العلوم

1446هـ 24-25م

4

نهاية ف1

تدريبات دعم وإثراء





يا رب انصر عبادك المؤمنين

وجندك الموحدين في كل مكان

القدس والأقصى حتماً ستعود

ملحوظة: هذه التدريبات لا تغني عن الكتاب المدرسي

الاسم/ الصف/4-

التميز



– دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) –

العام الدراسي 1446 هـ & 24 – 25 م

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 جدا	
	B الجسيمات تتدفق	
	C الجسيمات متقاربة وتهتز	
	D متباعدة جدا وسريعة الحركة	

– دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) –

العام الدراسي 1446 هـ & 24 – 25 م

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	

– دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) –

العام الدراسي 1446 هـ & 24 – 25 م



السؤال الثاني

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

الإجابة : .....



ب- ما الدليل على وجود الغاز في البالون ؟

الإجابة : .....

ج- عدد استخدامات الغاز في يومنا .

1- .....
2- .....
3- .....

السؤال الثالث :

أكمل الجدول بوضع خطأ او صح أمام العبارات التالية:

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

السؤال الرابع:

كيف يمكن أن نلاحظ وجود الغازات من حولنا ؟ أذكر اثنين

-.....

-.....

– دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) –

العام الدراسي 1446 هـ & 24 – 25 م

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

– دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) –

العام الدراسي 1446 هـ & 24 – 25 م

كَيْفَ يَسْتَجيبُ القَلْبُ عِنْدَ مُمارَسَةِ نَشاطٍ رِياضِيٍّ مُجْهِدٍ؟

.....

عِنْدَ مُمارَسَةِ التَّمارينِ الرِّياضِيَّةِ يَتَدَفَّقُ الدَّمُ بِسُرْعَةٍ **أَكْبَرَ / أَقَلَّ** مِنْ أَجْلِ أَنْ تَسْتَمِرَّ العَضَلاتُ في العَمَلِ.

ماذا يَحْدُثُ لِمُعَدَّلِ نَبْضِ القَلْبِ وَمُعَدَّلِ التَّنَفُّسِ لِشَخْصٍ يَرْكُضُ في سِباقِ مَسافَةِ 500 متر / نِصْفِ كيلومتر؟

أ) سَيَنْخَفِضُ مُعَدَّلُ النَّبْضِ وَمُعَدَّلُ التَّنَفُّسِ.

ب) لا يَحْدُثُ تَغَيُّرٌ في مُعَدَّلِ النَّبْضِ أَوْ في مُعَدَّلِ التَّنَفُّسِ.

ج) سَيَرْتَفِعُ مُعَدَّلُ النَّبْضِ وَلَنْ يَحْدُثَ تَغْييرٌ في مُعَدَّلِ التَّنَفُّسِ.

د) سَيَرْتَفِعُ مُعَدَّلُ النَّبْضِ وَمُعَدَّلِ التَّنَفُّسِ.

عدد فوائد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام:

أ. .....

ب. .....

ج. .....

– دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) –

العام الدراسي 1446 هـ & 24 – 25 م

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

– دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) –

العام الدراسي 1446 هـ & 24 – 25 م

معدل التنفس	**يزداد**	**يتعرق**

مستعينا بالكلمات في المربع السابق اكمل الفقرة التالية

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

أُكْمِلُ الجُمَلَ الآتِيَةَ بِاسْتِخْدامِ المُفْرَداتِ مِنْ صُنْدوقِ المُفْرَداتِ.

الوَزْنِ	التَّمارينِ الرِّياضِيَّةِ	العَضَلاتِ	نِظامٍ غِذائِيٍّ	الوَزْنِ الزّائِدِ

- مِنْ أَجْلِ المُحافَظَةِ عَلى نَمَطِ حَياةٍ صِحِّيٍّ، مِنَ المُهِمِّ اتِّباعُ ..... صِحِّيٍّ وَمُمارَسَةُ ..... بِانْتِظامٍ.
- يُساعِدُ النِّظامُ الغِذائِيُّ الجَيِّدُ وَمُمارَسَةُ التَّمارينِ الرِّياضِيَّةِ عَلى التَّحَكُّمِ في ..... وَتَقْوِيَةِ العِظامِ وَيُبْقي ..... صِحِّيَّةً.
- قَدْ يُؤَدّي اتِّباعُ نِظامٍ غِذائِيٍّ غَيْرِ صِحِّيٍّ وَعَدَمُ مُمارَسَةِ التَّمارينِ الرِّياضِيَّةِ إِلى مُشْكِلاتٍ صِحِّيَّةٍ كَـ ..... وَداءِ السُّكَّري.

– دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) –

العام الدراسي 1446 هـ & 24 – 25 م

أُكمِلُ الجُمَلَ الآتِيَةَ بِالإِجابَةِ الصَّحيحَةِ.

يُسَمّى السّائِلُ المَوْجودُ في الفَمِ وَالَّذي يُساعِدُنا عَلى تَناوُلِ الطَّعامِ ..... .

يُسَمّى السّائِلُ المَوْجودُ في الأَنْفِ وَالَّذي يَمْنَعُ دُخولَ البَكْتيريا وَيُرَطِّبُ الهَواءَ الَّذي نَتَنَفَّسُهُ ..... .

جَفافُ الجِلْدِ	قِلَّةُ التَّرْكيزِ	الإِمْساكُ	رائِحَةُ الفَمِ الكَريهَةُ	الإِرْهاقُ

ماذا يَحْصلُ إِذا لَمْ نَشْرَبْ كَمِّيَّةً كافِيَةً مِنَ الماءِ؟

- لا توجَدُ كَمِّيَّةٌ كافِيَةٌ مِنَ الماءِ لِلمُحافَظَةِ عَلى صِحَّةِ البَشَرَةِ، فَنُصابُ بِـ .....

.....

- قَدْ يَتَأَثَّرُ جِهازُنا التَّنَفُّسِيُّ، فَنُصابُ بِـ .....
- قَدْ يَتَأَثَّرُ جِهازُنا الهَضْمِيُّ، فَنُصابُ بِـ .....
- قَدْ تَنْخَفِضُ مُسْتَوَياتُ الطّاقَةِ لَدَيْنا، فَنُصابُ بِـ .....
- قَدْ تَعْمَلُ أَدْمِغَتُنا بِشَكْلٍ أَقَلَّ مِمّا يَجِبُ، فَنُصابُ بِـ .....

أكمل الجمل التالية بما يناسب

- يُساعِدُ التَّعَرُّقُ عَلى ..... الجِسْمِ.
- تُصْبِحُ الأَوْعِيَةُ الدَّمَوِيَّةُ ..... عِنْدَما نَشْعُرُ بِالبَرْدِ، أَمّا شَعْرُ الجِسْمِ ..... عِنْدَما نَشْعُرُ بِالدِّفْءِ.
- تَتَقَلَّصُ العَضَلاتُ بِسُرْعَةٍ ما يَجْعَلُنا ..... عِنْدَما نَشْعُرُ بِالبَرْدِ.

– دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) –

العام الدراسي 1446 هـ & 24 – 25 م

أَنْظُرُ إِلى الصُّوَرِ وَأَكْتُبُ في الصُّنْدوقِ مُحَدِّدًا إِنْ كانَ الشَّخْصُ يَشْعُرُ بِرَجْفَةِ بَرْدٍ (القُشَعْريرَةِ) أَوْ بِالدِّفْءِ.



.....



.....

أُكْمِلُ الجُمَلَ بِاسْتِخْدامِ المُفْرَداتِ المُناسِبَةِ مِنْ صُنْدوقِ المُفْرَداتِ.

تَرْتَفِعُ	التَّنَفُّسِ	العَضَلاتِ	خَفْضِ

- قَبْلَ مُمارَسَةِ التَّمارينِ الرِّياضِيَّةِ، مِنَ المُهِمِّ القِيامُ بِالإِحْماءِ لِمَنْعِ تَلَفِ .....
- عِنْدَ مُمارَسَةِ التَّمارينِ الرِّياضِيَّةِ ..... دَرَجَةُ حَرارَةِ الجِسْمِ عَلى نَحْوٍ عامٍّ.
- مِنَ المُهِمِّ القِيامُ بِالتَّبْريدِ بَعْدَ مُمارَسَةِ التَّمارينِ الرِّياضِيَّةِ مِنْ أَجْلِ ..... دَرَجَةِ حَرارَةِ الجِسْمِ وَالسَّماحِ لِمُعَدَّلِ ..... وَضَرَباتِ القَلْبِ بِالعَوْدَةِ إِلى حالَتِها الطَّبيعِيَّةِ.

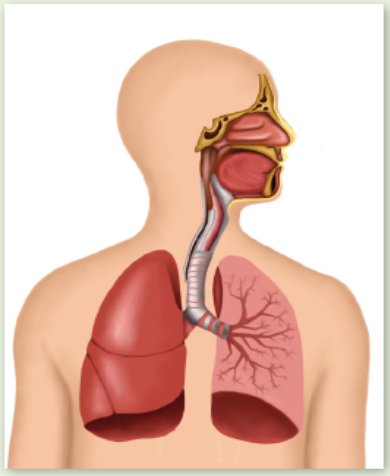
– دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) –

العام الدراسي 1446 هـ & 24 – 25 م

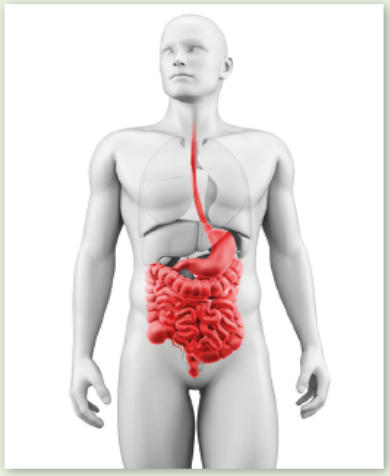
أَصِلُ الصُّوَرَ بِالتَّوْصيفِ المُناسِبِ لِأُظْهِرَ كَيْفَ يَسْتَخْدِمُ كُلُّ جُزْءٍ مِنْ جِسْمِيَ الماءَ.



- يُنْتِجُ اللُّعابَ



- يُنْتِجُ المادَّةَ المُخاطِيَّةَ



- يُنْتِجُ العَرَقَ

ما مفهوم كل

التعرق

الجفاف

– دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) –

العام الدراسي 1446 هـ & 24 – 25 م

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

_____

_____

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

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

ج- ما أهمية التعرق أثناء ممارسة التمارين الرياضية ؟

الإجابة .....

– دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) –

العام الدراسي 1446 هـ & 24 – 25 م

طابق بين نوع التمارين و الرياضة التي تفيده .

القَلْبُ وَالأَوْعِيَةُ الدَّمَوِيَّةُ	العَضَلاتُ
القُوَّةُ	وَضْعِيَّةُ الجِسْمِ
المُرونَةُ	القَلْبُ وَالرِّئَتانِ
التَّوازُنُ	المَفاصِلُ

صل الطرق المتبعة لمراقبة معدل ضربات القلب :

قِياسُ النَّبْضِ



جِهازُ تَتَبُّعِ اللِّياقَةِ البَدَنِيَّةِ



جِهازُ تَخْطيطِ كَهْرَباءِ القَلْبِ



سمّاعَةُ الطَّبيبِ

