



مجمع زايد التعليمي - دبا الفجيرة
ZAYED EDUCATION COMPLEX
DIBBA - AL FUJAIRAH

تربية
وتعليم

من المهارة
إلى الصدارة *

قياس مدى رضا أولياء الأمور في مراجعة
هيكل العلوم للصف الرابع



<https://forms.office.com/r/1bpWxQjXhT>

أولياء الأمور الأعزاء ✨ ✨
فضلاً وليس أمراً تعبئة الاستمارة بعد الإطلاع
على مراجعة هيكل العلوم للصف الرابع
فأنتم الشريك الأساسي في تطوير العملية
التعليمية وبكم نرتقي ✨

T.Sendeyah Alkaabi



تدريبات هيكل اختبار مادة العلوم للصف الرابع الفصل الدراسي الأول 2026-2025



اعداد المعلمة: سندية الكعي

مديرة المجمع: جميلة الهنداسي



قوتك وحماسك
سر تميزك
مجمع زايد التعليمي دبا الفجيرة



1. استخدام الشكل للإجابة عن السؤال

أي مما يلي يمثل حرف (X) في الشكل؟

A. الفضلات

B. الطاقة

C. الأكسجين

D. ثاني أكسيد الكربون



2. لماذا تتجه جميع أزهار دوار الشمس في الصورة نحو الاتجاه ذاته؟



3. من الوظائف الحيوية الموجودة في الصورة

A. النمو

B. التكاثر

C. التخلص من الفضلات

D. التفاعل مع البيئة



4. من الوظائف الحيوية الموجودة في الصورة عندما ينسلخ

جلد الثعبان

A. النمو

B. التكاثر

C. التخلص من الفضلات

D. التفاعل مع البيئة



9. عدد الوظائف الحيوية الخمس الأساسية للكائن الحي

1.

2.

3.

4.

5.

9. فسر/أذكر السبب : كيف تختلف النباتات عن أجهزة الحاسوب

9. فسر/أذكر السبب : كيف تحصل الكائنات الحية على الطاقة

9. فسر/أذكر السبب : كيف تعرف ما إذا كانت السيارة كائناً حياً أم لا

9. فسر/أذكر السبب : كيف تعرف أن الثعبان ينمو ويكبر

10. معظم الخلايا النباتية

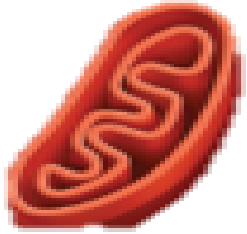
- A. شكلها يشبه الصناديق
B. تؤدي الوظيفة نفسها
C. تحتوي على فجوات دقيقة
D. دائرية

13. أي مما يأتي صواب فيما يتعلق بجميع

الكائنات الحية؟

- A. تحتوي على أنسجة
B. تستخدم الطاقة
C. يمكنها التحرك
D. يتغير شكلها

16. ماذا يمثل هذا الشكل؟



- A. النواة
B. البلاستيدات الخضراء
C. الغشاء الخلوي
D. الميتوكوندريا

11. أي من هذه الأجزاء يوجد في الخلايا النباتية فقط؟

- A. الميتوكوندريا
B. غشاء الخلية
C. البلاستيدات الخضراء
D. الكروموسوم

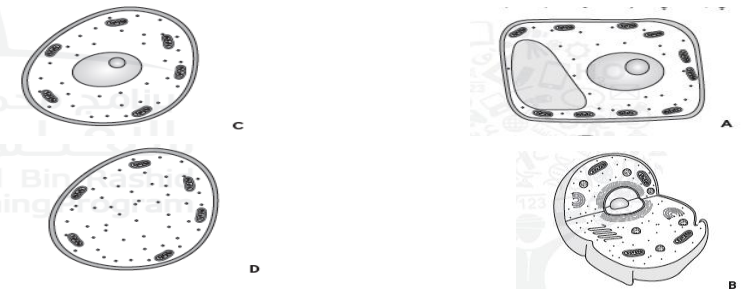
14. أي مما يأتي يوجد في خلايا الإنسان؟

- A. الجدار الخلوي
B. البلاستيدات الخضراء
C. الكلوروفيل
D. السيتوبلازم

17. يؤدي الوظائف الحيوية الخمس، هو

- A. الخلية
B. الكائن الحي
C. المجهر
D. العدسة

12. أي مما يلي نموذج خلية نباتية؟



15. ما وظيفة الكروموسوم؟

- A. التحكم في كيفية نمو الخلية وتشكلها
B. إنتاج طاقة الخلية
C. القيام بعملية البناء الضوئي
D. حماية الخلية

18. من أجزاء الخلية و يعمل مثل الدماغ، هو

- A. النواة
B. غشاء الخلية
C. الميتوكوندريا
D. السيتوبلازم

19. أي مما يلي يمثل الجزء الذي يتحكم في جميع أنشطة الخلية؟

- A. النواة
- B. غشاء الخلية
- C. الميتوكوندريا
- D. السيتوبلازم

22. معظم الخلايا النباتية، شكلها

- A. يشبه الصندوق
- B. كروي
- C. دائري
- D. ليس لها شكل

25. يوجد منها العديد في الخلية الحيوانية وتخزن فيها الماء والفضلات والغذاء

- A. الفجوة
- B. الميتوكوندريا
- C. جدار الخلية
- D. السيتوبلازم

20. من أجزاء الخلية النباتية و تحوي الكلوروفيل، هي

- A. النواة
- B. الفجوة
- C. البلاستيدات الخضراء
- D. السيتوبلازم

23. مادة تشبه الهلام و تملأ الخلية، و تقوم بالعديد من التفاعلات الكيميائية هو.....

- A. النواة
- B. غشاء الخلية
- C. جدار الخلية
- D. السيتوبلازم

26. غشاء يوجد داخل الخلية النباتية وخارج الخلية الحيوانية

- A. غشاء الخلية
- B. الكروموسوم
- C. جدار الخلية
- D. السيتوبلازم

21. من أجزاء الخلية النباتية فقط و يدعم الخلية، هو

- A. النواة
- B. غشاء لخلية
- C. جدار الخلية
- D. السيتوبلازم

24. جزء في الخلية يقوم بالتمثيل الضوئي (البناء الضوئي)، هو.....

- A. النواة
- B. جدار الخلية
- C. البلاستيدات الخضراء
- D. السيتوبلازم

27. مادة هلامية تملأ الخلية مكونة في معظمها من الماء ومواد كيميائية مهمة :

- A. الكلوروفيل
- B. الكروموسوم
- C. جدار الخلية
- D. السيتوبلازم

28. تميل الخلية الحيوانية إلى الشكل؟

- A. المربع
- B. دائري
- C. السداسي
- D. ليس لها شكل

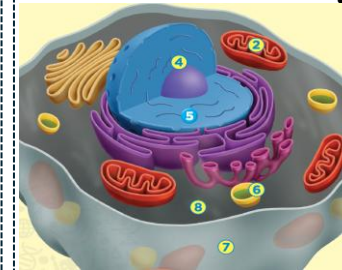
31. تتحكم في جميع أنشطة الخلية؟

- A. النواة
- B. السيتوبلازم
- C. الميتوكوندريا
- D. الكروموسوم

34. مصنع الغذاء في الخلية النباتية وتحتوي على الكلوروفيل؟

- A. النواة
- B. البلاستيدات الخضراء
- C. الميتوكوندريا
- D. الكروموسوم

29. مستعينا بالصورة أدناه، ما التركيب الخلوي المشار إليه بالرقم (7)؟



- A. النواة
- B. الغشاء الخلوي
- C. البلاستيدات الخضراء
- D. الميتوكوندريا

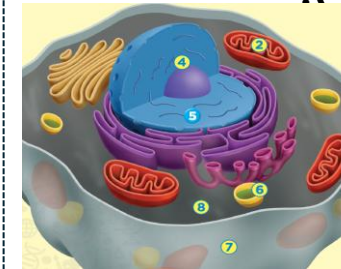
32. هيكل صلب يعمل على حماية الخلية النباتية ويدعمها؟

- A. غشاء الخلية
- B. السيتوبلازم
- C. جدار الخلية
- D. الكروموسوم

35. يتحكم في كيفية نمو الخلية وتشكلها؟

- A. النواة
- B. السيتوبلازم
- C. الميتوكوندريا
- D. الكروموسوم

30. مستعينا بالصورة أدناه، ما التركيب الخلوي المشار إليه بالرقم (4)؟



- A. النواة
- B. الغشاء الخلوي
- C. البلاستيدات الخضراء
- D. الميتوكوندريا

33. مادة موجودة في البلاستيدات الخضراء تساعد على إنتاج الغذاء باستخدام الطاقة الشمسية

- A. الكلوروفيل
- B. السيتوبلازم
- C. جدار الخلية
- D. الكروموسوم

36. من الأجزاء التي توجد في الخلية النباتية فقط؟

- A. النواة والسيتوبلازم
- B. غشاء الخلية وجدار الخلية
- C. جدار الخلية والبلاستيدات الخضراء
- D. الكروموسوم والنواة

ضعي إشارة (✓) عند الإجابة الصحيحة وإشارة (x) عند الإجابة الخاطئة:

37.

أجزاء الخلية

الخلايا الحيوانية	الخلايا النباتية	
		
☐	☐	جدار الخلية
☐	☐	الميتوكوندريا
☐	☐	البلاستيدات الخضراء
☐	☐	النواة

38.

لوني ما تحتاج إليه الكائنات الحية لكي تعيش:-

☐	أكسجين	☐	سيارة
☐	ثاني أكسيد الكربون	☐	غذاء
☐	مأوى (مكان للعيش)		

39.

لوني المهام أو الوظائف الحيوية الخمس الأساسية التي يؤديها الكائن الحي:-

☐	اللعب	☐	التنفس
☐	التكاثر	☐	استخدام الطاقة
☐	التخلص من الفضلات	☐	الطيران
☐	التفاعل مع البيئة		

40. فسر / أذكر السبب : تتميز الخلية النباتية باللون الأخضر

.....

.....

.....

.....

.....

41. فسر / أذكر السبب : تتميز الخلية النباتية بشكل يشبه الصندوق

.....

.....

.....

.....

.....

42. عدد: ماذا تخزن الفجوة الكبيرة في الخلية النباتية

.....

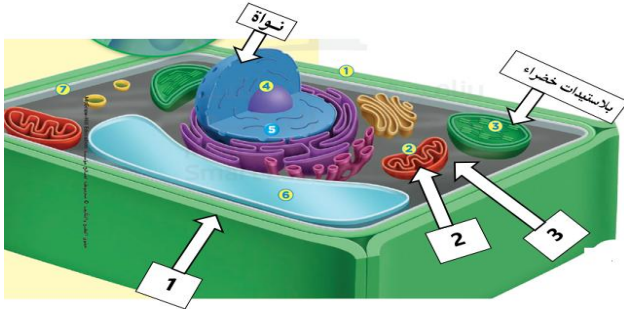
.....

.....

.....

.....

50. يوضح الشكل أدناه أحد أنواع الخلايا، ادرسه ثم أجب عن الأسئلة التالية:



• ما نوع هذه الخلية؟ برر إجابتك.

.....
.....

• علام يشير الرقم (3)؟

.....

• أي من الأرقام الموضحة على الشكل يشير إلى الجزء المسؤول عن حرق الغذاء لتوفير الطاقة؟
.....

44 أكمل الجدول

الخلايا الحيوانية	الخلايا النباتية	
		جدار الخلية
X		الميتوكوندريا
		البلاستيدات الخضراء
		الفجوة
		الكروموسومات
		الفجوة
صغيرة	كبيرة	غشاء الخلية
	✓	السيتوبلازم

43. طابق بين المفردة وما يناسبها:

1. تساعد على إنتاج وصنع الغذاء في النبات (.....) جدار الخلية
2. يحمي الخلية ويدعمها (.....) البلاستيدات الخضراء
3. تخزين الماء والفضلات (.....) الميتوكوندريا
4. يحرق الغذاء ليوفر الطاقة (.....) الفجوة
5. تتحكم في جميع أنشطة الخلية (.....) السيتوبلازم
6. مادة تشبه الهلام أغلب تكوينها من الماء (.....) النواة

48. قارن: ما أوجه الشبه بين الخلية النباتية والخلية

الحيوانية؟ وما أوجه الاختلاف بينهما؟

.....
.....
.....
.....

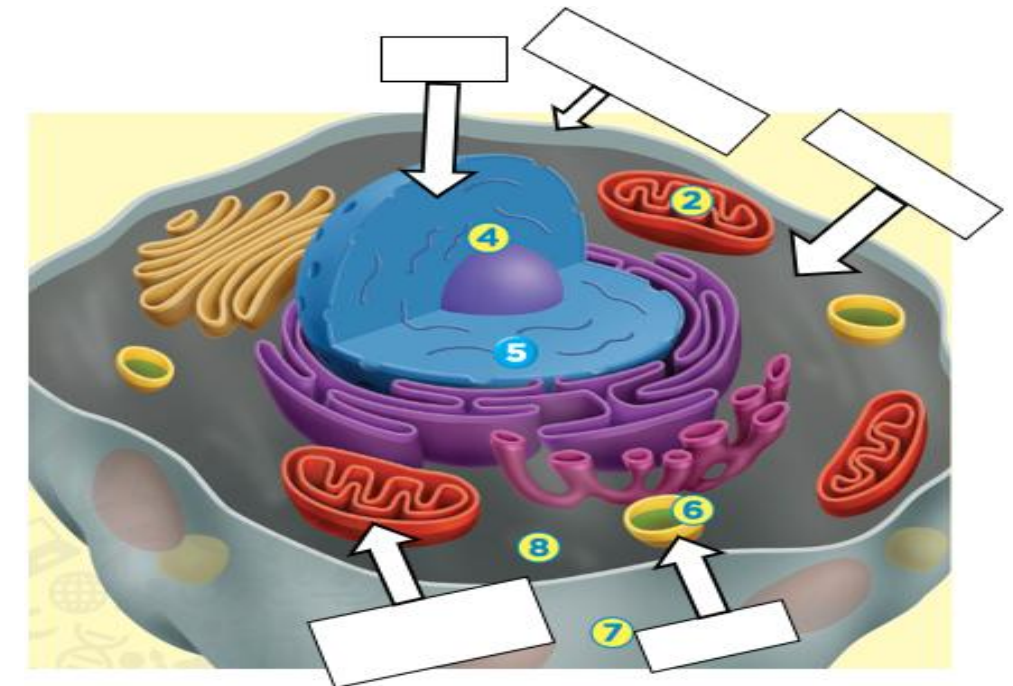
49. فسر / أذكر السبب : أي من أجزاء الخلية يعمل مثل

دماغك تقريبا؟ اشرح إجابتك

.....
.....
.....
.....

51. ضع المفردات التالية في الفراغ المناسب في الشكل:

نواة - ميتوكوندريا - سيتوبلازم - غشاء خلوي - فجوة

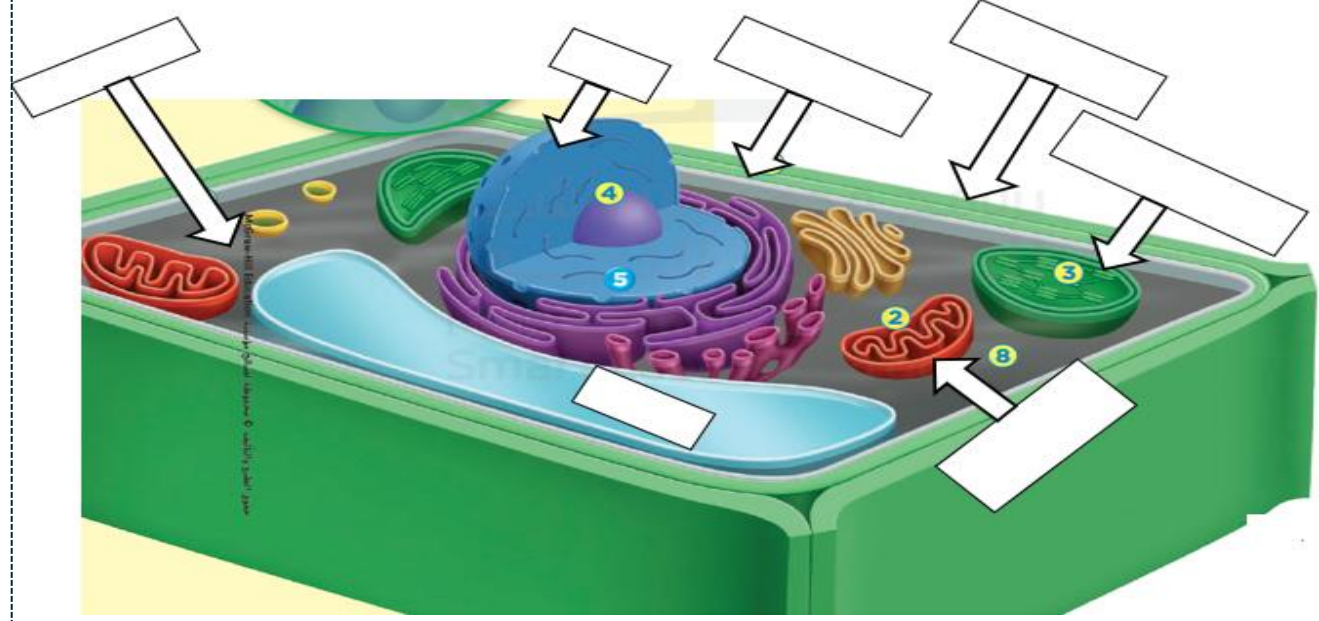


• ما نوع هذه الخلية؟ برر إجابتك.

.....
.....

52. ضع المفردات التالية في الفراغ المناسب في الشكل:

نواة - ميتوكوندريا - سيتوبلازم - غشاء خلوي - فجوة - بلاستيدات خضراء

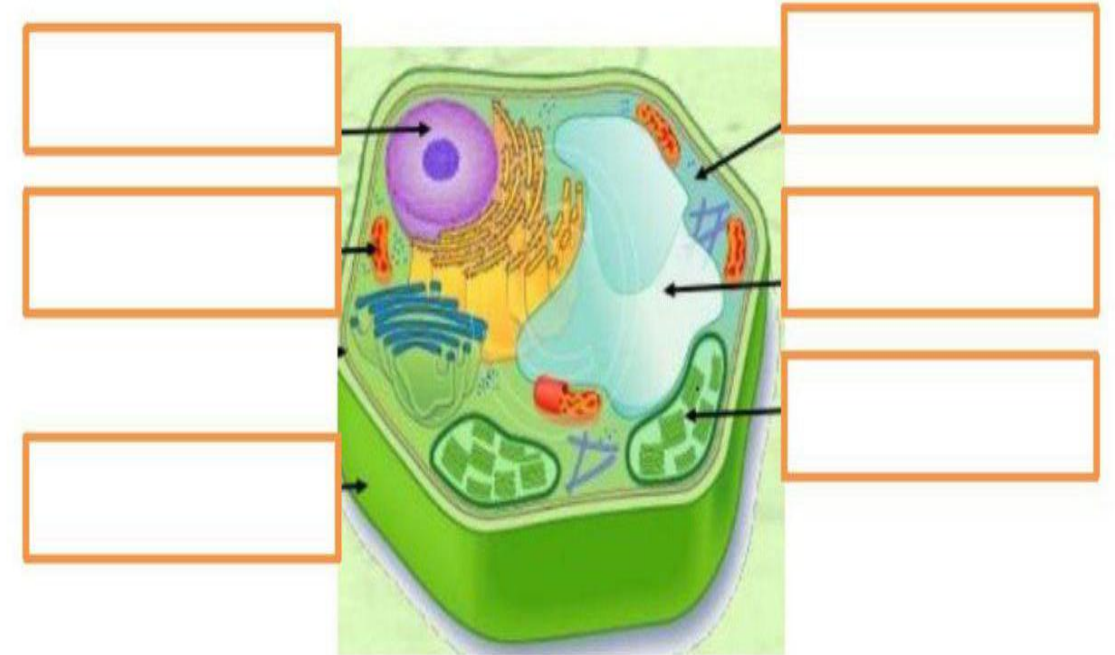


• ما نوع هذه الخلية؟ برر إجابتك.

.....
• ما الأجزاء التي توجد فقط في الخلية النباتية ولا توجد في الخلية الحيوانية؟
..... و

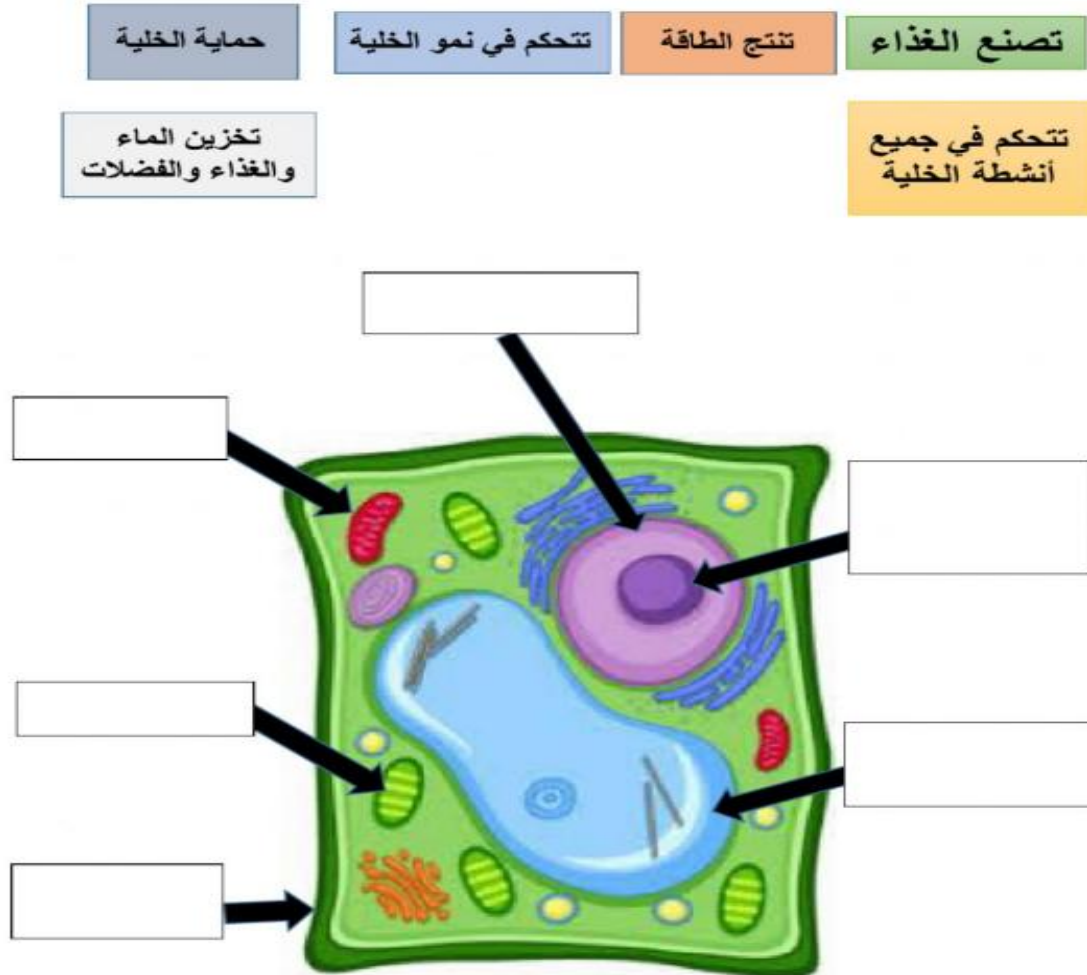
53. استخدم الكلمات التالية وضعها في مكانها الصحيح :

النواة - البلاستيدات الخضراء - الميتوكوندريا - السيتوبلازم - جدار الخلية
- الفجوة



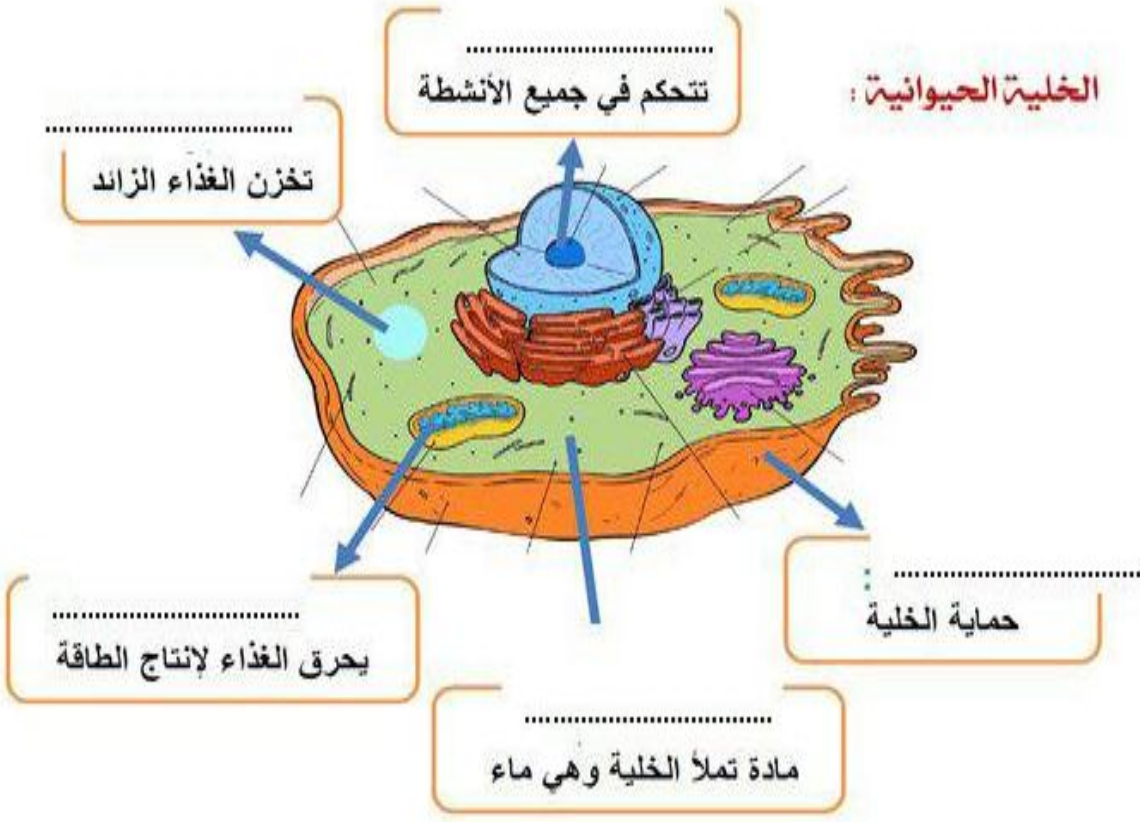
ما نوع الخلية : نباتية أو حيوانية

54. ميز بين وظائف الخلية بوضع الوظيفة في مكانها المناسب:



56. ميز بين وظائف الخلية بوضع الوظيفة في مكانها المناسب:

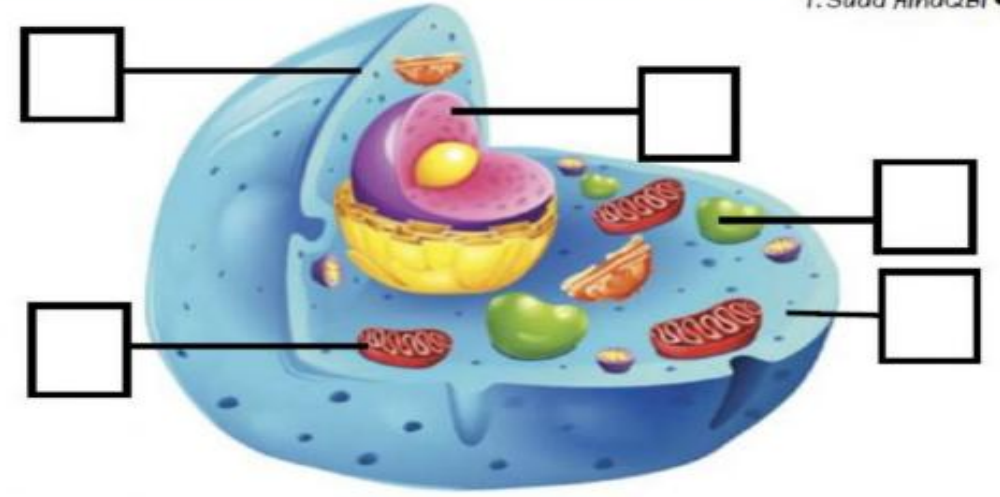
- أ- النواة ب- الفجوة ج- غشاء الخلية
د- السيتوبلازم و- الميتوكوندريا



55. أ. استخدم رمز المفردات لتملأ الفراغات على رسم الخلية.

A. النواة B. الفجوة C. الميتوكوندريا D. السيتوبلازم E. غشاء الخلية

T. Suad Alnaqbi



- ب. ما نوع الخلية الموجودة في الشكل أعلاه ؟
- ج. كيف تختلف الخلية النباتية عن الخلية الحيوانية ؟

د. ماذا أستخدم لأتمكن من رؤية الخلية ؟

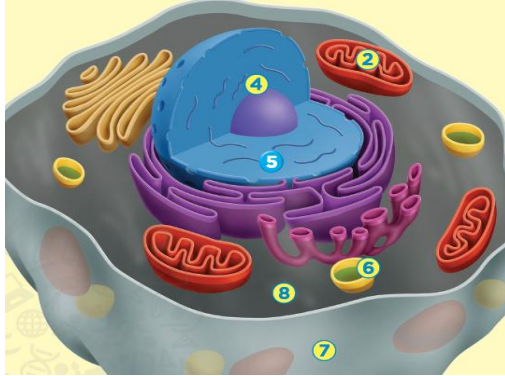
- a. المرأة
b. العدسة المكبرة
c. التلسكوب
d. المجهر

57. اذكر وظيفة كل مكون من مكونات الخلية:

مكونات الخلية	الوظيفة
البلاستيدات الخضراء	
جدار الخلية	
الفجوة	
الميتوكوندريا	
النواة	
غشاء الخلية	
الكروموسوم	

58. قارن بين الخلية النباتية والحيوانية من حيث الشكل الخلية وشكل وعدد

الفجوات:



شكل الخلية النباتية	شكل الخلية الحيوانية
.....	
فجوة الخلية النباتية	فجوة الخلية الحيوانية
.....	

59. خلايا متشابهة تعمل معاً لأداء وظيفة معينة هو؟

- A. النسيج
- B. العضو
- C. الجهاز
- D. الخلية

62. مستويات التنظيم الصحيح في الكائن الحي هو

- A. جهاز-عضو- خلية-نسيج
- B. خلية-نسيج -عضو جهاز
- C. جهاز- نسيج -عضو -خلية
- D. جهاز-خلية -عضو -نسيج

65. فسر/ لماذا تحتاج الكائنات الحية المختلفة على الأعضاء المختلفة؟

-
-
-
-

66. فسر/ ما وجه اختلاف العضو عن النسيج؟

-
-
-
-

60. تتجمع الأنسجة ،لتكون ؟.....

- A. كائن حي
- B. العضو
- C. الجهاز
- D. الخلية

63. ما هي مستويات التنظيم في جسمك من الأصغر إلى الأكبر؟

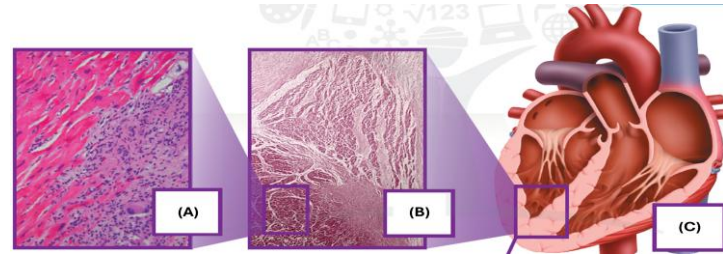
- A. جهاز - عضو - نسيج - خلية.
- B. خلية - نسيج - جهاز - عضو.
- C. خلية - نسيج - عضو - جهاز.
- D. عضو - جهاز - خلية - نسيج.

66. يوضح الشكل مستويات التنظيم، ادرسه ثم أجب عن الأسئلة التالية

• علام يشير الحرف (A).

.....

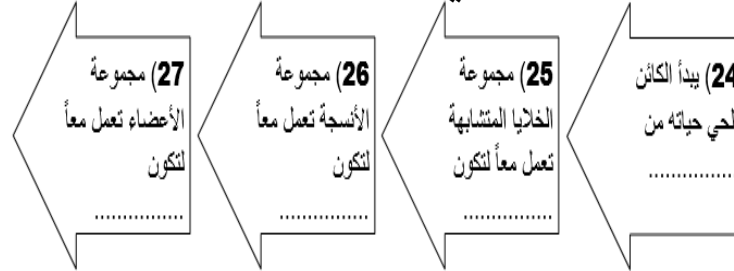
• أي حرف يشير إلى مجموعة من الخلايا المتشابهة التي تعمل معاً لأداء وظيفة معينة؟
.....



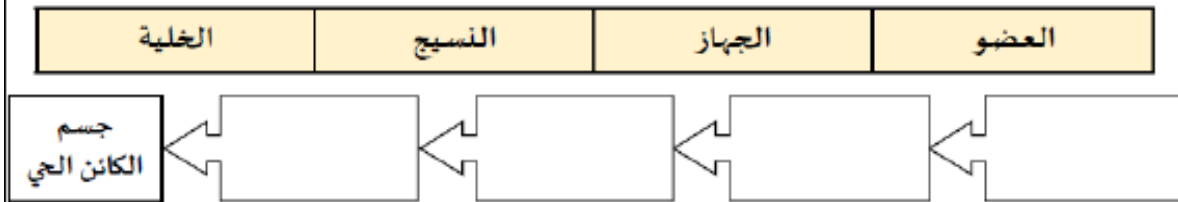
61. تعمل الأعضاء معا في ؟.....

- A. النسيج
- B. العضو
- C. الجهاز
- D. الخلية

64. تتبع المخطط وتعرف على مراحل تكون الكائن الحي؟



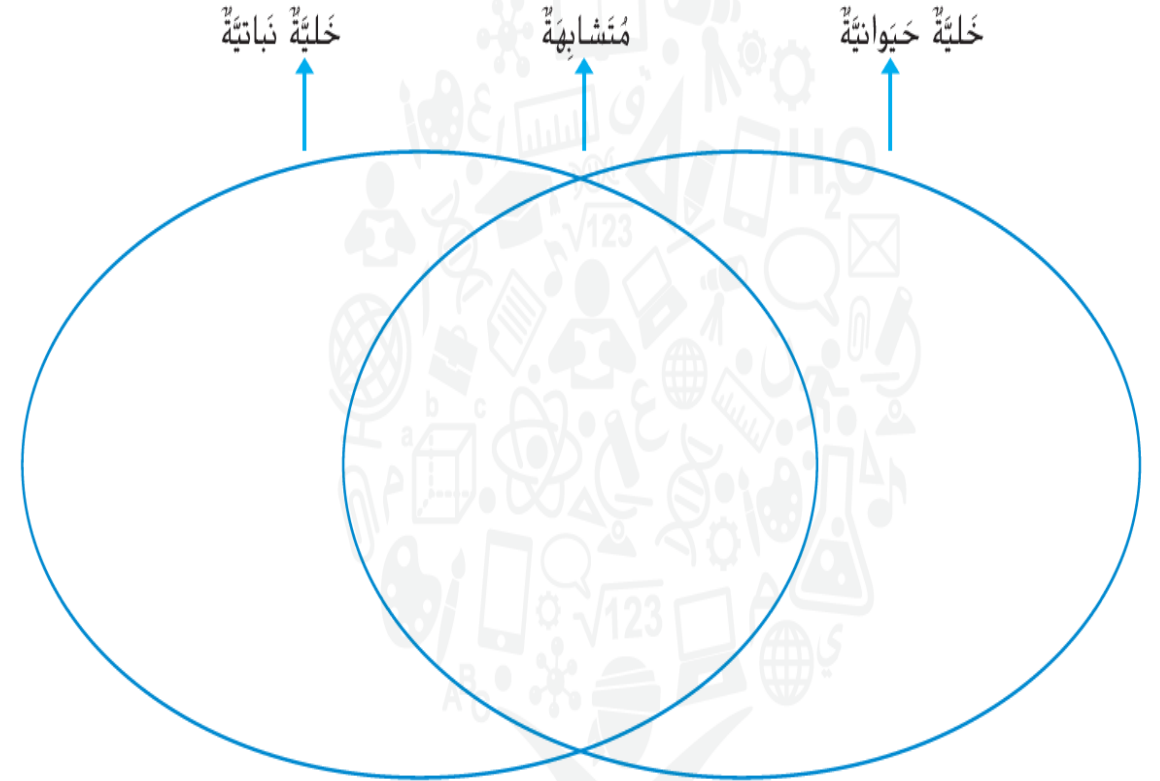
67. رتب مستويات التنظيم في جسمك من الأصغر إلى الأكبر؟



فَكِّرْ وَتَحَدَّثْ وَاكْتُبْ

1 الهُفُردَاتُ تَنَحَّكُمُ _____ في أنْشِطَةِ الخَلِيَّةِ.

2 المُقَارَنَةُ والمُقَابَلَةُ ما أَوْجِهَ السَّبَبُ بَيْنَ الخَلَايا النَّبَاتِيَّةِ وَالْحَيَوَانِيَّةِ؟ وما أَوْجُهَ الاختِلَافِ بَيْنَهُمَا؟



3 التَّفَكُّيرُ النَّاقِدُ هَلْ يُمْكِنُ أَنْ تُكُونَنَّ خَلِيَّةٌ وَاحِدَةٌ كائِنًا حَيًّا؟ اِشْرَحْ اجابَتَكَ سَوَاءً بَنَعَمْ أَوْ لَا.

4 التَّخْصِيرُ لِلِاخْتِبَارِ أَيُّ مِنْ هَذِهِ الأَجْزَاءِ يَوْجَدُ فِي الخَلَايا النَّبَاتِيَّةِ فَقَطُ؟

A الميتوكوندريا
B البلاستيدة الخُضراءُ
C غِشَاءُ الخَلِيَّةِ
D الكروموسومُ

5 التَّخْصِيرُ لِلِاخْتِبَارِ مُعْظَمُ الخَلَايا النَّبَاتِيَّةِ

A سَكَلُهَا يَشْبَهُ الصَّنَادِيقَ.
B نَحْتَوِي عَلَى فَجَوَاتٍ دَقِيقَةٍ.
C تُؤَدِّي الوُظَيْفَةَ نَفْسَهَا.
D دَائِرِيَّةٌ.

السُّؤَالُ الرَّئِيسِيُّ كَيْفَ تَنْتَظِمُ الكائِنَاتُ الْحَيَّةُ؟

68. تعتبر أكبر مجموعة يمكن تصنيف الكائنات الحية إليها؟

- A. الشعبة
- B. الرتبة
- C. المملكة
- D. الطائفة

71. ما المقصود بتصنيف الكائنات الحية؟
A. وضع الكائنات في مجموعات حسب شكلها فقط
B. ترتيب الكائنات في مجموعات حسب صفاتها المشتركة
C. تلوين الكائنات حسب بيئتها
D. حفظ أسماء الحيوانات

74. **اجب / أي** منهما يحتوي على عدد أكبر من الأعضاء الشعبة أم الطائفة؟ اشرح

.....
.....
.....
.....

69. أي مما يلي يعد أعلى مستوى في تصنيف الكائنات الحية؟

- A. الشعبة
- B. الجنس
- C. المملكة
- D. الطائفة

72. أي المستويات التالية هو الأدق والأصغر في سلم التصنيف؟

- A. الفصيلة
- B. النوع
- C. الشعبة
- D. الجنس

75. رتب مستويات التصنيف مبتدئاً بالمملكة:

- (.....) شعبة (.....) مملكة (.....) رتبة
- (.....) طائفة (.....) جنس (.....) فصيلة
- (.....) نوع

70. أي مما يلي يحتوي على كائنات متشابهة جداً؟

- A. الشعبة
- B. الجنس
- C. المملكة
- D. الطائفة

73. ما الذي يميز أفراد النوع الواحد؟

- A. يعيشون في بيئات مختلفة
- B. يستطيعون التزاوج فيما بينهم وإنتاج نسل خصب
- C. يختلفون في الشكل الخارجي كلياً
- D. لا يمكن تمييزهم

76. صح أو خطأ

1. ☐ المملكة تضم أكبر عدد من الكائنات الحية.
2. ☐ الشعبة تحتوي على عدد أقل من الأنواع مقارنة بالفصيلة
3. ☐ النوع هو المستوى الأدق في سلم التصنيف.
4. ☐ الكائنات التي تنتمي إلى نفس الجنس تختلف تماماً في الشكل والتركيب.
5. ☐ الشعبة تحتوي على عدد أقل من الكائنات مقارنة بالمملكة.

79. لاحظ جدول التصنيف وأكمل الفراغ بالمفردات المناسبة من الجدول

المملكة	الحيوان
الشعبة	الثدييات
الرتبة	آكلات اللحوم
الفصيلة	السنوريات
الجنس	النمور
النوع	الأسد

أكبر فئة في التصنيف هي.....

الأسد من مملكة.....

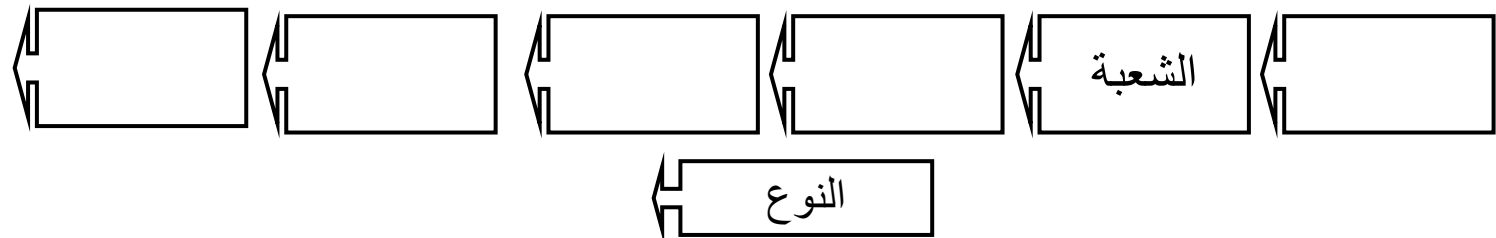
الأسد من رتبة.....

المجموعة الأصغر من الجنس في التصنيف هي.....

77. اكتب اسم التصنيف أعلى التعريف المناسب (الطائفة / النوع / الفصيلة/المملكة /الجنس/الشعبة /الرتبة)

تتحرك أفراد مملكة الحيوان وتتكاثر وتتغذى		أفراد هذه المجموعة لها ذيول كثيفة
تتشابه أفرادها في صفة واحدة على الأقل مثل عمود فقري في أجسامها		تتعلق أفراد هذه المجموعة الأشجار
تنتج أفراد هذه المجموعة حليب لصغارها		يحتوي على صنف واحد من المخلوقات الحية
أفراد هذه المجموعة لها أسنان أمامية طويلة وحادة		

78. رتب المفردات التالية في مكانها المناسب في المخطط من الأكبر إلى الأصغر (الرتبة - الجنس - الطائفة - الفصيلة - المملكة)



80. العالم الذي وضع نظام التسمية الثنائية ؟

- A. مندل
- B. أرسطو
- C. ليننيوس
- D. داروين

84. يسمى الذئب الأحمر (كانيس روفوس) .. حدد الجنس والنوع للذئب ؟

- A. الجنس :كانيس و النوع: روفوس
- B. الجنس : حيوان و النوع:كانيس
- C. الجنس :حيوان و النوع :ذئب

87. تتغذى العديد من الطيور على بذور النباتات الوردية. مثل الورد الخشن *Rosa rugosa*. ما جنس ونوع هذا النبات ؟

الجنس :.....	النوع:.....
--------------	-------------

81. ما النظام الذي يستخدمه العلماء لتسمية الكائنات الحية ؟

- A. النظام الثلاثي
- B. النظام الثنائي
- C. النظام الفردي
- D. النظام التصويري

85. حدد/ النوع والجنس للكائنات الحية التالية:



الزعتر البري

الجنس :.....	النوع:.....
--------------	-------------

88. حدد/ النوع والجنس للكائنات الحية التالية:



Canis latrans

الجنس :.....	النوع:.....
--------------	-------------

82. يدل الأسم الأول في تسمية الاسم العلمي ؟

- A. الجنس
- B. النوع

86. حدد/ النوع والجنس للكائنات الحية التالية:



Felis silvestris

الجنس :.....	النوع:.....
--------------	-------------

89. حدد/ النوع والجنس للكائنات الحية التالية:



Canis lupus

الجنس :.....	النوع:.....
--------------	-------------

83. **فسر/** كيف يستخدم العلماء الأسماء في تصنيف الكائنات الحية ؟

.....

.....

فَكِّرْ وَتَحَدَّثْ وَاكْتُبْ

1 المَفْرَدَاتُ النباتات والحيوانات والفطريات و _____ هي أَرْبَعُ مَمَالِكَ تَتَضَمَّنُ كائناتِ حَيَّةٍ مُتَعَدِّدَةً الخَلَايا.

2 التَّصْنِيفُ تَنَفَّذِي العَديدُ من الطَّيُورِ على بُدُورِ النَّبَاتِ الوَرْدِيَّةِ، مِثْلِ الوَرْدِ الحَشِينِ *Rosa rugosa*. ما جِنْسُ وَنُوعُ هَذَا النَّبَاتِ؟

النَّوعُ	الجِنْسُ

3 التَّفْكِيرُ التَّاقِدُ كَيْفَ يُسَاعِدُ تَصْنِيفُ الكائنِ الحَيِّ السَّامِّ في الحِفَاطِ على حَيَاةِ الفَرْدِ؟

4 التَّخْضِيرُ لِلإِخْتِبَارِ أَيُّ العِبَارَاتِ عن عَدَدِ الأنواعِ تُعَدُّ صَحِيحَةً؟

A تَحْتَوِي المَمَالِكُ على مُعْظَمِ الأنواعِ.

B تَحْتَوِي الشُّعْبَةُ على مُعْظَمِ الأنواعِ.

C تَحْتَوِي الرُّتَبُ على أَقَلِّ الأنواعِ.

D تَحْتَوِي المَمَالِكُ على أَقَلِّ الأنواعِ.

5 التَّخْضِيرُ لِلإِخْتِبَارِ أَيُّ الكائناتِ الحَيَّةِ في هَذِهِ المَمْلَكَةِ تُصَنِّعُ غِذَاءَهَا.

A الفُطْرِيَّاتُ

B الطَّلَانَعِيَّاتُ

C البُكَتِيرِيَا

D النَّبَاتَاتُ

السُّؤَالُ الرَّئِيسُ

كَيْفَ يُمَكِّنُ تَصْنِيفُ الكائناتِ الحَيَّةِ؟

إملاً كُلِّ فَرَاغٍ بِالْمُصْطَلَحِ الْمُنَاسِبِ مِنَ الْقَائِمَةِ.

الْخَلِيَّةُ

الْمَمْلَكَةُ

عُضْوٌ

كَائِنٌ حَيٌّ

نَسِيجٌ

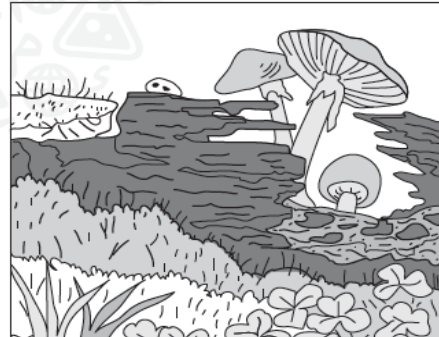
1. أَصْغُرُ وَحْدَةٍ فِي الْكَائِنِ الْحَيِّ هِيَ _____ .
2. أَكْبَرُ مَجْمُوعَةٍ يُمكنُ تَصْنِيفُ الْكَائِنَاتِ الْحَيَّةِ فِيهَا _____ هِيَ .
3. تَتَجَمَّعُ الْأَنْسِجَةُ مَعًا لِتَكُونَ _____ .
4. مَجْمُوعَةُ الْخَلَايا الْمُتَشَابِهَةِ الَّتِي تَقُومُ بِوُضُوفَةٍ وَاحِدَةٍ مَعًا تُسَمَّى _____ .
5. أَيُّ شَيْءٍ يُمكنُهُ تَنْفِذُ الْوُضُوفِ الْخَيَوِيَّةِ الْخَمْسِ الْأَسَاسِيَّةِ هُوَ _____ .

حَوِّطِ الْإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ لِكُلِّ سُؤَالٍ.

1. أَيُّ مِمَّا يَأْتِي لَا يُعَدُّ مِنَ الْكَائِنَاتِ الدَّقِيقَةِ؟

- A البَكْتِيرِيَا الْبِدَائِيَّةُ
- B الطَّلَانَعِيَّاتُ
- C السَّرَخَسُ
- D الْبَكْتِيرِيَا

2. يُثْبِتُهُ قُطْرُ عَيْشِ الْغُرَابِ الثَّبَاتِ فِي بَعْضِ الْأُمُورِ.



مَا الَّذِي يَجْعَلُ الْفُطْرِيَّاتِ مُخْتَلِفَةً عَنِ الثَّبَاتِ؟

- A لَا يُمكنُ لِلْفُطْرِيَّاتِ صِنَاعَةُ غِذَائِهَا بِنَفْسِهَا.
- B لَا يُمكنُ لِلْفُطْرِيَّاتِ التَّكَاثُرُ
- C لَا يَوْجَدُ فِي خَلَايا الْفُطْرِ جِدَارٌ خَلَوِيٌّ.
- D لَا يَوْجَدُ فِي خَلَايا الْفُطْرِ نَوَاةٌ.

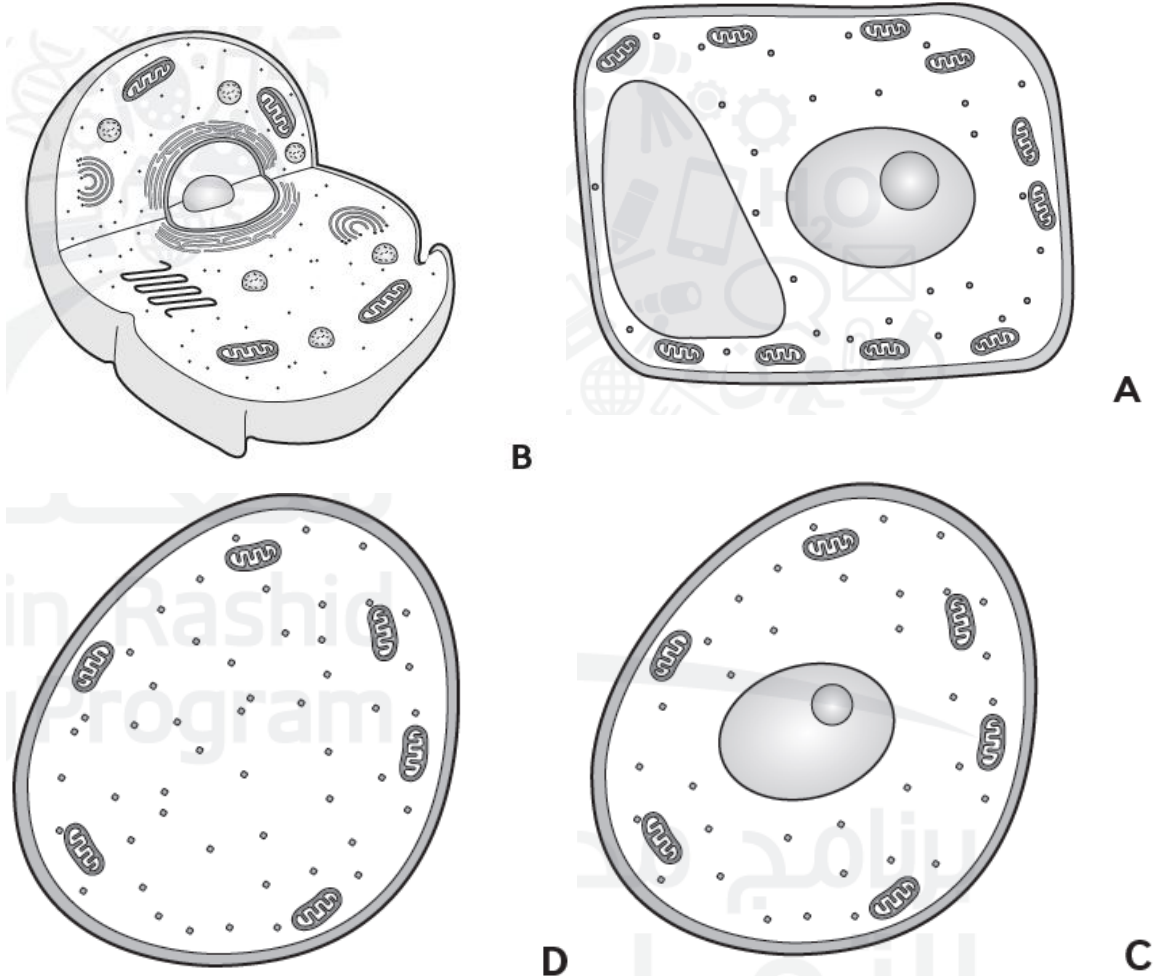
3. أَيُّ مِمَّا يَأْتِي صَوَابٌ فِيَمَا يَتَعَلَّقُ بِجَمِيعِ الْكَائِنَاتِ الْحَيَّةِ؟

- A تَحْتَوِي عَلَى أَنْسِجَةٍ.
- B يُمكنُهَا التَّحَرُّكُ.
- C تَسْتَخْدِمُ الطَّاقَةَ.
- D يَتَغَيَّرُ شَكْلُهَا.

4. أَيُّ مِمَّا يَأْتِي يَوْجَدُ فِي خَلَايا الْإِنْسَانِ؟

- A الْجِدَارُ الْخَلَوِيُّ
- B الْكُلُورُوفِيلُ
- C الْبِلَاسْتِيدَاتُ الْخَضِرَاءُ
- D السَّيْتُوبَلَازِمُ

5. أي مما يأتي يُشبه نموذجَ خلية نباتية؟



أجب عن الأسئلة الآتية.

6. يبين المخطط الآتي كيف يصنف الأسد.

الشَّعْبَةُ	الحَبَلِيَّاتُ
الرَّثَبَةُ	الثَّدْيِيَّاتُ
الفَصِيلَةُ	آكلات اللحوم
الجنس	السَّيَّوْرِيَّاتُ
	الثَّمُورُ
	الأسد

ما الكلمات التقصص في المخطط؟ ماذا تصف هذه الكلمات؟

إحدى المجموعات المهمة التي نستخدم لتصنيف الكائنات الحية غير موجودة في هذا المخطط. فما هي؟ كيف تصنف الأسد في هذه المجموعة؟

90. نظام التحكم الرئيس في الجسم هو :

- A. الجهاز العضلي
- B. الجهاز التنفسي
- C. الجهاز العصبي
- D. الجهاز الدوري

93. الجهاز العصبي في الثدييات :

- A. معقد
- B. بسيط
- C. ليس لديها جهاز عصبي

96. **فسر**/ كيف يعمل الهيكل العظمي والجهاز العضلي معا؟

.....

.....

.....

.....

91. جميع ما يلي من أعضاء الجهاز العصبي باستثناء :

- A. المخ
- B. الأعصاب
- C. أعضاء الحواس
- D. القلب

94. ما الجهاز الذي يقوم بإرسال رسائل إلى أجهزة الجسم الأخرى؟

- A. الجهاز الإخراجي
- B. الجهاز التنفسي
- C. الجهاز العصبي
- D. الجهاز العضلي

97. ما أهمية الجهاز العصبي لأجهزة الجسم الأخرى؟

.....

.....

.....

.....

92. حيوان لديه جهاز عصبي بسيط جدًا عبارة عن خلايا عصبية :

- A. الدولفين
- B. الإسفنج
- C. البومة
- D. الصقر

95. يعد المخ وأعضاء الإحساس جزءاً من جهاز لدى الحيوان يسمى

- A. الجهاز العصبي
- B. الجهاز الهضمي
- C. الجهاز الدوري
- D. الجهاز التنفسي

98. تتنوع الأجهزة الحيوية في جسم الكائنات الحية، والجهاز يتكون من مجموعة من

- A. الأعضاء
- B. الخلايا
- C. الأنسجة
- D. الخلايا

99. الجهاز العصبي يتكون من خلايا:

- A. لا فقارية
- B. عصبية
- C. عضلية
- D. فقارية

102. ما وظيفة الجهاز العصبي:

.....

.....

.....

.....

105. حيوان لديه جهاز عصبي معقد عبارة

عن خلايا عصبية :

- A. قنديل البحر
- B. الإسفنج
- C. البومة
- D. الهيدرا

100. قارن بين الأجهزة العصبية للإسفنج والفقاريات

الأجهزة العصبية للإسفنج	الأجهزة العصبية للفقاريات
.....	

103. يرسل حيوان
الدولفين رسالة للقيام بالقفز.
تنتقل الرسالة عبر
..... الدولفين إلى
.....
عندئذ يقوم الدولفين بحركات القفز.



106. من أعضاء الجهاز العصبي :

- A. المخ
- B. الخياشيم
- C. الرتتان
- D. القلب

101. عدد مكونات الجهاز العصبي :

.....

.....

.....

.....

104. الجهاز العصبي في اللافقاريات:

- A. معقد
- B. بسيط
- C. ليس لديها جهاز عصبي

107. ماذا لو لم يوجد الجهاز العصبي في الكائن
الحي:

.....

.....

.....

.....

108. وظيفة الجهاز الدوري :

- A. هضم الطعام و امتصاصه
- B. يساعد على الحركة
- C. نقل الدم عبر الجسم
- D. التخلص من الفضلات

111. أي الحيوانات التالية ليس له قلب ؟

- A. القرد
- B. الضفدع
- C. الإسفنج
- D. الدولفين

114.....هو العضو الرئيس في الجهاز

الدورية:

- A. القلب
- B. الدم
- C. الأوعية الدموية
- D. الرئتان

109. جميع ما يلي من أعضاء الجهاز الدوري

باستثناء :

- A. القلب
- B. المعدة
- C. الأوعية الدموية
- D. الدم

112. تحتوي قلوب الثدييات والطيور على:

- A. حجرتان
- B. 3 حجرات
- C. 4 حجرات
- D. ليس لها قلوب

115. تحتوي قلوب الأسماك على:

- A. حجرتان
- B. 3 حجرات
- C. 4 حجرات
- D. ليس لها قلوب

110. تتكون قلوب البرمائيات من :

- A. حجرتان
- B. 3 حجرات
- C. 4 حجرات
- D. 5 حجرات

113. تحتوي قلوب الإسفنج واللواسع على :

- A. حجرتان
- B. 3 حجرات
- C. 4 حجرات
- D. ليس لها قلوب

116. ما الأعضاء الت تشترك فيها الأسماك

وحيوان الهامستر:

- A. الخياشيم
- B. الرئتين
- C. القلب

117. سجل عدد الحجرات في قلوب الكائنات الحية

قلوب الأسماك	قلوب البرمائيات	قلوب الثدييات والطيور
.....		

120. ما الذي يحدث إذا لم ينقل الدم الأكسجين إلى الرئتين ؟

.....

.....

.....

.....

123. العضو المسؤول عن إفراز العرق وإخراج الأملاح الزائدة هو :

- A. الجلد
- B. الكليتان
- C. الكبد
- D. المثانة البولية

118. ما سبب الذي يجعل القلب هو العضو الرئيسي في الجهاز الدوري

.....

.....

.....

.....

121. أي مما يلي ليس من أعضاء الإخراج:

- A. الكليتان
- B. الجلد
- C. الكبد
- D. المعدة

124. الأعضاء التي تتخلص من الفضلات الغازية من الخلايا هي :

- A. القلب والكبد
- B. الرئتان و الخياشيم
- C. الكليتان والحالب
- D. القلب والرئتان

119. ما وظيفة الجهاز الدوري

.....

.....

.....

.....

122. يقوم الجهاز الأخرجي بوظيفة واحدة فقط:

- A. هضم الأغذية
- B. التقاط الأكسجين
- C. دعم الجهاز العضلي
- D. التخلص من الفضلات

125. يقوم الكبد والكليتان بإخراج

- A. فضلات الدم
- B. الأملاح الزائدة
- C. الفضلات السائلة
- D. الفضلات الغازية

126. تقوم المثانة البولية بإخراج

- A. فضلات الدم
- B. الأملاح الزائدة
- C. الفضلات السائلة
- D. الفضلات الغازية

127. تقوم الرئتين بإخراج

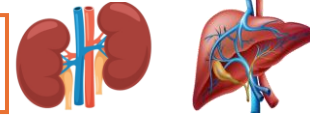
- A. فضلات الدم
- B. الأملاح الزائدة
- C. الفضلات السائلة
- D. الفضلات الغازية

128. تقوم الخياشيم بإخراج

- A. فضلات الدم
- B. الأملاح الزائدة
- C. الفضلات السائلة
- D. الفضلات الغازية

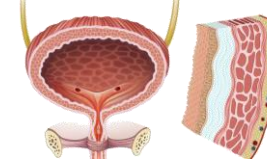
129. صل بين الكلمة والوظيفة التي تدل عليها

الكبد والكليتان :



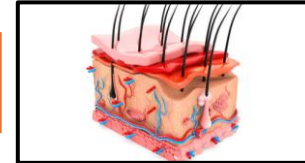
تخزين الفضلات السائلة

المثانة :



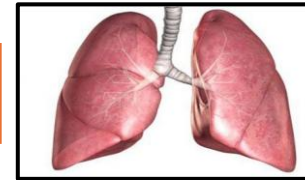
ترشيح الفضلات من الدم

الجلد :



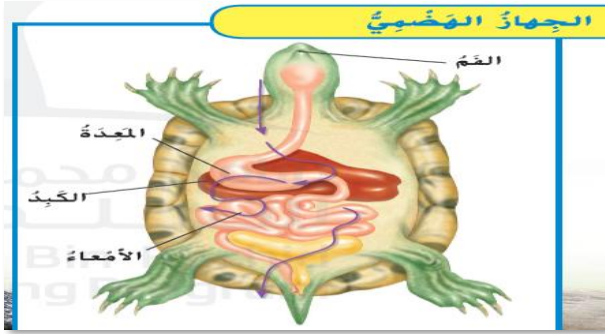
التخلص من الفضلات الغازية

الرئتان :



إفراز العرق والتخلص من الأملاح

136. أقرأ المخطط



ما مسار الغذاء في الجهاز الهضمي للسلحفاة ؟

137. أي الحيوانات التالية جهازه الهضمي معقد ويتكون من الفم والمعدة والأمعاء :

- A. الإسفنج
- B. الديدان
- C. السلحفاة

التَّدَيَّاتُ لَدَيْهَا جِهَازٌ مُشَابِهٌ. تَقُومُ الْمَعِدَّةُ بِتَفْتِيتِ الْغِذَاءِ وَمَرْجِه. وَتَقُومُ الْعُصَارَاتُ الْهَضْمِيَّةُ بِهَضْمِ الْغِذَاءِ. فَتَنْتَقِلُ الْمَوَادُّ الْغِذَائِيَّةُ الْمَوْجُودَةُ فِي الْغِذَاءِ إِلَى الْأَمْعَاءِ الدَّقِيقَةِ. وَيَقُومُ الدَّمُ بِامْتِصَاصِ الْمَوَادِّ الْغِذَائِيَّةِ وَنَقْلِهَا إِلَى خَلَايَا الْجِسْمِ. وَتَنْتَقِلُ فَضَلَاتُ الْغِذَاءِ عَبْرَ الْأَمْعَاءِ وَتَخْرُجُ مِنَ الْجِسْمِ.

133. الكائن الحي لديه جهاز هضمي بفتحة واحدة يدخل ويخرج الطعام منه

- A. الإسفنجيات
- B. اللافقاريات
- C. الديدان المقسمة
- D. الزواحف والبرمائيات

134. الكائن الحي لديه جهاز هضمي بفتحتين يدخل الغذاء من الفم ويخرج عبر الذيل

- A. الإسفنجيات
- B. اللافقاريات
- C. الديدان المقسمة
- D. الزواحف والبرمائيات

135. الكائن الحي لديه جهاز هضمي أكثر تعقيداً

- A. الإسفنجيات
- B. اللافقاريات
- C. الديدان المقسمة
- D. الزواحف والبرمائيات والثدييات

130. ماذا يحدث للحيوان عند تلف الجهاز الهضمي؟

- A. سوف يجد طريقة أخرى لهضم الطعام
- B. لن يمتص جميع العناصر الغذائية
- C. سوف يقوم بإنتاج المزيد من الفضلات
- D. سوف ينمو لديه جهاز هضمي جديد

131. ما الجهاز المسؤول عن هضم الغذاء للحصول على الطاقة

- A. الجهاز الاخراجي
- B. الجهاز العضلي
- C. الجهاز التنفسي
- D. الجهاز الدوري

132. الكائن الحي الذي تقوم الخلايا المنتشرة على الجدار بتحويل الغذاء إلى جزئيات صغيرة

- A. الإسفنجيات
- B. اللافقاريات
- C. الديدان المقسمة
- D. الزواحف والبرمائيات

138. كم عدد مراحل التحول الكامل؟

- A. 2
- B. 3
- C. 4
- D. 5

141. أي مما يلي يمر بطور التحول الناقص؟



144. ما اسم مرحلة التحول حيث تكون لها ست أرجل وزوجان من الأجنحة وزوج من قرون الاستشعار؟



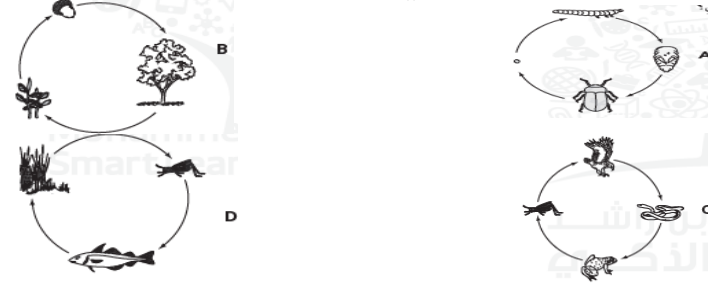
- A. بيضة
- B. بالغة
- C. شرنقة
- D. يرقة

139. ما الحيوان الذي يمر خلال تحوله بمرحلة الشرنقة؟



- A. الفراشة
- B. الضفدع
- C. حشرة اليعسوب
- D. جراد نطاط

142. ما الحيوان الذي يمر بطور التحول الكامل؟



145. جميعها تمر بمرحلة التحول الكامل باستثناء؟

- A. الفراشة
- B. الخنافس
- C. الذباب
- D. جراد نطاط

146. ما مراحل الفراشة في طور التحول الكامل

.....

.....

.....

□ يعد أي مرحلة، يصبح اليسروع فراشة؟

.....

143. الحشرات التي تمر بالتحول الكامل هي

- A. حشرات الرعاش والجراد والنمل الأبيض
- B. الفراشات والخنافس والذباب

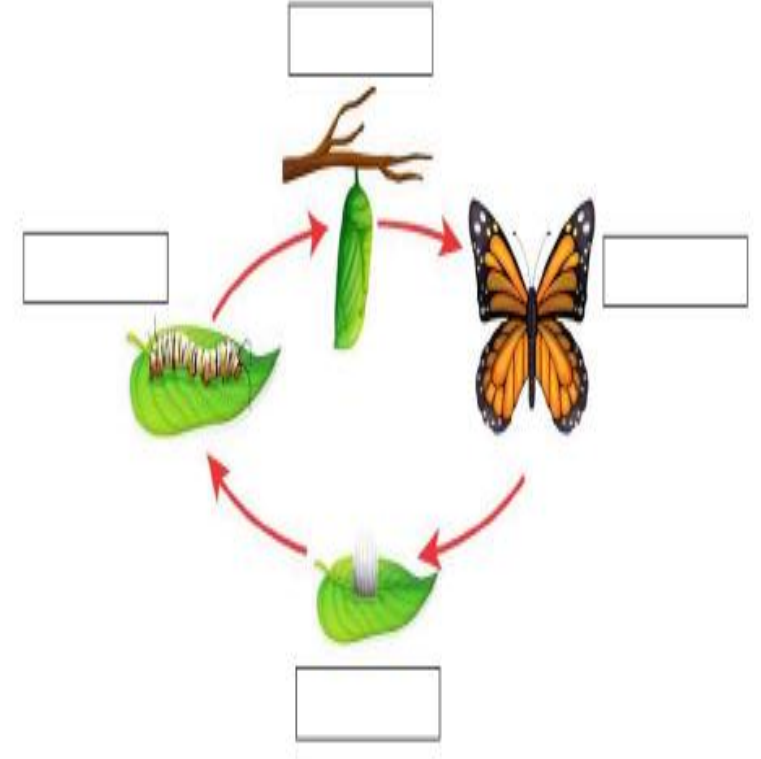
140. ما اسم مرحلة التحول الموضحة في صورة الفراشة أدناه؟



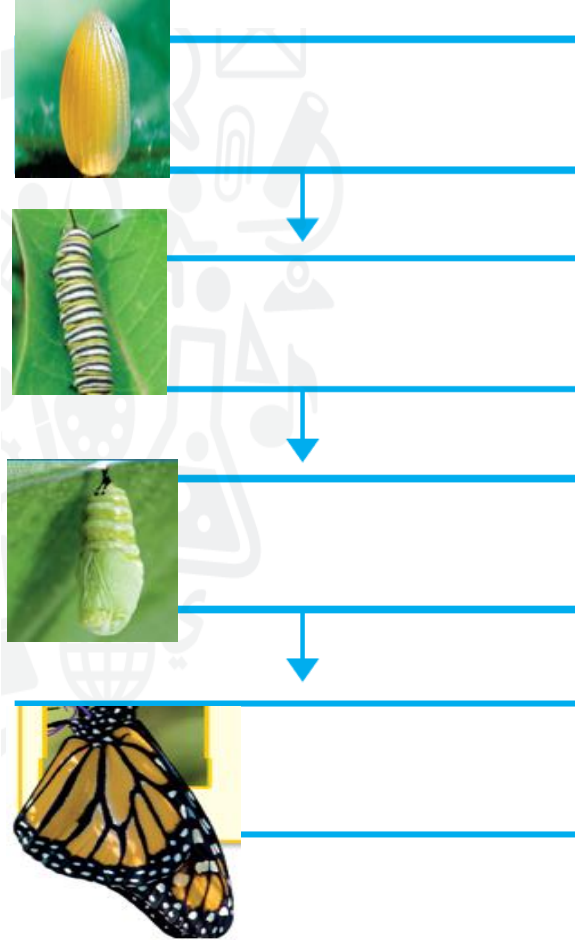
- A. بيضة
- B. بالغة
- C. شرنقة
- D. يرقة

147. اكتب مراحل التحول في دورة حياة الفراشة

(الشرنقة - يرقة - بيضة - فراشة بالغة)

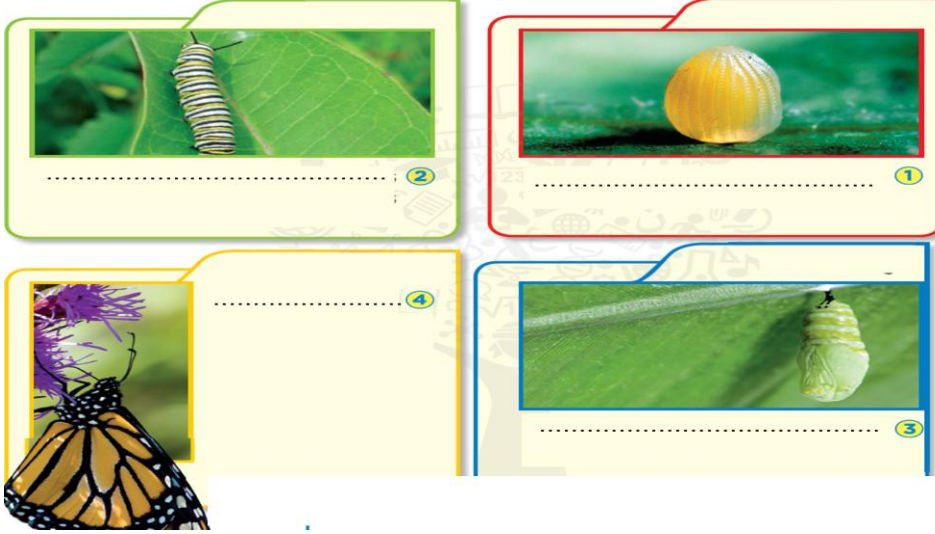


148. ما مراحل التحول الكامل ؟



149. يوضح الشكل أدناه التحول الكامل للفراشة:

استخدم المصطلحات بين القوسين واكتبها في المكان الصحيح
(يرقة - شرنقة - بالغة - بيض)



150. أعد ترتيب دورة حياة الفراشة بكتابة الأرقام من (1:4)



151. تتكاثر الهيدرا عن طريق



- A. التبرعم
- B. التجدد
- C. لا تتكاثر

152. يتكاثر نجم البحر عن طريق



- A. التبرعم
- B. التجدد
- C. لا تتكاثر

153. يطلق على خلية الأثنى اسم

- A. بويضة
- B. حيوان منوي
- C. جنين

154. يطلق على خلية الذكر اسم

- A. بويضة
- B. حيوان منوي
- C. جنين

155. تعرف عملية اندماج الحيوان المنوي

بالبويضة بـ

- A. الإخصاب
- B. التبرعم
- C. التجدد

156. عندما تنمو البويضة المخصبة يطلق عليها

أسم

- A. الجنين
- B. حيوان منوي
- C. بويضة

157. يحدث عندما ينمو الحيوان

بالكامل من جزء فقط من الحيوان الأصلي

- A. الجنين
- B. التبرعم
- C. التجدد

158. تتكاثر اللواسع واللافقاريات البسيطة

- A. التبرعم
- B. التجدد
- C. لا تتكاثر

159. أي مما يلي يتكاثر عن طريق التجدد ويكون عدد الآباء واحد فقط؟

- A. نجم البحر
- B. هيدرا
- C. بيض السمك

160. يوضح الشكل أدناه ثلاثة كائنات تتكاثر بطرق مختلفة، أي من العبارات التالية صحيحة؟



- A. يتكاثر نجم البحر من أب واحد عن طريق التبرعم.
- B. يتكاثر الهيدرا من أب واحد عن طريق التجدد.
- C. يتكاثر السمك من أبوين عن طريق التبرعم.
- D. يتكاثر نجم البحر من أب واحد عن طريق التجدد.

161. وضح الصورة الواردة في الشكل عملية تكاثر الهيدرا.

من الأرجح أن تتشابه صغار الهيدرا في



- A. لا شيء من صفات الآباء
- B. نصف صفات الآباء
- C. بعض صفات الآباء
- D. جميع صفات الآباء

162. يوضح الشكل أدناه ثلاثة كائنات تتكاثر بطرق مختلفة، أي منها يمكن أن يتكاثر من خلال أبوين؟



بيض السمك



هيدرا



جَم البحر

C. بيض السمك

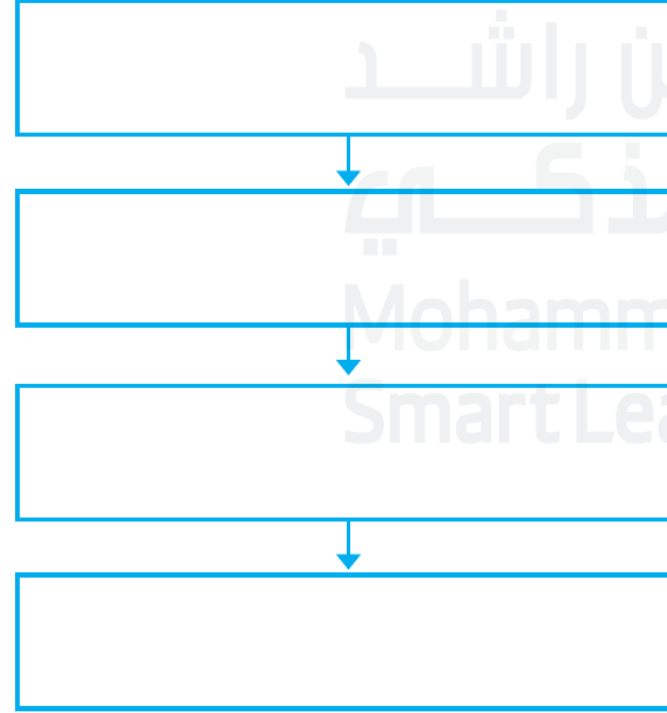
B. الهيدرا

A. نجم البحر

163. اكتب طريقة التكاثر وعدد الآباء:

عدد الآباء	الطريقة	
		هيدرا
		جَم البحر
		بيض السمك

164. صف الخطوات التي يمر بها الجنين أثناء التكوين:



165. رتب المراحل التي يمر بها الجنين أثناء التكوين:

(.....) تحول البويضة إلى جنين

(.....) تزاوج ذكر مع أنثى

(.....) ينمو الجنين ليصبح كائن صغير تلده الأم

(.....) تتكون بويضة مخصبة

166. أكمل الفراغ بما يناسب :-

- A. يتكاثر الهيدرا عن طريق وعدد الآباء
- B. يتكاثر نجم البحر عن طريق وعدد الآباء
- C. يتكاثر بيض السمك عن طريق وعدد الآباء

فَكِّرْ وَتَحَدَّثْ وَاكْتُبْ

1 المَفْرَدَاتُ _____ يَحْدُثُ عِنْدَمَا يَجْتَمِعُ الْحَيَوَانُ الْمَنَوِيُّ وَالْبُؤْيُضَةُ.

2 التَّسْلُسُ صِفْ مَا يَحْدُثُ أَثْنَاءَ التَّحَوُّلِ النَّاقِصِ لِإِحْدَى حَشَرَاتِ الرِّعَاشِ.

↓

↓

3 التَّنْكِيرُ النَّاقِذُ لماذا بَعْضُ السَّلُوكِيَّاتِ، مِثْلُ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ، مُورِثَةٌ وَلَيْسَتْ مُكْتَسَبَةٌ؟

4 إَعْدَادُ الْاِخْتِبَارِ ما الْحَيَوَانُ الَّذِي يَمُرُّ خِلَالَ تَحَوُّلِهِ بِمَرْحَلَةِ الشَّرَفَقَةِ؟

- A الضِفْدَعُ
- B حَشْرَةُ الْبَيْسُوبِ
- C الْفَرَّاشَةُ
- D الْجَرَادُ النَّطَّاطُ

السُّؤَالُ الرَّكْزِيُّ

كَيْفَ تَنْمُو الْحَيَوَانَاتُ وَتُكَاثِرُ؟

برنامج محمد بن راشد
للتعلم الإلكتروني
Mohammed Bin Rashid
Smart Learning Program

المفردات

املأ كُلَّ فَرَاغٍ بِالْمُصْطَلَحِ الْمُنَاسِبِ مِنَ الْقَائِمَةِ.

الجهاز الهضمي

الجهاز العصبي

الغريزة

التحول

الوراثة

1. يَتِمُّ هَضْمُ الْغِذَاءِ بِوَسْطَةِ _____.
2. تَمُرُّ الْفَرَاشَاتُ بِعَمَلِيَّةٍ تَغْيِّرُ نُسْمَى _____.
3. يَعُدُّ الْمَخَّ وَأَعْضَاءُ الْإِحْسَاسِ جُزْءًا مِنْ جِهَازٍ لَدَى الْحَيَوَانِ يُسَمَّى _____.
4. تَنْتَقِلُ الصِّفَاتُ الْوَرِاثِيَّةُ مِنَ الْآبَاءِ إِلَى صِغَارِهَا مِنْ خِلَالِ _____.
5. : سُلُوكٌ لَا يَكْتَسِبُهُ الْحَيَوَانُ. _____

167. يعد ركوب الدراجة

A. سلوك موروث

B. سلوك مكتسب

C. غريزة

168. يعد غزل العناكب لشباكها

A. سلوك موروث

B. سلوك مكتسب

C. غريزة

169. صنف السلوكيات التالية إلى سلوك موروث وغريزة وسلوك مكتسب:

بناء الطيور لأعشاشها - ركوب الدراجة - غزل العناكب
لشباكها- غمز العين - تعلم الكتابة - لون الشعر

سلوك موروث	سلوك مكتسب	الغريزة
.....		
.....		
.....		

175. ما مظاهر تكيف
الجمال في الصحراء



قراءة صورة

أي ثُعْلَبٍ تَكَيَّفَ بِشَكْلِ أَفْضَلٍ مَعَ الْغَيْشِ
فِي النَّظَامِ الْبَيْتِيِّ الصَّحْرَاوِيِّ؟ لماذا؟



170. يوضح الشكل ثعلب الصحراء. لماذا يمتلك
أذنين كبيرتين؟



- A. لطرد الحرارة
- B. لجذب الحرارة
- C. لجذب فريسته
- D. لتحديد الموقع بالصدى

171. أي مما يلي من مظاهر التكيف عند الثعلب
القطبي في الشتاء؟



- A. التمويه
- B. المحاكاة
- C. تخزين الدهون في السنام
- D. البيات الشتوي

176. فسر الجرذ الكنغري لا يحتاج إلى شرب
الماء؟؟



174. ما المقصود بالقطا؟؟



172. توضح الصورة أدناه الجرذ الكنغري.
كيف يحصل الجرذ الكنغري على الماء؟



- A. من الأنهار
- B. من البذور التي يأكلها
- C. من البحيرات
- D. من الأشجار

177. قارن بين ثعلب الصحراء و ثعلب القطبي



الثعلب القطبي



ثعلب الصحراء

مقارنة	ثعلب الصحراء	ثعلب القطبي
المكان		
الأذنين		
الفرو		
الفائدة		

178. أكمل بما يناسب

- طائر صحراوي يمتلك ريشاً يتشرب الماء ويسمح له بحمله إلى صغاره في العش.....
- أكمل العبارات التالية:
- حيوان يتكيف مع البيئة الصحراوية من خلال الحصول على الماء من البذور.....
- ما مظهر التكيف الذي يساعد الجمل على تخزين الدهون لاستفادة منه عند ندرة الطعام

179. أكمل بما يناسب صل بين كائن حي وما يناسبه من خصائص/مظاهر التكيف:

يمتلك فرو أرق لأنه يعيش في المناطق المناخية الأكثر برودة



1.

يمتلك ريشاً يتشرب الماء ويسمح له بحمل الماء إلى صغره



2.

يغلق ثقب أنفه لمنع دخول الرمال ويخزن الدهون في سنامه.



3.

يحصل على الماء من البذور التي يأكلها فيتكيف مع الجفاف وقلة الماء في الصحراء



4.

يدخل في بيات شتوي شتاءً بحيث يستهلك قدر ضئيل من الطاقة



5.

يمتلك أذنان كبيرتان تطردان الحرارة في مناخ الصحراء الحار



6.

180. اذكر مظاهر التكيف في الصحراء

مظاهر التكيف في الصحراء	
.....	طائر القطا 
.....	الجرذ الكنغري 
.....	ثعلب الصحراء 
.....	الجمال 

181. اذكر سبب تكيف الكائنات الحية

السبب	السمات البدنية من التكيف
.....	طائر القطا له ريش يشرب الماء
.....	الثعلب القطبي له فرو سميك
.....	ثعلب الصحراء له فرو رقيق وأذنان كبيرتان
.....	الجرذ الكنغري لا يشرب الماء أبداً

فَكِّرْ وَتَحَدَّثْ وَاكْتُبْ

1 **المُفْرَدَاتُ** التَّكْيُفُ الَّذِي يَبْدُو فِيهِ كَأَنَّ حَيًّا مُمَازِلًا

لَكَائِنٍ حَيٍّ آخَرَ يُسَمَّى _____

2 **المِكَرَةُ الرَّئِيسَةُ وَالتَّفَاصِيلُ** كَيْفَ تَتَغَيَّرُ الكَائِنَاتُ الحَيَّةُ عَنِ الزَّمَنِ نَتِيجَةً لِلِاتِّخَاكِ الطَّبِيعِيِّ؟



3 **التَّكْيُفُ النَّاقِدُ** كَيْفَ تُصْبِحُ الحَشَرَاتُ مُقَاوِمَةً لِلْمَوَادِّ الكِيمِيائِيَّةِ الَّتِي يَسْتَخْدِمُهَا المَزَارِعُونَ لِغَتْلِهَا؟

4 **التَّخْصِيرُ لِلِاخْتِبَارِ** مَا الَّذِي يَنْتُجُ عَنِ تَغْيِيرِ الكَائِنَاتِ الحَيَّةِ عَنِ الزَّمَنِ؟

A تَغْيِيرَاتٌ فِي البِيئَةِ

B تَنَوُّعٌ فِي الأَنْوَاعِ

C صِفَاتٌ مُورِثَةٌ

D طَفَرَاتٌ وَرَائِيَّةٌ

استكمال التكميل

كَيْفَ تَتَكَيَّفُ الكَائِنَاتُ الحَيَّةُ مَعَ بِيئَتِهَا؟

182. ما الكلمة التي يمكنها وصف استجابة النبات لمؤثر ما في بيئته؟

- A. استوائى
- B. جاذبية
- C. انتحاء
- D. مؤثر

183. تستجيب النباتات للجاذبية بأن تنمو

- A. الجذور لأسفل باتجاه الجاذبية، والسيقان لأعلى بعيداً عن الجاذبية
- B. السيقان لأسفل باتجاه الجاذبية، والجذور لأعلى بعيداً عن الجاذبية

184. العالم الذي قام بتجربة الانتحاء للنبات هو

- A. نيوتن
- B. داروين
- C. آينشتاين

185. في تجربة داروين للانتحاء. البرعم المغطى بورق الألومنيوم

- A. انحنى باتجاه الضوء
- B. لم ينحن باتجاه الضوء

186. شي يحدث في البيئة ويتسبب في استجابة أي كائن حي؟

- A. التكيف
- B. المؤثر
- C. الانتحاء
- D. البيئة

187. تعد استجابة النباتات للضوء والماء والجاذبية والمواد الكيميائية والحرارة؟

- A. مؤثرات
- B. تجارب علمية
- C. تفاعلات
- D. انتحاءات

188. خلص العالم البريطاني دارون بعد اجراء تجربة الانتحاء إلى أن سبب الانتحاء هو؟

- A. مادة معدنية في طرف النبات
- B. مادة كيميائية تساعد النبات على النمو
- C. البلاستيدات الخضراء
- D. الكلوروفيل

189. أجب على الأسئلة التالية:

☐ حدد بالسهم اتجاه النبات
☐ ما المتغير الذي تم اختباره في هذه التجربة

☐ كيف يتفاعل النبات أو يستجيب لأي مؤثر؟

☐ ما المؤثرات التي تؤثر على النبات:

☐ صل بين المؤثر وطريقة استجابة النبات له:

تستجيب النباتات للضوء بأن تنمو باتجاه مصدر الضوء

الماء

تستجيب النباتات بأن تنمو الجذور لأسفل باتجاه الجاذبية
أما السيقان فتتنمو لأعلى بعيداً عن الجاذبية

الضوء

تستجيب النباتات للماء بأن تنمو الجذور لأسفل باتجاه مصدر الماء

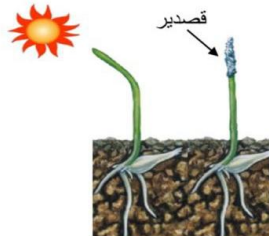
الجاذبية

3 **التَّكْيُفُ النَّاقِدُ** كَيْفَ تَخْتَلِفُ مَظَاهِرُ تَكْيُفِ الثَّبَاتِ الصُّخْرَاوِيِّ عَنْ مَظَاهِرِ تَكْيُفِ نَبَاتٍ أَيْ غَابَةِ مَطِيرَةٍ؟

4 **التَّخْضِيرُ لِلَاخْتِبَارِ** مَا الْكَلِمَةُ الَّتِي يُكْنِهَا وَصْفُ اسْتِجَابَةِ الثَّبَاتِ لَبِيئَتِهِ؟
A إِسْتَوَائِي B انْتِحَاءٌ C جاذِبِيَّةٌ D مُؤَثِّرٌ

السُّؤالُ الرَّكْزِيُّ كَيْفَ تَتَكَيَّفُ الثَّبَاتُ فِي بَيَئَاتِهَا؟

تجربة انتحاء النبات لضوء الشمس للعالم تشارلز داروين



التجربة	غطى طرف أحد البرعمين برقاقة الألمنيوم وترك البرعم الآخر بدون غطاء.
النتيجة	لاحظ أن البرعم المغطى لم ينحني باتجاه الضوء.
السبب	وجود مادة كيميائية تستخدمها النباتات في النمو.

الدرس 2
مراجعة الدرس

فَكَّرْ وَتَحَدَّثْ وَاكْتُبْ

1 **المُفْرَدَاتُ** ما المؤثر؟

2 **المُسْكِلةُ والحلُّ** كَيْفَ يُمَكِّنُكَ إِثْبَاتُ أَنَّ الثَّبَاتَ تَسْتَجِيبُ لِتَغْيِيرِ دَرَجَاتِ الْخَرَارِجِ؟

↓

↓

190. عندما تختفي سلالة معينة من

الوجود وتموت جميع أفراد هذا

النوع فهذا هو.....

A. التأقلم

B. الهجرة

C. الانقراض

D. مهددة بالانقراض

193. عندما تختفي سلالة معينة من

الوجود وتموت جميع أفراد هذا

النوع فهذا هو.....

A. التأقلم

B. الهجرة

C. الانقراض

D. مهددة بالانقراض

196. أي عامل قد يؤدي على

انقراض نوع ما؟

A. توفر الغذاء

B. فقدان الغذاء

C. التكاثر الوفير

D. الحماية البيئية

197. أمثلة أسباب الانقراض؟

A. الصيد الجائر

B. الحفاظ على البيئة

C. زراعة الأشجار

D. إطعام الحيوانات

194. من الحيوانات المنقرضة

.....

A. الدب القطبي

B. النمر الهندي

C. الباندا

D. الحمام الزاجل

191. يطلق على استجابة الكائن

الحي للتغيير اسم.....

A. التأقلم

B. الهجرة

C. الانقراض

D. مهددة بالانقراض

192. الكائن الحي الذي لم يتبق من

نوعه سوى عدد قليل يطلق

عليه صفة.....

A. متكاثر

B. منقرض

C. متأقلم

D. مهددة بالانقراض

195. ما معنى كلمة مهددة بالانقراض؟

A. يوجد الكثير من الأنواع

B. لم يتبق إلا عدد قليل جدا من

الأنواع

C. الأنواع تنتشر بسرعة

D. الأنواع لا تتكاثر

198. ماذا يحدث للنباتات

والحيوانات في أي نظام

بيئي بعد نشوب حريق

فيه؟

.....

.....

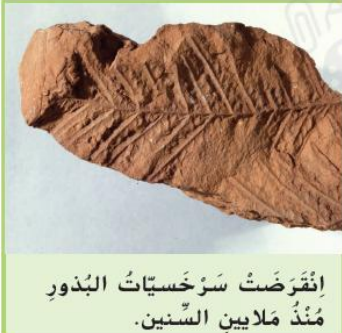
.....

عندما تختفي سلالة معينة ويموت آخر كائن منها فهذا

يسمى الانقراض. من الكائنات التي انقرضت :-



تمّ اضطياد الحمام الزاجل إلى أن انقرض في عام 1914.



انقرضت سرخسيات البذور منذ ملايين السنين.



أحفورة تيرانوصوروس ريكس يعود تاريخها إلى ما يقرب من 65 مليون عام مضت.



تم الإعلان عن انقراض النمر التسماني في عام 1936. كان هذا آخر ما عُرف من هذه النمر.

فَكِّرْ وَتَحَدَّثْ وَاكْتُبْ

1 البُزْدَاتُ عندما نخنفي سُلَالَةً مُعَيَّنَةً من الوجود، فهذا هو _____.

2 السَّبَبُ والأَثَرُ ماذا يحدث عند قطع إحدى الغابات لبناء مَحْطَةٍ توليد للكهرباء؟

السَّبَبُ	الأَثَرُ

3 التَّفَكُّيرُ النَّاقِدُ يقوم الإنسان اليوم بشحن السِّلَعِ إلى جميع أنحاء العالم. وأحياناً ما يقوم بنقل الثَّيَابِ والحيوانات بمخاض الصَّدْفَةِ. كيف يمكن لبئل هذه الخواص أن تتسبب في حدوث تَغْيِراتٍ للنَّظَامِ البيئي؟

4 التَّخْصِيرُ لِلإِخْتِبَارِ أيُّ هذه الخواص هي أحداثٌ طَبِيعِيَّةٌ تُغَيِّرُ الأنظِمَةَ البيئية؟

- A الفيضانات، التَّلَوُّثُ، قَطْعُ الغابات
- B الزَّلَازِلُ، التَّكْدُّسُ السَّكَّانِي، الحرائق
- C الأعاصير، الفيضانات، الانهيارات الأرضية
- D الزراعة، إعادة التدوير، التَّكْدُّسُ السَّكَّانِي

السؤال الرئيسي

كيف يمكن أن تؤثر التَغْيِراتُ التي تُشْهَدُها البيئة في الكائنات الحيَّة التي تعيش فيها؟

أجب عن كل سؤال مما يأتي بجمل كاملة.

8. **التَّبْوُّ** بَزْرُ فَصْلِكَ بِصِيَلَاتِ التَّوْلِبِ دَاخِلَ صَوْبَةٍ زُجَاجِيَّةٍ وَخَارِجَهَا. هَلْ سَتَزْهَرُ جَمِيعُ أَزْهَارِ التَّوْلِبِ فِي وَقْتٍ وَاحِدٍ؟ اِشْرَحْ لِمَ نَعَمْ أَوْ لِمَ لَا.

9. **وَضْعُ فَرَضِيَّةٍ** يُمْكِنُ أَنْ تُصَبِّحَ الْأَنْوَاءَ مُهَدَّدَةً بِالْانْقِرَاضِ حِينَ تَتَغَيَّرُ مَوَاطِنُ عَيْشِهَا. اِخْتَرْ نَوْعًا مِنَ الْخَيَوَانَاتِ لِلْبَحْثِ بِشَأْنِهِ. صُغْ فَرَضِيَّةً حَوْلَ مَا قَدْ يَحْدُثُ لِلنِّظَامِ الْبَيْئِيِّ إِذَا انْقَرَضَتِ الْأَنْوَاءُ.

10. **التَّفَكُّيرُ النَّاقِدُ** افْتَرِضْ أَنَّ الْعُلَمَاءَ اكْتَشَفُوا أَنَّ

نَوْعًا جَدِيدًا مِنَ الْخَيَوَانَاتِ يَعِيشُ فِي الصَّخَرَاءِ. فَمَا وَسَائِلُ التَّكَيُّفِ الَّتِي يَجِبُ أَنْ تَتَوَقَّرَ لِلْخَيَوَانِ؟



حَوِّطْ بِدَائِرَةٍ أَفْضَلَ إجابةً لِكُلِّ سَوَالٍ.

1. فِي مَنَاطِقَةٍ شِمَالِيَّةٍ، يَخْتَلِفُ التَّجَمُّعُ السَّكَّانِيُّ مِنَ الْإَوَرِّ خِلَالِ الْعَامِ. مَا الْأَرْجَحُ أَنْ يَكُونَ السَّبَبُ وَرَاءَ هَذَا الْاِخْتِلَافِ؟

A الانْقِرَاضُ
B الْبَيَاتُ الشَّتَوِيُّ
C السَّكَنُ
D الْهَجْرَةُ

2. لِحَيَوَانَاتِ الْقُنْفُذِ شَعْرٌ طَوِيلٌ وَحَادٌّ يُسَمَّى الْأَشْوَالُ. مَا الْوُضْعَةُ الرَّئِيسَةُ لِأَشْوَالِ الْقُنْفُذِ؟



A الْعُثُورُ عَلَى مَأْوًى
B الْحِفَاطُ عَلَى بُرُودَةٍ الْجِسْمِ
C الْعُثُورُ عَلَى الْغِذَاءِ
D جَمَائَةُ نَفْسِهَا

3. أَيُّ مِمَّا يَأِي يُعَدُّ مِثَالًا لِلتَّمَوِيهِ؟
A لِأَحَدِ ثَعَالِبِ الصَّخَرَاءِ آذَانٌ طَوِيلَةٌ.
B لَوْنِ أَحَدِ الطَّيُورِ يَلَايِمُ بَيْتَهُ الْمُحِيطَةَ.
C جَمَلٌ يَغْلِقُ مَنْخَرِيهِ لِجَمَائَتِهِمَا مِنَ الرَّمَالِ.
D سَنَجَابٌ بَرِّي يَنَامُ مُعْظَمَ الشَّتَاءِ.

4. سَنَجَابٌ يُولَدُ بِفِرَاءٍ أَبْيَضَ بَدَلًا مِنَ الْفِرَاءِ ذِي اللَّوْنِ الرَّمَادِيِّ الْمُعْتَادِ. كَيْفَ تَتَغَيَّرُ الظُّرُوفُ الْبَيْئِيَّةُ لِزِيَادَةِ فُرْصِ هَذَا السَّنَجَابِ فِي الْبَقَاءِ؟

A مَدْفِنٌ قُمَامَةٌ لِلْمَدِينَةِ أُشِشَ بِالْجَوَارِ.
B غُبَارٌ بَرَكَانِيٌّ يَفْطِي الْغَابَاتِ.
C يُصْبِحُ الْمَنَاخُ بَارِدًا بِحَيْثُ يَتَكَوَّنُ الْجَلِيدُ.
D زَلْزَالٌ تَسَبَّبَ فِي انْزِلَاقِ.

5. تُصْبِحُ الْبَيْئَةُ أَكْثَرُ بُرُودَةً بِشَكْلِ مُفَاجِئٍ. مَا وَسِيلَةُ التَّكَيُّفِ الْأَرْجَحُ أَنْ تُوقَّرَ لِبَعْضِ الْخَيَوَانَاتِ فُرْصَةً أَفْضَلَ لِلْبَقَاءِ عَنْ غَيْرِهَا؟

A الذُّيُولُ الطَّوِيلَةُ
B الْآذَانُ الطَّوِيلَةُ
C الْأَعْيُنُ الصَّغِيرَةُ
D غِطَاءٌ بِفِرَاءٍ كَثِيفٍ

199.....مواد غذائية تساعد على نمو الجسم وقيامه بوظائف معينة؟

- A. البروتينات
- B. السكريات
- C. الكربوهيدرات
- D. الفيتامينات

203.يوجد فيتامين (ج) C في أغذية

- A. الجزر
- B. الحمضيات كالليمون
- C. البطاطا
- D. الخضروات الورقية

205.يحافظ عنصر الحديد على

- A. قوة الأسنان
- B. عمل الرئة والقلب
- C. عمل خلايا الدم الحمراء
- D. صحة الجلد

208.كيف يمكن للأشخاص معرفة المواد الغذائية التي تمثل أطعمتهم المفضلة؟

200.يحافظ فيتامين على صحة العيون واللثة والجلد

- A. A
- B. B
- C. C
- D. D

204.يتوافر عنصر الكالسيوم في.....

- A. اللحوم
- B. الفواكه
- C. الألبان
- D. الخضروات

206. العناصر الغذائية التي تساعد على بناء العضلات والنمو وترميم أنسجة الجسم هي

- A. الكربوهيدرات
- B. البروتينات
- C. الفيتامينات والمعادن
- D. النشويات

209.لماذا يعتقد لأن مجموعة اللحوم تشكل جزءا كبيرا من وجبات لاعبي كمال الأجسام؟

201.يوجد فيتامين A (أ) في أغذية

- A. القرع واليوسفي
- B. القرع و الجزر
- C. المعكرونة والخس
- D. البرتقال

204.يتوفر عنصر الحديد في

- A. القرع واليوسفي
- B. اللحوم والخضروات الورقية
- C. المعكرونة والخس
- D. البرتقال

207.أي الأطعمة التالية غنية بفيتامين (أ) المهم لصحة العينين واللثة والجلد ؟

- A. اللحوم الحمراء
- B. الجزر
- C. البطاطا
- D. البيض

210.معدن يساعد على عمل خلايا الدم الحمراء بشكل صحيح :

- A. الكالسيوم
- B. المغنيسيوم
- C. فيتامين ب
- D. الحديد

217. صل بين كل من (الفيتامينات أو المعادن) وأهميتها

الأهمية	الفيتامينات أو المعادن
يحافظ على العين واللثة وصحة البشرة	فيتامين ج (C)
يحافظ على الدم والعظام والأسنان واللثة	الحديد
يحافظ على قيام خلايا الدم الحمراء بوظائفها	الكالسيوم
بناء الأسنان والعظام	فيتامين أ (A)

218. قارن بين (الفيتامينات أو المعادن) من حيث الأهمية وأين توجد

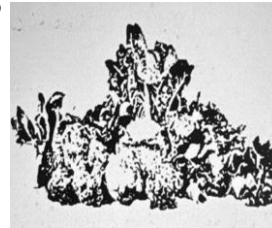
الفيتامينات أو المعادن	فيتامين أ (A)	فيتامين ج (C)	معدن الكالسيوم	معدن الحديد
الأهمية				
أين توجد				

214. الفيتامين الذي يحافظ على صحة العين ويوجد في الجزر؟



- A .A
B .B
C .C
D .D

215. الخضروات الورقية غنية بالحديد وهو يحافظ على عمل خلايا الدم الحمراء وهو يعتبر من مجموعة.....



- A .البروتينات
B .المعادن
C .السكريات
D .الفيتامينات

216. يحافظ فيتامين الذي يحافظ على صحة الدم والعظام والأسنان ؟

- A .A
B .B
C .C
D .D

211. يريد راشد تقوية عضلاته للدخول في مسابقة ألعاب القوى في المدرسة، ما الذي ينبغي أن يأكله ليساعد عضلاته على النمو؟

- A .يأكل الأطعمة الغنية بالدهون
B .يأكل الأطعمة الغنية بالبروتينات
C .يأكل الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات
D .يأكل الأطعمة الغنية بالكالسيوم

212. ما هو المعدن الذي يساعد على بناء عظام وأسنان قوية؟

- A .الكالسيوم
B .الحديد
C .الصوديوم
D .الملح

213. تحتوي الخضار والفاكهة على العديد من



- A .البروتينات
B .السكريات
C .الكربوهيدرات
D .الفيتامينات والمعادن

الدرس 1
مراجعة الدرس

فَكِّرْ، وَتَحَدَّثْ، وَاكْتُبْ

1 المُنْرَدَاتُ يَسْتُخْدَمُ الْجِسْمُ مَوَادَّ غِذَائِيَّةٌ تُسَمَّى _____ .

2 صَنَّفْ خَدَّدْ طَعَامًا أَوْ طَبَقًا يَنْتَمِي إِلَى اثْنَيْنِ أَوْ أَكْثَرَ مِنَ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.

صَنَّفْ أَجْزَاءَهُ فِي الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.

3 التَّفَكُّيرُ النَّقْدِيُّ نَجْدُ فَرْدٌ مِنْ أَفْرَادِ الْعَائِلَةِ طَعَامًا فَاسِدًا فِي الطَّبَإِخِ. بِرَأْيِكَ، مَا الَّذِي نَجِبُ فَعْلُهُ فِي هَذَا الطَّعَامِ؟ اِشْرُخْ.

4 اِخْتِبَارُ الْإِعْدَادِ تَتَكَوَّنُ مُعْظَمُ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي تَوْجَدُ فِي مَجْمُوعَةِ الْخُبُوبِ مِنْ
A البروتينات. C الدهون والزُّيُوت.
B النَّشَوِيَّاتِ. D الفيتامينات والمعادن.

5 اِخْتِبَارُ الْإِعْدَادِ يَنْتَضِمُّ النِّظَامُ الْغِذَائِيُّ الْمُتَوَازِنُ أَطْعِمَةً مِنْ:
A مَجْمُوعَاتِ الْأَلْبَانِ وَاللُّحُومِ فَقَطْ.
B مَجْمُوعَاتِ الْأَلْبَانِ وَالْخُبُوبِ فَقَطْ.
C أَيِّ مِنَ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الثَّلَاثَةِ.
D جَمِيعِ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.

السُّؤَالُ الرَّكَيزِيُّ كَيْفَ يُمْكِنُكَ تَنَاوُلُ غِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ؟

219. هي جسيمات غير حية تسبب المرض؟

- A. البكتيريا
- B. الفيروسات
- C. الفطريات
- D. الطلائعيات

222. الجدري وشلل الأطفال امراض تسببها.....

- A. البكتيريا
- B. الفيروسات
- C. الفطريات
- D. الطلائعيات

225. ترتفع حرارة جسم الانسان في الحالة الطبيعية عن

- A. 34
- B. 36
- C. 37
- D. 32

226. من العلامات التي تدل على أن الشخص مريض.....

- A. النشاط الزائد
- B. النوم الجيد
- C. احمرار البشرة والعيون
- D. الشهية الجيدة

220. من الأمراض التي تسببها البكتيريا

- A. الكوليرا
- B. الأنفلونزا
- C. التهاب الجلد
- D. شلل الأطفال

223. ما هي مسببات الأمراض المعدية؟

.....
.....
.....

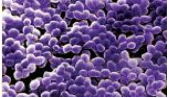
221. من الأمراض التي تسببها الفطريات

- A. السل
- B. الأنفلونزا
- C. فطريات الجلد والقدم
- D. شلل الأطفال

224. كيف أعلم أنني مريض؟

.....
.....
.....

227. قارن بين مسببات الأمراض من حيث (المفهوم ومكان العيش وماذا تسبب)

فطريات	بكتيريا	فيروس	مسببات الأمراض
			
			ما هي ؟
			أين تعيش؟
			ماذا تسبب ؟



▲ اغسل اليدين بالماء الدافئ والصابون.

تنظيف وتقليم أظافر اليدين
والقدمين.



234. اذكر أمثلة على ممارسات
الحفاظ على النظافة؟

.....

.....

.....

.....

231. لماذا يجب على كل شخص اتباع
إجراءات النظافة الصحية؟

.....

.....

.....

.....

228. أي مما يلي يساعد في الوقاية من
الجراثيم؟

- A. مشاركة الأدوات
- B. عدم غسل اليدين
- C. ممارسة النظافة الشخصية
- D. ترك الفرشاة دون تغيير

232. ما العادات الصحية الجيدة؟

.....

.....

.....

.....

229. من ممارسات الحفاظ على النظافة
الشخصية؟

- A. النوم المتأخر
- B. غسل اليدين والاستحمام
- C. تناول الوجبات السريعة
- D. عدم تمشيط الشعر



◀ اغسل أسنانك
بالفرشاة مرتين
يوميًا على الأقل.
واستخدم خيط
الأسنان كل ليلة.

▼ مشط شعرك أو فرشاة يوميًا.

233. ما المقصود بالنظافة الصحية؟

.....

.....

.....

.....

230. يساعد الحفاظ على النظافة
الشخصية؟

- A. نشر الجراثيم
- B. الشعور بالرضا
- C. التعب
- D. ضعف المناعة



235. من الأمراض التي يؤخذ تطعيم ضدها مرض وتصيبه مرة واحدة ويأخذها مرة واحدة؟

- A. العمى
- B. السكري
- C. الحصبة
- D. ضعف النظر

238. لا يستطيع المضاد الحيوي علاج مرض

- A. الكوليرا
- B. السل
- C. الانفلونزا

241. يجب زيارة طبيب الأسنان

- A. مرة في العمر
- B. عند الألم فقط
- C. بانتظام
- D. كل خمس سنوات

244. متى تستخدم المضادات الحيوية في العلاج؟

.....

.....

.....

236. المضاد الحيوي فقط يعالج المرض الذي يسببه

- A. الفطريات
- B. البكتيريا
- C. الفيروسات
- D. الطلائعيات

239. أمثلة على النظافة الصحية

- A. ارتداء ملابس نظيفة
- B. مشاركة أدوات الآخرين
- C. الأكل دون غسل اليدين
- D. استخدام أدوات الغير

242. هو وسيلة لحماية جسمك من الأمراض من خلال كمية صغيرة من الجرثومة

- A. التطعيم
- B. المضاد الحيوي

245. هو طريقة لمساعدة جسمك على التصدي للأمراض التي تصيبه

- A. التطعيم
- B. المضاد الحيوي

246. قارن بين وسائل حماية جسمك من الأمراض (التطعيم - المضاد الحيوي) من حيث المكونات والأمثلة

المضاد الحيوي	التطعيم	وسائل الوقاية من المرض
		المكونات
		الأمثلة

243. أول من اكتشف

المضاد الحيوي (البنسيلين) هو العالم



- A. نيوتن
- B. داروين
- C. أينشتاين
- D. الكسندر فليمنغ

237. مرض يمكن أن يعالج بواسطة المضاد الحيوي

- A. الكوليرا والسل
- B. شلل الأطفال
- C. الضغط المرتفع
- D. أمراض القلب

240. من الأفضل استخدام المعصم عند العطس بدلاً من

- A. المنديل
- B. اليد
- C. الكوع
- D. الكتف

لتحافظ على لياقتك البدنية. هل تتركب الدراجة أم السيارة؟



أركب الدراجة بدلاً من السيارة.

لتحافظ على لياقتك البدنية. هل تصعد الدرج أم تتركب المصعد؟



أصعد الدرج بدلاً من ركوب المصعد.

قد تؤلمك عضلاتك أو تصاب بأذى أثناء ممارسة الرياضة وهذا يعني أن جسمك يحتاج إلى الراحة

250. فكر في روتينك اليومي. ما الأشياء التي يمكنك أن تغيرها كي تساعدك على زيادة لياقتك البدنية

251. علل: ما فائدة النوم لجسم الإنسان

252. ساعات النوم

ساعات النوم	الأطفال الرضع	الأطفال عمر 5-12 عاماً	البالغون
عدد الساعات			



247. يحتاج الأطفال في عمر 5 إلى 12 عام إلى مدة نوم يومياً

- A. 11 - 9
B. 10 إلى 12
C. 6 إلى 8
D. 2 إلى 4

248. يحتاج البالغين إلى مدة نوم يومياً

- A. 11 - 9
B. 10 إلى 12
C. 6 إلى 8
D. 2 إلى 4

249. اذكر نشاطين يمكنك القيام بها للحفاظ على لياقتك البدنية

.....
.....
.....
.....

9. أُنظِرْ في الجدول أدناه.

الوظيفة	الفيتامينات أو المعادن
يحافظ على العين واللثة وصحة البشرة	فيتامين (أ)
يحافظ على الدم والعظام والأسنان واللثة والصحة	فيتامين (ج)
بناء الأسنان والعظام	الكالسيوم
يحافظ على قيام خلايا الدم الحمراء بوظائفها	الحديد

ما ذا يحدث إذا لم يتصنَّ نظامك الغذائي كميّة كافية من الكالسيوم؟

- A سوف تُصْبِحُ عظامك وأسنانك ضعيفة.
- B سوف يعمل جسمك بالشكل الطبيعي.
- C سوف يضعف بصرك.
- D سوف تنخفض طاقتك.

10. ما الذي يُشكّل جزءاً من حفظ الصحة العامة بشكل جيد ممّا يأتي؟

- A عدم اتباع نظام غذائي متوازن
- B غسل اليدين بعد استخدام الحمام
- C الحصول على الكثير من الراحة
- D ممارسة التمارين الرياضية يوميًا

11. لخص خمس عادات صحيّة جيّدة تقوم بها بشكل منتظم. واذكر طريقة واحدة يُمكن بها تحسين عاداتك الصحيّة.

7. ما السبب وراء أهميّة ممارسة التمارين الرياضيّة بانتظام؟

- A يُساعد جسمك في إصلاح نفسه.
- B يجعل الجسم يعمل بأقصى طاقة وأفضل طريقة.
- C يُساعد جسمك على هضم الطعام.
- D يمتحك المزيد من الطاقة.

8. يوضّح الجدول أدناه خطّة مريم لتحسين عاداتها الصحيّة.

العادة الصحيّة	طريقة التحسين
تجنّب المواد الضارّة	الاستمرار في تجنّب المواد الضارّة
النظافة الشخصيّة	غسل اليدين كثيراً
نظام غذائي متوازن	تناول المزيد من الفواكه والخضراوات
التمارين الرياضيّة بانتظام	
الراحة	النوم لمدة 9 ساعات على الأقل كل ليلة

ما الذي يجب عليها أن تُضيفه في الفراغ لتُكمل قائمتها؟

- A تضيف الشّعر يوميًا
- B غسل الأسنان مرّتين في اليوم
- C التمرين كل يوم
- D التمرين مرّة في الأسبوع