مدرسة الأندلس الخاصة للبنات

العام الأكاديمي 2025/2024



أوراق عمل إثرائية

للوحدة الثانية (حالات المادة : درس ما خصائص المادة الغازية)

والوحدة الثالثة : (أنماط الحياة الصحية)

مادة العلوم العامة

الصف الرابع الابتدائي

اسم الطالبة/.....

الصف والشعبة /.....

خرائط ذهنية للوحدة الثانية



اولاً الأسئلة الموضوعية :اختر الإجابة الصحيحة :

1.1	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

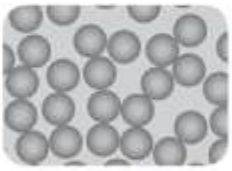
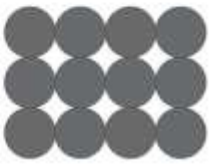
3	أي من حالات المادة يمكن ضغطها بسهولة ؟	
	A الصلبة	
	B السائلة	
	C الغازية	
	D الصلبة والسائلة	

4	ما اسم الغاز المتكون من تجربة إنتاج الغازات ؟	
	A أكسجين	
	B نيتروجين	
	C هيليوم	
	D ثاني أكسيد الكربون	

5	أي مادة تتدفق بسهولة ولا يمكن ضغطها ؟	
	A الغاز	
	B السائل	
	C الأكسجين	
	D المادة الصلبة	

ثانيا : الأسئلة المقالية

أ- أكمل الجدول التالي حسب حالة كل مادة (صلبة – سائلة – غازية)

مُخَطَّطٌ لِلْجُسَيْمات	الحالَةُ
	.....
	.....
	.....

ب- أكمل الجدول التالي ليبين حالة المواد التالية :

المادَّةُ	حالَةُ المادَّةِ
الصّوفُ	.....
مُعَقِّمُ اليَدَيْنِ	.....
ثاني أُكْسيد الكَرْبون	.....
الطّوبُ	.....



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
تكون الغازات مرئية	
الغازات قابلة للإنضغاط	
جسيمات الغازات قريبة جدا من بعضها	
كتلة الإسفنجة المبللة اكثر من الإسفنجة الجافة	

❖ كيف يمكن أن نلاحظ وجود الغازات من حولنا ؟ أذكر اثنين

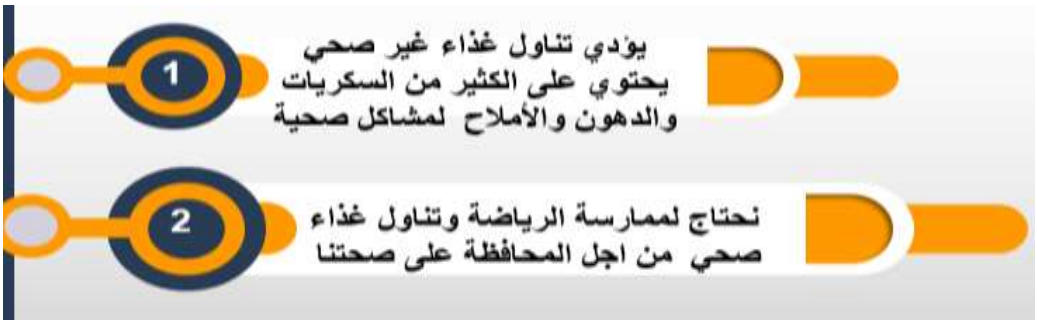
-.....

-.....

انتهت أسئلة الوحدة الثانية مع تحيات قسم العلوم

الخرائط الذهنية للوحدة الثالثة







اولاً الأسئلة الموضوعية :اختر الإجابة الصحيحة :

1	**أي من الأعضاء الآتية مسؤول عن ضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم ؟**	
	A المعدة	
	B القلب	
	C الدماغ	
	D الكليتان	

2	**ماذا نطلق على عدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة ؟**	
	A الدم	
	B النبض	
	C أنابيب النبض	
	D معدل ضربات القلب	

3	**ما اسم الأداة التي يستخدمها الطبيب للإستماع إلى ضربات القلب ؟**	
	A مقياس الكتلة	
	B سماعة الطبيب	
	C المخبار المدرج	
	D مقياس درجة الحرارة	

4	**يبلغ معدل نبض قلب طفل 90 ضربة في الدقيقة عند الراحة كم يصبح معدل نبض قلبه بعد التمرين الرياضي الخفيف ؟**		
	A	70	
	B	80	
	C	90	
	D	100	

5	**أي من هذه التمارين الرياضية قد تجعل ضربات القلب أسرع ؟**		
	A	اليوغا	
	B	الركض	
	C	المشي	
	D	الإستلقاء علي السرير	

6	**ما اسم الأنابيب التي تنقل الدم من جميع أجزاء الجسم ؟** 		
	A	أنابيب الدم	
	B	أوعية النبض	
	C	أنابيب النبض	
	D	الأوعية الدموية	

7	**ماذا يحدث لمعدل نبض القلب ومعدل التنفس لشخص يركض في سباق مسافة 500 متر ؟**	
	A لا يحدث شئ	
	B ينخفض التنفس فقط	
	C يرتفع النبض فقط	
	D سيرتفع معدل النبض والتنفس	

8	**أي عبارة هي فائدة من فوائد التمارين الرياضية ؟**	
	A يضعف عضلاتك	
	B يجعلك تشعر بالحزن	
	C يساعد في زيادة وزنك	
	D يجعل عضلة القلب أقوي	

9	**أي مرض يمكن أن يسببه اتباع نظام غذائي غير صحي ؟**	
	A الربو	
	B السكري	
	C الحصبة	
	D الرشح	

10	**ما نوع التمارين الرياضية التي تعد من تمارين التوازن ؟**	
	A الجرير	
	B رفع الأثقال	
	C تمارين التمدد	
	D الوقوف علي ساق واحدة	
11	**أي من هذه الأطعمة تتناسب مع مجموعة الحليب ومنتجات الألبان وبدائلها ؟**	
	A الجوز	
	B الزبادي	
	C البطيخ	
	D الحمص	
12	**ماذا يحدث لإجسامنا إذا لم نتناول ما يكفي من السوائل ؟**	
	A زيادة التعرق	
	B الإصابة بالبدانة	
	C الإصابة بالجفاف	
	D الإصابة بسوء التغذية	
13	**أي مما يلي يدل على وجود جفاف ؟**	
	A العطس	
	B فرز اللعاب	
	C التشققات علي الشفاة	
	D ارتفاع درجة حرارة الجسم	

14	**ما دور الماء في الجهاز التنفسي ؟**	
	A تكوين المخاط	
	B تليين المفاصل	
	C التخلص من الفضلات	
	D التحكم في درجة الحرارة	
15	**أي أداة من من الأدوات الاتية يستخدم لقياس درجة حرارة الجسم ؟**	
	A مسطرة	
	B ساعة توقف	
	C مقياس الكتلة	
	D مقياس درجة الحرارة	
16	**ماذا يحدث للجسم عندما تنخفض درجة الحرارة الي درجة خطر ؟**	
	A تعرق	
	B خمول	
	C قشعريرة	
	D ارتفاع درجة الحرارة	

17	**أي جزء من الدماغ يتجكم في درجة حرارة الجسم ؟**	
	A المخيخ	
	B تحت المهاد	
	C جذع الدماغ	
	D الفص الجبهي	

18	مما يتكون العرق ؟		
	A	الدم	
	B	الماء فقط	
	C	الأملاح فقط	
	D	ماء وأملاح معدنية	

19	ما تأثير ممارسة التمارين الرياضية في درجة حرارة الجسم ؟		
	A	ترتفع	
	B	تنخفض	
	C	تبقي ثابتة	
	D	ترتفع وتنخفض	

20	كم تكون درجة حرارة الشخص البالغ ؟		
	A	36	
	B	37	
	C	35	
	D	30	

الأسئلة المقالية :

السؤال الأول

أ-تأمل الشكل المجاور و أجب عما يلي:



D C B A

الصحي	الغير صحي

ب- عدد ثلاثة من فوائد ممارسة التماريين الرياضية.

_____

_____

_____

ت- اذكر أهمية الدم في جسم الإنسان .

_____

_____

_____

السؤال الثاني

الإجابة :

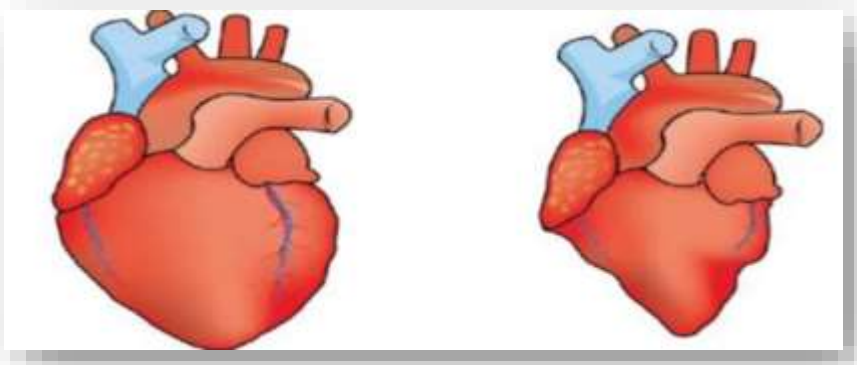
.....

أَنْظُرُ إِلى الجَدْوَلِ أَدْناهُ وَأَخْتارُ أَحَدَ هَذِهِ البَيانَاتِ الَّتي تَظْهَرُ مُخالِفَةً.

الشَّخْصُ	مُعَدَّلُ التَّنَفُّسِ قَبْلَ التَّمْرينِ (النَّفَسُ في الدَّقيقَةِ)	مُعَدَّلُ التَّنَفُّسِ بَعْدَ التَّمْرينِ (النَّفَسُ في الدَّقيقَةِ)
عَلي	15	18
حَمَد	16	14
خالِد	18	20
ناصِر	17	22

السؤال الثالث

أ-تأمل الشكل المجاور و أجب عما يلي:



(1)

(2)

1- أي من الرموز التالية يمثل القلب و هو منبسط ؟

_____

2- كيف يتغير شكل القلب في الشكل 1 ؟

_____

3 -كيف تكون ضربات القلب اثناء النوم؟

_____

ب- ما وظيفة القلب ؟

الإجابة _____

ج- أين يقع القلب ؟ الإجابة _____

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 .....

السؤال الخامس

2 أَخْتارُ المُفْرَداتِ الصَّحيحَةَ في هَذِهِ الجُمَلِ.

- يَقَعُ القَلْبُ عَلى الجانِبِ **الأَيْسَرِ / الأَيْمَنِ** مِنَ الصَّدْرِ.
- عِنْدَما نُمارِسُ التَّمارينَ الرِّياضِيَّةَ **يَنْخَفِضُ / يَرْتَفِعُ** مُعَدَّلُ ضَرَباتِ القَلْبِ بِشَكْلٍ عامٍّ.
- بَعْدَ أَنْ نَتَوَقَّفَ عَنِ التَّمْرينِ، **يَنْخَفِضُ / يَرْتَفِعُ** مُعَدَّلُ ضَرَباتِ القَلْبِ.
- مُمارَسَةُ الرِّياضَةِ بِانْتِظامٍ تَجْعَلُ صِحَّةَ القَلْبِ **غَيْرَ سَليمَةٍ / سَليمَةً**.

-طابق بين نوع التمارين و الرياضة التى تفيده .

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

أصل الطرق المتبعة لمراقبة معدل ضربات القلب :

قِياسُ النَّبْضِ ■ ■ 

جِهازُ تَتَبُّعِ اللِّياقَةِ البَدَنِيَّةِ ■ ■ 

جِهازُ تَخْطيطِ كَهْرَباءِ القَلْبِ ■ ■ 

سَمّاعَةُ الطَّبيبِ ■ ■ 

انتهت الأسئلة الوحدة الثالثة مع تحيات قسم العلوم