

## أوراق عمل الأندلس للبنين التحضيرية لاختبار نهاية الفصل غير مجانية



### 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: 10:16:16 2025-12-10

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

المزيد من مادة  
علوم:

إعداد: مدرسة الأندلس

### 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 الأندلس للبنين التحضيرية لاختبار نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية

1

أوراق عمل مدرسة الخور نهاية الفصل غير مجانية

2

أوراق عمل مدرسة الخور نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية

3

حل الوحدة الثانية من الكتاب المدرسي

4

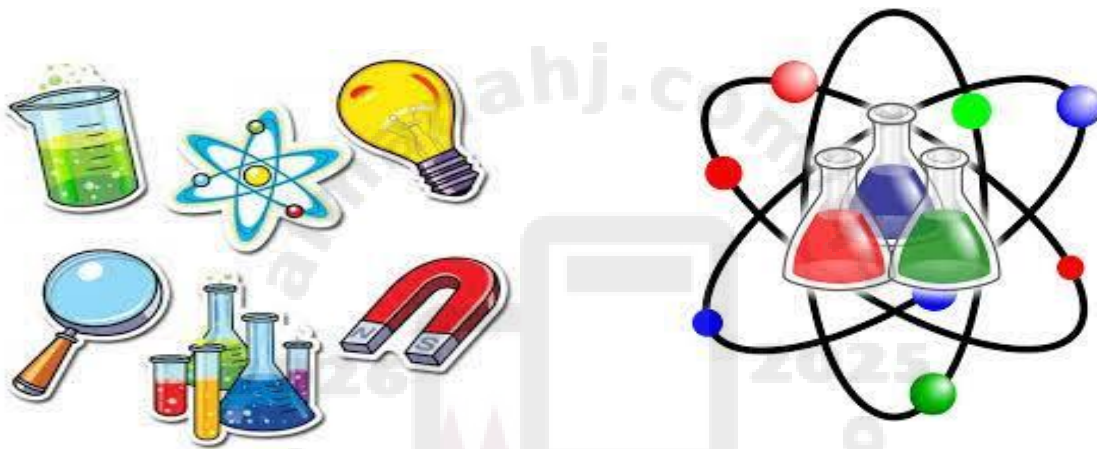
حل الوحدة الأولى من الكتاب المدرسي

5



# قسم العلوم

العام الأكاديمي 2025 / 2026



## أوراق العمل الإثرائية

### نهاية الفصل الدراسي الأول

### الصف الرابع الابتدائي

اسم الطالب	.....
الصف والشعبة	الرابع / .....

## ما خصائص المادة الغازية؟

### 1- مادة غير مرئية



2- يمكن التعرف عليها من تأثيراتها مثل  
النفخ في اليدين - رفرفة الأعلام  
رؤية بخار الماء المتصاعد - انتفاخ البالون

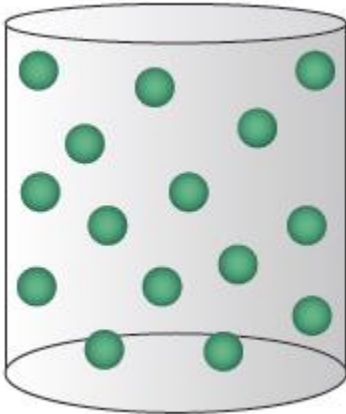


3- جسيماتها متباعدة ( لذلك يمكن ضغطها )



4- جسيماتها لها طاقة عالية ،  
تتحرك بسرعة لئلا الفراغ،  
لذلك : الغازات قابلة للانتشار

5- ليس لها شكل ثابت ولا حجم ثابت



6- كتلتها صغيرة جدا يصعب قياسها

### الوحدة 3 أنماط الحياة الصحية

#### القلب



#### يمكن متابعة نبضات القلب بـ



جهاز تتبع اللياقة البدنية



جهاز تخطيط القلب



قياس النبض

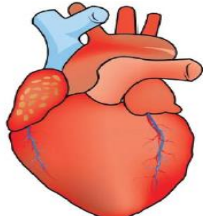


سماعة الطبيب

متوسط معدل ضربات القلب للشخص المستريح من 60-80 نبضة في الدقيقة

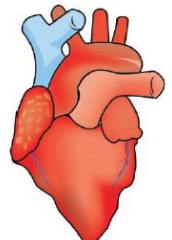
#### يتغير شكل القلب عند الانقباض والانبساط

الانبساط



يكبر الحجم

الانقباض



يصغر الحجم

## متى يكون معدل ضربات القلب

قليلًا

كبيرًا

1 شخص رياضي مقارنة بشخص غير رياضي

1 ممارسة تمارينات مجهدة

2 النوم والراحة

3 المرض

2 التوتر

## فوائد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

3 خفض معدل ضربات القلب عند الراحة

2 تقوية العضلات

1 تحسين المزاج

## التمارين الرياضية وجزء الجسم المستفيد

أمثلة للتمرين	جزء الجسم المستفيد	نوع التمرين
 <p>الركض - السباحة - ركوب الدراجات</p>	القلب والأوعية الدموية	القلب والأوعية الدموية
 <p>رفع الأثقال - الضغط - تمرينات البطن</p>	بناء العضلات وتقوية العظام	القوة
 <p>التمدد - احناء الذراعين والساقين</p>	تحسن المفاصل والعضلات	المرونة
 <p>التوازن الوقوف على أصابع القدمين الوقوف على ساق واحدة الوقوف على كفي اليدين</p>	تحسن وضعية الجسم	التوازن

## النظام الغذائي



يُسَهِّمُ النُّظَامُ الغِذَائِيُّ الصَّحِّيُّ فِي اتِّبَاعِ نَمَطِ حَيَاةٍ صَحِّيٍّ.

يتضمن دليل الغذاء القطري:

الأسماك والدواجن  
واللحوم والبيض

البقوليات

الفاكهة

الحليب  
ومنتجات  
الألبان

الخضار

الحبوب  
والخضار  
النشوية

توصيات دليل الغذاء القطري:

كميات قليلة من

السكريات والدهون  
والأملاح

كميات أقل من

اللحوم والأسماك  
والدواجن

تناول الكثير من

الحبوب الكاملة  
والخضار والفاكهة  
والبقوليات

يُسَاعِدُ النُّظَامُ الغِذَائِيُّ الجَيِّدُ وَالتَّمَرُّينُ الرِّيَاضِيُّ الْمُنْتَظَمُ عَلَى الْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِنَا.

أضرار اتباع نظام غير صحي

1- السكري

2- أمراض القلب

3- زيادة الوزن

أغذية تناولها بكثرة يؤثر سلباً على الصحة

1- السكريات

2- الدهون

3- الأملاح

شرح التغيرات التي تحدث للطعام أثناء عملية الهضم



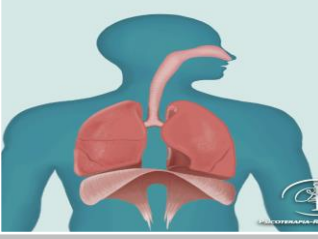
## لماذا نحتاج الى الماء

يساعد الماء في الجهاز الهضمي على:

- ✓ تكوين اللعاب في الفم الذي يساعد في هضم الطعام
- ✓ إذابة الأطعمة في المعدة
- ✓ تجنب الإمساك

يستخدم الماء في الجهاز التنفسي:

- 1- لتكوين مخاط في جميع أنحاء الجهاز التنفسي في الأنف وفي الممرات المؤدية إلى الرئتين وفي الرئتين الداخلية



• لماذا نحتاج خلايانا وأنسجتنا وأعضائنا إلى الماء؟

1- لتؤدي عملها على أكمل وجه

2- حماية الأعضاء الداخلية

ما علاقة كمية الماء بشكل كرات الدم الحمراء؟



منتفخة



منكمشة



طبيعية

يعمل الماء على التحكم في درجة حرارة أجسامنا فطى سبيل المثال ،  
عندما نمارس التمارين الرياضية نتعرق لتنظيم درجة حرارة الجسم.



يساعدنا التعرق على خفض درجة  
حرارة الجسم والتحكم فيها.





متى يحدث الجفاف؟

## الجفاف

يحدث الجفاف عندما لا يكون في جسم الإنسان ما يكفي من السوائل لتحل محل السائل الذي يفقد خلال أنشطة الجسم الطبيعية. يمكن أن يصير الأمر خطراً للغاية إذا لم يتم استبدال السوائل.

2026

2025

## أعراض الجفاف

عدم عودة الجلد إلى طبيعته عند شد الطبقة الخارجية للجلد في اليد.

تشقق الشفتين

رائحة الفم الكريهة

العطش





## استجابات الجسم للتحكم في درجة الحرارة

عند الدفء الشديد

يتمدد

يتسع

يزداد ( للتبريد )

عند البرد الشديد

يقف

يضيّق

يقل



شعر الجسم



الأوعية الدموية



التعرق



تنقبض العضلات بسرعة فيحدث الارتجاف

القشعريرة



تحت المهاد

جزء من المخ مسؤول عن التحكم في درجة حرارة الجسم

مُتَوَسِّطُ دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ (°C)	الْمَرَحَلَةُ الْعُمُريَّةُ
36.4	الرَّضِيْعُ 
36.6	الطِّفْلُ 
37	البَالِغُ 
36.2	المُسِنَّ 

## ما العوامل التي تؤثر على درجة حرارة جسم الإنسان؟



### عوامل تخفيض درجة حرارة الجسم



### عوامل ترفع درجة حرارة الجسم

المرض



ممارسة الرياضة



الطقس البارد



المرض



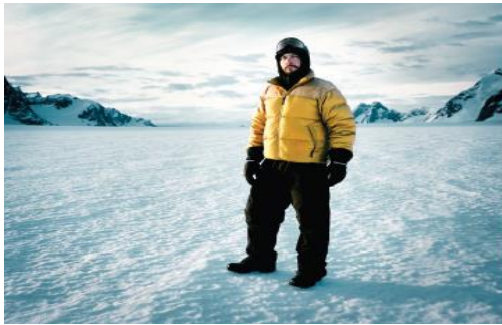
الطقس الحار



### تأثير الأمراض على درجة حرارة الجسم

يُسببُ بَعْضُ الْأَمْرَاضِ، كَالزُّكَّامِ وَالْحَصْبَةِ وَالْكَوْفِيدِ، ارْتِفَاعًا فِي دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ، وَهَذَا مَا نُسَمِّيهِ بِالْحُمَّى.

### كيف يحافظ الإنسان على درجة حرارة جسمه ؟



ارتداء ملابس ثقيلة



ارتداء ملابس خفيفة

## الوحدة الثانية: ما خصائص المادة الغازية؟

**السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:**

1	أي المواد الآتية تأخذ شكل الوعاء الذي توضع فيه وقابلة للانضغاط؟	الماء	A
		الطحين	B
		الهواء الجوي	C
		عصير البرتقال	D

2	ما سبب خاصية الانتشار في الغازات ؟	الجسيمات متقاربة	A
		الجسيمات متقاربة جدا	B
		الجسيمات تهتز في مكانها	C
		الجسيمات لها طاقة عالية جدا	D

3	ما حالة المادة الناتجة من تفاعل بيكربونات الصوديوم مع خل الطعام وتغير حجم البالون ؟	الغازية	A
		السائلة	B
		الصلبة	C
		المتجمدة	D

4	أي خواص الغاز يظهرها الشكل المجاور؟	قابل للانتشار	A
		قابل للانضغاط	B
		له شكل ثابت	C
		له حجم ثابت	D

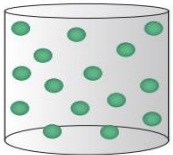


5	ترك حمد أسطوانة الغاز مفتوحة في المطبخ وخرج من المنزل وبعد فترة قصيرة تنبثت الأم ما الخاصية التي ساعدت الأم على اكتشاف تسرب الغاز؟	الانتشار	A
		الجريان	B
		الانضغاط	C
		الانسكاب	D

6	ما الخاصية التي تتشابه بها المادة السائلة والغازية؟	الحجم ثابت	A
		الشكل ثابت	B
		الشكل غير ثابت	C
		لا تأخذ شكل الوعاء	D

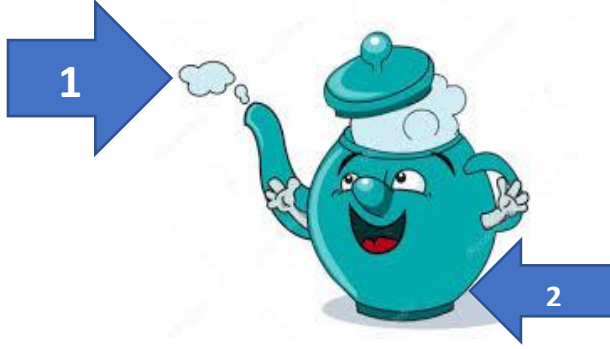
7	أي الآتي من استخدامات المواد الغازية في حياتنا؟	الصيد	A
		الملابس	B
		العصائر	C
		وقود الطبخ	D

8	ما حالة المادة التي تكون جزيئاتها بهذا الترتيب؟	المادة الصلبة	A
		المادة الغازية	B
		المادة السائلة	C
		المادة الصلبة والسائلة	D



## الأسئلة المقالية:

### السؤال الأول:



من خلال الشكل المجاور اجب على الأسئلة التالية:

أ- ما حالة المادة (1) .....

ب- ما حالة المادة (2) .....

ب - ارسم ترتيب الجسيمات في الحالة الغازية؟



ج - بما تفسر قدرة الغازات على الانضغاط؟

د - فسر قدرة الغازات على الانتشار.

### السؤال الثاني:

اذكر استخدامين للغازات في حياتنا .

1- .....

2- .....

almanahj.com/2026

### السؤال الثالث :



إذا علمت أن:  
المحقن ( أ ) يحتوي على الرمل،  
والمحقن ( ب ) يحتوي على الماء،  
والمحقن ( ج ) يحتوي على الهواء الجوي،  
أجب عما يلي

أ- أي المحاقن الثلاثة يتحرك فيه المؤشر عند ضغطه؟

ب- ما الخاصية التي تدل على تحرك مؤشر المحقن أثناء ضغطه؟



### السؤال الرابع:

قام زيد بإضافة الخل الى بيكربونات الصوديوم ولاحظ انتفاخ البالون.  
من خلال ذلك أجب عما يأتي.

1- ما الذي جعل البالون ينتفخ؟

2- ما مصدر المادة التي تسببت في انتفاخ البالون؟

3- إذا علمت ان جسيمات المادة داخل البالون متباعدة وتتحرك لتملأ الفراغ،

ما اسم الخاصية المترتبة على ذلك؟

## الوحدة الثالثة: أنماط الحياة الصحية

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1	أي التمارين التالية تجعل ضربات القلب أسرع؟	
A	المشي	
B	الركض	
C	صيد السمك	
D	تمارين التمدد	

2	ما تعريف معدل ضربات القلب ؟	
A	عدد ضربات القلب في الدقيقة	
B	عدد ضربات القلب في الساعة	
C	عدد ضربات القلب في الثانية	
D	عدد ضربات القلب في اللحظة	

3	أي الأغذية التالية يوصي الدليل الغذاء القطري بتناولها بكميات قليلة؟	
A	الخضار	
B	الحبوب	
C	الفواكه	
D	الأملاح السكرية والدهون	

4	من توصيات دليل الغذاء القطري تناول الكثير من ...	
A	السكريات	
B	الدهون والأملاح	
C	اللحوم والأسماك والدواجن	
D	الخضار والفواكه والحبوب الكاملة	

5	لماذا يتعرق الجسم عند ممارسة تمارين رياضي؟	
A	لخفض معدل التنفس	
B	لخفض درجة حرارة الجسم	
C	لرفع درجة حرارة الجسم	
D	لخفض معدل ضربات القلب	

6	ما فوائد تمارينات القوة؟	
A	تفيد القلب والرننتين	
B	تحسن وضعية الجسم	
C	تبني عضلات قوية وعظام سليمة	
D	تحسن المفاصل وتساعد على الاسترخاء	



7	لماذا الماء مهم في الجهاز الهضمي؟	
A	تكوين المخاط	
B	تليين المفاصل	
C	خفض الحرارة	
D	إفراز اللعاب في الفم	

8	ماذا نسمي السائل الموجود في الأنف والذي يمنع دخول البكتيريا ويرطب الهواء الذي نتنفسه؟	
A	اللعاب	
B	المخاط	
C	العرق	
D	الأحماض	

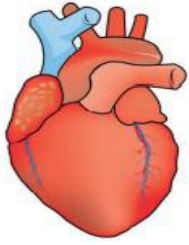


9 عندما نقيس نبضاً لمدة دقيقة فإننا نقيس؟

A	النبض	
B	ضربات القلب	
C	معدل ضربات القلب	
D	ضربات القلب والنبض	

10 ما الحالة التي يمثلها القلب في الشكل المجاور؟

A	النبض	
B	الانقباض	
C	الانبساط	
D	الانقباض والانبساط	



11 ما اسم الأداة التي يستخدمها الأطباء للاستماع الى ضربات القلب؟

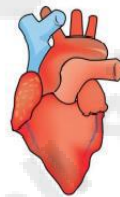
A	مقياس الكتلة	
B	سماعة الطبيب	
C	المخبر المدرج	
D	مقياس درجة الحرارة	

12 اي الاتي يوضح الاصابة بالجفاف

A	قياس الوزن	
B	قرص الجلد	
C	قياس معدل النبض	
D	قياس درجة الحرارة	

13 ما الحالة التي يمثلها القلب في الشكل المجاور؟

A	النبض	
B	الانقباض	
C	الانبساط	
D	الانقباض والانبساط	



14 اي الاتي يوضح قلة نسبة الماء في الجسم؟

A	قياس الوزن	
B	تشققات الشفاه	
C	قياس معدل النبض	
D	قياس درجة الحرارة	

15 كم تبلغ درجة حرارة جسم الانسان البالغ في الحالة الطبيعية؟

A	34 C <sup>0</sup>	
B	37 C <sup>0</sup>	
C	41 C <sup>0</sup>	
D	45 C <sup>0</sup>	

16 ما متوسط درجة حرارة جسم الطفل؟

A	36.4	
B	36.6	
C	36.2	
D	37.0	

أَصِلُ الْمَعْلُومَاتِ حَوْلَ الطُّرُقِ الْمُتَّبَعَةِ لِمُرَاقَبَةِ مُعَدَّلِ ضَرَبَاتِ الْقَلْبِ بِالصُّورِ الْمُنَاسِبَةِ.



A

قياسُ النبضِ



B

جهازُ تَتَبُعِ اللياقةِ البدنيةِ



C

جهازُ تَخْطِيطِ كَهْرَبَاءِ الْقَلْبِ



D

سَمَاعَةُ الطَّيِّبِ



1 أنظر إلى الصور وأصل التمرين الرياضي بجزء الجسم الذي يستفيد منه.

القلب والرئتان والقدمان



القلب والرئتان والقدمان  
وعضلات الذراع



عضلات الذراع الأمامية  
والخلفية



عضلات الظهر والمعدة



أ. صنف التمارين التالية حسب نوعها.

رفع الاثقال - الوقوف على قدم واحدة - اليوغا - الركض - السباحة

1. تمارين القوة.....

2. تمارين المرونة.....

3. تمارين التوازن.....

4. تمارين القلب والاعوية الدموية.....

ب- أنظر إلى صور خلايا الدم الحمراء التي تظهر ما يحدث عندما يكون فيها الكثير من الماء أو القليل منه.



ج



ب



أ

1. أكتب حرف خلية الدم الحمراء التي تبدو منكماشة؟

( )

2. أكتب حرف خلية الدم الحمراء التي تبدو طبيعية؟

( )

السؤال الرابع:  
أ- صنف الأغذية التالية الى أغذية صحية وغير صحية مستعيناً بالجدول التالي؟

برجر - فواكه - حلويات - الخضروات - دجاج - مشروبات غازية

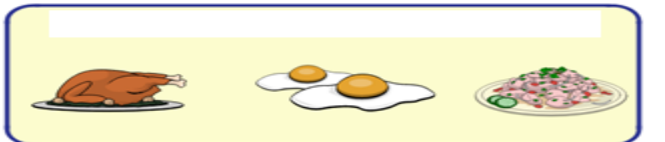
طعام غير صحي	طعام صحي
.....	.....
.....	.....
.....	.....

ب - اكتب اسم المجموعة الغذائية لكل صورة .









ج . شرب الكثير من الماء يجنب الشخص .....

السؤال الخامس:

أ- املأ الفراغ بالإجابة الصحيحة فيما يلي مستعيناً بصندوق المفردات التالي.

الماء - التعرق - تقوية العضلات - تشقق الشفاه - الجفاف - الإرهاق

1. .... مهم للمحافظة على صحة الإنسان.
2. قلة شرب الماء قد تصيب الجلد بـ .....
3. .... يعمل على تبريد حرارة الجسم والتحكم بها.
4. من فوائد الانتظام في لعب التمارين الرياضية .....
5. قد تنخفض مستويات الطاقة لدينا فنصاب بـ .....
- 6- ..... يعطي معلومات عن الجفاف



ب - ضع الاستجابة الصحيحة للجسم ليتحكم في درجة الحرارة.



شعر الجلد



الأوعية الدموية



التعرق

عند الدفء الشديد



شعر الجلد



الأوعية الدموية



التعرق

عند البرد الشديد



ج- ما وظيفة هذا الجزء من الدماغ ( تحت المهاد )؟

.....



د- ما الذي يصيب الشخص عند الشعور بالبرد الشديد؟

.....

هـ اذكر سببين لارتفاع درجة حرارة الجسم.

1- .....

2- .....

## السؤال السادس:

1- اكتب متوسط درجة حرارة الجسم الصحيحة لكل من الفئات العمرية الآتية.

36.6°C	36.4°C	36.2°C	37°C
--------	--------	--------	------

المرحلة العمرية	متوسط درجة حرارة الجسم (°C)
 الرضيع	
 الطفل	
 البالغ	
 المسن	

2- أكتب الفرق في متوسط درجة حرارة الجسم بين إنسان بالغ وآخر مسن.

انتهت التدريبات ( بالتوفيق )