

# أوراق عمل مدرسة مسيعيد نهاية الفصل غير مجابة



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية

موقع المناهج ← المناهج القطرية ← الصف الرابع ← علوم ← الفصل الأول ← ملفات متعددة ← الملف

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

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب اختبارات الكترونية اختبارات احلول اعروض بوربوينت | أوراق عمل  
منهج انجليزي املخصات وتقارير امذكرة وبنوك الامتحان النهائي للدرس

المزيد من مادة  
علوم:

إعداد: مدرسة مسيعيد

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



الرياضيات



اللغة الانجليزية



اللغة العربية



التربية الاسلامية



المواد على تلغرام



صفحة المناهج  
القطرية على  
فيسبوك

## 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



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

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

أي المواد الآتية قابلة للانضغاط؟

1

- |        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| الماء  | <input type="checkbox"/> A            |
| الهواء | <input checked="" type="checkbox"/> ✕ |
| الحديد | <input type="checkbox"/> C            |
| الخشب  | <input type="checkbox"/> D            |

أي المواد الآتية تأخذ شكل وحجم الواقع الذي يحويها؟

2

- |        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| الماء  | <input type="checkbox"/> A            |
| الحديد | <input type="checkbox"/> B            |
| الهواء | <input checked="" type="checkbox"/> ✕ |
| الحليب | <input type="checkbox"/> D            |

ما الخاصية التي ظهرها الصورة الموضحة؟

3

- |                     |                                       |
|---------------------|---------------------------------------|
| الغاز غير مرئي      | <input type="checkbox"/> A            |
| حجم ثابت للغاز      | <input type="checkbox"/> B            |
| كتلة ثابتة للغاز    | <input type="checkbox"/> C            |
| الغاز قابل للانضغاط | <input checked="" type="checkbox"/> ✕ |





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

4

أسطوانة الغاز في المطبخ؟

التدفق  A

الانتشار  X

لها كتلة وحجم  C

القابلية للانضغاط  D



ما الخاصية التي تُظهرها الصورة الموضحة؟

5

التدفق  A

الانتشار  X

لها كتلة وحجم  C

القابلية للانضغاط  D



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

6

الماء  A

ملح الطعام  B

حرارة وضوء  C

ثاني أكسيد الكربون  X

أي المواد الآتية أقل كتلة؟

7

قطعة خشب  A

حجر صغير  B

هواء في بالون  X

ماء في كوب  D



(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 متباينة عن بعضها

4. غير مرئية



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

الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 6 وذلك بوضع علامة <b>×</b> داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.	تعليمات
---	---------

ما الوصف الصحيح لمعدل ضربات القلب؟

1

الصوت الذي يصدره القلب A

عدد ضربات القلب في دقيقة X

الموجة المتولدة في الأوعية الدموية C

عدد المرات التي يتنفس فيها الإنسان في دقيقة D

ما موقع القلب في جسم الإنسان؟

2

في أسفل القدم A

في منتصف الرأس B

في الجهة اليمنى من البطن C

في منتصف الصدر مائلاً قليلاً إلى اليسار X

أي التمارين الآتية تجعل ضربات القلب أسرع؟

3

المشي A

الركض X

صيد السمك C

تمارين التمدد D



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

4

- ساعة إيقاف X
- مقياس حرارة B
- عدسة مكبرة C
- ميزان لقياس الوزن D

أي الحالات الآتية يكون معدل نبضات القلب فيها أقل؟

5

- المشي A
- الركض B
- النوم X
- ممارسة التمارين الرياضية D

عندما يتم قياس النبض لمدة دقيقة، ماذا نقيس؟

6

- نبض القلب A
- معدل ضربات القلب X
- كمية الدم في الجسم C
- كمية الهواء في الرئتين D

7) أين يقع القلب في جسم الإنسان؟

الإجابة: في منتصف الصدر مائلًا قليلاً إلى اليسار

8) أي الأدوات نستخدمها لتقدير الوقت لجعل الاستقصاء أكثر دقة؟

الإجابة: ساعة إيقاف



الدرس	الأسبوع
التاريخ	
كيف أستقصي تأثير ممارسة التمارين الرياضية في معدل ضربات القلب	11

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

أي التمارين الآتية ينتج عنها معدل ضربات قلب أقل؟

1

المشي بهدوء في الحديقة



ركوب الدراجة بسرعة عالية



الجري السريع لمسافة طويلة



القفز بالحبال 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) صِف 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



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

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

تعليمات

ماذا يحدث عندما ينبض القلب؟

1

يتوقف التنفس A

يزداد حجم الرئتين B

تتحرك العظام في الجسم C

يضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم ✕ D

ما الأداة التي يستخدمها الأطباء للاستماع إلى ضربات القلب؟

2

مقياس الكثافة A

سماعة الطبيب ✕ B

المخارق المدرج C

مقياس درجة الحرارة D

ماذا يحدث عندما تتتسارع ضربات القلب؟

3

يقل معدل التنفس A

يتوقف الدم تماماً B

يزداد تدفق الدم في الجسم ✕ C

يقل تدفق الدم في الجسم D



لماذا يزداد تتسارع نبضات القلب عند ممارسة التمارين الرياضية؟

4

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

ماذا يحدث إذا كان التمرين الرياضي مجهداً؟

5

- A يبدأ الجسم بالتنرق
- B يتوقف القلب عن النبض
- C تقل كمية الدم في الجسم
- D تتحفظ درجة حرارة الجسم

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

6

أي من الطلاب يمارس الرياضة بانتظام؟

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

- A سعود
- B حمد
- C ناصر
- D فهد



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

**الإجابة: وذلك لتبريد نفسه**

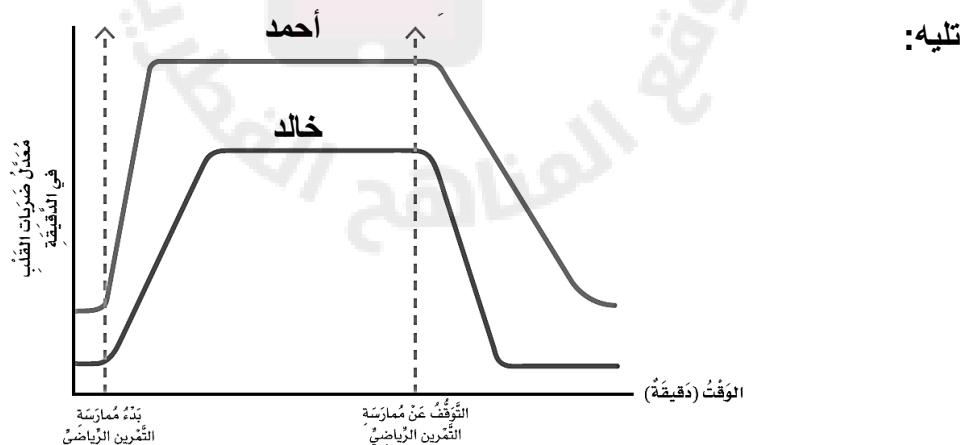
8- كيف يستجيب الجسم عند ممارسة التمارين الرياضية؟

- 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 و خالد، أجب عن الأسئلة التي تليه:



أي الشخصين يعتبر رياضياً؟ فسر إجابتك.

**الإجابة: خالد**

**التفسير: لأن معدل ضربات القلب لديه أقل**



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

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

تعليمات

أي مما يلي من فوائد ممارسة التمارين الرياضية؟

1

A يضعف عضلاتك

B يجعلك تشعر بالحزن

C يساعد في زيادة وزنك

D يجعل عضلة قلبك أقوى ✕

ماذا يحدث للإنسان إذا لم يمارس الرياضة؟

2

A تتحسن صحة القلب

B يزداد تدفق الدم في الجسم

C يصبح الجسم أكثر نشاطاً

D تضعف العضلات ويفقد النشاط ✕

أي التمارين الآتية مفید للعضلات والمفاصل؟

3

A تمارين القوة

B تمارين المرونة ✕

C تمارين التوازن

D تمارين القلب والأوعية الدموية

أي من الآتي لا يعد من فوائد ممارسة الرياضة بانتظام؟

4

A زيادة النشاط والطاقة

B تقوية العضلات والعظام

C زيادة الشعور بالتعب والكلس ✕

D تحسين صحة القلب والأوعية الدموية



أي من التمارين الآتية من تمارين التوازن؟

5

- الجري A
- رفع الأنقال B
- تمارين التمدد C
- الوقوف على ساق واحدة

6- مستعيناً بمرربع الكلمات أدناه، أكمل الجدول أدناه بكتابة المثال المناسب على نوع التمارين

الرياضي:

ألعاب الجمباز	السباحة	التمدد	رفع الأنقال

نوع التمارين الرياضي	القلب والأوعية الدموية	القدرة	المرونة	التوازن
المثال المناسب	السباحة	رفع الأنقال	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**



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

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

تعليمات

أي العبارات الآتية تصف النظام الغذائي الصحي وصفاً أفضل؟

1

تناول الفاكهة فقط  A

عدم تناول الكيك والبسكوت  B

تناول أطعمة خالية من الدهون  C

تناول أطعمة من مجموعات غذائية مختلفة بكميات متوازنة  D

أي الأغذية يوصى بتناولها بكميات قليلة؟

2

الأملاح والدهون  A

الخضار والفواكه  B

الحبوب الكاملة  C

البقوليات والبذور  D

أي مرض يمكن أن يسببه اتباع نظام غذائي غير صحي؟

3

الربو  A

السكري  B

الحصبة  C

الرشح والأنفلونزا  D



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



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

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

تعليمات

ماذا يحدث لأجسامنا إذا لم نتناول ما يكفي من الماء؟

1

- زيادة التعرق A
- الإصابة بزيادة الوزن B
- الإصابة بالجفاف ✕
- الإصابة بسوء التغذية D

أي من الآتي لا يعد من استخدامات الماء في الجسم؟

2

- تكوين اللعب A
- تجنب الإمساك B
- إذابة بعض الفيتامينات C
- إنتاج الطاقة مثل الطعام ✕

ما دور الماء في الجهاز التنفسي؟

3

- تكوين المخاط ✕
- تلين المفاصل B
- التخلص من الفضلات C
- التحكم بدرجة حرارة الجسم D

أي مما يأتي يدل على الإصابة بالجفاف؟

4

- العطس A
- زيادة اللعب بالفم B
- التشققات على الشفة ✕
- درجة حرارة الجسم منخفضة D



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

بالجدول.

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

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

6) اذكر ثلاثة 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	الألعاب
موجود في الأنف ويمنع دخول البكتيريا ويرطب الهواء الذي نتنفسه	المخاط



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

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

تعليمات

أي أداة من الأدوات الآتية تُستخدم لقياس درجة حرارة الجسم؟

1

- مسطرة A
- ساعة توقيت B
- مقياس الكتلة C
- مقياس درجة الحرارة ✕

ماذا يحدث للجسم عند الشعور بالبرد الشديد؟

2

- تعرق A
- خمول B
- قشعريرة ✕
- ارتفاع في درجة الحرارة D

أي أجزاء الجسم يراقب طرق التحكم في درجة حرارة الجسم؟

3

- القلب A
- الرئتان B
- المعدة C
- 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- صِف ما يحدث للأوعية الدموية في الحالات الآتية:

ارتفاع درجة حرارة الجسم: **توسيع (تمدد)**

انخفاض درجة حرارة الجسم: **تضيق**



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

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

تعليمات

ما تأثير ممارسة التمارين الرياضية في درجة حرارة الجسم؟

1

ترتفع ✕

A تخفض

B تبقى ثابتة ✕

C تتحول إلى الصفر

ماذا يحدث للشخص عند ارتفاع درجة حرارته؟

2

يصاب بالحُمى ✕

B يشعر بالقشعريرة

C يشعر بالعطش الشديد

D يتوقف القلب عن النبض

كيف يحافظ الإنسان على درجة حرارة جسمه عندما يتتساقط الثلج؟

3

A يرتدي سترة خفيفة

B يرتدي ملابس رياضية

C يرتدي معطفاً ووشاحاً وقفازات ✕

D يرتدي بنطالاً قصيراً وقميصاً غير أكمام

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

الإجابة: **تزويدك بالملابس الدافئة لرفع درجة حرارة جسمه إلى المستوى الطبيعي**