



تدريبات دعم وإثراء



1443 هـ & 2021-22م

خطط رفع كفاءة الطلاب

الاسم/

الصف/4-

- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) - العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م

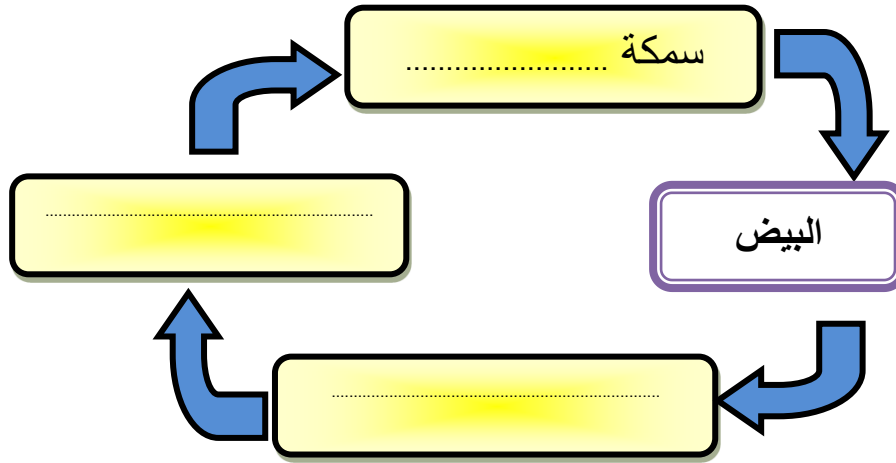
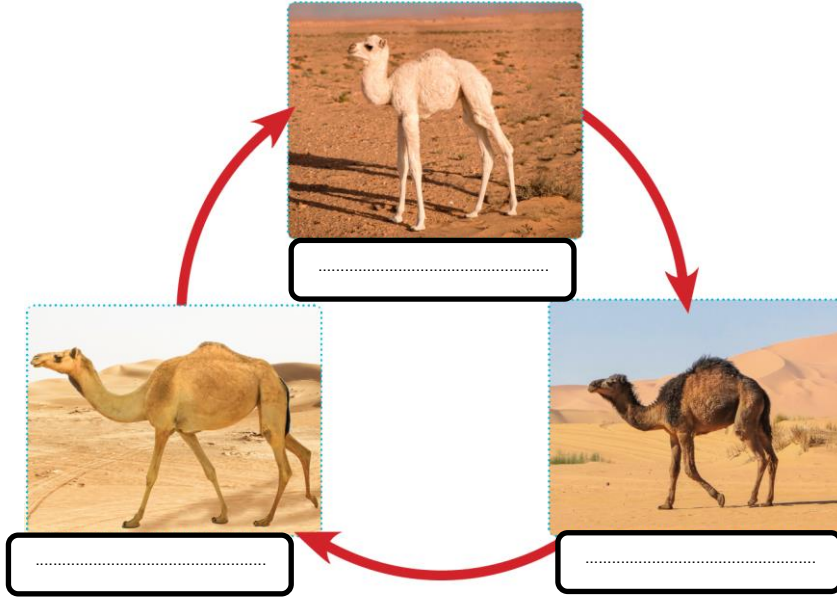
الوحدة الأولى (دورات حياة بعض الكائنات الحيّة)

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

1- ما المقصود بـ " مصطلح يستخدم لوصف المراحل المختلفة لنمو الكائن الحي "؟			
a. دورة الحياة	b. التكاثر	c. النمو	d. البلوغ
2- أي الحيوانات التالية يتكاثر بالولادة؟			
a. الصقر	b. التمساح	c. الضفدع	d. الماعز
3- ما اسم المرحلة التي يستطيع فيها البجع إنتاج أفراد جديدة؟			
a. البيضة	b. فرخ البجع	c. بجع صغير	d. بجع بالغ
4- أي مما يلي يضع بيضه في الماء؟			
a. السلحفاة	b. السمكة	c. الصقر	d. الأسد
5- ما اسم أول مرحلة من مراحل دورة حياة الحصان؟			
a. البيض	b. حديث الولادة	c. حصان صغير	d. حصان بالغ
6- ما اسم المرحلة الثالثة من مراحل دورة حياة الإنسان؟			
a. رضيع	b. طفل	c. مراهق	d. بالغ
7- كم عدد مراحل دورة حياة الأسماك؟			
a. ثلاث مراحل	b. أربع مراحل	c. خمس مراحل	d. ست مراحل
8- كم عدد مراحل دورة حياة الماعز؟			
a. ثلاث مراحل	b. أربع مراحل	c. خمس مراحل	d. ست مراحل
9- ما المرحلة الثانية من دورة حياة الفراشة؟			
a. البيضة	b. اليرقة	c. العذراء	d. فراشة بالغة
10- ما الاختلاف بين مراحل دورة حياة السمكة والدعسوقة؟			
a. البيض	b. اليرقة	c. العذراء	d. البلوغ

- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) -
العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م

الأسئلة المقالية: أجب عن جميع الأسئلة الآتية:
أكمل دورات الحياة التالية:



اكتب مراحل دورة حياة الإنسان بالترتيب

.....

اكتب مراحل دورة حياة الطيور بالترتيب

.....

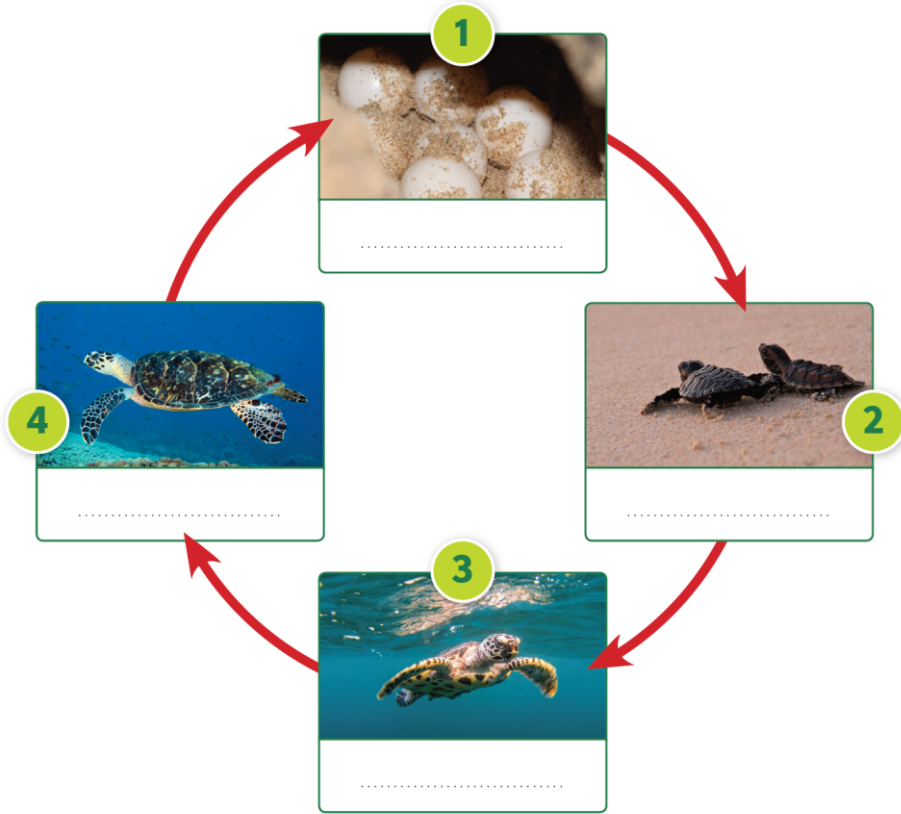
- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) - العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

1- ما اسم المرحلة التي يعيش فيها الضفدع في الماء ويتنفس بالخياشيم؟			
a. البيض	b. أبو ذئبيه	c. ضفدع صغير	d. ضفدع بالغ
2- أي الحيوانات التالية يتكاثر بالبيض؟			
a. الجمل	b. التمساح	c. الحصان	d. الماعز
3- ما اسم المرحلة التي تستطيع فيها السلحفاة انتاج أفراد جديدة؟			
a. البيضة	b. فرخ السلحفاة	c. سلحفاة صغيرة	d. سلحفاة بالغة
4- أي مما يلي يضع بيضه في حفرة على رمال الشاطئ؟			
a. السلحفاة	b. السمكة	c. الصقر	d. الأسد
5- ما اسم المرحلة الثانية من دورة حياة السحلية؟			
a. البيض	b. فرخ	c. سحلية صغيرة	d. سحلية بالغة
6- أي الحيوانات التالية تسمى مرحلته الثانية "أبو ذئبيه"؟			
a. السلحفاة	b. الأفعى	c. الصقر	d. الضفدع
7- كم عدد مراحل دورة حياة البرمائيات؟			
a. ثلاث مراحل	b. أربع مراحل	c. خمس مراحل	d. ست مراحل
8- كم عدد مراحل دورة حياة الزواحف؟			
a. ثلاث مراحل	b. أربع مراحل	c. خمس مراحل	d. ست مراحل
9- ما اسم المرحلة الأخيرة من دورة حياة الأفعى؟			
a. البيض	b. فرخ الأفعى	c. أفعى صغيرة	d. أفعى بالغة
10- ما الاختلاف في مراحل دورة حياة الضفدع عن مراحل دورة حياة الأفعى؟			
a. البيض	b. أبو ذئبيه	c. الصغير	d. البالغ

- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) - العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م

الأسئلة المقالية : أجب عن جميع الأسئلة الآتية:
أكمل دورات الحياة التالية



اكتب مراحل دورة حياة الضفدع بالترتيب

.....

اكتب مراحل دورة حياة السحلية بالترتيب

.....

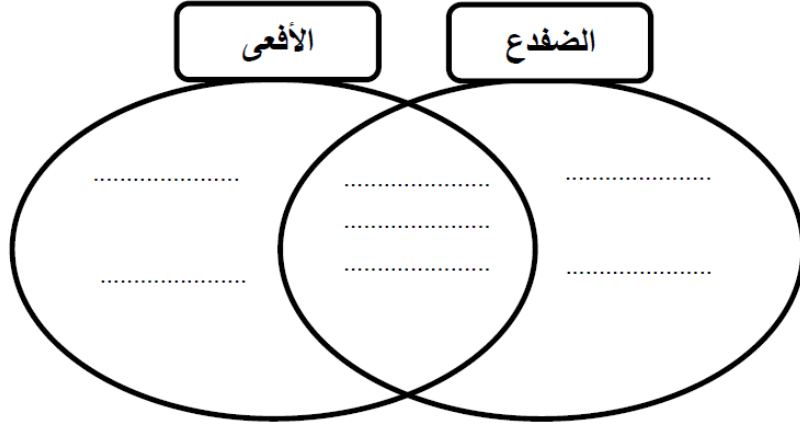
اكتب مراحل دورة حياة الأنفوس بالترتيب

.....

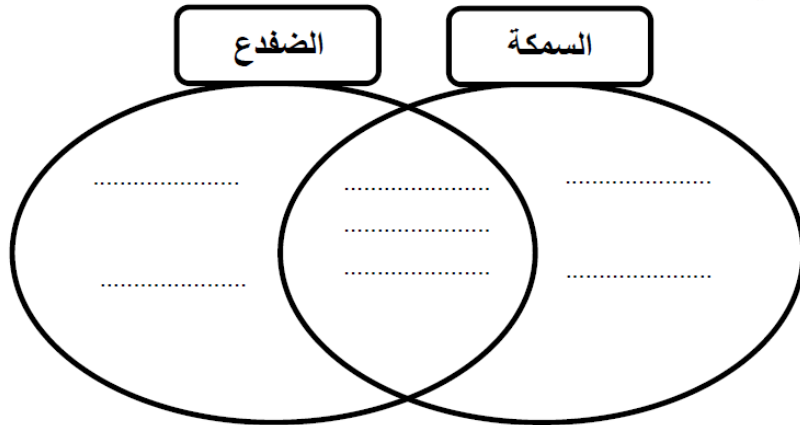
- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) -

العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م

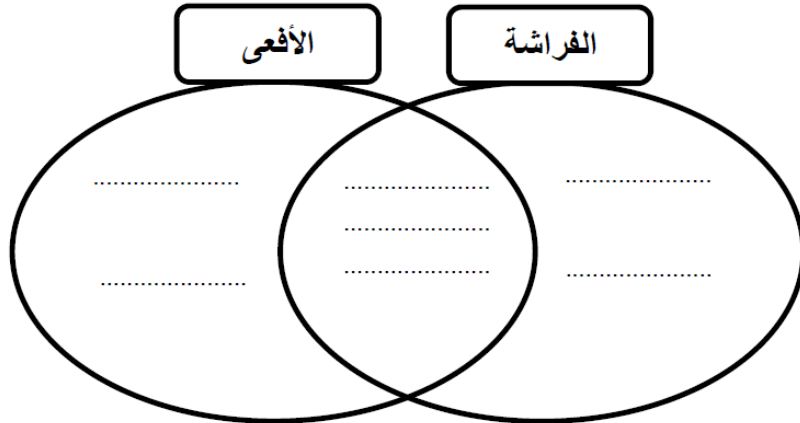
قارن بين مراحل دورة حياة الضفدع والأفعى



قارن بين مراحل دورة حياة السمكة والضفدع



قارن بين مراحل دورة حياة الفراشة والأفعى



- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) - العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م

الوحدة الثانية (حالات المادة)

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

1- ما المقصود بكمية المادة الموجود في شيء معين؟

- a. الحجم b. الشكل c. الكتلة d. الجسيمات

2- أي القيم التالية يستخدم الميزان الالكتروني (مقياس الكتلة) لقياسها؟

- a. الكتلة b. الحجم c. الشكل d. المسافات

3- ما وحدة القياس المستخدمة لحساب الكتلة؟

- a. الجرام والكيلو جرام b. السننيمتر والمتر c. السننيمتر مكعب d. اللتر

4- أي الأدوات التالية لا تستخدم لقياس الكتلة؟

- a. ميزان ذو كفة واحدة b. ميزان ذو كفتين c. ميزان الكتروني d. المسطرة

5- أي الوحدات التالية تستخدم لقياس الكتل الصغيرة؟

- a. g b. Kg c. Cm^3 d. ml

6- أي الأمثلة التالية تقاس بوحدة الكيلو جرام؟



.d



.c



.b



.a

7- ما مقدار الكتلة التي يقيسها الميزان الالكتروني في الصورة؟



d. 35 ملي لتر

c. 35 سننيمتر

b. 35 جرام

a. 35 كيلو جرام

- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) - العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م

الأسئلة المقالية: أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

أَنْظُرْ إِلَى الْأَشْيَاءِ وَأَكْتُبْ تَحْتَ كُلِّ مِنْهَا الْوَحْدَةَ الْأَفْضَلَ لِقِيَاسِهَا.



ج



ب



أ

أكمل الجدول بالترتيب من الكتلة الأكبر إلى الكتلة الأصغر في الجدول والوحدة المناسبة

1000Kg



2 Kg

ج



ب

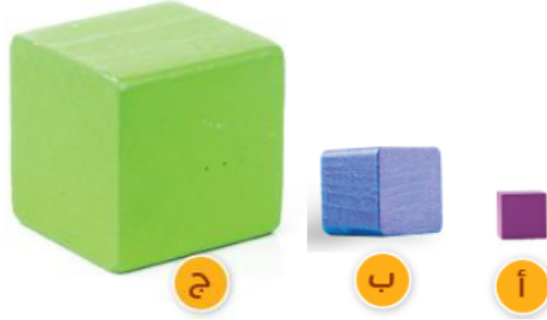


5 g

أ

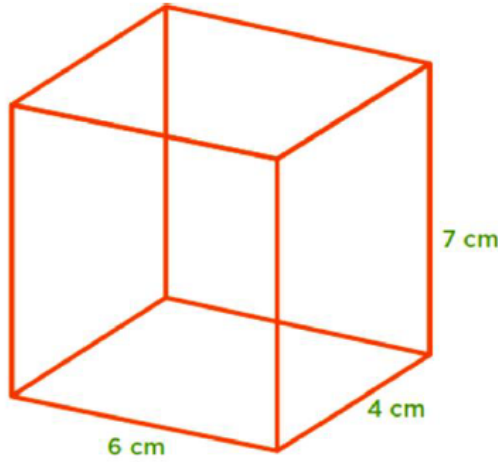
الشيء	الكتلة (بالجرام / بالكيلوجرام)	
		الكتلة الأكبر
		الكتلة الوسط
		الكتلة الأصغر

- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) -
العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م



أي المكعبات الثلاثة حجمه أكبر؟
ما الأداة المناسبة لقياس حجم المكعبات السابقة؟
ما الوحدة المناسبة للتعبير عن الحجم؟
ما المقصود بالحجم؟

احسب حجم شبه المكعب التالي مع كتابة قانون الحجم والوحدة المناسبة للحجم

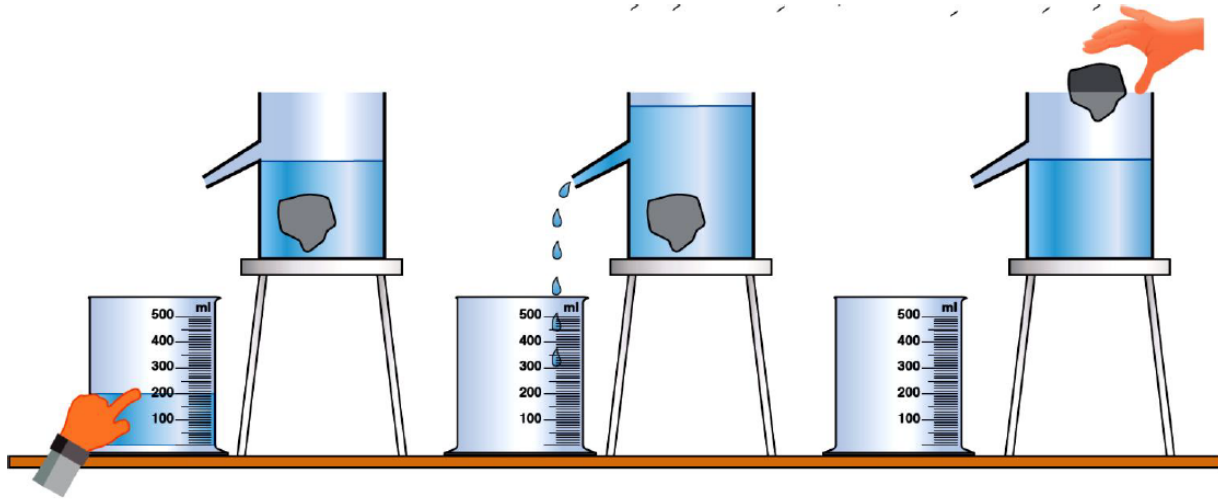


قانون الحجم:

حجم شبه المكعب =

- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) - العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م

في الصورة التالية توضح خطوات استخدام وعاء الإزاحة لقياس الحجم:



حَجْمُ الحَجَرِ = حَجْمُ المَاءِ المُزَاحِ =

فيما يستخدم وعاء الإزاحة؟

ما حجم الصخرة في الصورة السابقة؟

ما وحدة قياس حجم الصخرة؟



ب



أ



د



ج

طريقة القياس

(استخدام مسطرة أو طريقة إزاحة الماء)

- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) - العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

1- أي المواد التي لها شكل غير ثابت وحجم ثابت؟

a. المادة الصلبة . b. المادة السائلة . c. المادة الغازية . d. المادة الصلبة والغازية

2- أي المواد التي لها شكل ثابت وحجم ثابت؟

a. المادة الصلبة . b. المادة السائلة . c. المادة الغازية . d. المادة الصلبة والغازية

3- أي المواد التي لها شكل غير ثابت وحجم غير ثابت؟

a. المادة الصلبة . b. المادة السائلة . c. المادة الغازية . d. المادة الصلبة والغازية

4- ما الخاصية المميزة للمادة السائلة؟

a. الانتشار . b. تأخذ شكل الوعاء . c. التماسك . d. الانصهار .

5- كيف يمكن تصنيف كتاب العلوم؟

a. مادة صلبة . b. مادة سائلة . c. مادة غازية . d. مادة سائلة وغازية معاً

6- أي مما يلي من خصائص المادة الغازية؟

a. الجريان . b. قابل للانضغاط . c. جسيماتها متقاربة . d. حجمها ثابت

7- ما الغاز الذي يستخدم في نفخ البالونات الطائرة؟

a. الأكسجين . b. الهيليوم . c. ثاني أكسيد الكربون . d. الغاز الطبيعي

8- ما الغاز الذي يستخدمه الإنسان في التنفس؟

a. الأكسجين . b. الغاز الطبيعي . c. الهيليوم . d. ثاني أكسيد الكربون

9- أحد مصادر الطاقة النظيفة ونستخدمه كوقود؟

a. الأكسجين . b. الغاز الطبيعي (الميثان) . c. الهيليوم . d. ثاني أكسيد الكربون

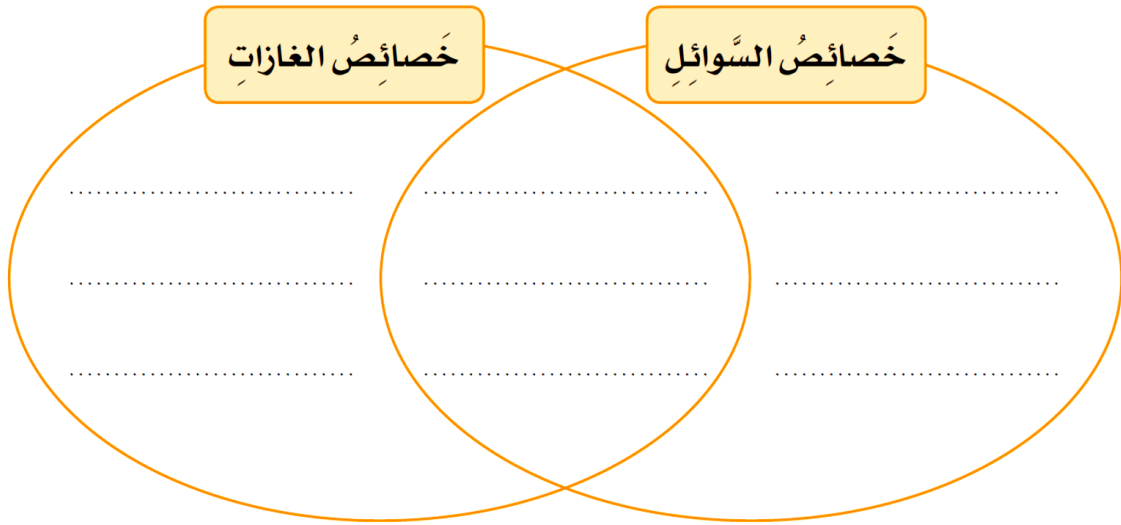
10- ما الخاصية التي تتشابه بها المادة السائلة والغازية؟

a. الحجم ثابت . b. الشكل ثابت . c. الحجم غير ثابت . d. تأخذ شكل الوعاء

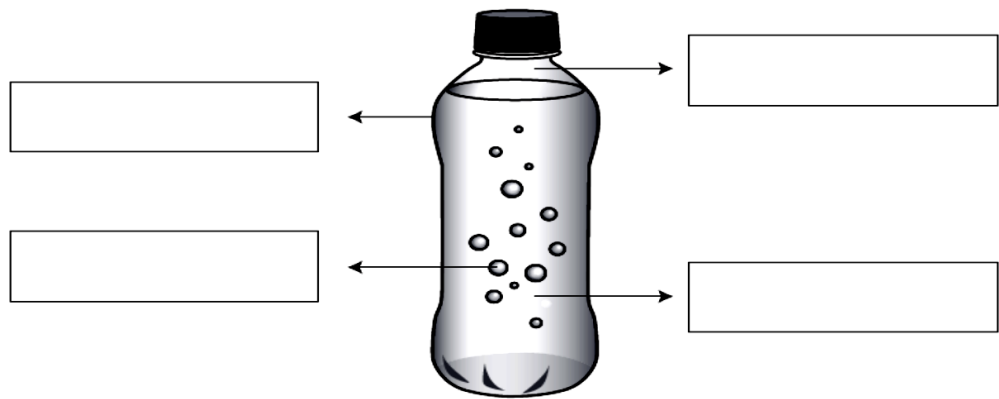
- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) - العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م

الأسئلة المقالية: أجب عن جميع الأسئلة الآتية

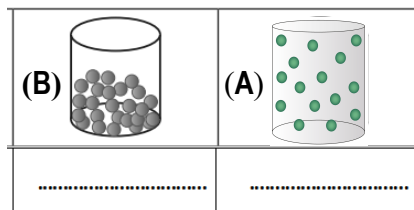
قارن بين خصائص السوائل والغازات



صنّف. إذا كان لديك قارورة من مشروب غازي كما هو مبين في الشكل أدناه، فصنّف المواد التي يشير إليها كل سهم إلى مادة: صلبة، سائلة، غازية، وكتبها داخل المستطيل.



اكتب حالة المادة الموجودة في كل وعاء من الأوعية التالية في المكان المخصص أسفل كل وعاء



ما العملية المستخدمة لتحويل المادة من الحالة (B) إلى الحالة (A)؟

- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) - العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م

الوحدة الثالثة (أنماط الحياة الصحية)

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

1- ما العَضُوّ الداخليّ الذي يَقَعُ في الصَّدْرِ وَيَضُخُّ الدَّمَّ في الجِسْمِ؟			
a. الرئتين	b. القلب	c. الكبد	d. القفص الصدري
2- ما اسم الأداة في الصورة؟			
a. الساعة	b. ميزان الحرارة	c. السماعة الطبية	d. المسطرة
3- عِنْدَمَا نَقِيسُ نَبْضَنَا لِمُدَّةٍ دَقِيقَةٍ فَإِنَّا نَقِيسُ؟			
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 التالية تجعل ضربات القلب أسرع؟			
a. الوقوف على اليدين	b. الوقوف على قدم واحدة	c. اليوغا	d. الركض
6- أين موقع القلب من الصدر (في منتصف الصدر مائل قليلاً إلى)?			
a. الجانب الأيمن	b. الجانب الأيسر	c. أعلى الصدر	d. خلف 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. الشوكولاته	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. يببط	d. يتوقف

- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) -

العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م

كَيْفَ يَسْتَجِيبُ الْقَلْبُ عِنْدَ مُمَارَسَةِ نَشَاطٍ رِيَاضِيٍّ مُجْهِدٍ؟

عِنْدَ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ يَتَدَفَّقُ الدَّمُ بِسُرْعَةٍ أَكْبَرَ / أَقَلِّ مِنْ أَجْلِ أَنْ تَسْتَمِرَّ
الْعَضَلَاتُ فِي الْعَمَلِ.

مَاذَا يَحْدُثُ لِمُعَدَّلِ نَبْضِ الْقَلْبِ وَمُعَدَّلِ التَّنَفُّسِ لِشَخْصٍ يَرْكُضُ فِي سِبَاقِ
مَسَافَةِ 500 متر / نِصْفِ كِيلُومِتْرٍ؟

- سَيَنْخَفِضُ مُعَدَّلُ النَّبْضِ وَمُعَدَّلُ التَّنَفُّسِ.
- لَا يَحْدُثُ تَغْيِيرٌ فِي مُعَدَّلِ النَّبْضِ أَوْ فِي مُعَدَّلِ التَّنَفُّسِ.
- سَيَرْتَفِعُ مُعَدَّلُ النَّبْضِ وَلَنْ يَحْدُثَ تَغْيِيرٌ فِي مُعَدَّلِ التَّنَفُّسِ.
- سَيَرْتَفِعُ مُعَدَّلُ النَّبْضِ وَمُعَدَّلُ التَّنَفُّسِ.

عدد فوائد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام:

- أ.
- ب.
- ج.

- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) -

العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م

يتعرق

يزداد

معدل التنفس

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

أَكْمَلِ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ بِاسْتِخْدَامِ الْمُفْرَدَاتِ مِنْ صُنْدُوقِ الْمُفْرَدَاتِ.

الْوِزْنَ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ العَضَلَاتِ نِظَامِ غِذَائِيٍّ الْوِزْنَ الرَّائِدِ

- مِنْ أَجْلِ الْمُحَافَظَةِ عَلَى نَمَطِ حَيَاةٍ صَحِّيٍّ، مِنْ الْمُهْمِّ اتِّبَاعُ.....
صِحِّيٍّ وَمُمَارَسَةُ..... بِانْتِظَامٍ.
- يُسَاعِدُ النِّظَامُ الْغِذَائِيَّ الْجَيِّدُ وَمُمَارَسَةُ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ عَلَى التَّحَكُّمِ فِي.....
وَتَقْوِيَةِ الْعِظَامِ وَيَبْقَى..... صِحِّيَّةً.
- قَدْ يُؤَدِّي اتِّبَاعُ نِظَامِ غِذَائِيٍّ غَيْرِ صَحِّيٍّ وَعَدَمُ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ إِلَى.....
مُشْكَلاتٍ صِحِّيَّةٍ كَ..... وَدَاءِ السُّكْرِيِّ.

- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) -

العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م

أكمل الجمل الآتية بالإجابة الصحيحة.



يُسَمَّى السَّائِلُ الْمَوْجُودُ فِي الْفَمِ وَالَّذِي يُسَاعِدُنَا عَلَى تَنَاوُلِ الطَّعَامِ
يُسَمَّى السَّائِلُ الْمَوْجُودُ فِي الْأَنْفِ وَالَّذِي يَمْنَعُ دُخُولَ الْبَكْتِيرِيَا وَيُرَطِّبُ الْهَوَاءَ الَّذِي
نَتَنَفَّسُهُ

جفاف الجلد قلة التركيز الإمساك رائحة الفم الكريهة الإزهاق

ماذا يحصل إذا لم نشرب كمية كافية من الماء؟

- لا توجد كمية كافية من الماء للمحافظة على صحة البشرة، فنصاب بـ
- قد يتأثر جهازنا التنفسي، فنصاب بـ
- قد يتأثر جهازنا الهضمي، فنصاب بـ
- قد تنخفض مستويات الطاقة لدينا، فنصاب بـ
- قد تعمل أدمغتنا بشكل أقل مما يجب، فنصاب بـ

أكمل الجمل التالية بما يناسب

- يُسَاعِدُ التَّعَرُّقُ عَلَى الْجِسْمِ.
- تُصَبِحُ الْأَوْعِيَةُ الدَّمَوِيَّةُ عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْبَرْدِ، أَمَا نَشْعُرُ
الْجِسْمِ عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالِدَّفءِ.
- تَتَقَلَّصُ الْعَضَلَاتُ بِسُرْعَةٍ مَا يَجْعَلُنَا عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالْبَرْدِ.

- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) - العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م

أَنْظُرْ إِلَى الصُّورِ وَأَكْتُبْ فِي الصُّنْدُوقِ مُحَدِّدًا إِنْ كَانَ الشَّخْصُ يَشْعُرُ بِرَجْفَةٍ بَرْدٍ
(القشعريرة) أَوْ بِالدَّفْءِ.



.....

.....

أَكْمَلِ الْجُمْلَةَ بِاسْتِخْدَامِ الْمُفْرَدَاتِ الْمُنَاسِبَةِ مِنْ صُنْدُوقِ الْمُفْرَدَاتِ.

تَرْتَفِعُ التَّنَفُّسُ العَضَلَاتُ خَفُضُ

■ قَبْلَ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ، مِنْ المُهْمِّ القِيَامُ بِالإِحْمَاءِ لِمَنْعِ تَلَفِ

.....

■ عِنْدَ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ دَرَجَةُ حَرَارَةِ الجِسْمِ عَلَى نَحْوِ
عَامٍ.

■ مِنْ المُهْمِّ القِيَامُ بِالتَّبْرِيدِ بَعْدَ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ مِنْ أَجْلِ

..... دَرَجَةِ حَرَارَةِ الجِسْمِ وَالسَّمَاحِ لِمُعَدَّلِ
وَضَرْبَاتِ القَلْبِ بِالْعَوْدَةِ إِلَى حَالَتِهَا الطَّبِيعِيَّةِ.

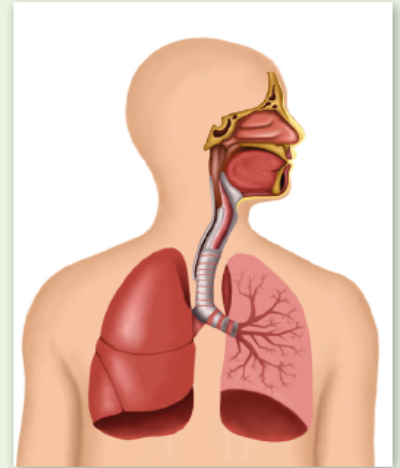
- دعم وإثراء علوم 4 (نهاية ف 1) - العام الدراسي 1443 هـ & 2021-22 م

أصل الصور بالتوصيف المناسب لأظهر كيف يستخدم كل جزء من جسمي الماء.

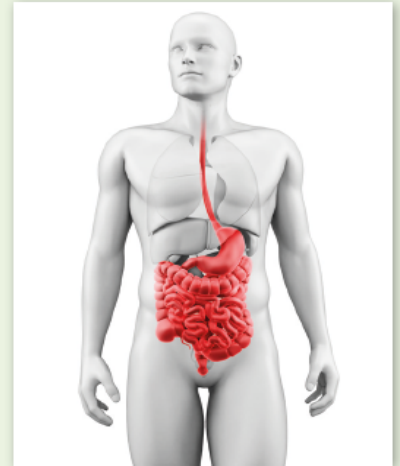
يُنْتِجُ اللُّعَابَ



يُنْتِجُ المَادَّةَ المُخاطِيَّةَ



يُنْتِجُ العَرَقَ



ما مفهوم كل

التعرق

الجفاف