تدريبات نهائية وفق الهيكل الوزاري منهج بريدج

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: 2025-11-04 12:53:14

المزيد من مادة علوم:	ملفات ا كتب للمعلم ا كتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس
	إعداد: سندية الكعبي

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع

صفحة المناهج الإماراتية على فيسبوك					
المواد على تلغرام	التربية الاسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	الرياضيات	

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة علوم في الفصل الأول

1	تجميعة أسئلة وفق الهيكل الوزاري الجديد منهج انسباير مع الإجابات
2	تجميعة صفحات الكتاب حسب الهيكل الوزاري الجديد منهج بريدج مع الإجابات
3	أوراق عمل مراجعة للاختبار الثاني
4	تدريبات الاختبار التكويني الأول متبوعة بالإجابات
5	ملزمة عامة جميع وحدات الفصل الأول

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

تربية وتعليم

قوتك و حماسك سر تميزك
مجمع زايد التعليمي دبا الفجيرة

من المهارة إلى الصدارة

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

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

اعداد المعلمة :سندية الكعبي

مديرة المجمع :جميلة الهنداسي

1. استخدام الشكل للإجابة عن السؤال

أي مما يلي يمثل حرف (X) في الشكل؟

A. الفضلات
B. الطاقة
C. الأكسجين
D. ثاني أكسيد الكربون

4. من الوظائف الحيوية الموجودة في الصورة عندما ينسلخ جلد الثعبان

A. النمو
B. التكاثر
C. التخلص من الفضلات
D. التفاعل مع البيئة

9. فسر /أذكر السبب : **كيف تعرف ما إذا كانت السيارة كائنا حيا أم لا**

.....
.....
.....
.....

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

.....
.....

9. **عدد الوظائف الحيوية الخمس الأساسية للكائن الحي**

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

9. فسر /أذكر السبب : **كيف تعرف أن الثعبان ينمو ويكبر**

.....
.....
.....
.....

3. من الوظائف الحيوية الموجودة في الصورة

A. النمو
B. التكاثر
C. التخلص من الفضلات
D. التفاعل مع البيئة

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

.....
.....
.....
.....

9. فسر /أذكر السبب : **كيف تحصل الكائنات الحية على الطاقة**

.....
.....
.....
.....

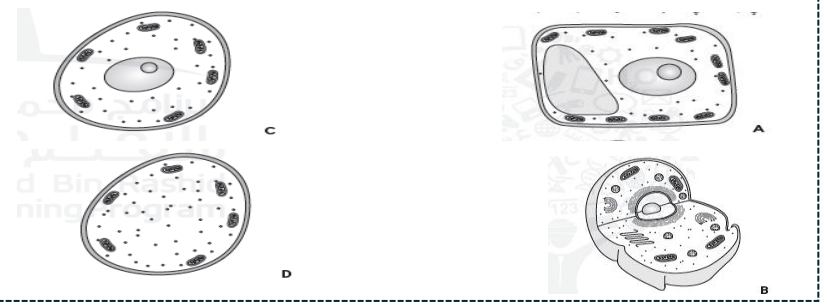
10. معظم الخلايا النباتية

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

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

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

12. أي مما يلي نموذج خلية نباتية؟



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

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

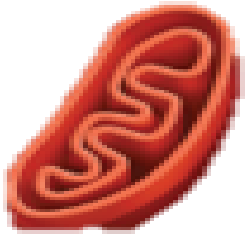
14. أي مما يأتي يوجد في خلايا الإنسان؟

A. الجدار الخلوي
B. البلاستيدات الخضراء
C. الكلوروفيل
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

16. ماذا يمثل هذا الشكل؟



A. النواة
B. البلاستيدات الخضراء
C. الغشاء الخلوي
D. الميتوكوندريا

17. يؤدي الوظائف الحيوية الخمس ،هو

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

18. من أجزاء الخلية و يعمل مثل الدماغ ،هو

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

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

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

20. من أجزاء الخلية النباتية و تحوي الكلوروفيل، هي

A. النواة
B. الفجوة
C. البلاستيدات الخضراء
D. السيتوبلازم

21. من أجزاء الخلية النباتية فقط و يدعم الخلية، هو

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

22. معظم الخلايا النباتية ،شكلها

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

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

A. النواة
B. غشاء الخلية
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

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

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

26. غشاء يوجد داخل الخلية النباتية وخارج الخلية الحيوانية

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

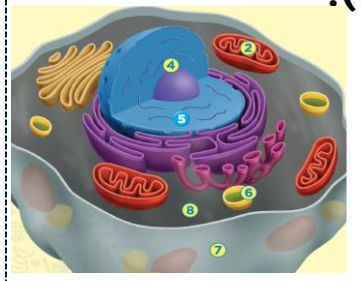
27. مادة هلامية تملأ الخلية مكونة في معظمها من الماء ومواد كيميائية مهمة :

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

28. تميل الخلية الحيوانية إلى الشكل؟

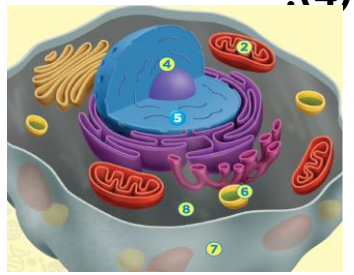
A. المربع
B. دائري
C. السداسي
D. ليس لها شكل

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



A. النواة
B. الغشاء الخلوي
C. البلاستيدات الخضراء
D. الميتوكوندريا

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



A. النواة
B. الغشاء الخلوي
C. البلاستيدات الخضراء
D. الميتوكوندريا

31. تتحكم في جميع أنشطة الخلية؟

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

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

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

34. مصنع الغذاء في الخلية النباتية وتحتوي على الكلوروفيل؟

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

35. يتحكم في كيفية نمو الخلية وتشكلها؟

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

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

ضعي إشارة (√) عند الاجابة الصحيحة وإشارة (x) عند الاجابة الخاطئة:

37.

أجزاء الخلية	الخلايا النباتية	الخلايا الحيوانية
جدار الخلية	☐	☐
الميتوكوندريا	☐	☐
البلاستيدات الخضراء	☐	☐
النواة	☐	☐

38.

لوني ما تحتاج إليه الكائنات الحية لكي تعيش:-

ماء ☐	أكسجين ☐	سيارة ☐
مأوى (مكان للعيش) ☐	ثاني أكسيد الكربون ☐	غذاء ☐

39.

لوني المهام أو الوظائف الحيوية الخمس الأساسية التي يؤديها الكائن الحي:-

الغذاء ☐	اللعب ☐	التنفس ☐
القراءة ☐	التكاثر ☐	استخدام الطاقة ☐
التفاعل مع البيئة ☐	التخلص من الفضلات ☐	الطيران ☐

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

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

42. عدد : **ماذا تخزن الفجوة الكبيرة في الخلية النباتية**

.....

.....

.....

.....

43. طابق بين المفردة وما يناسبها:

1. تساعد على إنتاج وصنع الغذاء في النبات (.....) جدار الخلية
2. يحمي الخلية ويدعمها (.....) البلاستيدات الخضراء
3. تخزن الماء والفضلات (.....) الميتوكوندريا
4. يحرق الغذاء ليوفر الطاقة (.....) الفجوة
5. تتحكم في جميع أنشطة الخلية (.....) السيتوبلازم
6. مادة تشبه الهلام أغلب تكوينها من الماء (.....) النواة

44 أكمل الجدول

	الخَلايا النَّباتيَّةُ	الخَلايا الحَيَوانيَّةُ
جِدارُ الخَليَّة		✗
الميتوكوندريا		
البلاستيداتُ الخَضْراءُ		
النَّواةُ		
الكروموسومات		
الفَجْوَةُ	كَبيرَةٌ	صَغيرَةٌ
غِشاءُ الخَليَّةِ		
السيتوبلازم	✓	

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

.....

.....

.....

.....

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

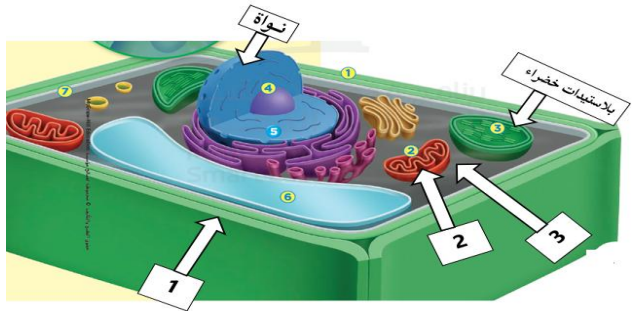
.....

.....

.....

.....

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



- **ما نوع هذه الخلية؟ برر إجابتك.**

.....

.....

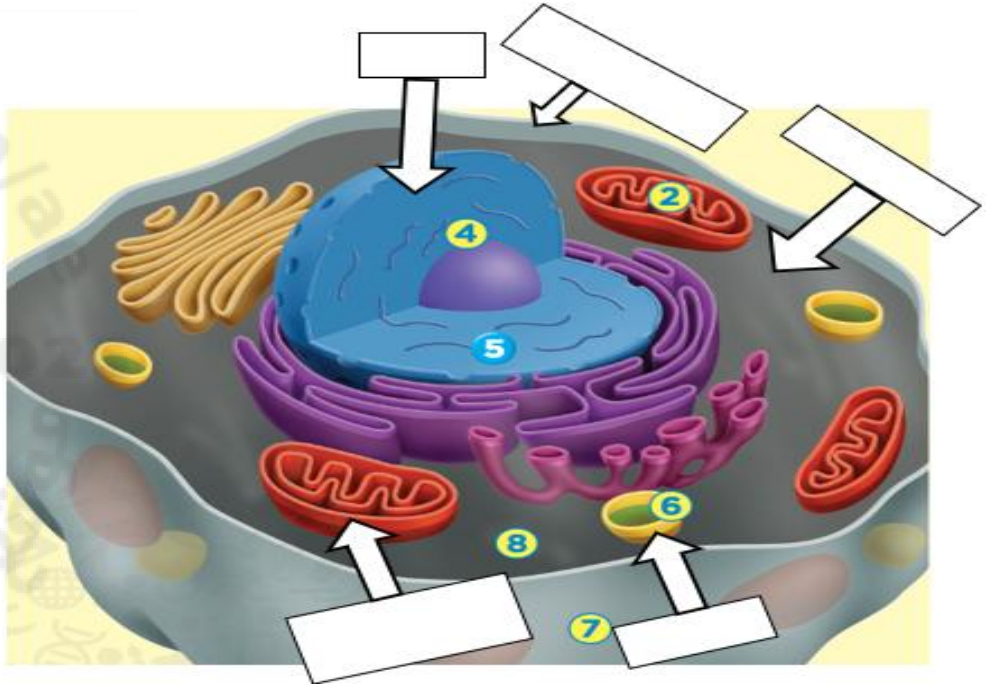
- **علام يشير الرقم (3)؟**

.....

- **أي من الأرقام الموضحة على الشكل يشير إلى الجزء المسؤول عن حرق الغذاء لتوفير الطاقة؟** .....

51. ضع المفردات التالية في الفراغ المناسب في الشكل:

نواة – ميتوكوندريا – سيتوبلازم – غشاء خلوي – فجوة



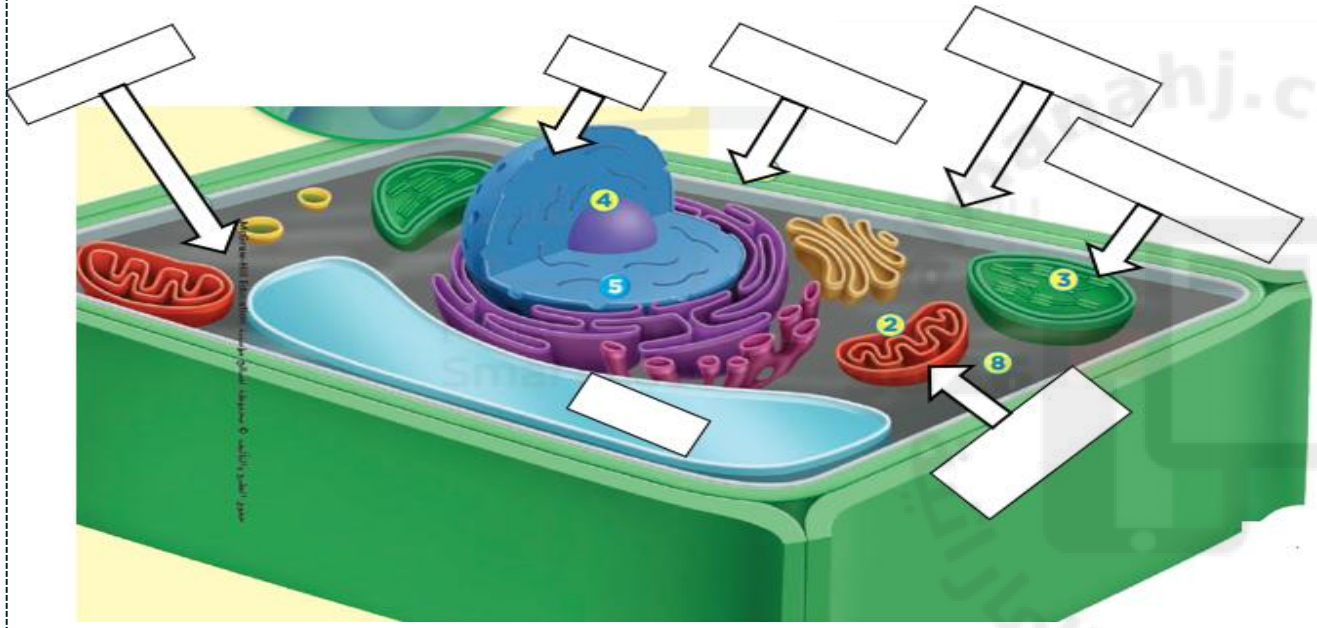
- **ما نوع هذه الخلية؟ برر إجابتك.**

.....

.....

52. ضع المفردات التالية في الفراغ المناسب في الشكل:

نواة – ميتوكوندريا – سيتوبلازم – غشاء خلوي – فجوة – جدار خلوي – بلاستيدات خضراء



- **ما نوع هذه الخلية؟ برر إجابتك.**

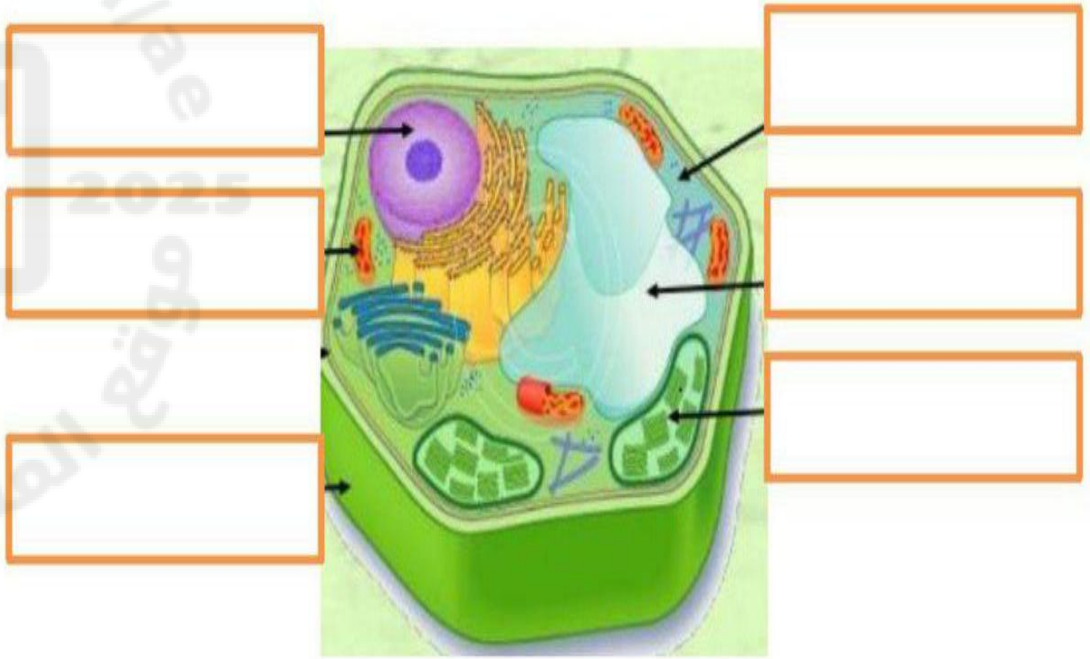
.....

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

..... و .....

53. استخدم الكلمات التالية وضعها في مكانها الصحيح :

النواة - البلاستيدات الخضراء - الميتوكوندريا - السيتوبلازم - جدار الخلية - الفجوة



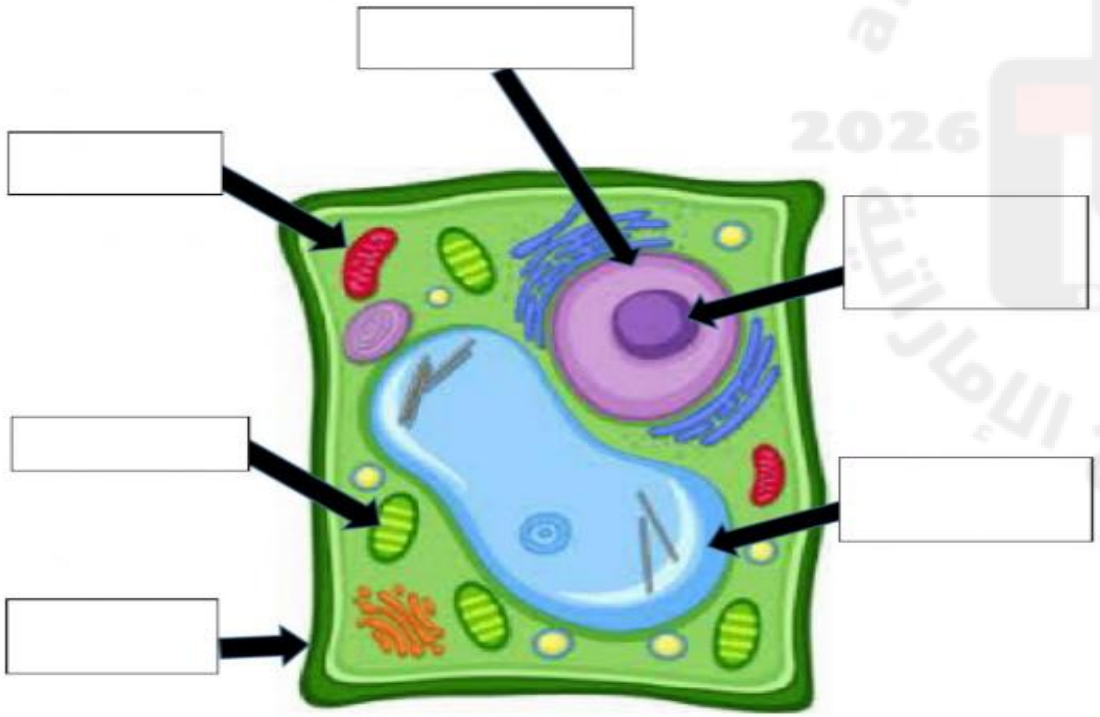
ما نوع الخلية : نباتية أو حيوانية

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

تصنع الغذاء | تنتج الطاقة | تتحكم في نمو الخلية | حماية الخلية

تتحكم في جميع أنشطة الخلية

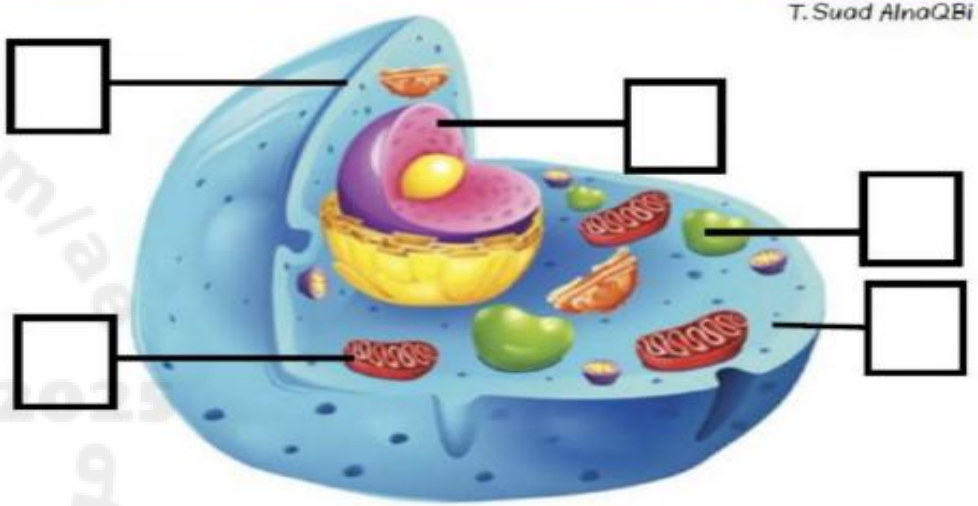
تخزين الماء والغذاء والفضلات



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

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

T. Suad AlnaQBi



ب. ما نوع الخلية الموجودة في الشكل أعلاه ؟ .....

ج. كيف تختلف الخلية النباتية عن الخلية الحيوانية ؟.....

.....

د. ماذا أستخدم لأتمكن من رؤية الخلية ؟

a. المرآة

b. العدسة المكبرة

c. التلسكوب

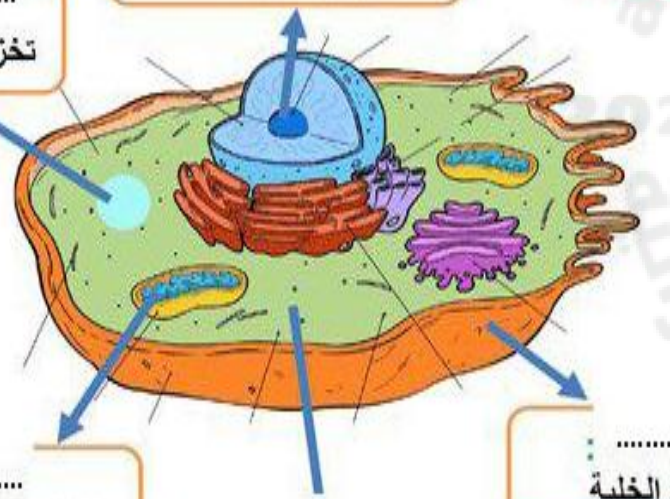
d. المجهر

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

أ– النواة ب– الفجوة ج– غشاء الخلية

د–السيتوبلازم و– الميتوكوندريا

الخلية الحيوانية :



..... تتحكم في جميع الأنشطة

..... تخزن الغذاء الزائد

..... يحرق الغذاء لإنتاج الطاقة

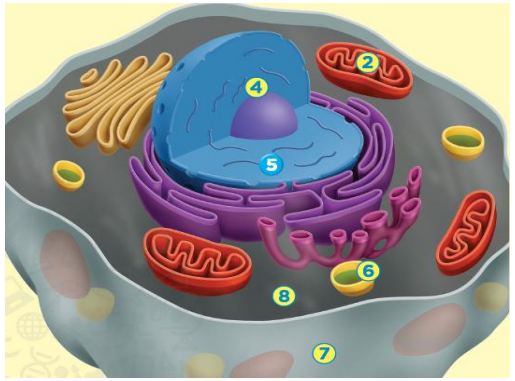
..... حماية الخلية

..... مادة تملأ الخلية وهي ماء

57. اذكر وظيفة كل مكون من مكونات الخلية:

مكونات الخلية	الوظيفة
البلاستيدات الخضراء	.....
جدار الخلية	.....
الفجوة	.....
الميتوكوندريا	.....
النواة	.....
غشاء الخلية	.....
الكروموسوم	.....

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



شكل الخلية النباتية	شكل الخلية الحيوانية
.....	.....

فجوة الخلية النباتية	فجوة الخلية الحيوانية
.....	.....

59. خلايا متشابهة تعمل معاً لأداء وظيفة معينة هو؟

A. النسيج
B. العضو
C. الجهاز
D. الخلية

60. تتجمع الأنسجة ،لتكون .....؟

A. كائن حي
B. العضو
C. الجهاز
D. الخلية

61. تعمل الأعضاء معا في .....؟

A. النسيج
B. العضو
C. الجهاز
D. الخلية

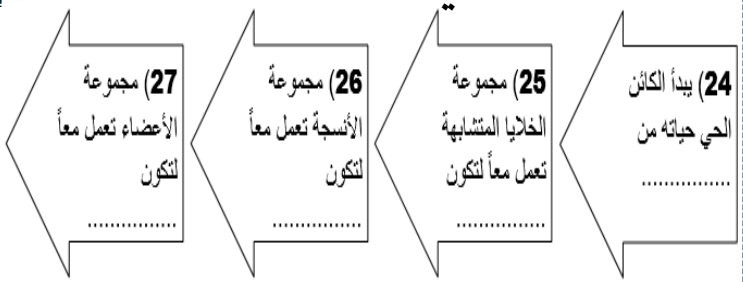
62. مستويات التنظيم الصحيح في الكائن الحي هو

A. جهاز-عضو- خلية -نسيج
B. خلية-نسيج –عضو جهاز
C. جهاز- نسيج –عضو -خلية
D. جهاز-خلية –عضو -نسيج

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

A. جهاز – عضو – نسيج – خلية.
B. خلية – نسيج – جهاز – عضو.
C. خلية – نسيج – عضو – جهاز.
D. عضو – جهاز – خلية – نسيج.

64. تتبع المخطط وتعرف على مراحل تكون الكائن الحي؟



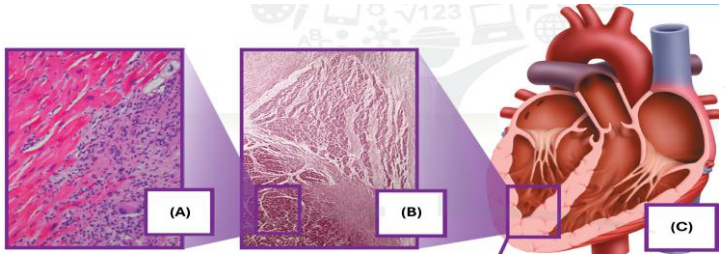
65. فسر/لماذا تحتاج الكائنات الحية المختلفة على الأعضاء المختلفة؟

.....
.....
.....
.....

66. فسر/ما وجه اختلاف العضو عن النسيج؟

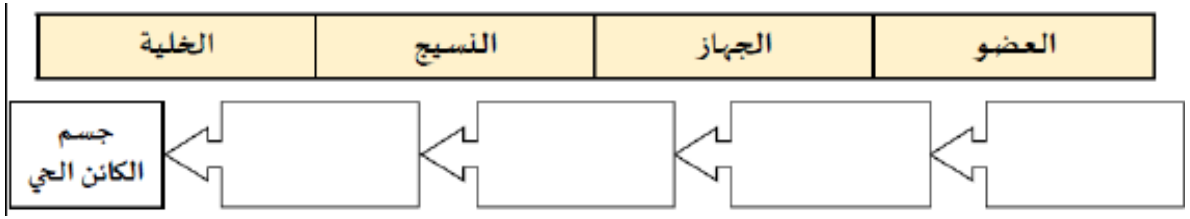
.....
.....
.....
.....
.....

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



- علام يشير الحرف (A).
.....
- أي حرف يشير إلى مجموعة من الخلايا المتشابهة التي تعمل معاً لأداء وظيفة معينة؟ .....

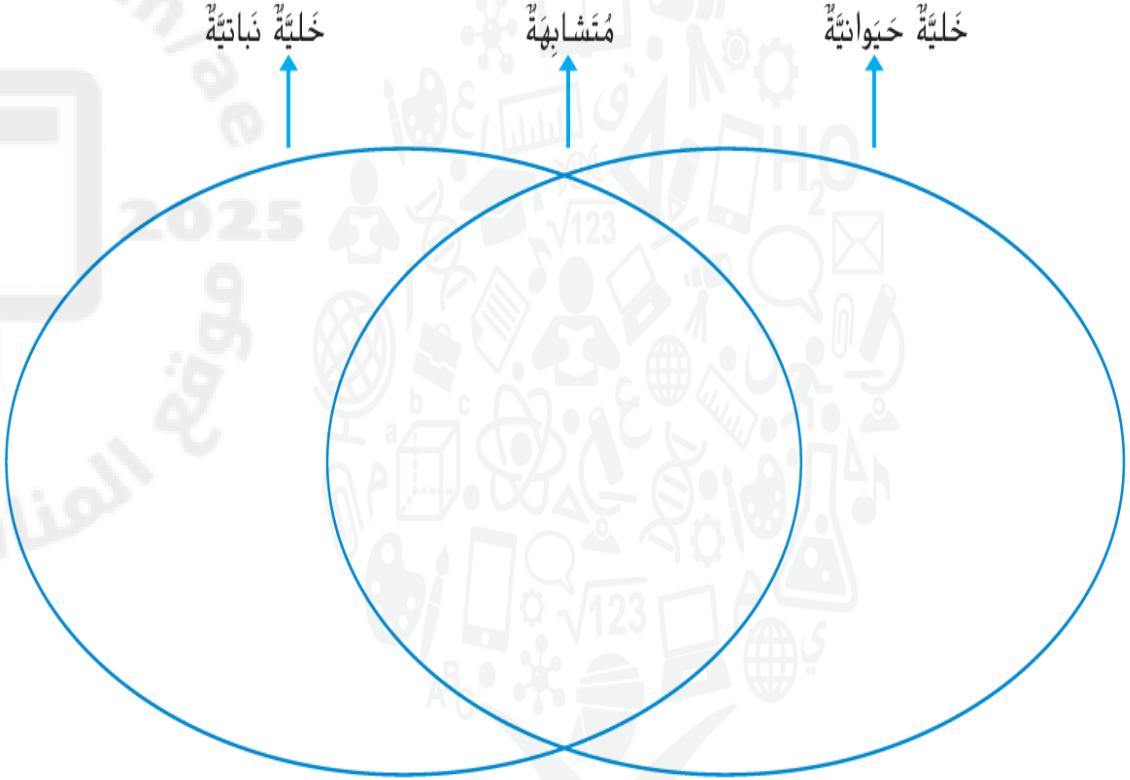
67. رتب مستويات التنظيم في جسمك من الأصغر إلى الأكبر؟



فَكِّرْ وتَحَدَّثْ واكْتُبْ

1 **المُفْرَداتُ** تَتَحَكَّمُ _____ في أَنْشِطَةِ الخَلِيَّةِ.

2 **المُقارَنَةُ والمُقابَلَةُ** ما أوجُهِ الشَّبَهِ بَينَ الخَلايا النَّباتيَّةِ والحَيَوانيَّةِ؟ وما أوجُهُ الاخْتِلافِ بَينَها؟



3 **التَّفْكيرُ النّاقِدُ** هَلْ يُمْكِنُ أَنْ تَكُوّنَ خَلِيَّةٌ واحِدَةٌ كائنًا حَيًّا؟ اِشْرَحْ اجابَتَكَ سَواءٌ بِنَعَمْ أو لا.

4 **التَّحْضيرُ للاخْتِبارِ** أيٌّ من هَذِهِ الأجْزاءِ يوجَدُ في الخَلايا النَّباتيَّةِ فَقَطْ؟

A الميتوكوندريا
B البلاستيدةُ الخَضْراءُ
C غِشاءُ الخَلِيَّةِ
D الكروموسومُ

5 **التَّحْضيرُ للاخْتِبارِ** مُعْظَمُ الخَلايا النَّباتيَّةِ

A شَكْلُها يُشْبِهُ الصَّناديقَ.
B تَحْتَوي على فَجَواتٍ دَقيقَةٍ.
C تُؤَدّي الوَظيفَةَ نَفْسَها.
D دائريَّةٌ.

السُّؤالُ الرَّئيسُ كَيفَ تَنْتَظِمُ الكائناتُ الحَيَّةُ؟

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

70. أي مما يلي يحتوي على كائنات متشابهة جداً؟

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

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

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 كليًا
D. لا يمكن تمييزهم

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

.....
.....
.....
.....

75. رتب مستويات التصنيف مبتدئاً بالمملكة:

(.....) شعبة (..1..) مملكة (.....) رتبة
(.....) طائفة (.....) جنس (.....) فصيلة
(.....) نوع

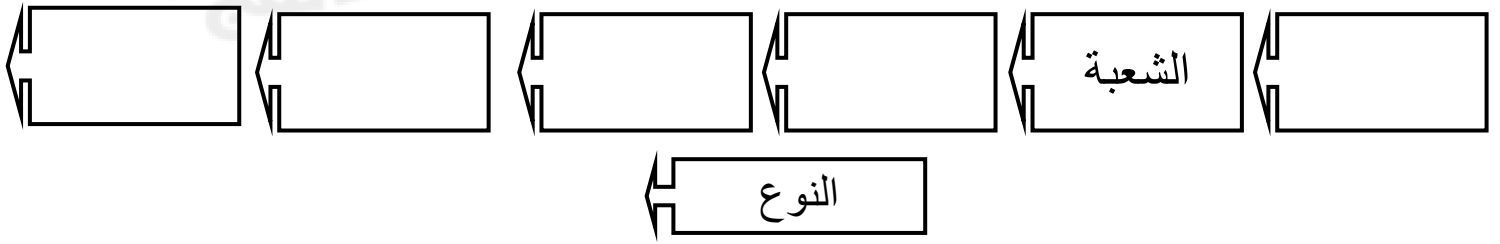
76. صح أو خطأ

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

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

	تتحرك أفراد مملكة الحيوان وتتكاثر وتتغذى		أفراد هذه المجموعة لها ذيول كثيفة
	تتشابه أفرادها في صفة واحدة على الأقل مثل عمود فقري في أجسامها		تتسلق أفراد هذه المجموعة الأشجار
	تنتج أفراد هذه المجموعة حليب لصغارها		يحتوي على صنف واحد من المخلوقات الحية
	أفراد هذه المجموعة لها أسنان أمامية طويلة وحادة		

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



79. لاحظ جدول التصنيف وأكمل الفراغ بالمفردات المناسبة من الجدول

المملكة	الحيوان
الشعبة	الثدييات
الرتبة	آكلات اللحوم
الفصيلة	السنوريات
الجنس	النمور
النوع	الأسد

أكبر فئة في التصنيف هي.....

الأسد من مملكة.....

الأسد من رتبة.....

المجموعة الأصغر من الجنس في التصنيف هي.....

80. العالم الذي وضع نظام التسمية الثنائية ؟

A. مندل
B. أرسطو
C. لينيوس
D. داروين

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 تصنيف الكائنات الحية؟

.....

.....

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

A. الجنس :كانيس و النوع: روفوس
B. الجنس : حيوان و النوع:كانيس
C. الجنس :حيوان و النوع :ذئب

85. حدد/ النوع والجنس للكائنات الحية التالية:

الزعتر البري

الجنس :.....	النوع:.....

86. حدد/ النوع والجنس للكائنات الحية التالية:

Felis silvestris

الجنس :.....	النوع:.....

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

الجنس :.....	النوع:.....

88. حدد/ النوع والجنس للكائنات الحية التالية:

Canis latrans

الجنس :.....	النوع:.....

89. حدد/ النوع والجنس للكائنات الحية التالية:

Canis lupus

الجنس :.....	النوع:.....

فَكِّرْ وتَحَدَّثْ واكْتُبْ

1 **المُفْرَداتُ** النَّباتاتُ والحَيَواناتُ والفُطْرِيّاتُ و _____ هِيَ أَرْبَعُ مَمالِكَ تَتَضَمَّنُ كائناتٍ حَيَّةً مُتَعَدِّدَةَ الخَلايا.

2 **التَّصْنيفُ** تَتَغَذّى العَديدُ من الطُّيورِ على بُذورِ النَّباتاتِ الوَرْديَّةِ، مِثْلِ *الوَرْدِ الخَشِنِ Rosa rugosa*. ما جِنْسُ ونَوعُ هَذا النَّباتِ؟

الجِنْسُ	النَّوعُ

3 **التَّفْكيرُ النّاقِدُ** كَيفَ يُساعِدُ تَصْنيفُ الكائِنِ الحَيِّ السّامِّ في الحِفاظِ على حَياةِ الفَرْدِ؟

_____

_____

4 **التَّحْضيرُ للاخْتِبارِ** أيُّ العِباراتِ عن عَدَدِ الأَنْواعِ تُعَدُّ صَحيحَةً؟

A تَحْتَوي المَمالِكُ على مُعْظَمِ الأَنْواعِ.
B تَحْتَوي الشُّعْبَةُ على مُعْظَمِ الأَنْواعِ.
C تَحْتَوي الرُّتَبُ على أَقَلِّ الأَنْواعِ.
D تَحْتَوي المَمالِكُ على أَقَلِّ الأَنْواعِ.

5 **التَّحْضيرُ للاخْتِبارِ** أيُّ الكائناتِ الحَيَّةِ في هَذِهِ المَمْلَكَةِ تَصْنَعُ غِذاءَها.

A الفُطْرِيّاتُ
B الطَّلائِعيّاتُ
C البَكْتيريا
D النَّباتاتُ

السُّؤالُ الرَّئيسُ كَيفَ يُمْكِنُ تَصْنيفُ الكائناتِ الحَيَّةِ؟

_____

_____

اِمْلَأْ كُلَّ فَراغٍ بالمُصْطَلَحِ المُناسِبِ من القائمَةِ.

الخَلِيَّةُ

المَمْلَكَةُ

عُضْوٌ

كائِنٌ حَيٌّ

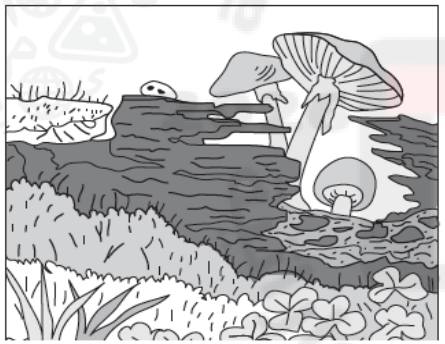
نَسيجٌ

1. أَصْغَرُ وَحْدَةٍ في الكائِنِ الحَيِّ هِيَ _____.
2. أَكْبَرُ مَجْموعَةٍ يُمْكِنُ تَصْنيفُ الكائناتِ الحَيَّةِ فيها هِيَ _____.
3. تَتَجَمَّعُ الأَنْسِجَةُ مَعًا لِتَكونَ _____.
4. مَجْموعَةُ الخَلايا المُتَشابِهَةِ الَّتي تَقومُ بِوَظيفَةٍ واحِدَةٍ مَعًا تُسَمّى _____.
5. أَيُّ شَيءٍ يُمْكِنُهُ تَنْفيذُ الوَظائِفِ الحَيَويَّةِ الخَمْسِ الأَساسيَّةِ هُوَ _____.

حَوِّطِ الإجابَةَ الصَّحيحَةَ لِكُلِّ سُؤالٍ.

1. أَيٌّ مِمّا يأتي لا يُعَدُّ من الكائناتِ الدَّقيقَةِ؟
   - A البَكْتيريا البِدائيَّةُ
   - B الطَّلائعيّاتُ
   - C السَّرَخَسُ
   - D البَكْتيريا

2. يُشْبِهُ فُطْرُ عَيشِ الغُرابِ النَّباتاتِ في بَعْضِ الأمورِ.

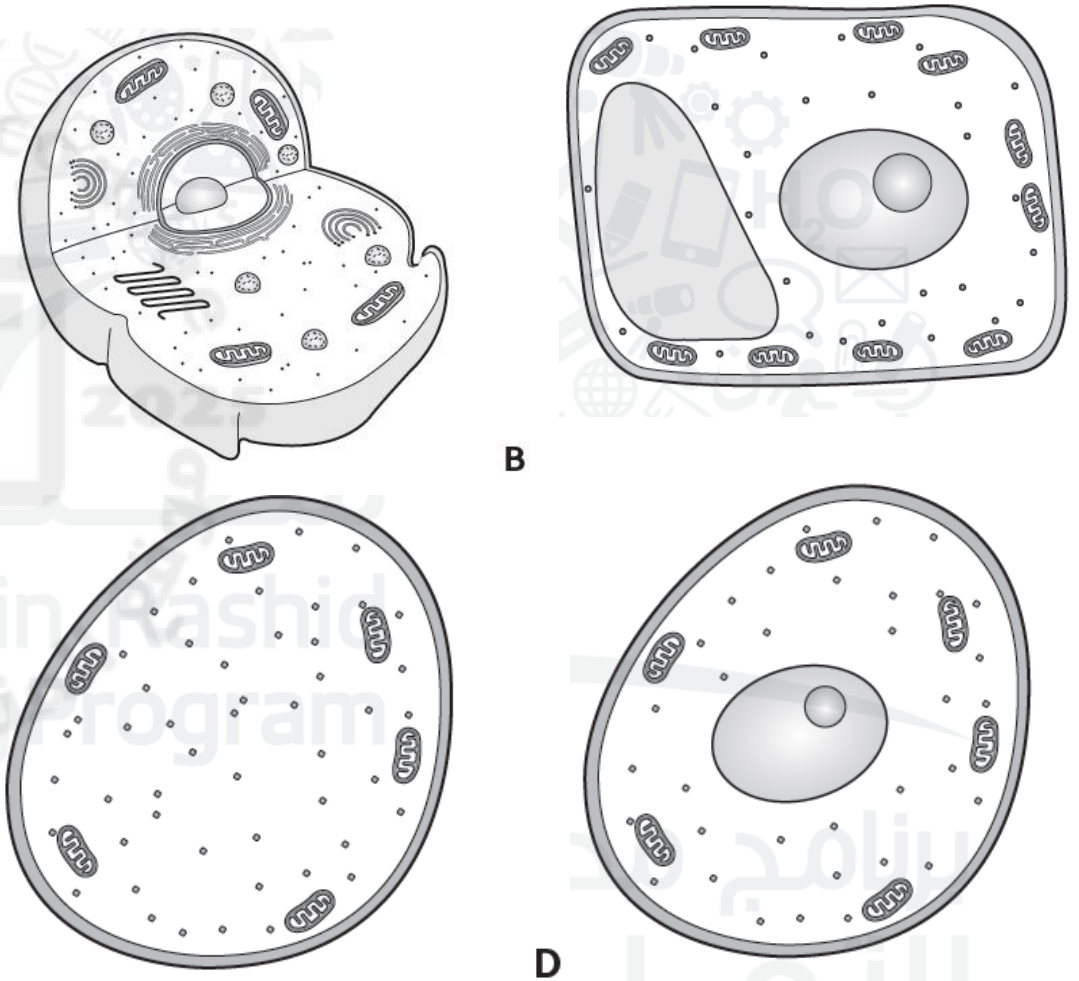


ما الَّذي يَجْعَلُ الفُطْرِيّاتِ مُخْتَلِفَةً عن النَّباتاتِ؟
   - A لا يُمْكِنُ للفُطْرِيّاتِ صِناعَةُ غِذائِها بِنَفْسِها.
   - B لا يُمْكِنُ للفُطْرياتِ التَّكاثُرُ
   - C لا يوجَدُ في خَلايا الفُطْرِ جِدارٌ خَلَويٌّ.
   - D لا يوجَدُ في خَلايا الفُطْرِ نَواةٌ.

3. أَيٌّ مِمّا يأتي صَوابٌ فيما يَتَعَلَّقُ بِجَميعِ الكائناتِ الحَيَّةِ؟
   - A تَحْتَوي على أَنْسِجَةٍ.
   - B يُمْكِنُها التَّحَرُّكُ.
   - C تَسْتَخْدِمُ الطّاقَةَ.
   - D يَتَغَيَّرُ شَكْلُها.

4. أَيٌّ مِمّا يأتي يوجَدُ في خَلايا الإنْسانِ؟
   - A الجِدارُ الخَلَويُّ
   - B الكلوروفيل
   - C البِلاستيداتُ الخَضْراءُ
   - D السّيتوبلازم

5. أيٌّ مِمّا يأتي يُشْبِهُ نَموذَجَ خَليَّةٍ نَباتيَةٍ؟



أجِبْ عَنِ الأَسْئِلَةِ الآتِيَةِ.

6. يُبَيِّنُ المُخَطَّطُ الآتي كَيفَ يُصَنَّفُ الأَسَدُ.

الشُّعْبَةُ	الحَبْليّاتُ
	الثَّدْيِيّاتُ
الرُّتْبَةُ	آكِلاتُ اللُّحومِ
الفَصيلَةُ	السِّنَّوريّاتُ
الجِنْسُ	النُّمورُ
	الأَسَدُ

ما الكَلِماتُ النّاقِصَةُ في المُخَطَّطِ؟ ماذا تَصِفُ هَذِهِ الكَلِماتُ؟

_____

_____

إِحْدى المَجْموعاتِ المُهِمَّةِ الَّتي تُسْتَخْدَمُ لِتَصْنيفِ الكائناتِ الحَيَّةِ غَيرَ مَوجودَةٍ في هَذا المُخَطَّطِ. فما هِيَ؟ كَيفَ تُصَنِّفُ الأَسَدَ في هَذِهِ المَجْموعَةِ؟

_____

_____

90. نظام التحكم الرئيس في الجسم هو :

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

91. جميع ما يلي من أعضاء الجهاز العصبي باستثناء :

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

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

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

93. الجهاز العصبي في الثدييات :

A. معقد
B. بسيط
C. ليس لديها جهاز عصبي

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

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

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

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

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

.....
.....
.....
.....

97. ما أهمية الجهاز العصبي لأجهزة الجسم الأخرى؟

.....
.....
.....
.....

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

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

99. الجهاز العصبي يتكون من خلايا:

A. لا فقارية
B. عصبية
C. عضلية
D. فقارية

102. ما وظيفة الجهاز العصبي:

.....
.....
.....
.....

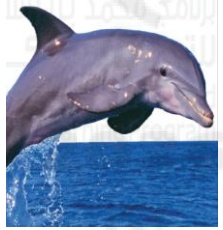
105. حيوان لديه جهاز عصبي معقد عبارة عن خلايا عصبية :

A. قنديل البحر
B. الإسفنج
C. البومة
D. الهيدرا

100. قارن بين الأجهزة العصبية للإسفنج والفقاريات

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

103. يرسل .....حيوان الدولفين رسالة للقيام بالقفز. تنتقل الرسالة عبر .....الدولفين إلى ..... عندئذ يقوم الدولفين بحركات القفز.



106.من أعضاء الجهاز العصبي :

A. المخ
B. الخياشيم
C. الرئتان
D. القلب

101. عدد مكونات الجهاز العصبي :

.....
.....
.....
.....

104. الجهاز العصبي في اللافقاريات:

A. معقد
B. بسيط
C. ليس لديها جهاز عصبي

107.ماذا لو لم يوجد الجهاز العصبي في الكائن الحي:

.....
.....
.....
.....

108.وظيفة الجهاز الدوري :
A. هضم الطعام و امتصاصه
B. يساعد على الحركة
C. نقل الدم عبر الجسم
D. التخلص من الفضلات

111.أي الحيوانات التالية ليس له قلب ؟
A. القرد
B. الضفدع
C. الإسفنج
D. الدولفين

114.....هو العضو الرئيس في الجهاز الدورية:
A. القلب
B. الدم
C. الأوعية الدموية
D. الرئتان

109. جميع ما يلي من أعضاء الجهاز الدوري باستثناء :
A. القلب
B. المعدة
C. الأوعية الدموية
D. الدم

112. تحتوي قلوب الثديات والطيور على:
A. حجرتان
B. 3 حجرات
C. 4 حجرات
D. ليس لها قلوب

115. تحتوي قلوب الأسماك على:
A. حجرتان
B. 3 حجرات
C. 4 حجرات
D. ليس لها قلوب

110. تتكون قلوب البرمائيات من :
A. حجرتان
B. 3 حجرات
C. 4 حجرات
D. 5 حجرات

113. تحتوي قلوب الإسفنج واللواسع على :
A. حجرتان
B. 3 حجرات
C. 4 حجرات
D. ليس لها قلوب

116. ما الأعضاء الت تشترك فيها الأسماك وحيوان الهامستر:
A. الخياشيم
B. الرئتين
C. القلب

117.سجل عدد الحجرات في قلوب الكائنات الحية

قلوب الأسماك	قلوب البرمائيات	قلوب الثديات والطيور
.....	.....	.....

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

.....
.....
.....
.....

119.ما وظيفة الجهاز الدوري

.....
.....
.....
.....

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

.....
.....
.....
.....

121. أي مما يلي ليس من أعضاء الإخراج:

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

122.يقوم الجهاز الأخراجي بوظيفة واحدة فقط:

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

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

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

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

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

125. يقوم الكبد والكليتان بإخراج

A. فضلات الدم
B. الأملاح الزائدة
C. الفضلات السائلة
D. الفضلات الغازية

126. تقوم المثانة البولية بإخراج

A. فضلات الدم
B. الأملاح الزائدة
C. الفضلات السائلة
D. الفضلات الغازية

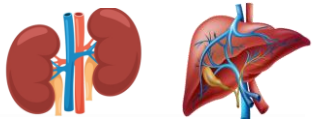
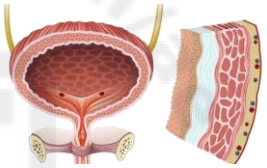
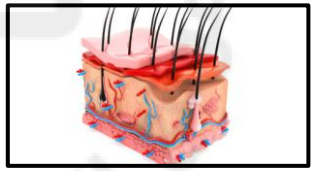
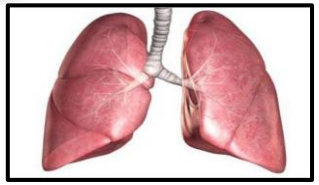
127. تقوم الرئتين بإخراج

A. فضلات الدم
B. الأملاح الزائدة
C. الفضلات السائلة
D. الفضلات الغازية

128. تقوم الخياشيم بإخراج

A. فضلات الدم
B. الأملاح الزائدة
C. الفضلات السائلة
D. الفضلات الغازية

129. صل بين الكلمة والوظيفة التي تدل عليها

الكبد والكليتان : 		تخزين الفضلات السائلة
المثانة : 		ترشيح الفضلات من الدم
الجلد : 		التخلص من الفضلات الغازية
الرئتان : 		إفراز العرق والتخلص من الأملاح

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 الاخراجي
B. الجهاز العضلي
C. الجهاز التنفسي
D. الجهاز الدوري

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

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

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

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

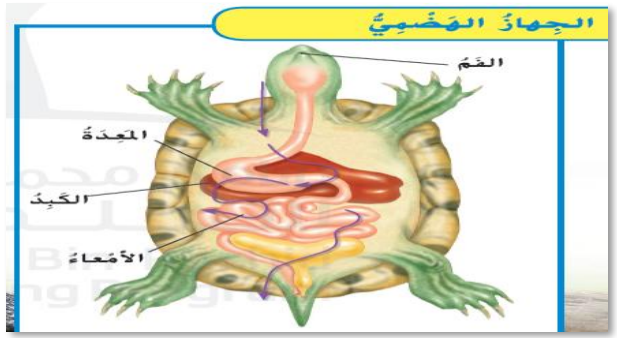
134. الكائن الحي لديه جهاز هضمي بفتحتين يدخل الغذاء من الفم ويخرج عبر الذيل

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

135. الكائن الحي لديه جهاز هضمي أكثر تعقيداً

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

136. أقرأ المخطط



ما مسار الغذاء في الجهاز الهضمي للسلحفاة ؟

.....

.....

137. أي الحيوانات التالية جهازه الهضمي معقد ويتكون من الفم والمعدة والأمعاء :

A. الإسفنج
B. الديدان
C. السلحفاة

الثَّدْيِيّاتُ لَدَيها جِهازٌ مُشابِهٌ. تَقومُ المَعِدَةُ بِتَفْتيتِ الغِذاءِ ومَزْجِهِ. وتَقومُ العُصاراتُ الهَضْميَّةُ بِهَضْمِ الغِذاءِ. فتَنْتَقِلُ المَوادُّ الغِذائيَّةُ المَوجودَةُ في الغِذاءِ إلى الأمْعاءِ الدَّقيقَةِ. ويَقومُ الدَّمُ بامْتِصاصِ المَوادِّ الغِذائيَّةِ ونَقْلِها إلى الخَلايا. وتَنْتَقِلُ فَضَلاتُ الغِذاءِ عَبْرَ الأمْعاءِ وتَخْرُجُ من الجِسْمِ.

138. كم عدد مراحل التحول الكامل؟

A. 2
B. 3
C. 4
D. 5

139. ما الحيوان الذي يمر خلال تحوله بمرحلة الشرنقة؟

A. الفراشة
B. الضفدع
C. حشرة اليعسوب
D. جراد نطاط

140. ما اسم مرحلة التحول الموضحة في صورة الفراشة أدناه؟

A. بيضة
B. بالغة
C. شرنقة
D. يرقة

141. أي مما يلي يمر بطور التحول الناقص؟

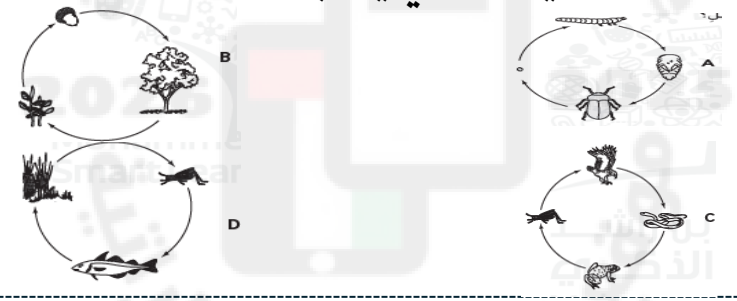
A. الفراشة

B. الذبابة

C. الخنفساء

D. الجراد

142.ما الحيوان الذي يمر بطور التحول الكامل؟



143. الحشرات التي تمر بالتحول الكامل هي

A. حشرات الرعاش والجراد والنمل الأبيض

B. الفراشات والخنافس والذباب

144. ما اسم مرحلة التحول حيث تكون لها ست أرجل وزوجان من الأجنحة وزوج من قرون الاستشعار؟

A. بيضة
B. بالغة
C. شرنقة
D. يرقة

145. جميعها تمر بمرحلة التحول الكامل باستثناء؟

A. الفراشة
B. الخنافس
C. الذباب
D. جراد نطاط

146.ما مراحل الفراشة في طور التحول الكامل

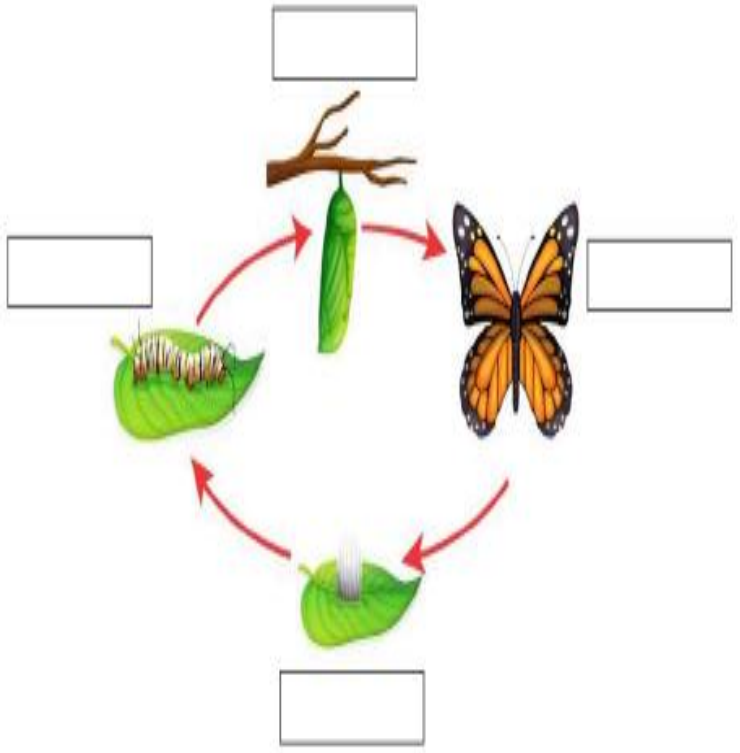
.....
.....
.....

يعد أي مرحلة ،يصبح اليسروع فراشة ؟

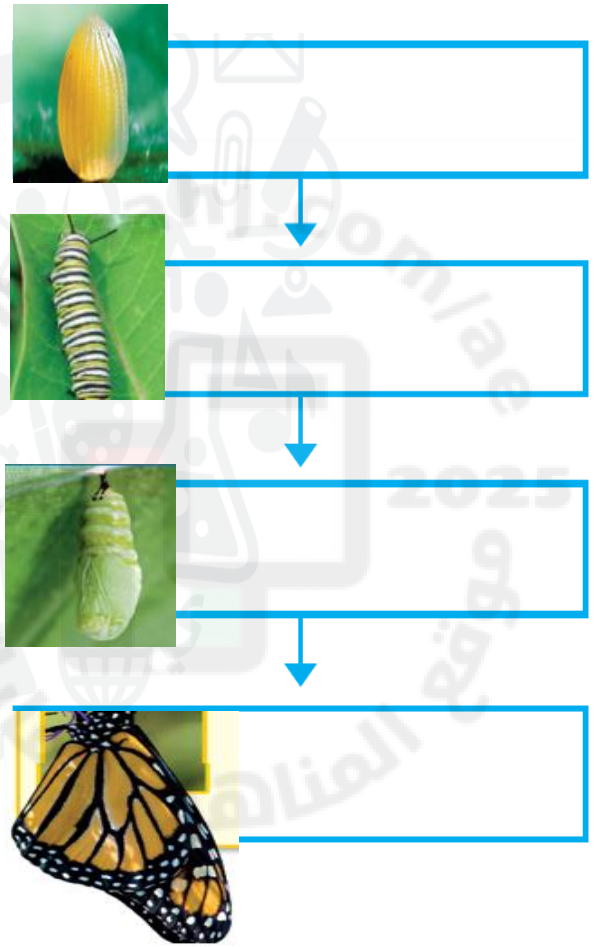
.....

147. اكتب مراحل التحول في دورة حياة الفراشة

(الشرنقة - يرقة - بيضة - فراشة بالغة)



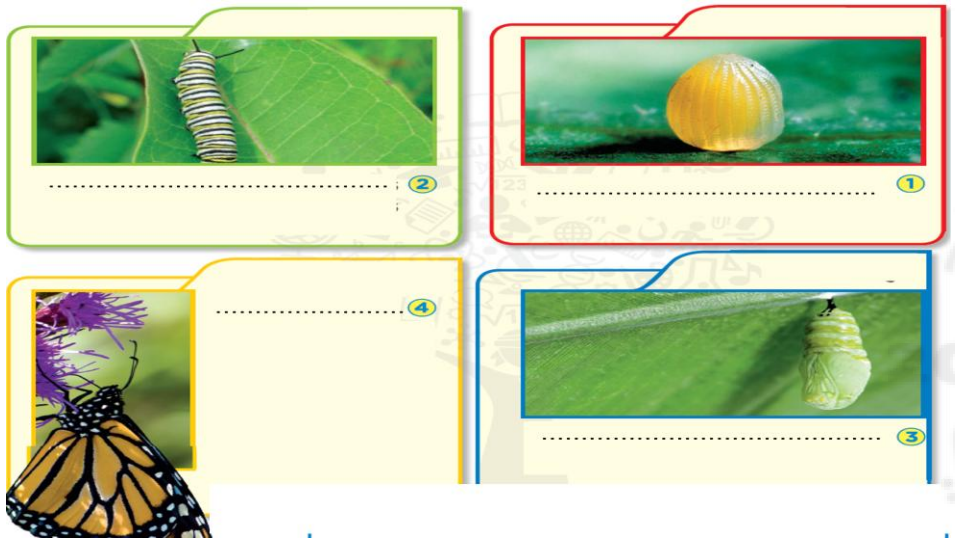
148. ما مراحل التحول الكامل ؟



149.يوضح الشكل أدناه التحول الكامل للفراشة:

استخدم المصطلحات بين القوسين واكتبها في المكان الصحيح

(يرقة – شرنقة – بالغة – بيض)



150.أعد ترتيب دورة حياة الفراشة بكتابة الأرقام من (1:4)

151.تتكاثر الهيدرا عن طريق

A. التبرعم
B. التجدد
C. لا تتكاثر

152.يتكاثر 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

155.تعرف عملية اندماج الحيوان المنوي بالبويضة بـــ

A. الإخصاب
B. التبرعم
C. التجدد

156.عندما تنمو البيضة المخصبة يطلق عليها أسم

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

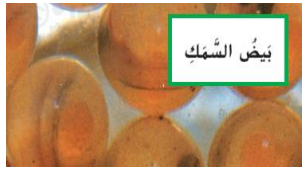
158.تتكاثر اللواسع واللافقاريات البسيطة

A. التبرعم
B. التجدد
C. لا تتكاثر

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

A. نجم البحر
B. هيدرا
C. بيض السمك

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



A. يتكاثر نجم البحر من أب واحد عن طريق التبرعم.
B. يتكاثر الهيدرا من أب واحد عن طريق التجدد.
C. يتكاثر السمك من أبوين عن طريق التبرعم.
D. يتكاثر نجم البحر من أب واحد عن طريق التجدد.

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

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

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

A. نجم البحر B. الهيدرا C. بيض السمك

163.اكتب طريقة التكاثر وعدد الآباء:

	الطريقة	عدد الآباء

164.صف الخطوات التي يمر بها الجنين أثناء التكوين:

165.رتب المراحل التي يمر بها الجنين أثناء التكوين:

(.....) تحول البويضة إلى جنين

(.....) تزاوج ذكر مع أنثى

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

(.....) تتكون بويضة مخصبة

166.أكمل الفراغ بما يناسب:-

A. يتكاثر الهيدرا عن طريق..... وعدد الآباء .....

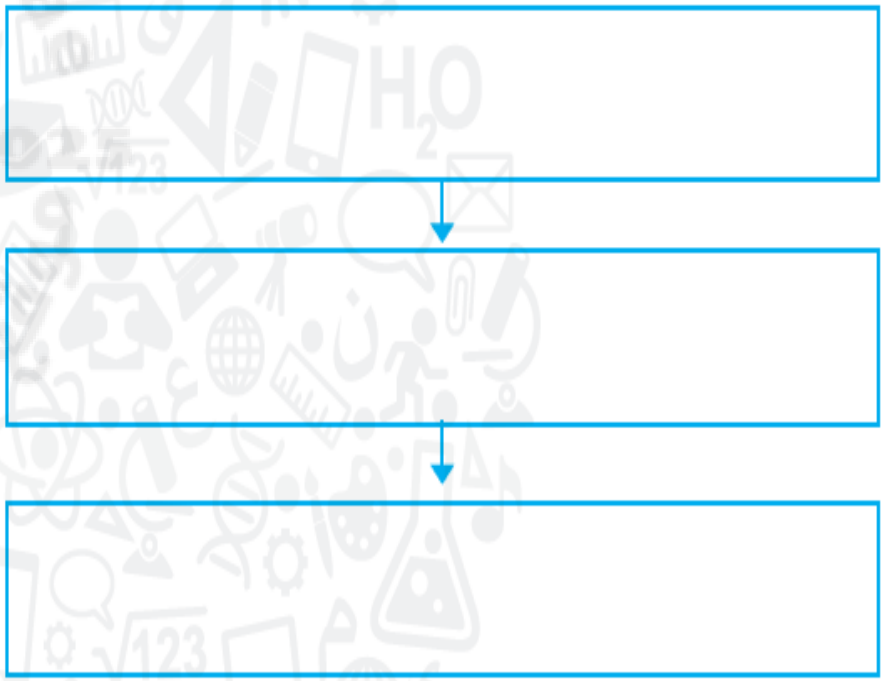
B. يتكاثر نجم البحر عن طريق.....وعدد الآباء .....

C. يتكاثر بيض السمك عن طريق.....وعدد الآباء .....

فَكِّرْ وتَحَدَّثْ واكْتُبْ

1 **المُفْرَداتُ** _____ يَحْدُثُ عِنْدَما يَجْتَمِعُ الحَيَوانُ المَنَويُّ والبُوَيْضَةُ.

2 **التَّسَلْسُلُ** صِفْ ما يَحْدُثُ أَثْناءَ التَّحَوُّلِ النّاقِصِ لإِحْدى حَشَراتِ الرعاشِ.



3 **التَّفْكيرُ النّاقِدُ** لِماذا بَعْضُ السّلوكيّاتِ، مِثْلُ تَناوُلِ الطَّعامِ، مَوروثَةٌ ولَيسَتْ مُكْتَسَبَةً؟

_____

_____

4 **إِعْدادُ الاخْتِبارِ** ما الحَيَوانُ الَّذي يَمُرُّ خِلالَ تَحَوُّلِهِ بِمَرْحَلَةِ الشَّرْنَقَةِ؟

A الضِفْدَعُ

B حَشَرَةُ اليَعْسوبِ

C الفَراشَةُ

D الجَرادُ النَّطّاطُ

السُّؤالُ الرَّئيسُ كَيفَ تَنْمو الحَيَواناتُ وتَتَكاثَرُ؟

_____

_____

برنامج محمد بن راشد للتعلم الذكي Mohammed Bin Rashid Smart Learning Program

المفردات

اِمْلَأْ كُلَّ فَراغٍ بالمُصْطَلَحِ المُناسِبِ من القائمَةِ.

الجِهازُ الهَضْميُّ التَّحَوّلُ

الجِهازُ العَصَبيُّ الوِراثَةُ

الغَريزَةُ

1. يَتِمُّ هَضْمُ الغِذاءِ بِواسِطَةِ _____.
2. تَمُرُّ الفَراشاتُ بِعَمَليَّةِ تَغَيُّرٍ تُسَمّى _____.
3. يُعَدُّ المُخُّ وأعْضاءُ الإحْساسِ جُزْءًا من جِهازٍ لَدى الحَيَوانِ يُسَمّى _____.
4. تَنْتَقِلُ الصِّفاتُ الوِراثِيَّةُ من الآباءِ إلى صِغارِها من خِلالِ _____.
5. _____ : سُلوكٌ لا يَكْتَسِبُهُ الحَيَوانُ.

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

168. يعد غزل العناكب لشباكها
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

سلوك موروث	سلوك مكتسب	الغريزة
.....	.....	.....
.....	.....	.....

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

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

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

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

174. ما المقصود بالقطا ؟؟

.....
.....
.....
.....

175. ما مظاهر تكيف الجمل في الصحراء

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

176. فسر الجرذ الكنغري لا يحتاج إلى شرب الماي؟؟

.....
.....
.....
.....

177.قارن بين ثعلب الصحراء وثعلب القطبي

مقارنة	ثعلب الصحراء	ثعلب القطبي
المكان	.....	.....
الأذنين	.....	.....
الفرو	.....	.....
الفائدة	.....	.....

178. أكمل بما يناسب

- طائر صحراوي يمتلك ريشا يتشرب الماء ويسمح له بحمله إلى صغاره في العش.....
- أكمل العبارات التالية:
- حيوان يتكيف مع البيئة الصحراوية من خلال الحصول على الماء من البذور.....
- ما مظهر التكيف الذي يساعد الجمل على تخزين الدهون لاستفادة منه عند ندرة الطعام .....

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

يمتلك فرو أرق لأنه يعيش في المناطق المناخية الأكثر برودة

يمتلك ريشاً يتشرب الماء ويسمح له بحمل الماء إلى صغره

يغلق ثقبي أنفه لمنع دخول الرمال ويخزن الدهون في سنامه.

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

يدخل في بيات شتوي شتاءً بحيث يستهلك قدر ضئيل من الطاقة

يمتلك أذنان كبيرتان تطردان الحرارة في مناخ الصحراء الحار

.1

.2

.3

.4

.5

.6

180. اذكر مظاهر التكيف في الصحراء

	مظاهر التكيف في الصحراء
طائر القطا	....
الجرذ الكنغري	....
ثعلب الصحراء	....
الجمل	....

181. اذكر سبب تكيف الكائنات الحية

السمات البدنية من التكيف	السبب
طائر القطا له ريش يشرب الماء	....
الثعلب القطبي له فرو سميك	....
ثعلب الصحراء له فرو رقيق وأذنان كبيرتان	....
الجذر الكنغري لا يشرب الماء أبداً	....

فَكِّرْ وتَحَدَّثْ واكْتُبْ

1 **المُفْرِداتُ** التَّكَيُّفُ الَّذي يَبْدو فيه كائنٌ حَيٌّ مُماثِلًا لكائنٍ حَيٍّ آخَرَ يُسَمّى _____.

2 **الفِكْرَةُ الرَّئيسَةُ والتَّفاصيلُ** كَيفَ تَتَغَيَّرُ الكائناتُ الحَيَّةُ عَبْرَ الزَّمَنِ نَتيجَةً للانْتِخابِ الطَّبيعِيِّ؟

3 **التَّفْكيرُ النّاقِدُ** كَيفَ تُصْبِحُ الحَشَراتُ مُقاوِمَةً للمَوادِّ الكيميائِيَّةِ الَّتي يَسْتَخْدِمُها المُزارِعونَ لِقَتْلِها؟

4 **التَّحْضيرُ للاخْتِبارِ** ما الَّذي يَنْتُجُ عن تَغَيُّرِ الكائناتِ الحَيَّةِ عَبْرَ الزَّمَنِ؟

A تَغَيُّراتٌ في البيئَةِ
B تَنَوُّعٌ في الأنْواعِ
C صِفاتٌ مَوروثَةٌ
D طَفَراتٌ وِراثِيَّةٌ

السؤال الرئيس كَيفَ تَتَكَيَّفُ الكائناتُ الحَيَّةُ مَعَ بيئاتِها؟

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

A. استوائي
B. جاذبية
C. انتحاء
D. مؤثر

183.تستجيب النباتات للجاذبية بأن تنمو

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

184.العالم الذي قام بتجربة الانتحاء للنبات هو

A. نيوتن
B. داروين
C. آينشتاين

185.في تجربة داروين للانتحاء. البرعم المغطى بورق الألومنيوم

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

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

A. التكيف
B. المؤثر
C. الانتحاء
D. البيئة

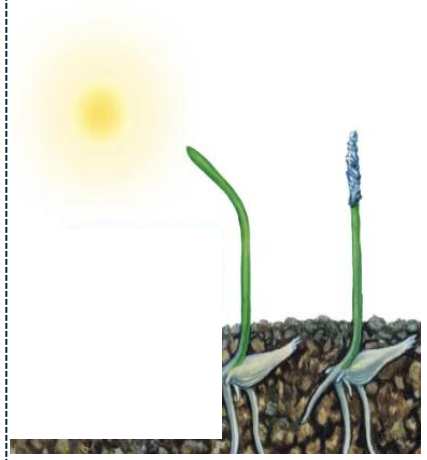
187.تعد استجابة النباتات للضوء والماء والجاذبية والمواد الكيميائية والحرارة؟

A. مؤثرات
B. تجارب علمية
C. تفاعلات
D. انتحاءات

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

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

189.أجب على الأسئلة التالية:



- ❑ حدد بالسهم اتجاه النبات
- ❑ ما المتغير الذي تم اختباره في هذه التجربة
  - .....
- ❑ كيف يتفاعل النبات أو يستجيب لأي مؤثر ؟
  - .....
- ❑ ما المؤثرات التي تؤثر على النبات:
  - .....
  - .....
  - .....
- ❑ صل بين المؤثر وطريقة استجابة النبات له:

الماء	تستجيب النباتات للضوء بأن تنمو باتجاه مصدر الضوء
الضوء	تستجيب النباتات بأن تنمو الجذور لأسفل باتجاه الجاذبية أما السيقان فتنمو لأعلى بعيداً عن الجاذبية
الجاذبية	تستجيب النباتات للماء بأن تنمو الجذور لأسفل باتجاه مصدر الماء

الدرس 2
مراجعة الدرس

فَكِّرْ وتَحَدَّثْ واكْتُبْ

1 **المُفْرَداتُ** ما المُؤَثِّرُ؟

2 **المُشْكِلَةُ والحَلُّ** كَيفَ يُمْكِنُكَ إثْباتُ أنَّ النَّباتاتِ تَسْتَجيبُ لِتَغَيُّرِ دَرَجاتِ الحَرارَةِ؟

3 **التَّفْكيرُ النّاقِدُ** كَيفَ تَخْتَلِفُ مَظاهِرُ تَكَيُّفِ النَّباتِ الصَّحْراوِيِّ عن مَظاهِرِ تَكَيُّفِ نَباتِ أيِّ غابَةٍ مَطيرَةٍ؟

4 **التَّحْضيرُ للاخْتِبارِ** ما الكَلِمَةُ الَّتي يُمْكِنُها وَصْفُ اسْتِجابَةِ النَّباتِ لبيئَتِهِ؟

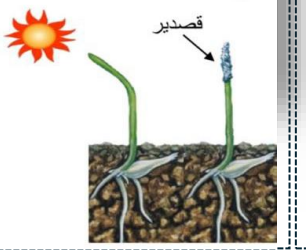
A اِسْتِوائِيٌّ C جاذِبِيَّةٌ
B انْتِحاءٌ D مُؤَثِّرٌ

السُّؤالُ الرَّئيسُ كَيفَ تَتَكَيَّفُ النَّباتاتُ في بيئاتِها؟

حقوق الطبع والتأليف © مجموعة ماكجرو هيل التعليمية McGraw-Hill Education

تجربة انتحاء النبات لضوء الشمس للعالم تشارلز داروين

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



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

A. التأقلم
B. الهجرة
C. الانقراض
D. مهددة بالانقراض

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

A. التأقلم
B. الهجرة
C. الانقراض
D. مهددة بالانقراض

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

A. متكاثر
B. منقرض
C. متأقلم
D. مهددة بالانقراض

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

A. التأقلم
B. الهجرة
C. الانقراض
D. مهددة بالانقراض

194.من الحيوانات المنقرضة .....

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

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 تتكاثر

196.أي عامل قد يؤدي على انقراض نوع ما؟

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

197.أمثلة أسباب الانقراض؟

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

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

.....
.....
.....

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

انْقَرَضَتْ سَرْخَسِيّاتُ البُذورِ مُنْذُ مَلايينِ السِّنين.

فَكِّرْ وتَحَدَّثْ واكْتُبْ

1 **المُفْرَداتُ** عِنْدَما تَخْتَفي سُلالَةٌ مُعَيَّنَةٌ من الوجودِ، فَهذا هو _____.

2 **السَّبَبُ والأَثَرُ** ماذا يَحْدُثُ عِنْدَ قَطْعِ إِحْدى الغاباتِ لِبِناءِ مَحَطَّةِ تَوليدٍ للكَهْرَباءِ؟

السَّبَبُ ←	الأَثَرُ ←

3 **التَّفْكيرُ النّاقِدُ** يَقومُ الإِنْسانُ اليومَ بِشَحْنِ السِّلَعِ إلى جَميعِ أَنْحاءِ العالَمِ. وأَحْيانًا ما يَقومُ بِنَقْلِ النَّباتاتِ والحَيَواناتِ بِمَحْضِ الصُّدْفَةِ. كَيفَ يُمْكِنُ لِمِثْلِ هَذِهِ الحَوادِثِ أَنْ تَتَسَبَّبَ في حُدوثِ تَغَيُّراتٍ للنِّظامِ البيئيِّ؟

_____

_____

_____

4 **التَّحْضيرُ للاخْتِبارِ** أَيُّ هَذِهِ الحَوادِثِ هِيَ أَحْداثٌ طَبيعِيَّةٌ تُغَيِّرُ الأَنْظِمَةَ البيئِيَّةَ؟

A الفَيَضاناتُ، التَّلَوُّثُ، قَطْعُ الغاباتِ
B الزَّلازِلُ، التَّكَدُّسُ السُّكّانِيُّ، الحَرائِقُ
C الأَعاصيرُ، الفَيَضاناتُ، الانْهِياراتُ الأَرْضِيَّةُ
D الزِّراعَةُ، إِعادَةُ التَّدْوِيرِ، التَّكَدُّسُ السُّكّانِيُّ

السُّؤالُ الرَّئيسُ كَيفَ يُمْكِنُ أَنْ تُؤَثِّرَ التَّغَيُّراتُ الَّتي نَشْهَدُها البيئَةُ في الكائِناتِ الحَيَّةِ الَّتي نَعيشُ فيها؟

_____

_____

_____

حقوق الطبع والتأليف © محفوظة لصالح مؤسسة McGraw-Hill Education

أجِبْ عَنْ كُلِّ سؤالٍ مِمّا يأتي بِجُمَلٍ كامِلَةٍ.

8. **التَنَبُّؤُ** يَزْرَعُ فَصْلُكَ بُصَيلاتِ التّوليبِ داخِلَ صُوَبَةٍ زُجاجِيَّةٍ وخارِجَها. هَلْ سَتُزْهِرُ جَميعُ أَزْهارِ التّوليبِ في وَقْتٍ واحِدٍ؟ اِشْرَحْ لِمَ نَعَمْ أو لِمَ لا.

9. **وَضْعُ فَرَضِيَّةٍ** يُمْكِنُ أَنْ تُصْبِحَ الأَنْواعُ مُهَدَّدَةً بالانْقِراضِ حينَ تَتَغَيَّرُ مَواطِنُ عَيشِها. اِخْتَرْ نَوعًا من الحَيَواناتِ للبَحْثِ بِشَأْنِهِ. ضَعْ فَرَضِيَّةً حَولَ ما قَدْ يَحْدُثُ للنِّظامِ البيئِيِّ إذا انْقَرَضَتِ الأَنْواعُ.

10. **التَّفْكيرُ النّاقِدُ** اِفْتَرِضْ أَنَّ العُلَماءَ اكْتَشَفوا أَنَّ نَوعًا جَديدًا من الحَيَواناتِ يَعيشُ في الصَّحْراءِ. فَما وَسائِلُ التَّكَيُّفِ الَّتي يَجِبُ أَنْ تَتَوَفَّرَ لِلْحَيَوانِ؟

حَوِّطْ بِدائِرَةٍ أَفْضَلَ إجابَةٍ لِكُلِّ سؤالٍ.

1. في مِنْطَقَةٍ شَماليَّةٍ، يَخْتَلِفُ التَّجَمُّعُ السُّكّانيُّ من الإوَزِّ خِلالَ العامِ. ما الأَرْجَحُ أَنْ يَكونَ السَّبَبُ وراءَ هَذا الاخْتِلافِ؟

A الانْقِراضُ
B البَياتُ الشَّتَويُّ
C السَّكَنُ
D الهِجْرَةُ

2. لِحَيَواناتِ القُنْفُذِ شَعْرٌ طَويلٌ وحادٌّ يُسَمّى الأَشْواكَ. ما الوَظيفَةُ الرَّئيسَةُ لِأَشْواكِ القُنْفُذِ؟

A العُثورُ على مَأْوًى
B الحِفاظُ على بُرودَةِ الجِسْمِ
C العُثورُ على الغِذاءِ
D حِمايَةُ نَفْسِها

3. أَيٌّ مِمّا يأتي يُعَدُّ مِثالًا لِلتَّمْويهِ؟

A لِأَحَدِ ثَعالِبِ الصَّحْراءِ آذانٌ طَويلَةٌ.
B لَوْنُ أَحَدِ الطُّيورِ يُلائِمُ بيئَتَهُ المُحيطَةَ.
C جَمَلٌ يُغْلِقُ مَنْخَرَيهِ لِحِمايَتِهِما من الرِّمالِ.
D سِنْجابٌ بَرّيٌّ يَنامُ مُعْظَمَ الشِّتاءِ.

4. سِنْجابٌ يولَدُ بِفِراءٍ أَبْيَضَ بَدَلًا من الفِراءِ ذي اللَّوْنِ الرَّماديِّ المُعْتادِ. كَيفَ تَتَغَيَّرُ الظُّروفُ البيئِيَّةُ لِزيادَةِ فُرَصِ هَذا السِّنْجابِ في البَقاءِ؟

A مَدْفِنُ قُمامَةٍ لِلمَدينَةِ أُنْشِئَ بالجِوارِ.
B غُبارٌ بُرْكانِيٌّ يُغَطّي الغاباتِ.
C يُصْبِحُ المُناخُ بارِدًا بِحَيثُ يَتَكَوَّنُ الجَليدُ.
D زِلْزالٌ تَسَبَّبَ في انْزِلاقٍ.

5. تُصْبِحُ البيئَةُ أَكْثَرَ بُرودَةً بِشَكْلٍ مُفاجِئٍ. ما وَسيلَةُ التَّكَيُّفِ الأَرْجَحُ أَنْ تُوَفِّرَ لِبَعْضِ الحَيَواناتِ فُرْصَةً أَفْضَلَ لِلبَقاءِ عن غَيرِها؟

A الذُّيولُ الطَّويلَةُ
B الآذانُ الطَّويلَةُ
C الأَعْيُنُ الصَّغيرَةُ
D غِطاءٌ بِفِراءٍ كَثيفٍ

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

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

200.يحافظ فيتامين .....على صحة العيون واللثة والجلد

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

201.يوجد فيتامين A (أ)في أغذية

A. القرع واليوسفي
B. القرع و الجزر
C. المعكرونة والخس
D. البرتقال

203.يوجد فيتامين (ج) C في أغذية

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

204.يتوافر عنصر الكالسيوم في.....

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

204.يتوفر عنصر الحديد في .....

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

205.يحافظ عنصر الحديد على .....

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

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

A. الكربوهيدرات
B. البروتينات
C. الفيتامينات والمعادن
D. النشويات

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

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

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

.....
.....
.....

209.لماذا يعتقد لأن مجموعة اللحوم تشكل جزءا كبيرا من وجبات لاعبي كمال الأجسام؟

.....
.....
.....

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

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

211. يريد راشد تقوية عضلاته للدخول في مسابقة ألعاب القوى في المدرسة، ما الذي ينبغي أن يأكله ليساعد عضلاته 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 المعدن الذي يساعد على بناء عظام وأسنان قوية؟

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

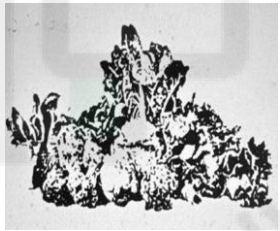
213.تحتوي الخضر والفاكهة على العديد من

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

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

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

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

الفيتامينات أو المعادن	الأهمية
فيتامين ج (C)	يحافظ على العين واللثة وصحة البشرة
الحديد	يحافظ على الدم والعظام والأسنان واللثة
الكالسيوم	يحافظ على قيام خلايا الدم الحمراء بوظائفها
فيتامين أ (A)	بناء الأسنان والعظام

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

الفيتامينات أو المعادن	فيتامين أ (A)	فيتامين ج (C)	معدن الكالسيوم	معدن الحديد
الأهمية				
أين توجد				

الدرس 1
مراجعة الدرس

فَكِّرْ، وتَحَدَّثْ، واكْتُبْ

1 **المُفْرَداتُ** يَسْتَخْدِمُ الجِسْمُ مَوادَّ غِذائِيَّةً تُسَمّى _____ .

2 **صَنِّفْ** حَدِّدْ طَعامًا أو طَبَقًا يَنْتَمي إلى اثْنَتَيْنِ أو أَكْثَرَ من المَجْموعاتِ الغِذائِيَّةِ.

_____

صَنِّفْ أَجْزاءَهُ في المَجْموعاتِ الغِذائِيَّةِ.

3 **التَّفْكيرُ النَّقْدِيُّ** يَجِدُ فَرْدٌ من أَفْرادِ العائِلَةِ طَعامًا فاسِدًا في المَطْبَخِ.
بِرَأْيِكَ، ما الَّذي يَجِبُ فِعْلُهُ في هَذا الطَّعامِ؟ اِشْرَحْ.

_____

_____

4 **اِخْتِبارُ الإِعْدادِ** تَتَكَوَّنُ مُعْظَمُ الأَطْعِمَةِ الَّتي تُوجَدُ في مَجْموعَةِ الحُبوبِ من

A البروتيناتِ. C الدُّهونِ والزُّيوتِ.
B النَّشَوِيّاتِ. D الفيتامينات والمَعادِنِ.

5 **اِخْتِبارُ الإِعْدادِ** يَتَضَمَّنُ النِّظامُ الغِذائِيُّ المُتَوازِنُ أَطْعِمَةً من:

A مَجْموعاتِ الأَلْبانِ واللُّحومِ فَقَطْ.
B مَجْموعاتِ الأَلْبانِ والحُبوبِ فَقَطْ.
C أَيٍّ من المَجْموعاتِ الغِذائِيَّةِ الثَّلاثَةِ.
D جَميعِ المَجْموعاتِ الغِذائِيَّةِ.

السُّؤالُ الرَّئيسُ كَيفَ يُمْكِنُكَ تَناوُلُ غِذاءٍ مُتَوازِنٍ؟

_____

_____

_____

_____

حقوق الطبع والتأليف © محفوظة لصالح مؤسسة McGraw-Hill Education

219.هي جسيمات غير حية تسبب المرض؟

A. البكتيريا
B. الفيروسات
C. الفطريات
D. الطلائعيات

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

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

A. البكتيريا
B. الفيروسات
C. الفطريات
D. الطلائعيات

223.ما هي مسببات الأمراض المعدية؟

.....
.....
.....

224.كيف أعلم أنني مريض؟

.....
.....
.....

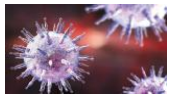
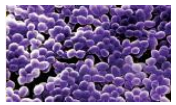
225.ترتفع حرارة جسم الانسان في الحالة الطبيعية عن .....

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

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

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

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

مسببات الأمراض	فيروس 	بكتيريا 	فطريات
ما هي ؟			
أين تعيش؟			
ماذا تسبب ؟			

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

230. يساعد الحفاظ على النظافة الشخصية؟

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

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

.....
.....
.....
.....

232.ما العادات الصحية الجيدة؟

.....
.....
.....
.....

233.ما المقصود بالنظافة الصحية؟

.....
.....
.....
.....

234.اذكر أمثلة على ممارسات الحفاظ على النظافة؟

.....
.....
.....
.....

▲ اِغْسِلِ الْيَدَينِ بالماءِ الدّافِئِ والصّابونِ.

تَنْظيفُ وتَقْليمُ أظافِرِ اليَدَينِ والقَدَمَينِ.

◄ اِغْسِلْ أَسْنانَكَ بالفُرْشاةِ مَرَّتَينِ يَوميًّا على الأقَلِّ. واسْتَخْدِمْ خَيطَ الأَسْنانِ كُلَّ لَيلَةٍ.

مَشِّطْ شَعْرَكَ أو فَرْشِهِ يَوميًّا. ▼

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

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

238. لا يستطيع المضاد الحيوي علاج مرض

A. الكوليرا
B. السلل
C. الانفلونزا

241.يجب زيارة طبيب الأسنان

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

244.متى تستخدم المضادات الحيوية في العلاج؟

.....
.....
.....

236.المضاد الحيوي فقط يعالج المرض الذي يسببه

A. الفطريات
B. البكتيريا
C. الفيروسات
D. الطلائعيات

239.أمثلة على النظافة الصحية

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

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

A. التطعيم
B. المضاد الحيوي

245.هو طريقة لمساعدة جسمك على التصدي للأمراض التي تصيبه

A. التطعيم
B. المضاد الحيوي

237.مرض يمكن أن يعالج بواسطة المضاد الحيوي

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

240.من الأفضل استخدام المعصم عند العطس بدلاً من

A. المنديل
B. اليد
C. الكوع
D. الكتف

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

A. نيوتن
B. داروين
C. أينشتاين
D. الكسندر فليمنع

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

وسائل الوقاية من المرض	التطعيم	المضاد الحيوي
المكونات		
الأمثلة		

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

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

248. يحتاج البالغين إلى مدة نوم ....يوميا

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

249.اذكر نشاطين يمكنك القيام بها لنحافظ على لياقتك البدنية

.....
.....
.....
.....

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

.....
.....
.....
.....

251.علل :ما فائدة النوم لجسم الأنسان

.....
.....
.....
.....
.....

لتحافظ على لياقتك البدنية. هل تركب الدراجة أم السيارة؟

أركب الدراجة بدلاً من السيارة.

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

أصعد الدرج بدلاً من ركوب المصعد.

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

252. ساعات النوم

ساعات النوم	الأطفال الرضع	الأطفال عمر 5-12 عاماً	البالغون
عدد الساعات			

7. ما السَّبَبُ وَراءَ أَهَمِّيَّةِ مُمارَسَةِ التَّمارينِ الرِّياضِيَّةِ بانْتِظامٍ؟
A يُساعِدُ جِسْمَكَ في إِصْلاحِ نَفْسِهِ.
B يَجْعَلُ الجِسْمَ يَعْمَلُ بأَقْصى طاقَةٍ وأَفْضَلِ طَريقَةٍ.
C يُساعِدُ جِسْمَكَ على هَضْمِ الطَّعامِ.
D يَمْنَحُكَ المَزيدَ من الطّاقَةِ.

8. يُوَضِّحُ الجَدْوَلُ أَدْناهُ خُطَّةَ مَرْيَمَ لِتَحْسينِ عاداتِها الصِّحِّيَّةِ.

العادَةُ الصِّحِّيَّةُ	طَريقَةُ التَّحْسينِ
تَجَنُّبُ المَوادِّ الضّارَّةِ	الاسْتِمْرارُ في تَجَنُّبِ المَوادِّ الضّارَّةِ
النَّظافَةُ الشَّخْصِيَّةُ	غَسْلُ اليَدَينِ كَثيراً
نِظامٌ غِذائِيٌّ مُتَوازِنٌ	تَناوُلُ المَزيدِ من الفَواكِهِ والخُضْراواتِ
التَّمارينُ الرِّياضِيَّةُ بانْتِظامٍ	
الرّاحَةُ	النَّومُ لِمُدَّةِ 9 ساعاتٍ على الأَقَلِّ كُلَّ لَيْلَةٍ

ما الَّذي يَجِبُ عَليها أَنْ تُضيفَهُ في الفَراغِ لِتُكْمِلَ قائِمَتَها؟
A تَصْفيفُ الشَّعْرِ يَوميًّا
B غَسْلُ الأَسْنانِ مَرَّتَينِ في اليَومِ
C التَّمْرينُ كُلَّ يَومٍ
D التَّمْرينُ مَرَّةً في الأُسْبوعِ

McGraw-Hill Edu

9. أَنْظُرْ في الجَدْوَلِ أَدْناهُ.

الفيتاميناتُ أو المَعادِنُ	الوَظيفَةُ
فيتامين (أ)	يُحافِظُ على العَينِ واللِّثَةِ وصِحَّةِ البَشَرَةِ
فيتامين (ج)	يُحافِظُ على الدَّمِ والعِظامِ والأَسْنانِ واللِّثَةِ والصِّحَّةِ
الكالسيوم	بِناءُ الأَسْنانِ والعِظامِ
الحَديدُ	يُحافِظُ على قِيامِ خَلايا الدَّمِ الحَمْراءِ بِوَظائِفِها

ما ذا يَحْدُثُ إِذا لَمْ يَتَضَمَّنْ نِظامُكَ الغِذائِيُّ كَمِّيَّةً كافِيَةً من الكالسيومِ؟
A سَوفَ تُصْبِحُ عِظامُكَ وأَسْنانُكَ ضَعيفَةً.
B سَوفَ يَعْمَلُ جِسْمُكَ بالشَّكْلِ الطَّبيعِيِّ.
C سَوفَ يَضْعُفُ بَصَرُكَ.
D سَوفَ تَنْخَفِضُ طاقَتُكَ.

10. ما الَّذي يُشَكِّلُ جُزْءًا من حِفْظِ الصِّحَّةِ العامَّةِ بِشَكْلٍ جَيِّدٍ مِمّا يأتي؟
A عَدَمُ اتِّباعِ نِظامٍ غِذائِيٍّ مُتَوازِنٍ
B غَسْلُ اليَدَينِ بَعْدَ اسْتِخْدامِ الحَمّامِ
C الحُصولُ على الكَثيرِ من الرّاحَةِ
D مُمارَسَةُ التَّمْريناتِ الرِّياضِيَّةِ يَوميًّا

11. لَخِّصْ خَمْسَ عاداتٍ صِحِّيَّةٍ جَيِّدَةٍ تَقومُ بِها بِشَكْلٍ مُنْتَظَمٍ. واذْكُرْ طَريقَةً واحِدَةً يُمْكِنُ بِها تَحْسينُ عاداتِكَ الصِّحِّيَّةِ.

_____

_____