

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: 10:18:37 2025-12-10

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: مجمع الفرقان

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 جابر بن حيان نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية

1

أوراق عمل الأندلس للبنين التحضيرية لاختبار نهاية الفصل غير مجابة

2

أوراق عمل الأندلس للبنين التحضيرية لاختبار نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية

3

أوراق عمل مدرسة الخور نهاية الفصل غير مجابة

4

أوراق عمل مدرسة الخور نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية

5

4

إجابات

العلوم

1447 هـ - 25-26 م

تدريبات
دعم
وإثراء

نهاية ف 1



يا رب انصر عبادك المؤمنين
وجندك الموحدين في كل مكان

القدس والأقصى ▼ حتماً ستعود

ملحوظة: هذه التدريبات لا تقني عن الكتاب المدرسي

الاسم / الصف / 4-

التميز



الوحدة الثانية (الحالة الغازية وخصائصها)

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

1	أي من الأشكال الآتية يبين دليلاً على وجود غاز؟
A	
B	
C	
D	

2	كيف تكون شكل جسيمات الحالة الغازية؟
A	متقاربة جداً
B	الجسيمات تتدفق
C	الجسيمات متقاربة وتهتز
D	متباعدة جداً وسريعة الحركة

3	أي من حالات المادة يمكن ضغطها بسهولة ؟
A	الصلبة
B	السائلة
C	الغازية
D	الصلبة والسائلة

4	ما اسم الغاز المتكون من تجربة إنتاج الغازات ؟
A	الأكسجين
B	النيتروجين
C	الهيليوم
D	ثاني أكسيد الكربون

5	أي مادة تنتشر بسهولة ويمكن ضغطها ؟
A	الهواء
B	السائل
C	العصير
D	المادة الصلبة



السؤال الثاني

أ- حدد اسم الغاز المتكون 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 إطارات السيارات
- 2- ... يتنفسه الإنسان
- 3- غاز الميثان يستخدم في طهي الطعام

السؤال الثالث :

أكمل الجدول بوضع خطأ أو صح أمام العبارات التالية:

العبارة	خطأ \ صح
جميع الغازات يمكن رؤيتها	خطأ
الغازات قابلة للانضغاط	صح
جسيمات الغازات قريبة جدا من بعضها	خطأ
كتلة الإسفنجة المبللة أكبر من كتلة الإسفنجة الجافة	صح

السؤال الرابع:

كيف يمكن أن نلاحظ وجود الغازات من حولنا ؟ أذكر اثنين

-... يحرك الأشياء من حولنا

-... يملأ به البالونات والمناطيد

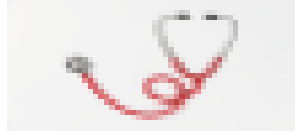
الوحدة الثالثة (أنماط الحياة الصحية)

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

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

a. الرئتين	b. القلب	c. الكبد	d. القفص الصدري
------------	----------	----------	-----------------

2- ما اسم الأداة الصورة ؟



a. ساعة	b. ميزان حرارة	c. سماعة الطبيب	d. مسطرة
---------	----------------	-----------------	----------

3- عندما نقيس نبضا في الدقيقة فإننا نقيس؟

a. قوة النبض	b. نبضات القلب	c. سرعة النبض	d. معدل نبضات القلب
--------------	----------------	---------------	---------------------

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

a. تقل	b. ترتفع	c. تتوقف	d. لا تتأثر
--------	----------	----------	-------------

5- أي التمارين الرياضية تجعل ضربات القلب أسرع؟

a. الوقوف على اليدين	b. الوقوف على	c. اليوغا	d. الجري
----------------------	---------------	-----------	----------

كَيْفَ يَسْتَجِيبُ الْقَلْبُ عِنْدَ مُمَارَسَةِ نَشَاطٍ رِيَاضِيٍّ مُجْهِدٍ؟

... عند ممارسة النشاط الرياضي يزداد معدل ضربات القلب ويزداد معدل التنفس ويزداد معدل تدفق الدم ونشعر بالإجهاد ويتعرق الجسم

عِنْدَ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ يَتَدَفَّقُ الدَّمُ بِسُرْعَةٍ أَكْبَرِ أَقَلِّ مِنْ أَجَلٍ أَنْ تَسْتَمِرَّ الْعَضَلَاتُ فِي الْعَمَلِ.

مَاذَا يَحْدُثُ لِمُعَدَّلِ نَبْضِ الْقَلْبِ وَمُعَدَّلِ التَّنَفُّسِ لِشَخْصٍ يَرْكُضُ فِي سِبَاقِ مَسَافَةِ 500 متر / نِصْفِ كِيلُومِترٍ؟

- (أ) سَيَنْخَفِضُ مُعَدَّلُ النَّبْضِ وَمُعَدَّلُ التَّنَفُّسِ.
- (ب) لَا يَحْدُثُ تَغْيِيرٌ فِي مُعَدَّلِ النَّبْضِ أَوْ فِي مُعَدَّلِ التَّنَفُّسِ.
- (ج) سَيَرْتَفِعُ مُعَدَّلُ النَّبْضِ وَلَنْ يَحْدُثَ تَغْيِيرٌ فِي مُعَدَّلِ التَّنَفُّسِ.
- (د) سَيَرْتَفِعُ مُعَدَّلُ النَّبْضِ وَمُعَدَّلُ التَّنَفُّسِ.

عدد 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.....)؟

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

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

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

8- أي الأطعمة التالية غذاء صحي؟

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

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

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

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

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

يتعرق

يزداد

معدل التنفس

مستعينا بالكلمات في المربع السابق اكمل الفقرة التالية

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

أَكْمَلِ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ بِاسْتِخْدَامِ الْمُفْرَدَاتِ مِنْ صُنْدُوقِ الْمُفْرَدَاتِ.

الْوِزْنُ التَّمَارِينُ الرِّيَاضِيَّةُ الْعَضَلَاتُ نِظَامُ غِذَائِي الْوِزْنُ الزَّائِدُ

- مَنْ أَجَلَ الْمُحَافَظَةَ عَلَى نَمَطِ حَيَاةٍ صَحِّيٍّ، مِنَ الْمُهَمِّ اتِّبَاعُ..... **نظام غذائي**.....
صَحِّيٍّ وَمُمَارَسَةُ..... **التمارين الرياضية**..... بِانْتِظَامٍ.
- يُسَاعِدُ النِّظَامُ الْغِذَائِيُّ الْجَيِّدُ وَمُمَارَسَةُ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ عَلَى التَّحَكُّمِ فِي..... **الوزن**..... وَتَقْوِيَةِ الْعِظَامِ وَيُبْقِي..... **العضلات**..... صَحِيَّةً.
- قَدْ يُؤَدِّي اتِّبَاعُ نِظَامِ غِذَائِيٍّ غَيْرِ صَحِّيٍّ وَعَدَمُ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ إِلَى مُشْكَلَاتٍ صَحِّيَّةٍ كَ..... **الوزن الزائد**..... وَدَاءِ السُّكَّرِيِّ.



أَكْمَلِ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ بِالْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ.

يُسَمَّى السَّائِلُ الْمَوْجُودُ فِي الْفَمِ وَالَّذِي يُسَاعِدُنَا عَلَى تَنَاوُلِ الطَّعَامِ **اللُّعَابُ** .
يُسَمَّى السَّائِلُ الْمَوْجُودُ فِي الْأَنْفِ وَالَّذِي يَمْنَعُ دُخُولَ الْبَكْتِيرِيَا وَيُرَطِّبُ الْهَوَاءَ الَّذِي
نَتَنَفَّسُهُ **الْمَخَاطُ** .

جَفَافُ الْجِلْدِ قِلَّةُ التَّرْكِيزِ الْإِمْسَاكُ رَائِحَةُ الْفَمِ الْكَرِيهَةُ الْإِرْهَاقُ

ماذا يَحْصُلُ إِذَا لَمْ نَشْرَبْ كَمِّيَّةً كَافِيَةً مِنَ الْمَاءِ؟

■ لا تَوْجَدُ كَمِّيَّةً كَافِيَةً مِنَ الْمَاءِ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّةِ الْبَشَرَةِ، فَتُصَابُ بِ.....

..... **جفاف الجلد**

■ قَدْ يَتَأَثَّرُ جِهَازُنَا التَّنَفُّسِيُّ، فَتُصَابُ بِ..... **رائحة الفم الكريهة**

■ قَدْ يَتَأَثَّرُ جِهَازُنَا الْهَضْمِيُّ، فَتُصَابُ بِ..... **الإمساك**

■ قَدْ تَنْخَفِضُ مُسْتَوِيَاتُ الطَّاقَةِ لَدَيْنَا، فَتُصَابُ بِ..... **الإرهاق**

■ قَدْ تَعْمَلُ أَدْمِغَتُنَا بِشَكْلِ أَقَلِّ مِمَّا يَجِبُ، فَتُصَابُ بِ..... **قلة التركيز**

أَكْمَلِ الْجُمْلَةَ التَّالِيَةَ بِمَا يَنْاسِبُ

■ يُسَاعِدُ التَّعَرُّقُ عَلَى **تبريد** الْجِسْمِ.

■ تُصْبِحُ الْأَوْعِيَةُ الدَّمَوِيَّةُ **أضيّق** عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْبَرْدِ، أَمَّا شَعْرُ

الْجِسْمِ **فيكون على نحو ممدد** عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْدَّفءِ.

■ تَتَقَلَّصُ الْعَضَلَاتُ بِسُرْعَةٍ مَا يَجْعَلُنَا **نرتجف** عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْبَرْدِ.

أَنْظُرْ إِلَى الصُّورِ وَاكْتُبْ فِي الصُّنْدُوقِ مُحَدِّدًا إِنْ كَانَ الشَّخْصُ يَشْعُرُ بِرَجْفَةٍ بَرْدٍ (القَشْعَرِيرَةِ) أَوْ بِالْدَّفَاءِ.



يشعر برجفة برد (القشعريرة)



يشعر بالدفء.....

أَكْمَلِ الْجُمْلَ بِاسْتِخْدَامِ الْمُفْرَدَاتِ الْمُنَاسِبَةِ مِنْ صُنْدُوقِ الْمُفْرَدَاتِ.

خَفُضِ

الْعَضَلَاتِ

التَّنَفُّسِ

تَرْتَفِعُ

■ قَبْلَ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ، مِنَ الْمُهْمِّ الْقِيَامُ بِالْإِحْمَاءِ لِمَنْعِ تَلَفِ
.....**العضلات**.....

■ عِنْدَ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ**ترتفع**..... دَرَجَةُ حَرَارَةِ الْجِسْمِ عَلَى نَحْوِ
عَامٍّ.

■ مِنَ الْمُهْمِّ الْقِيَامُ بِالتَّبْرِيدِ بَعْدَ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ مِنْ أَجْلِ
.....**خفض**..... دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ وَالسَّمَاكِ لِمُعْدَلِ**التنفس**.....
وَضَرْبَاتِ الْقَلْبِ بِالْعَوْدَةِ إِلَى حَالَتِهَا الطَّبِيعِيَّةِ.

أَصِلُ الصُّوَرِ بِالتَّوْصِيفِ الْمُنَاسِبِ لِأُظْهِرَ كَيْفَ يَسْتُخْدَمُ كُلُّ جُزْءٍ مِنْ جِسْمِي الْمَاءِ.

يُنْتِجُ اللَّعَابَ



يُنْتِجُ الْمَادَّةَ الْمُخَاطِيَّةَ



يُنْتِجُ 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- أذكر سببين يجعلان درجة حرارة الجسم ترتفع عن المعدل الطبيعي؟

ممارسة التمارين الرياضية الإصابة بالمرض

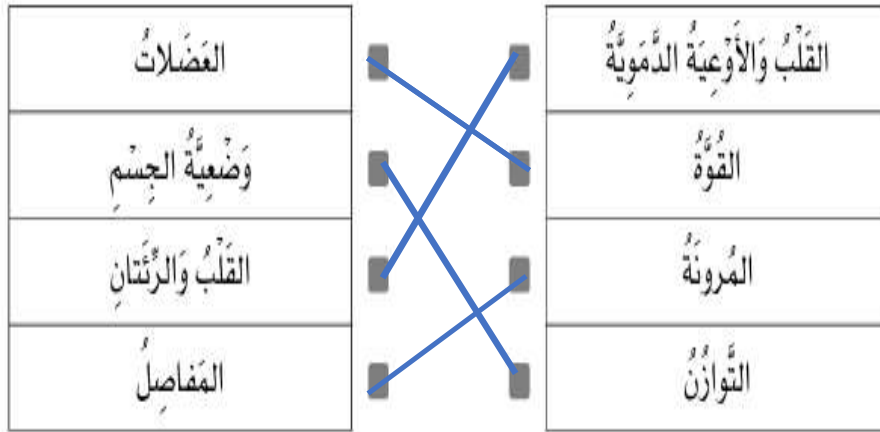
ب - أكمل الجدول أدناه بكتابة صح أو خطأ أمام العبارة إلى جانب كل عبارة

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

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 :

