبعض الحيوانات فرصة أفضل للبقاء عن غيرها؟
A الذيل الطويلة
B الآذان الطويلة
C الأغين الصغيرة
D غطاء براء كثيف
- حوّط بدائرة أفضل إجابة لكل سؤال.**
- حوّط بدائرة أفضل إجابة لكل سؤال.**
- في منطقة شمالية، يختلف التجمّع السكاني من الإوز خلال العام. ما الأرجح أن يكون السبب وراء هذا الاختلاف؟
- A** الانفراص
B التبات الشتوي
C الشكّ
D البيرجة
- 2.** لحيوانات القنفذ شعر طویل وحاد يُستنقى الأشواك. ما الوظيفة الرئيسية للأشواك القنفذ؟



- A** القنفذ على مأوى
B الحفاظ على برودة الجسم
C القنفذ على الغذاء
D حماية نفسها

- أجب عن كل سؤال مما يأتي بجمل كاملة.**
- 8.** **التبؤ** يزرع فصلّك بصيلات التوليب داخل صوبة زجاجية وخارجها. هل ستره جميع أزهار التوليب في وقت واحد؟
 أشّر لم تقم أو لم لا.

ستزهـر حسب ظروفها البيئـية، وأن الجو دافـئ وأكثر حماية في البيـوت الزجاجـية فـستزهـر النباتـات أولاً

- 9.** **وضع فرضية** يمكن أن تُصبح الأنواع مهدّدة بالانقراض حين تغيّر مواطن عيشها. اختـر نوعاً من الحيوانات للبحث بشأنه. وضع فرضية حول ما قد يحدث للنظام البيئي إذا انقرضت الأنواع.

لو انقرضت أكلات الأعشاب ستزداد المنتجات وستعرض أكلات اللحوم للضرر وربما للانقراض لأنها لن تجد الفرائس التي تكفيها



- 10.** **التفكير الناقد** افترض أن العلماء اكتشفوا أن نوعاً جديداً من الحيوانات يعيش في الصخراء. فما وسائل التكيف التي يجب أن تتوفر للحيوان؟

أـجل طـولـة - آذـان كـبـيرـة - تخـزين المـاء فـي الذـيل أو السـنـام أو أي جـزـء آخر مـن الجـسـم

208. كيف يمكن للأشخاص معرفة المواد الغذائية التي تمثل أطعمةهم المفضلة؟

يمكنهم قراءة الملصقات الغذائية أو استخدام المراجع. أو التحدث مع أطبائهم حول موضوع التغذية

209. لماذا يعتقد لأن مجموعة اللحوم تشكل جزءاً كبيراً من وجبات لاعبي كمال الأجسام؟

يحمل لاعبو كمال الأجسام الأوزان لتقوية وتدعم عضلاتهم. اللحوم غنية بالبروتينات. البروتينات هامة لنمو الأنسجة وترميماها كما تكون العضلات.

210. معدن يساعد على عمل خلايا الدم الحمراء بشكل صحيح :

- .A. الكالسيوم
- .B. المغنيسيوم
- .C. فيتامين ب
- .D. الحديد

205. يحافظ عنصر الحديد على

- .A. قوة الأسنان
- .B. عمل الرئة والقلب
- .C. عمل خلايا الدم الحمراء
- .D. صحة الجلد

203. يوجد فيتامين (ج) C في أغذية

- .A. الجزر
- .B. الحمضيات كالليمون
- .C. البطاطا
- .D. الخضروات الورقية

199..... مواد غذائية تساعد على نمو الجسم وقيامه بوظائف معينة؟

- .A. البروتينات
- .B. السكريات
- .C. الكربوهيدرات
- .D. الفيتامينات

206. العناصر الغذائية التي تساعد على بناء العضلات والنمو وترميم أنسجة الجسم هي

- .A. الكربوهيدرات
- .B. البروتينات
- .C. الفيتامينات والمعادن
- .D. النشوبيات

204. يتواجد عنصر الكالسيوم في.....

- .A. اللحوم
- .B. الفواكه
- .C. الألبان
- .D. الخضروات

200. يحافظ فيتامين على صحة العيون واللثة والجلد

- A .A
- C .B
- B .C
- D .D

207. أي الأطعمة التالية غنية بفيتامين A (المهم لصحة العينين واللثة والجلد)؟

- .A. اللحوم الحمراء
- .B. الجزر
- .C. البطاطا
- .D. البيض

204. يتتوفر عنصر الحديد في

- .A. القرع واليوسفي
- .B. اللحوم والخضروات الورقية
- .C. المعكرونة والخس
- .D. البرتقال

201. يوجد فيتامين A (أ) في أغذية

- .A. القرع واليوسفي
- .B. القرع والجزر
- .C. المعكرونة والخس
- .D. البرتقال

217. صل بين كل من (الفيتامينات أو المعادن) وأهميتها

الأهمية

يحافظ على العين واللثة وصحة البشرة

يحافظ على الدم والعظام والأسنان واللثة

يحافظ على قيام خلايا الدم الحمراء
بوظائفها

بناء الأسنان والعظام

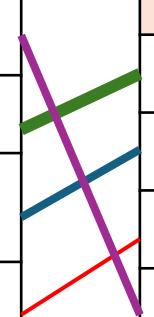
الفيتامينات أو
المعادن

فيتامين ج (C)

الحديد

الكالسيوم

فيتامين أ (A)



218. قارن بين(الفيتامينات أو المعادن) من حيث الأهمية وأين توجد

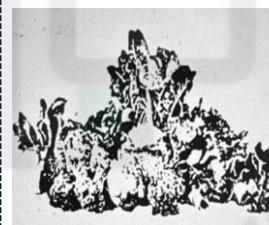
معدن الحديد	معدن الكالسيوم	فيتامين ج (C)	فيتامين أ (A)	الفيتامينات أو المعادن	الأهمية
يحافظ على عمل خلايا الدم الحمراء بشكل صحيح.	: يساعد على بناء عظام وأسنان قوية	يحافظ على صحة الدم والعظام والأسنان واللثة	يحافظ على عينيك ولثتك وصحة جلدك		
اللحم والخضروات الورقية	اللبن	الحمضيات البرتقال والليمون	الجزر والقرع والخضروات الورقية	أين توجد	

214. الفيتامين الذي يحافظ على صحة العين ويوجد في الجزر؟



- A .A
- C .B
- B .C
- D .D

215. الخضروات الورقية غنية بالحديد وهو يحافظ على عمل خلايا الدم الحمراء وهو يعتبر من مجموعة.....



- .A البروتينات
- .B المعادن
- .C السكريات
- .D الفيتامينات

216. يحافظ فيتامين الذي يحافظ على صحة الدم والعظام والأسنان ؟

- A .A
- C .B
- B .C
- D .D

211. يريد راشد تقوية عضلاته للدخول في مسابقة ألعاب القوى في المدرسة، ما الذي ينبغي أن يأكله ليساعد عضله على النمو:

- .A يأكل الأطعمة الغنية بالدهون
- .B يأكل الأطعمة الغنية بالبروتينات
- .C يأكل الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات
- .D يأكل الأطعمة الغنية بالكالسيوم

212. ما هو المعادن الذي يساعد على بناء عظام وأسنان قوية؟

- .A الكالسيوم
- .B الحديد
- .C الصوديوم
- .D الملح

213. تحتوي الخضر والفاكهه على العديد من



- .A البروتينات
- .B السكريات
- .C الكربوهيدرات
- .D الفيتامينات والمعادن

١- نشويات

مجموعة الحبوب



٤ اختبار الإعداد تتكوّن معظم الأطعمة التي تُوجَد في مجموعة الحبوب من

- A الدهون والزيوت.
B النشويات.
C الفيتامينات والمعادن.

٥ اختبار الإعداد يتحمّل النظام الغذائي المُتوازن أطعمة من:

- A مجموعات الألبان واللحوم فقط.
B مجموعات الألبان والحبوب فقط.
C أيٌ من المجموعات الغذائية الثلاثة.
D جميع المجموعات الغذائية.

السؤال الرابع كيف يمكنك تناول غذاءً مُتوازِن؟

يجب أن يتضمن كل المجموعات الغذائية بالقدر الصحيح مع وجبات خفيفة.

مراجعة الدرس
الدرس ١

فكّر، وتحدّث، وأكتب

المجموعات الغذائية

- ١ المفردات** يستخدم الجسم موادٌ غذائية تُسمى **المجموعات الغذائية**.
- ٢ صنف** حَدَّ طعاماً أو طبقةً يُشمِّي إلى الشّرين أو أكثر من المجموعات الغذائية.

صنف أجزاءً في المجموعات الغذائية.

الخضار	المعكرونة
مجموعة الخضروات	مجموعة الحبوب

- ٣ الشكير الشدي** يجد فرداً من أفراد العائلة طعاماً فاسداً في المطبخ.
بِرأيك، ما الذي يجب فعله في هذا الطعام؟ إشرح.

— التخلص منه لأنَّه ضار أو إعطاؤه للحيوانات.

226. من العلامات التي تدل على أن الشخص مريض.....

- A. النشاط الزائد
- B. النوم الجيد
- C. احمرار البشرة والعيون
- D. الشهية الجيدة

225. ترتفع حرارة جسم الإنسان في الحالة الطبيعية عن

- A. 34
- B. 36
- C. 37
- D. 32

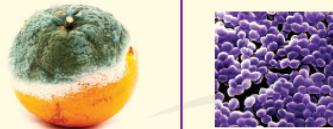
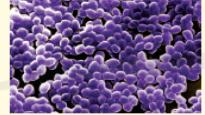
222. الجدري وشلل الأطفال امراض تسببها.....

- A. البكتيريا
- B. الفيروسات
- C. الفطريات
- D. الطلقعيات

219. هي جسيمات غير حية تسبب المرض؟

- A. البكتيريا
- B. الفيروسات
- C. الفطريات
- D. الطلقعيات

227. قارن بين مسببات الأمراض من حيث (المفهوم ومكان العيش وماذا تسبب)

فطريات	بكتيريا	فيروس	مسببات الامراض
أشبه النبات وغير منتجة للفداء	أحادية الخلية	جسيمات غير حية	ما هي؟
الهواء، الماء، التربة، الحيوان، النبات.	الهواء، الماء، التربة، الحيوان، النبات.	في خلايا الحيوان والنبات	أين تعيش؟
فطريات القدم (القوباء الحلقة) (مرض جلدي)	كوليرا مرض السل	الأنفلونزا، الجدري، الالتهاب الرئوي وشلل الأطفال	ماذا تسبب؟
			

223. ما هي مسببات الأمراض المعدية؟

فيروس - بكتيريا - فطريات.

220. من الأمراض التي تسببها البكتيريا

- A. الكوليرا
- B. الأنفلونزا
- C. التهاب الجلد
- D. شلل الأطفال

221. من الأمراض التي تسببها الفطريات

- A. السل
- B. الأنفلونزا
- C. فطريات الجلد والقدم
- D. شلل الأطفال

223. كيف أعلم أني مريض؟
ترتفع حرارة جسمك إلى أعلى من 37
احتشان في الحلق - احمرار البشرة والعيون - تقيؤ أو إسهال شديد
سعال - تعب شديد وحاجة إلى النوم



▲ اغسل اليدين بالماء الدافئ والصابون.
تقطيف وتقليم أظافر اليدين
والقدمين.



234. اذكر أمثلة على ممارسات الحفاظ على النظافة؟

غسل اليدين – الاستحمام – ارتداء ملابس نظيفة – الاهتمام بالبشرة – وتقليم الأظافر – وغسل وتمشيط الشعر وغسل الأسنان



▼ مشط شعرك أو فرشهه يومياً.



231. لماذا يجب على كل شخص اتباع إجراءات النظافة الصحية؟

تساعد على الشعور بالرضا عن نفسك ووقف انتشار الجراثيم.

228. أي مما يلي يساعد في الوقاية من الجراثيم؟

- .A. مشاركة الأدوات
- .B. عدم غسل اليدين
- .C. ممارسة النظافة الشخصية
- .D. ترك الفرشاة دون تغيير

229. من ممارسات الحفاظ على النظافة الشخصية؟

- .A. النوم المتأخر
- .B. غسل اليدين والاستحمام
- .C. تناول الوجبات السريعة
- .D. عدم تمشيط الشعر

232. ما العادات الصحية الجيدة؟

غسل اليدين – الاستحمام – ارتداء ملابس نظيفة – الاهتمام بالبشرة – وتقليم الأظافر – وغسل وتمشيط الشعر وغسل الأسنان

233. ما المقصود بالنظافة الصحية؟

ممارسة الحفاظ على النظافة

- .A. نشر الجراثيم
- .B. الشعور بالرضا
- .C. التعب
- .D. ضعف المناعة

230. يساعد الحفاظ على النظافة الشخصية؟

244. متى تستخدم المضادات الحيوية في العلاج؟

في علاج الأمراض التي تسببها البكتيريا

241. يجب زيارة طبيب الأسنان

- .A. مرة في العمر
- .B. عند الألم فقط
- .C. بانتظام كل خمس سنوات
- .D. كل خمس سنوات

238. لا يستطيع المضاد الحيوي علاج مرض

- .A. الكوليرا
- .B. السلل
- .C. الانفلونزا

235. من الأمراض التي يؤخذ تطعيم ضدّها مرض وتصيبه مرة واحدة ويأخذها مرة واحدة؟

- A. العمى
- B. السكري
- C. الحصبة
- D. ضعف النظر

245. هو طريقة لمساعدة جسمك على التصدي للأمراض التي تصيبه

- .A. التطعيم
- .B. المضاد الحيوي

242. هو وسيلة لحماية جسمك من الأمراض من خلال كمية صغيرة من الجرثومة

- .A. التطعيم
- .B. المضاد الحيوي

239. أمثلة على النظافة الصحية

- .A. ارتداء ملابس نظيفة
- .B. مشاركة أدوات الآخرين
- .C. الأكل دون غسل اليدين
- .D. استخدام أدوات الغير

236. المضاد الحيوي فقط يعالج المرض الذي يسببه

- A. الفطريات
- B. البكتيريا
- C. الفيروسات
- D. الطلقعيات

246. قارن بين وسائل حماية جسمك من الأمراض (التطعيم - المضاد الحيوي) من حيث المكونات والأمثلة

المضاد الحيوي	ال التطعيم	وسائل الوقاية من المرض	المكونات
بكتيريا	كمية صغيرة من الجرثومة		
البنسلين	تطعيم الحصبة، وتطعيم شلل الأطفال		الأمثلة

243. أول من اكتشف المضاد الحيوي (البنسلين) هو العالم



- .A. نيوتن
- .B. داروين
- .C. أينشتاين
- .D. الكسندر فلিমون

240. من الأفضل استخدام المعصم عند العطس بدلاً من

- .A. المنديل
- .B. اليد
- .C. الكوع
- .D. الكتف

237. مرض يمكن أن يعالج بواسطة المضاد الحيوي

- A. الكوليرا والسلل
- B. شلل الأطفال
- C. الضغط المرتفع
- D. أمراض القلب

لتحافظ على لياقتك البدنية، هل تركب الدراجة أم السيارة؟



أركب الدراجة بدلاً من السيارة.

لتحافظ على لياقتك البدنية، هل تصعد الدرج أم تركب المصعد؟



اصعد الدرج بدلاً من ركوب المصعد.

قد تؤلك عضلاتك أو تصاب بأذى أثناء ممارسة الرياضة وهذا يعني أن جسمك يحتاج إلى الراحة

250. فكر في روتينك اليومي. ما الأشياء التي يمكنك أن تغيرها كي تساعدك على زيادة لياقتك البدنية؟

**ركوب الدراجة بدلاً من السيارة.
استخدام الدرج بدلاً من المصعد.**

251. علل: ما فائدة النوم لجسم الإنسان

يساعد النوم المَحَّ وغيره من أجزاء الجسم الأخرى على الشعف والراحة. والراحة تمنح الجسم وقتاً لإصلاح الخلايا والأنسجة التالفة.

247. يحتاج الأطفال في عمر 5 إلى 12 عام إلى مدة نوم يوميا

- | | |
|-----------|----|
| 11 - 9 | .A |
| 12 إلى 10 | .B |
| 8 إلى 6 | .C |
| 4 إلى 2 | .D |

248. يحتاج البالغين إلى مدة نوم يوميا

- | | |
|-----------|----|
| 11 - 9 | .A |
| 12 إلى 10 | .B |
| 8 إلى 6 | .C |
| 4 إلى 2 | .D |

249. اذكر نشاطين يمكنك القيام بها لنحافظ على لياقتك البدنية

**ركوب الدراجات
لعب كرة القدم**

252. ساعات النوم

البالغون	الأطفال عمر 5 عاماً	الأطفال الرضع	ساعات النوم
يحتاجون أقل من ذلك	11-9 ساعة كل ليلة	يحتاجون إلى الكثير من النوم	عدد الساعات



٩. أنظر في الجدول أدناه.

الوظيفة	الفيتامين أو المعادن
يحافظ على العين واللثة وصحة البشرة	فيتامين (أ)
يحافظ على اللثة والظامان والأسنان واللحاء والعضلات	فيتامين (ج)
بناء الأسنان والظامان	الكالسيوم
يحافظ على قيام خلايا اللثة الحمراء بوظائفها	الحديد

ماذا يحدث إذا لم يتضمن نظامك كمية كافية من الكالسيوم؟

- A سوف تُضيق عظامك وأسنانك ضعيقة.
 B سوف تُعمل جسمك بالشلل الطبيعي.
 C سوف تُضعف بصرك.
 D سوف تتدهور طاقتك.

١٠. ما الذي يشكل جزءاً من حفظ الصحة العامة يشكل جيد مما يأتي؟

- A عدم اتباع نظام غذائي متوازن
 B غسل اليدين بعد استخدام الحمام
 C الحصول على الكثير من الراحة
 D ممارسة التمارين الرياضية يومياً

١١. لشخص خمس عادات صحية جيدة تقوم بها يشكل متناظم. واذكر طريقة واحدة يمكن بها تحسين عاداتك الصحية.

- غسل اليدين
 تمشيط الشعر
 التمارين الرياضية
 تفريش الاسنان
 النوم لوقت كاف

٧. ما الشبب وراء أهمية ممارسة التمارين الرياضية بانتظام؟

- A يساعد جسمك في إصلاح نفسيه.
 B يجعل الجسم يعمل بأقصى طاقة وأفضل طريقة.
 C يساعد جسمك على هضم الطعام.
 D يستخرج المزيد من الطاقة.

٨. يوضح الجدول أدناه خطوة مزيم لتحسين عاداتها الصحية.

طريقة التحسين	العادة الصحية
الاستمرار في تجنب الفواكه الضايرة	تجنب المواد الضارة
غسل اليدين كثيراً	النظافة الشخصية
تناول المزيد من الفواكه والخضروات	نظام غذائي متوازن
التمارين الرياضية بانتظام	التمارين الرياضية
النوم لمدة ٩ ساعات على الأقل كل ليلة	الراحة

ما الذي يجب عليها أن تضيفه في القراء ليكمل قائمتها؟

- A تضييف الشجر يومياً
 B غسل الأسنان مررتين في اليوم
 C التمارين كل يوم
 D التمارين مررتين في الأسبوع