

## أوراق عمل الفرقان نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية



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: 10-12-2025 10:18:37

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

المزيد من مادة  
علوم:

إعداد: مجمع الفرقان

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



الرياضيات



اللغة الانجليزية



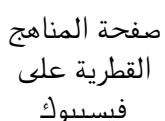
اللغة العربية



ال التربية الاسلامية



المواد على تلغرام



صفحة المناهج  
القطرية على  
فيسبوك

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

أوراق عمل مدرسة جابر بن حيان نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية

1

أوراق عمل الأندلس للبنين التحضيرية لاختبار نهاية الفصل غير مجاوبة

2

أوراق عمل الأندلس للبنين التحضيرية لاختبار نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية

3

أوراق عمل مدرسة الخور نهاية الفصل غير مجاوبة

4

أوراق عمل مدرسة الخور نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية

5

# العلوم

# 4

## إجابات

١٤٤٧ هـ ٢٥-٢٦ م

تدريبات  
دعم  
وأثراء

## نهاية ف 1



يا رب انصر عبادك المؤمنين  
وجندك الموحدين في كل مكان

القدس والأقصى حتماً ستعود

ملحوظة: هذه التدريبات لا تغني عن الكتاب المدرسي

الصف 4-

الاسم /

التميز



الوحدة الثانية (الحالة الغازية وخصائصها)

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

أي من الأشكال الآتية يبين دليلاً على وجود غاز؟

1



A



B



C



D

كيف تكون شكل جسيمات الحالة الغازية؟

2

متقاربة جداً

A

الجسيمات تتدفق

B

الجسيمات متقاربة وتهتز

C

متباينة جداً وسريعة الحركة

D

3

أي من حالات المادة يمكن ضغطها بسهولة ؟

الصلبة

A

السائلة

B

الغازية

C

الصلبة والسائلة

D

4

ما اسم الغاز المكون من تجربة إنتاج الغازات ؟

الأكسجين

A

النيتروجين

B

الهيليوم

C

ثاني أكسيد الكربون

D

5

أي مادة تنتشر بسهولة ويمكن ضغطها ؟

الهواء

A

السائل

B

العصير

C

المادة الصلبة

D

### السؤال الثاني



أ- حدد اسم الغاز المكون من تفاعل الخل مع بيكربونات الصودا .

الإجابة : ..... **غاز. ثاني. أكسيد. الكربون**



ب- ما الدليل على وجود الغاز في البالون ؟

الإجابة : ..... **أن. البالون. منتفخة**

ج- عدد استخدامات الغاز في يومنا .

- 1- ... **نفخ. اطارات. السيارات.....**
- 2- .... **يتنفسه. الإنسان.....**
- 3- **غاز. الميثان. يستخدم. في. طهي الطعام**

### السؤال الثالث :

أكمل الجدول بوضع خطأ او صح أمام العبارات التالية:

خطأ / صح	العبارة
<b>خطأ</b>	جميع الغازات يمكن رؤيتها
<b>صح</b>	الغازات قابلة للانضغاط
<b>خطأ</b>	جسيمات الغازات قريبة جدا من بعضها
<b>صح</b>	كتلة الإسفنج المبللة أكبر من كتلة الإسفنج الجافة

### السؤال الرابع:

كيف يمكن أن نلاحظ وجود الغازات من حولنا ؟ ذكر اثنين

-**يحرك. الأشياء. من. حولنا**

-**يملا. به. البالونات. والمناطيد**

### الوحدة الثالثة (أنماط الحياة الصحية)

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

1- ما العضو الداخلي الذي يقع بين الصدر ويضخ الدم في الجسم؟

d. القص الصدري

c. الكبد

b. القلب

a. الرئتين

2- ما اسم الأداة الصورة؟



d. مسطرة

c. سماعة الطبيب

b. ميزان حرارة

a. ساعة

3- عندما نقيس نبضاً في الدقيقة فإننا نقيس؟

d. معدل نبضات القلب

c. سرعة النبض

b. نبضات القلب

a. قوة النبض

4- عند ممارسة التمارين الرياضية ماذا يحدث لمعدل نبضات القلب؟

d. لا تتأثر

c. تتوقف

b. ترتفع

a. تقل

5- أي التمارين الرياضية تجعل ضربات القلب أسرع؟

d. الجري

c. اليوجا

b. الوقف على

a. الوقف على  
اليدين

**كَيْفَ يَسْتَجِيبُ الْقَلْبُ عِنْدَ مُمَارَسَةِ نَشَاطٍ رِّيَاضِيًّا مُجَهِّدًا؟**

عند ممارسة النشاط الرياضي يزداد معدل ضربات القلب ويزداد معدل التنفس ويزداد معدل تدفق الدم وتشعر بالإجهاد ويترقب الجسم

عند ممارسة التمارين الرياضية يتَدَفَّقُ الدَّمُ بِسُرْعَةٍ أَكْبَرٌ، أَقْلَ مِنْ أَجْلِ أَنْ تَسْتَمِرَ العَضَلَاتُ فِي الْعَمَلِ.

ما زالت يحدث لمعدل نبض القلب ومعدل التنفس لشخص يركض في سباق مسافة 500 متر / نصف كيلومتر؟

**(أ) سينخفض معدل النبض ومعدل التنفس.**

**(ب) لا يحدث تغيير في معدل النبض أو في معدل التنفس.**

**(ج) سيرتفع معدل النبض ولن يحدث تغيير في معدل التنفس.**

**(د) سيرتفع معدل النبض ومعدل التنفس.**

عد فوائد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام:

أ. تحسين المزاج

ب. تقوية العضلات

ج. الحفاظ على الوزن المثالي ومنع تراكم الدهون

6- أين موقع القلب من الصدر(في منتصف الصدر مائل قليلا إلى.....)؟

d. أسفل الصدر	c. أعلى الصدر	b. الجانب الأيسر	a. الجانب الأيمن
---------------	---------------	------------------	------------------

7- عند التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية فإن معدل ضربات القلب؟

d. لا يتأثر	c. يتوقف	b. يرتفع	a. يقل
-------------	----------	----------	--------

8- أي الأطعمة التالية غذاء صحي؟

d. الوجبات السريعة	c. الشوكولاتة	b. المشروبات الغازية	a. الفاكهة
--------------------	---------------	----------------------	------------

9- عند النوم يكون معدل نبضات القلب.....؟

d. لا يتأثر	c. يتوقف	b. أبطأ	a. أسرع
-------------	----------	---------	---------

10- عند تسارع نبضات القلب أثناء ممارسة التمارين الرياضية فإن معدل تدفق الدم.....؟

d. يتوقف	c. يبطئ	b. يقل	a. يزداد
----------	---------	--------	----------

**معدل التنفس**

**يزداد**

**يتعرق**

**مستعينا بالكلمات في المربع السابق أكمل الفقرة التالية**

عندما أمارس التمارين الرياضية ..... معدل نبضات القلب ويستجيب  
الجسم للرياضة ويزداد ..... **معدل التنفس** ..... الذي يزود الجسم بكمية أكبر من الأكسجين  
ويبدأ الجسم ..... **يتعود** ..... لتبريد نفسه

**أكمل الجمل الآتية باستخدام المفردات من صندوق المفردات.**

### **الوزن التمارين الرياضية العضلات نظام غذائي الوزن الزائد**

- من أجل المحافظة على نمط حياة صحي، من المهم اتباع ..... **نظام غذائي** ..... صحي وممارسة ..... **التمارين الرياضية** ..... بانتظام.
- يساعد النظام الغذائي الجيد وممارسة التمارين الرياضية على التحكم في ..... **الوزن** ..... وتقوية العظام ويفي ..... **العضلات** ..... صحية.
- قد يؤدي اتباع نظام غذائي غير صحي وعدم ممارسة التمارين الرياضية إلى ..... **مشكلات صحية كـ الوزن الزائد** ..... وداء السكري.



**أكمل الجمل الآتية بالإجابة الصحيحة.**

- يُسمى السائل الموجود في الفم والذى يساعدنا على تناول الطعام ..... **اللَّعْب**
- يُسمى السائل الموجود في الأنف والذى يمنع دخول البكتيريا ويرطب الهواء الذى نتنفسه ..... **المَخَاط**

<b>جفاف الجلد</b>	<b>قلة الترکيز</b>	<b>إمساك رائحة الفم الكريهة</b>	<b>إرهاق رائحة الفم</b>
-------------------	--------------------	---------------------------------	-------------------------

ماذا يحصل إذا لم نشرب كمية كافية من الماء؟

- لا توجد كمية كافية من الماء للمحافظة على صحة البشرة، فنصاب بـ

### **جفاف الجلد**

- قد يتآثر جهازنا التَّفَسِّيُّ، فنصاب بـ ..... **رائحة الفم الكريهة**

- قد يتآثر جهازنا الهضمي، فنصاب بـ ..... **الإمساك**

- قد تتحفظ مستويات الطاقة لدينا، فنصاب بـ ..... **الإرهاق**

- قد تعمل أدمغتنا بشكل أقل مما يجب، فنصاب بـ ..... **قلة التركيز**

**أكمل الجمل التالية بما يناسب**

- يساعد التعرق على ..... **تبديد الجسم**.

- تصبح الأوعية الدموية ..... **أضيق** عندما نشعر بالبرد، أمّا شعر

- عندما نشعر بالدفء ..... **فيكون على نحو مدد** الجسم

- تنقل العضلات بسرعة ما يجعلنا ..... **نتوقف** عندما نشعر بالبرد.

أنظر إلى الصور وأكتب في الصندوق محدداً إن كان الشخص يشعر برجفة برد (القشعيرة) أو بالدفء.



يشعر برجفة برد (القشعيرة)



يشعر بالدفء

أكمل الجمل باستخدام المفردات المناسبة من صندوق المفردات.



خفض

العضلات

التنفس

ترتفع

▪ قبل ممارسة التمارين الرياضية، من المهم القيام بالإحماء لمنع تلف

..... العضلات .....

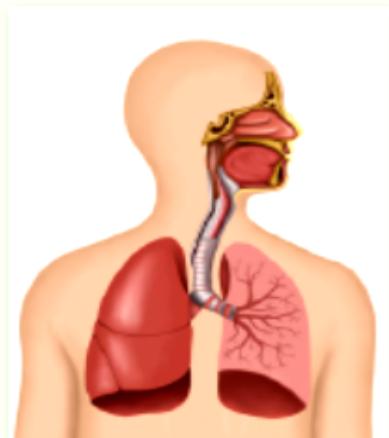
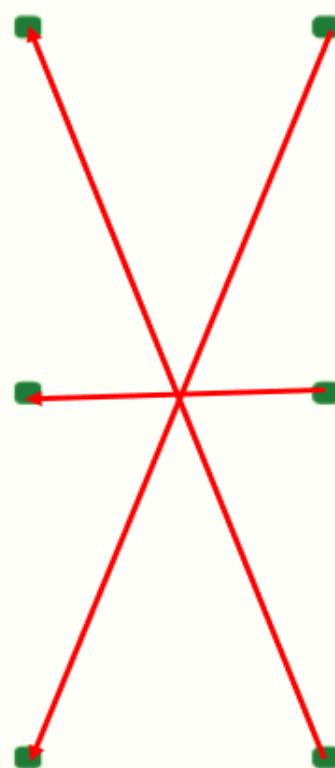
▪ عند ممارسة التمارين الرياضية ..... درجة حرارة الجسم على نحو عاًماً.

▪ من المهم القيام بالتدريج بعد ممارسة التمارين الرياضية من أجل

..... خفض ..... درجة حرارة الجسم والسماح لمعدي ..... التنفس ..... وضربات القلب بالعودة إلى حالتها الطبيعية.

أصل الصور بالتصنيف المناسب لأظهر كيف يستخدم كل جزء من جسمي الماء.

يُنْتَجُ اللَّعَابَ  
يُنْتَجُ الْمَادَةَ الْمُخَاطِيَّةَ  
يُنْتَجُ الْعَرَقَ



ما مفهوم كل

التعرق هو خروج الماء من الجلد لتبريد الجسم وخفض درجة حرارته

الجفاف يحدث عندما لا يكون في جسم الإنسان ما يكفي من الماء

أ- ذكر سببين يجعلان درجة حرارة الجسم ترتفع عن المعدل الطبيعي؟

## ممارسة التمارين الرياضية الإصابة بالمرض

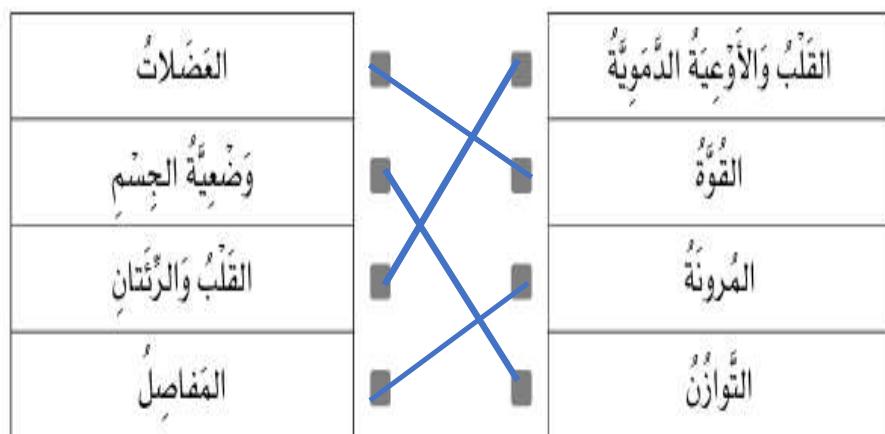
ب - أكمل الجدول أدناه بكتابه صح أو خطأ أمام العبارة إلى جانب كل عبارة

صح أم خطأ	العبارة
صح	يساعد التعرق على تبريد الجسم
خطأ	عند ممارسة التمارين الرياضية تنخفض درجة حرارة الجسم
صح	يساعدنا التعرق على خفض درجة حرارة الجسم
صح	يستخدم الماء أثناء عملية الهضم بطريق مختلفة
خطأ	يحدث الجفاف عندما يكون في جسم الإنسان سوائل كافية
صح	نبضات قلب الشخص الرياضي أقل من نبضات قلب الشخص الغير رياضي

ج- ما أهمية التعرق أثناء ممارسة التمارين الرياضية ؟

الإجابة .. يساعد على خفض درجة حرارة الجسم ..

## طابق بين نوع التمارين و الرياضة التي تفيده



صل الطرق المتبعة لمراقبة معدل ضربات القلب :

