

## أوراق عمل مدرسة مسعيد نهاية الفصل غير مجابة



### تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية

موقع المناهج ⇨ المناهج القطرية ⇨ الصف الرابع ⇨ علوم ⇨ الفصل الأول ⇨ ملفات متنوعة ⇨ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 03:26:27 2025-12-16

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

المزيد من مادة علوم:

إعداد: مدرسة مسعيد

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



صفحة المناهج القطرية على فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

### المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة علوم في الفصل الأول

أوراق عمل مدرسة الأندلس نهاية الفصل غير مجابة

1

أوراق عمل الفرقان نهاية الفصل غير مجابة

2

أوراق عمل مدرسة جابر بن حيان نهاية الفصل غير مجابة

3

أوراق عمل مدرسة الأندلس نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية

4

أوراق عمل الفرقان نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية

5



الأسبوع	الدرس	التاريخ
10	ما خصائص المواد الغازية	2-6 11-2025

تعليمات	اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 7 وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.
---------	---

1 أي المواد الآتية قابلة للانضغاط؟

- A الماء ☐
- B الهواء ☒
- C الحديد ☐
- D الخشب ☐

2 أي المواد الآتية تأخذ شكل وحجم الوعاء الذي يحويها؟

- A الماء ☐
- B الحديد ☐
- C الهواء ☒
- D الحليب ☐

3 ما الخاصية التي تظهرها الصورة الموضحة؟

- A الغاز غير مرئي ☐
- B حجم ثابت للغاز ☐
- C كتلة ثابتة للغاز ☐
- D الغاز قابل للانضغاط ☒





ما الخاصية التي أدت لشم رائحة الغاز في جميع غرف المنزل بالرغم من وجود أسطوانة الغاز في المطبخ؟

4

A التدفق

☒ B الانتشار

C لها كتلة وحجم

D القابلية للانضغاط

ما الخاصية التي تظهرها الصورة الموضحة؟

5



A التدفق

☒ B الانتشار

C لها كتلة وحجم

D القابلية للانضغاط

من خلال الشكل المجاور، ماذا ينتج من تفاعل بيكربونات الصوديوم مع الخل؟

6



A الماء

B ملح الطعام

C حرارة وضوء

☒ D ثاني أكسيد الكربون

أي المواد الآتية أقل كتلة؟

7

A قطعة خشب

B حجر صغير

☒ C هواء في بالون

D ماء في كوب



(8) اذكر ثلاثة أمثلة لمواد غازية:

1- الأكسجين الذي نتنفسه

2- ثاني أكسيد الكربون

3- الميثان

(9) اذكر ثلاث استخدامات للغازات في حياتنا.

الإجابة:

الاستخدام	اسم الغاز
التنفس	الأكسجين
نستخدمه كوقود	الميثان
نفخ البالونات والإطارات	الهواء

(10) ما خصائص المواد الغازية؟

1. قابلة للانضغاط

2. تنتشر بسهولة

3. جسيماتها متباعدة عن بعضها

4. غير مرئية



الأسبوع	الدرس	التاريخ
11	كيف أخطط لاستقصاء عن تأثير التمارين الرياضية في معدل ضربات القلب.	2025-11 6-2

تعليمات	اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 6 وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.
---------	---

1 ما الوصف الصحيح لمعدل ضربات القلب؟

- ☐ A الصوت الذي يصدره القلب
- ☒ B عدد ضربات القلب في دقيقة
- ☐ C الموجة المتولدة في الأوعية الدموية
- ☐ D عدد المرات التي يتنفس فيها الإنسان في دقيقة

2 ما موقع القلب في جسم الإنسان؟

- ☐ A في أسفل القدم
- ☐ B في منتصف الرأس
- ☐ C في الجهة اليمنى من البطن
- ☒ D في منتصف الصدر مائلًا قليلًا إلى اليسار

3 أي التمارين الآتية تجعل ضربات القلب أسرع؟

- ☐ A المشي
- ☒ B الركض
- ☐ C صيد السمك
- ☐ D تمارين التمدد



4 أي الأدوات الآتية ضرورية أثناء استقصاء تأثير التمارين الرياضية في معدل ضربات القلب؟

☒ ساعة إيقاف

☐ B مقياس حرارة

☐ C عدسة مكبرة

☐ D ميزان لقياس الوزن

5 أي الحالات الآتية يكون معدل نبضات القلب فيها أقل؟

☐ A المشي

☐ B الركض

☒ C النوم

☐ D ممارسة التمرينات الرياضية

6 عندما يتم قياس النبض لمدة دقيقة، ماذا نقيس؟

☐ A نبض القلب

☒ B معدل ضربات القلب

☐ C كمية الدم في الجسم

☐ D كمية الهواء في الرئتين

7 أين يقع القلب في جسم الإنسان؟

الإجابة: في منتصف الصدر مائلاً قليلاً إلى اليسار

8 أي الأدوات نستخدمها لتقدير الوقت لجعل الاستقصاء أكثر دقة؟

الإجابة: ساعة إيقاف



الأسبوع	الدرس	التاريخ
11	كيف أستقصي تأثير ممارسة التمارين الرياضية في معدل ضربات القلب	2025-11 6-2

تعليمات	اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 2 وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.
---------	---

أي التمارين الآتية ينتج عنها معدل ضربات قلب أقل؟

1

- ☒ المشي بهدوء في الحديقة
- ☐ ركوب الدراجة بسرعة عالية
- ☐ الجري السريع لمسافة طويلة
- ☐ القفز بالحبل لمدة خمس دقائق

أي التمارين الآتية ينتج عنها معدل ضربات قلب أعلى؟

2

- ☐ الجلوس وقراءة كتاب
- ☐ تمارين التمدد الخفيفة
- ☐ المشي بهدوء في الحديقة
- ☒ الجري السريع لمسافة طويلة

(3) صف معدل ضربات القلب في الحالات الآتية:

أ- قبل ممارسة التمارين الرياضية.

الإجابة: ضمن المعدل الطبيعي (80 – 100 نبضة في الدقيقة)

ب- بعد الانتهاء من ممارسة التمارين الرياضي.

الإجابة: أعلى من المعدل الطبيعي



الأسبوع	الدرس	التاريخ
11	ما علاقة معدل ضربات القلب بتدفق الدم؟	13-9 2025-11

تعليمات  
اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 6 وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

1 ماذا يحدث عندما ينبض القلب؟

☐ A يتوقف التنفس

☐ B يزداد حجم الرئتين

☐ C تتحرك العظام في الجسم

☒ D يضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم

2 ما الأداة التي يستخدمها الأطباء للاستماع إلى ضربات القلب؟

☐ A مقياس الكتلة

☒ B سماعة الطبيب

☐ C المخبر المدرج

☐ D مقياس درجة الحرارة

3 ماذا يحدث عندما تتسارع ضربات القلب؟

☐ A يقل معدل التنفس

☐ B يتوقف الدم تمامًا

☒ C يزداد تدفق الدم في الجسم

☐ D يقل تدفق الدم في الجسم





لماذا يزداد تتسارع نبضات القلب عند ممارسة التمارين الرياضية؟

4

- ☐ A لتقليل درجة حرارة الجسم
- ☐ B لأن القلب يحتاج إلى الراحة
- ☐ C لتقليل كمية الدم في الجسم
- ☒ D لتزويد العضلات بكمية أكبر من الأكسجين والمواد الغذائية

ماذا يحدث إذا كان التمرين الرياضي مجهداً؟

5

- ☒ A يبدأ الجسم بالتعرق
- ☐ B يتوقف القلب عن النبض
- ☐ C تقل كمية الدم في الجسم
- ☐ D تنخفض درجة حرارة الجسم

الجدول الموضح يبين معدل نبضات قلب مجموعة من الطالب لهم نفس الطول والوزن والحالة الصحية بعد الانتهاء من ممارسة رياضة الركض.

6

اسم الطالب	معدل نبض القلب
سعود	110
حمد	90
ناصر	105
فهد	100

أي من الطلاب يمارس الرياضة بانتظام؟

- ☐ A سعود
- ☒ B حمد
- ☐ C ناصر
- ☐ D فهد



7- لماذا يبدأ الجسم بالتعرق عندما يكون التمرين الرياضي مجهداً؟

الإجابة: وذلك لتبريد نفسه

8- كيف يستجيب الجسم عند ممارسة التمارين الرياضية؟

1- زيادة معدل ضربات القلب

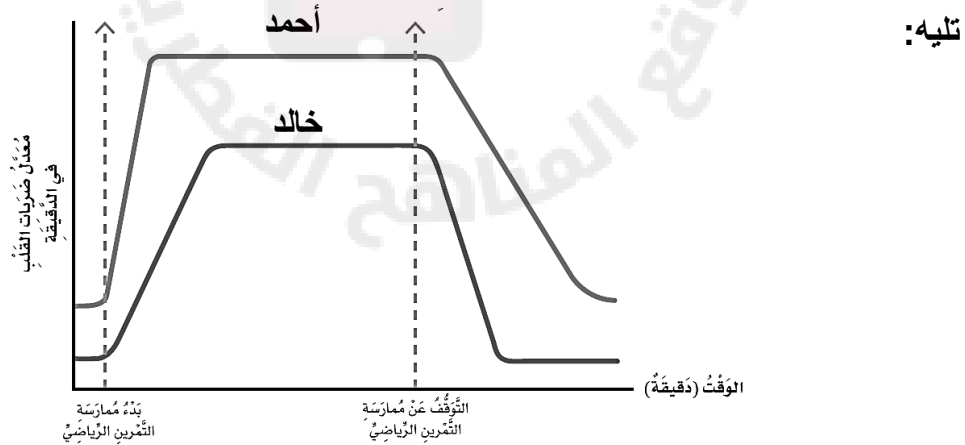
2- زيادة عدد مرات التنفس في الدقيقة

3- التعرق

9- لماذا يكون معدل ضربات القلب للشخص الرياضي أقل من الشخص غير الرياضي؟

الإجابة: وذلك لأن عضلة القلب لديه قوية

10- الرسم البياني أدناه يمثل معدل ضربات القلب في الدقيقة لأحمد وخالد، أجب عن الأسئلة التي



أي الشخصين يعتبر رياضياً؟ فسر إجابتك.

الإجابة: خالد

التفسير: لأن معدل ضربات القلب لديه أقل



الأسبوع	الدرس	التاريخ
11	ما فوائد ممارسة التمارين الرياضية؟	13-9 2025-11

تعليمات اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 6 وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

1 أي مما يلي من فوائد ممارسة التمارين الرياضية؟

- ☐ A يضعف عضلاتك
- ☐ B يجعلك تشعر بالحزن
- ☐ C يساعد في زيادة وزنك
- ☒ D يجعل عضلة قلبك أقوى

2 ماذا يحدث للإنسان إذا لم يمارس الرياضة؟

- ☐ A تتحسن صحة القلب
- ☐ B يزداد تدفق الدم في الجسم
- ☐ C يصبح الجسم أكثر نشاطاً
- ☒ D تضعف العضلات ويقل النشاط

3 أي التمارين الآتية مفيد للعضلات والمفاصل؟

- ☐ A تمارين القوة
- ☒ B تمارين المرونة
- ☐ C تمارين التوازن
- ☐ D تمارين القلب والأوعية الدموية

4 أي من الآتي لا يعد من فوائد ممارسة الرياضة بانتظام؟

- ☐ A زيادة النشاط والطاقة
- ☐ B تقوية العضلات والعظام
- ☒ C زيادة الشعور بالتعب والكسل
- ☐ D تحسين صحة القلب والأوعية الدموية



أي من التمارين الآتية من تمارين التوازن؟

5

A الجري

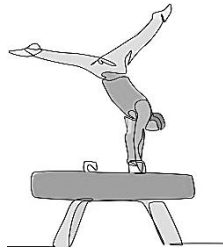



B رفع الأثقال

C تمارين التمدد

✗ الوقوف على ساق واحدة

6- مستعيناً بمربع الكلمات أدناه، أكمل الجدول أدناه بكتابة المثال المناسب على نوع التمرين

الرياضي:

			
ألعاب الجمباز	السباحة	التمدد	رفع الأثقال

نوع التمرين الرياضي	القلب والأوعية الدموية	القوة	المرونة	التوازن
المثال المناسب	السباحة	رفع الأثقال	التمدد	ألعاب الجمباز

7- ما فوائد ممارسة التمارين الرياضية؟

1- تحسين المزاج

2- تقوية العضلات

3- خفض معدل ضربات القلب عند الراحة

4- المحافظة على الوزن المثالي

8- اذكر اثنين من آثار عدم ممارسة التمارين الرياضية على الجسم.

1- زيادة في الوزن

2- ضعف في العضلات واللياقة



الأسبوع	الدرس	التاريخ
11	كيف يؤثر نظامي الغذائي في جسمي؟	13-9 2025-11

اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 6 وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

تعليمات

1 أي العبارات الآتية تصف النظام الغذائي الصحي وصفاً أفضل؟

- ☐ A تناول الفاكهة فقط
- ☐ B عدم تناول الكيك والبسكوت
- ☐ C تناول أطعمة خالية من الدهون
- ☒ D تناول أطعمة من مجموعات غذائية مختلفة بكميات متوازنة

2 أي الأغذية يوصى بتناولها بكميات قليلة؟

- ☒ A الأملاح والدهون
- ☐ B الخضار والفواكه
- ☐ C الحبوب الكاملة
- ☐ D البقوليات والحبوب

3 أي مرض يمكن أن يسببه اتباع نظام غذائي غير صحي؟

- ☐ A الربو
- ☒ B السكري
- ☐ C الحصبة
- ☐ D الرشح والأنفلونزا



4) صنف الأطعمة الآتية إلى أطعمة صحية وأخرى غير صحية في الجدول التالي:

			
عصير طبيعي	موز	بطاطس مقلية	وجبات جاهزة

غير صحي	صحي
وجبات جاهزة	موز
بطاطس مقلية	عصير طبيعي

5- اذكر تأثيرات لتناول الغذاء غير الصحي على الجسم.

1- زيادة الوزن

2- سوء التغذية

3- مرض السكري

4- أمراض القلب



الأسبوع	الدرس	التاريخ
12	لماذا نحتاج إلى الماء؟	20-16 2025-11

اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 10 وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

تعليمات

1 ماذا يحدث لأجسامنا إذا لم نتناول ما يكفي من الماء؟

- ☐ A زيادة التعرق  
☐ B الإصابة بزيادة الوزن  
☒ C الإصابة بالجفاف  
☐ D الإصابة بسوء التغذية

2 أي من الآتي لا يعد من استخدامات الماء في الجسم؟

- ☐ A تكوين اللعاب  
☐ B تجنب الإمساك  
☐ C إذابة بعض الفيتامينات  
☒ D إنتاج الطاقة مثل الطعام

3 ما دور الماء في الجهاز التنفسي؟

- ☒ A تكوين المخاط  
☐ B تليين المفاصل  
☐ C التخلص من الفضلات  
☐ D التحكم بدرجة حرارة الجسم

4 أي مما يأتي يدل على الإصابة بالجفاف؟

- ☐ A العطس  
☐ B زيادة اللعاب بالفم  
☒ C التشبقات على الشفة  
☐ D درجة حرارة الجسم منخفضة



(5) اختر من صندوق المفردات الكلمة التي تبين دور الماء في كل جملة من الجمل المدونة بالجدول.

تنظيم	حماية	إذابة
-------	-------	-------

العنصر الفاعل	دور الماء
درجة حرارة الجسم	تنظيم
المواد الغذائية في الجهاز الهضمي	إذابة
الجفاف	حماية

(6) اذكر ثلاث استخدامات للماء في الجسم.

1- المحافظة على درجة حرارة الجسم

2- إذابة المواد الغذائية والفيتامينات في الجهاز الهضمي

3- الحماية من الجفاف

(7) متى يحدث الجفاف في الجسم؟

الإجابة: عند نقصان كمية الماء في الجسم عن الحد الطبيعي

(8) أكمل الجدول أدناه بكتابة اسم السائل.

الوظيفة	اسم السائل
موجود في الفم ويساعدنا في تناول الطعام	اللعاب
موجود في الأنف ويمنع دخول البكتيريا ويرطب الهواء الذي نتنفسه	المخاط





الأسبوع	الدرس	التاريخ
12	كيف تبقى درجة حرارة جسمنا ثابتة؟	20-16 2025-11

اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 10 وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

تعليمات

1 أي أداة من الأدوات الآتية تُستخدم لقياس درجة حرارة الجسم؟

A مسطرة

B ساعة توقيت

C مقياس الكتلة

☒ D مقياس درجة الحرارة

2 ماذا يحدث للجسم عند الشعور بالبرد الشديد؟

A تعرق

B خمول

☒ C قشعريرة

D ارتفاع في درجة الحرارة

3 أي أجزاء الجسم يراقب طرق التحكم في درجة حرارة الجسم؟

A القلب

B الرئتان

C المعدة

☒ D تحت المهاد في الدماغ

4- اذكر الطرق التي يستجيب من خلالها الجسم للتغيرات في درجة الحرارة.

1- التعرق

2- الارتجاف (القشعريرة)

3- التغيرات في الأوعية الدموية

5- صف ما يحدث للأوعية الدموية في الحالات الآتية:

ارتفاع درجة حرارة الجسم: تتوسع (تتمدد)

انخفاض درجة حرارة الجسم: تنضيق



الأسبوع	الدرس	التاريخ
12	ما العوامل التي تؤثر في درجة حرارة جسمي؟	20-16 2025-11

اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 10 وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

تعليمات

1 ما تأثير ممارسة التمارين الرياضية في درجة حرارة الجسم؟

1

☒ ترتفع

☐ B تنخفض

☐ C تبقى ثابتة

☐ D تتحول إلى الصفر

2 ماذا يحدث للشخص عند ارتفاع درجة حرارته؟

2

☒ يُصاب بالحمى

☐ B يشعر بالقشعريرة

☐ C يشعر بالعطش الشديد

☐ D يتوقف القلب عن النبض

3 كيف يحافظ الإنسان على درجة حرارة جسمه عندما يتساقط الثلج؟

3

☐ A يرتدي سترة خفيفة

☐ B يرتدي ملابس رياضية

☒ يرتدي معطفاً وشاحاً وقفازات

☐ D يرتدي بنطالاً قصيراً وقميصاً بغير أكمام

4- ما الذي يمكن فعله مع شخص يشعر بالبرد الشديد والتعب لمساعدته؟

الإجابة: تزويده بالملابس الدافئة لرفع درجة حرارة جسمه إلى المستوى الطبيعي