

# أوراق عمل الأندلس للبنين التحضيرية لاختبار 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: 10:16:16 2025-12-10

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

المزيد من مادة  
علوم:

إعداد: مدرسة الأندلس

## 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 الأندلس للبنين التحضيرية لاختبار نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية 1

أوراق عمل مدرسة الخور نهاية الفصل غير مجابة 2

أوراق عمل مدرسة الخور نهاية الفصل مع الإجابة النموذجية 3

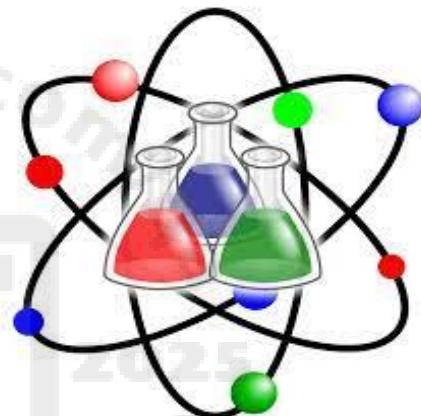
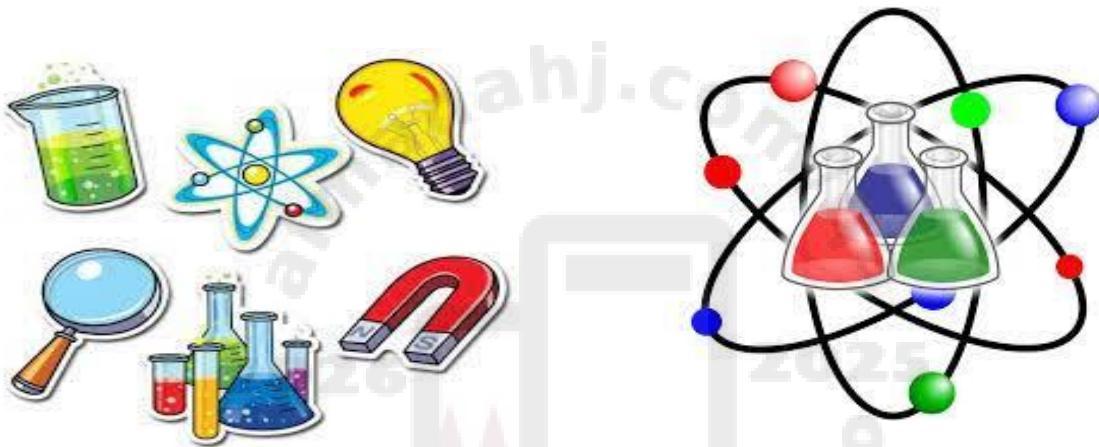
حل الوحدة الثانية من الكتاب المدرسي 4

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
الرابع / .....	الصف والشعبة

## ما خصائص المادة الغازية؟

1- مادة غير مرئية



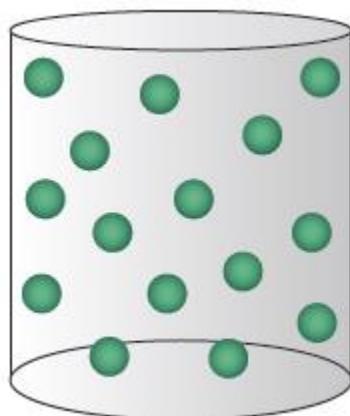
2- يمكن التعرف عليها من تأثيراتها مثل النفح في اليدين - رفرفة الأعلام رؤية بخار الماء المتتصاعد - انتفاخ البالون



3- جسيماتها متباينة ( لذلك يمكن ضغطها )



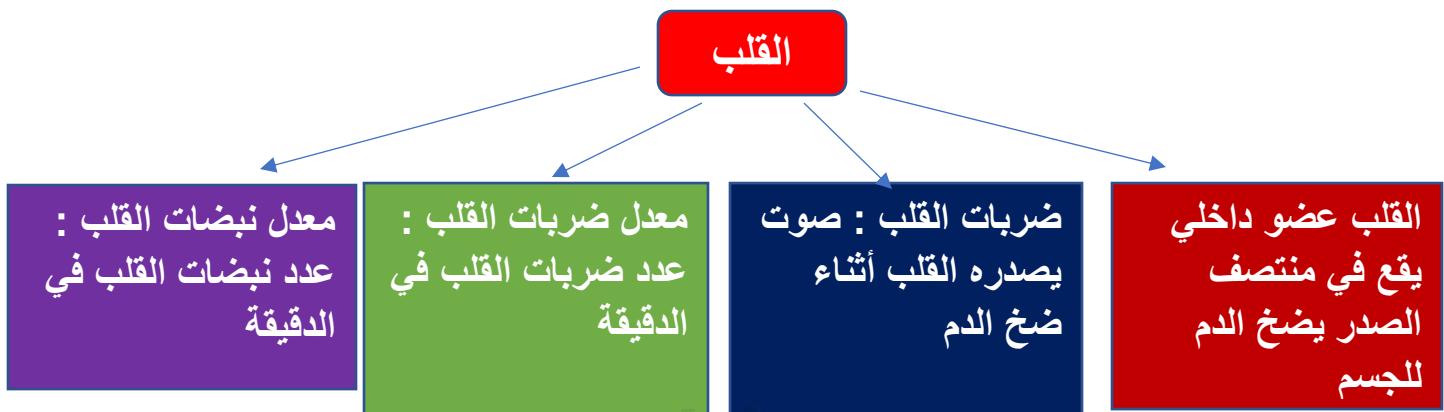
4- جسيماتها لها طاقة عالية ، تتحرك بسرعة لتملأ الفراغ، لذلك : الغازات قابلة للانتشار



5- ليس لها شكل ثابت ولا حجم ثابت

6- كتلتها صغيرة جداً يصعب قياسها

### الوحدة 3 أنماط الحياة الصحية



يمكن متابعة نبضات القلب بـ



جهاز تتبع  
اللياقة البدنية



جهاز تخطيط  
القلب



قياس النبض

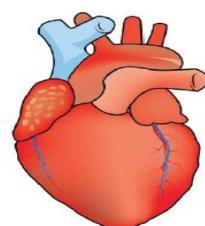


سماعة الطبيب

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

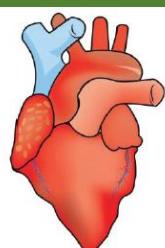
يتغير شكل القلب عند الانقباض والانبساط

الانبساط



يكبر الحجم

الانقباض



يصغر الحجم

## متى يكون معدل ضربات القلب

قليلاً

كبيراً

1 شخص رياضي مقارنة بشخص غير رياضي

2 النوم والراحة

1 ممارسة تمارين مجهدة

2 التوتر 3 المرض

## فوائد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

3 خفض معدل ضربات القلب عند الراحة

2 تقوية العضلات

1 تحسين المزاج

## التمارين الرياضية وجزء الجسم المستفيد

نوع التمرين	جزء الجسم المستفيد	أمثلة للتمرين
القلب والأوعية الدموية	القلب والأوعية الدموية	الركض - السباحة - ركوب الدراجات
القوة	بناء العضلات وتقوية العظام	رفع الأثقال - الضغط - تمارينات البطن
المرنة	تحسين المفاصل والعضلات	التمدد - احماء الذراعين والساقين
التوازن	تحسين وضعية الجسم	التوازن الوقوف على أصابع القدمين الوقوف على ساق واحدة الوقوف على كفي اليدين



## النظام الغذائي

يُسِّمِّ النَّظَامُ الْغَذَائِيُّ 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 النَّظَامُ الْغَذَائِيُّ الْجَيِّدُ وَالْتَّمَرِينُ الرِّيَاضِيُّ الْمُنْتَظَمُ عَلَى الْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِنَا.

أضرار اتباع نظام غير صحي

أغذية تناولها بكثرة يؤثر سلبياً على الصحة

1- السكري

2- أمراض القلب

3- زيادة الوزن

1-السكريات

2-الدهون

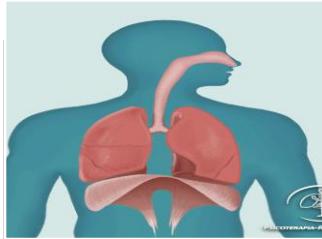
3-الأملاح

## لماذا نحتاج إلى الماء

يساعد الماء في الجهاز الهضمي على:

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

شرح التغيرات التي تحدث للطعام أثناء عملية الهضم



يستخدم الماء في الجهاز التنفسي:

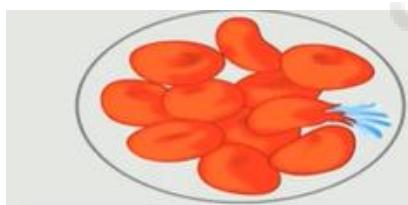
- 1- تكوين **مخاط** في جميع أنحاء الجهاز التنفسي في الأنف وفي الممرات المؤدية إلى الرئتين وفي الرئتين الداخلية

## ٠ لماذا تحتاج خلاليانا وانسجتنا وأعضاؤنا إلى الماء؟

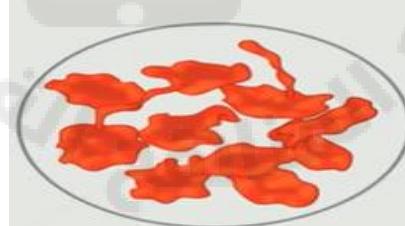
1- لتؤدي عملها على أكمل وجه

2- حماية الأعضاء الداخلية

## ماعلاقة كمية الماء بشكل كرات الدم الحمراء؟



خلية انفجرت من زيادة الماء



خلية جافة من الماء



خلية فيها كمية مناسبة من الماء

منتفخة

منكمشة

طبيعية

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



يساعدا التعرق على خفض درجة حرارة الجسم والتحكم فيها.



متى يحدث الجفاف؟

## الجفاف

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

## 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 الدفع الشديد

يتمدد

عند البرد الشديد

يقف

يتسع

يضيق

يزداد ( للتبريد )

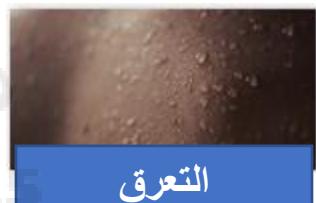
يقل



شعر الجسم



الأوعية الدموية



العرق



تنقبض العضلات بسرعة فيحدث الارتجاف

القشعريرة



جزء من المخ مسؤول عن التحكم في درجة حرارة الجسم

تحت المهد

المراحل العمرية	متوسط درجة حرارة الجسم (°C)
الرضيع	36.4
الطفل	36.6
البالغ	37
المسن	36.2

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

عوامل تخفض درجة حرارة الجسم



المرض

عوامل ترفع درجة حرارة الجسم



ممارسة الرياضة



الطقس البارد



المرض



الطقس الحار

## تأثير الأمراض على درجة حرارة الجسم

يسبب بعض الأمراض، كالزكام والحمى والكوفيد، ارتفاعاً في درجة حرارة الجسم، وهذا ما نسميه بالحمى.

## 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:

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

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

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

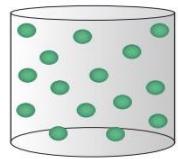


ما حالة المادة الناتجة من تفاعل بيكربونات الصوديوم مع خل الطعام وتغير حجم البالون؟	3
الغازية	A
السائلة	B
الصلبة	C
المجمدة	D

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

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

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

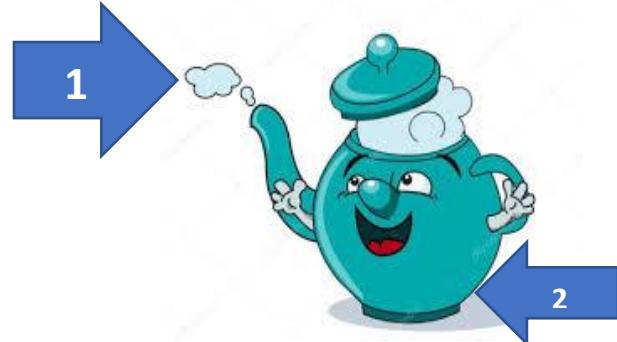


أي الآتي من استخدامات المواد الغازية في حياتنا؟	7
الصيد	A
الملابس	B
العصائر	C
وقود الطبخ	D

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 .....

### 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 المحقن الثلاثة يتحرك فيه المؤشر عند ضغطه؟

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



السؤال الرابع:  
قام زيد بإضافة الخل إلى 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- اذا علمت ان جسيمات المادة داخل البالون متباudeة وتتحرك لتتماً الفراغ،  
ما اسم الخاصية المترتبة على ذلك؟

## الوحدة الثالثة: أنماط الحياة الصحية

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

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

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

	ما فوائد تمارين القوة؟	6
تفيد القلب والرئتين	A	
تحسين وضعيّة الجسم	B	
تبني عضلات قوية وعظام سليمة	C	
تحسين المفاصل وتساعد على الاسترخاء	D	

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

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

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

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

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

ما الحالة التي يمثلها القلب في الشكل المجاور؟	10
النبض	A
الانقباض	B
الانبساط	C
الانقباض والانبساط	D

عندما نقيس نبضاً لمدة دقيقة فإننا نقيس؟	9
النبض	A
ضربات القلب	B
معدل ضربات القلب	C
ضربات القلب والنبض	D

اي الاتي يوضح الاصابة بالجفاف	12
قياس الوزن	A
قرص الجلد	B
قياس معدل النبض	C
قياس درجة الحرارة	D

ما اسم الأداة التي يستخدمها الأطباء للاستماع إلى ضربات القلب؟	11
قياس الكتلة	A
سماعة الطبيب	B
المخاري المدرج	C
قياس درجة الحرارة	D

اي الاتي يوضح قلة نسبة الماء في الجسم؟	14
قياس الوزن	A
تشققات الشفاه	B
قياس معدل النبض	C
قياس درجة الحرارة	D

ما الحالة التي يمثلها القلب في الشكل المجاور؟	13
النبض	A
الانقباض	B
الانبساط	C
الانقباض والانبساط	D

ما متوسط درجة حرارة جسم الطفل؟	16
36.4	A
36.6	B
36.2	C
37.0	D

كم تبلغ درجة حرارة جسم الانسان البالغ في الحالة الطبيعية؟	15
34 C°	A
37 C°	B
41 C°	C
45 C°	D

الأسئلة المقالية:

السؤال الأول:

أصل المعلومات حول الطُّرُقِ المُتَبَعَةِ لِمُراقبَةِ مُعَدَّلِ ضَرَبَاتِ القَلْبِ بِالصُّورِ  
الْمُنَاسِبَةِ.



**A**

قياس النَّبْض



**B**

جهاز تتبع اللياقة البدنية



**C**

جهاز تخطيط كهرباء القلب



**D**

سماعة الطبيب



1 انظر 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



السؤال الثالث

أ. صنف التمارين التالية حسب نوعها.

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

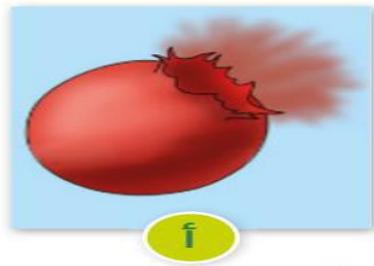
1. تمارين القوة.....

2. تمارين المرونة.....

3. تمارين التوازن.....

4. تمارين القلب والأوعية الدموية.....

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



1. أكتب حرف خلية الدم الحمراء التي تبدو منكمشة؟

( )

2. أكتب حرف خلية الدم الحمراء التي تبدو طبيعية؟

( )

السؤال الرابع:

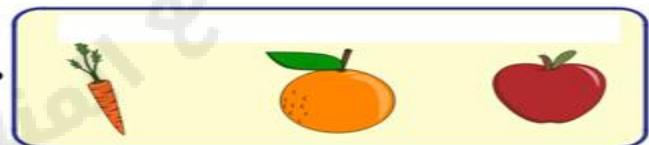
أ- صنف الأغذية التالية الى أغذية صحية وغير صحية مستعيناً بالجدول التالي؟

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

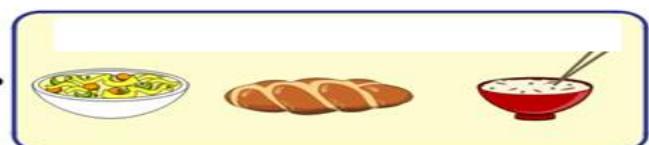
طعام غير صحي	طعام صحي
.....	.....

ب - اكتب اسم المجموعة الغذائية لكل صورة .

.....



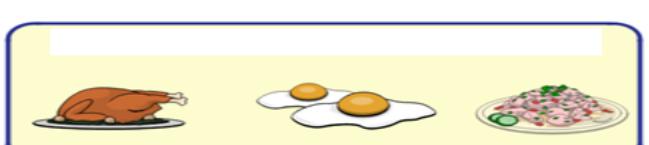
.....



.....



.....



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

السؤال الخامس:

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

الماء - التعرق - تقوية العضلات - تشدق الشفاه - الجفاف - الارهاق

..... 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



العرق

عند الدفء  
الشديد



شعر الجلد



الأوعية الدموية



العرق

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
مُتوسّط درجة حرارة الجسم (°C)	المراحل العمرية		
	الرضيع		
	الطفل		
	البالغ		
	المُسن		

2- أحسب الفرق في مُتوسّط درجة حرارة الجسم بين إنسان بالغ وآخر مُسنٌ.

انتهت التدريبات ( بالتوقيق )