تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي



www.kottby.net

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير،
أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

حمل التطبيق من هنا

احصل عليه من AppGallery
تنزيل من App Store
احصل عليه من Google Play

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة .....

مكتب تعليم .....

مدرسة .....

وزارة التعليم
Ministry of Education

أوراق عمل مادة

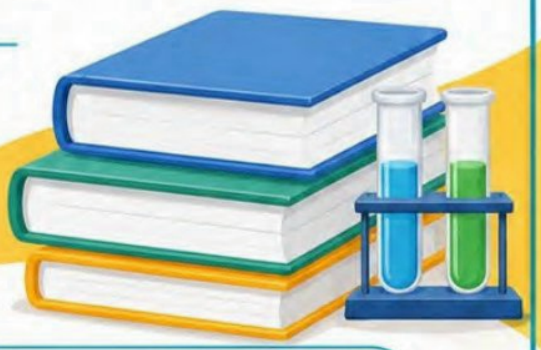
العلوم

للصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الأول 1448هـ







الاسم : .....

الصف : .....

المدرسة : .....

إعداد المعلمة

وداد الحربي

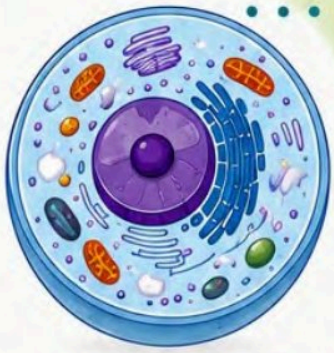
الفصل الأول

ممالك المخلوقات الحية

الدرس الأول

الخلايا





هدف الدرس

أتعرَف الخلايا بوصفها الوحدات الأساسية للمخلوقات الحية،
وأحدد أجزائها ووظائفها، وأقارن بين الخلية النباتية والخلية الحيوانية.

س ١: اختر الإجابة الصحيحة:

١ ما أصغر وحدة تركيبية في أجسام المخلوقات الحية تقوم بوظائف الحياة؟

(أ) الخلايا (ب) الأنسجة (ج) الأعضاء (د) الأجهزة

٢ أيٌّ مما يلي يوجد في جميع الخلايا النباتية والحيوانية؟

(أ) جدار خلوي فقط (ب) النواة والغشاء الخلوي (ج) بلاستيدات خضراء فقط (د) فجوة عصارية كبيرة

٣ الخلايا التي لها جدار خلوي وبلاستيدات خضراء تكون غالبًا:

(أ) خلايا حيوانية (ب) خلايا بكتيرية (ج) خلايا نباتية (د) خلايا فطرية

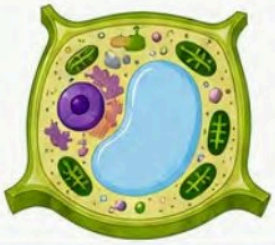
٤ الجزء الذي يحتوي علي المادة الوراثية ويتحكم في أنشطة الخلية هو:

(أ) الفجوة العصارية (ب) السيتوبلازم (ج) النواة (د) الغشاء الخلوي

س ٢: اكتب نوع كل خلية مما يلي أمام الصورة:



.....



.....

س ٣: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

١ الخلايا هي الوحدات الأساسية لجميع المخلوقات الحية. ( )

٢ تحتوي الخلايا الحيوانية على جدار خلوي. ( )

٣ توجد النواة في جميع الخلايا. ( )

٤ تختلف الخلايا في الشكل والحجم والتركيب والوظيفة. ( )

س ٤: أجب عن السؤال التالي:

٢ اذكر ثلاثة أجزاء توجد في معظم الخلايا، مع ذكر وظيفة كلّ منها.

١. .....

٢. .....

٣. .....

إعداد المعلمة
وداد الحربي

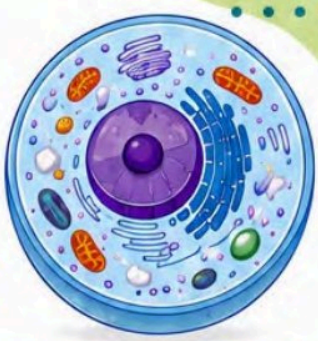


الفصل الأول

ممالك المخلوقات الحية

الدرس الثاني

تصنيف المخلوقات الحية



هدف الدرس

أتعرف كيف تُصنَّف المخلوقات الحية إلى مجموعات حسب صفاتها المشتركة، وأقارن بين بعض هذه المجموعات.

س ١: اختر الإجابة الصحيحة:

١ ما الطريقة التي نستخدمها لتجميع المخلوقات الحية المتشابهة في مجموعة واحدة؟

(أ) دراسة الخلايا فقط (ب) التصنيف (ج) التجربة (د) الملاحظة فقط

٢ أيّ المخلوقات الحية التالية ينتمي إلى مملكة النباتات؟

(أ) البكتيريا (ب) شجرة النخيل (ج) الفطر (د) الأسد

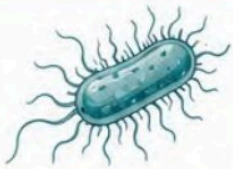
٣ أي العبارات التالية تصف الفطريات بشكل صحيح؟

(أ) تصنع غذاءها بنفسها (ب) تحصل على غذائها من مخلوقات أخرى (ج) تعيش فقط داخل الماء (د) ليس لها خلية

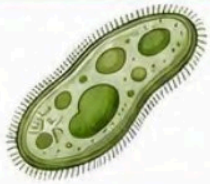
٤ تُصنَّف البكتيريا في مملكة:

(أ) الحيوانات (ب) النباتات (ج) الفطريات (د) البكتيريا

س ٢: اكتب اسم المملكة التي ينتمي إليها كل مخلوق حي أمام الصورة:



.....



.....



.....



.....

س ٣: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

١ المخلوقات الحية تُصنَّف حسب الصفات المشتركة بينها. ( )

٢ جميع النباتات لها أزهار. ( )

٣ الحيوانات تحصل على غذائها من مخلوقات أخرى. ( )

٤ الفطريات تصنع غذاءها بنفسها. ( )

س ٤: أجب عن السؤال التالي:

١ اذكر ثلاث ممالك من ممالك المخلوقات الحية التي تعلمتها.

١. .....

٢. .....

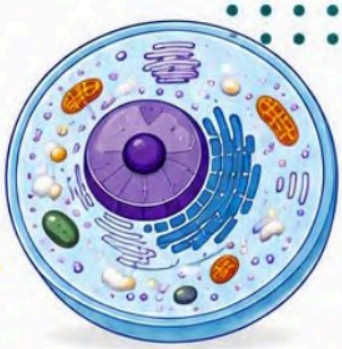
٣. .....

إعداد المعلمة
وداد الحربي



الفصل الأول

ممالك المخلوقات الحية



مراجعة الفصل الأول

س ١: اختر الإجابة الصحيحة:

١ ما أصغر وحدة في بناء أجسام المخلوقات الحية؟

(أ) العضو (ب) النسيج (ج) الخلية (د) الجهاز

٢ ما الذي يساعد العلماء على التعرف على المخلوقات الحية وتصنيفها؟

(أ) عدد الأرجل (ب) الأمكنة التي تعيش فيها (ج) الألوان (د) الصفات المشتركة

٣ ما المثال على مخلوق حي من مملكة الفطريات؟

(أ) البكتيريا (ب) عفن الخبز (ج) شجرة الصنوبر (د) السمكة

٤ أيٌّ مما يلي ليس من حاجات المخلوق الحي الأساسية؟

(أ) الماء (ب) الهواء (ج) الغذاء (د) اللعبة الإلكترونية

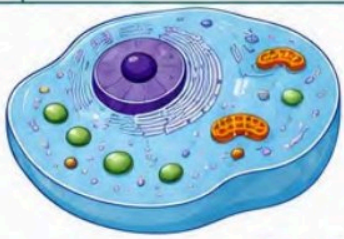
٥ أي المخلوقات الحية تصنع غذاءها بنفسها؟

(أ) الحيوانات (ب) الفطريات (ج) النباتات (د) البكتيريا

س ٢: أكمل جدول المقارنة بوضع علامة (✓) في المكان المناسب:

أجزاء الخلية	توجد في الخلية النباتية	توجد في الخلية الحيوانية
النواة	☐	☐
السيتوبلازم	☐	☐
الغشاء الخلوي	☐	☐
الجدار الخلوي	☐	☐
الفجوة	☐	☐
البلاستيدات الخضراء	☐	☐





إعداد المعلمة
وداد الحربي



الفصل الثاني

المملكة الحيوانية

الدرس الأول

الحيوانات اللافقارية



هدف الدرس أميز بين الحيوانات الفقارية واللافقارية، وأتعرّف خصائص بعض مجموعات الحيوانات اللافقارية.

س ١: اختر الإجابة الصحيحة:

١ المقصود بالحيوانات اللافقارية هو:

○ الحيوانات التي تعيش في الماء فقط ○ الحيوانات التي لها عمود فقري ○ الحيوانات التي ليس لها عمود فقري

٢ أيّ من الحيوانات التّالية يُعدّ من الحيوانات اللافقارية؟


○ الحمامة


○ الكلب


○ السمكة


○ دودة الأرض

٣ الحيوان الذي جسمه مقسّم إلى حلقات هو:

○ الإسفنج ○ دودة الأرض ○ قنديل البحر ○ الحلزون

٤ فائدة الهيكل الخارجي في بعض اللافقاريات هي أنه:

○ يساعد على التنفس ○ يحمي الجسم ويدعمه ○ يخزن الغذاء ○ يساعد على الحركة

س ٢ : صل بين الحيوان اللافقاري وصورته:


•


•


•


•

- الإسفنج
- دودة الأرض
- الحلزون
- قنديل البحر

٣ : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

١ الحيوانات اللافقارية له عمود فقري داخل جسمه. ( )

٢ من أمثلة اللافقاريات: الحلزون ودودة الأرض. ( )

٣ تعيش جميع اللافقاريات في الماء فقط. ( )

٤ الهيكل الخارجي يساعد بعض اللافقاريات على الحماية. ( )

إعداد المعلمة
وداد الحربي



الفصل الثاني

المملكة الحيوانية

الدرس الثاني

الحيوانات الفقارية



هدف الدرس أميز بين الحيوانات الفقارية واللافقارية، وأتعرف خصائص الحيوانات الفقارية، وأصنفها.

س ١: اختر الإجابة الصحيحة:

١ المقصود بالحيوانات الفقارية هو:

أ الحيوانات التي تعيش في الماء فقط ب الحيوانات التي لها عمود فقري د الحيوانات التي تضع البيوض

٢ أيٌّ من الحيوانات التالية يُعدٌّ من الحيوانات الفقارية؟


أ الحمامة


ب الفراشة


ج الدودة


د الحلزون

٣ من خصائص الحيوانات الفقارية:

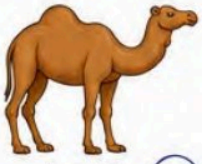
أ تعيش في الماء فقط ب تغطي أجسامها قشور ج تضع البيوض دائمًا د لها عمود فقري داخل الجسم

٤ أيٌّ من المجموعات التالية يُعدٌّ من الثدييات؟


أ السمك


ب القرش


ج الدجاجة


د الجمل

س ٢: صل بين مجموعة الحيوانات الفقارية واسمها:


•


•


•


•

- ثدييات
- طيور
- زواحف
- أسماك

س: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

١ جميع الحيوانات الفقارية تضع البيوض. ( )

٢ السمك يتنفس بالخياشيم. ( )

٣ للطيور ريش يساعده على الطيران. ( )

٤ الثدييات لا ترضع صغارها من اللبن. ( )

إعداد المعلمة
وداد الحربي

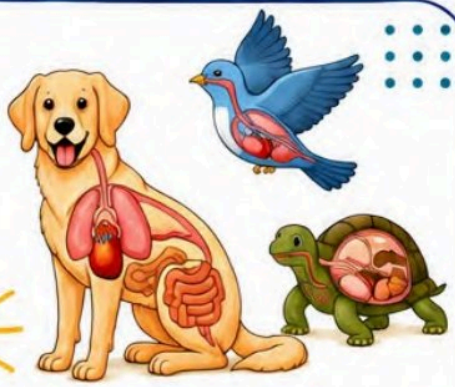


الفصل الثاني

المملكة الحيوانية

الدرس الثالث

أجهزة أجسام الحيوانات



هدف الدرس أتعرف أجهزة أجسام الحيوانات، وأوضّح وظيفة بعض الأجهزة وكيف تعمل معًا.

س ١ : اختر الإجابة الصحيحة:

١ وظيفة الجهاز الدوري في الحيوان هي:

أ) هضم الطعام ب) نقل الدم والمواد إلى جميع أجزاء الجسم ج) إخراج الفضلات د) حماية الجسم

٢ ما وظيفة الجهاز الهضمي؟

أ) هضم الطعام وامتصاصه ب) تنقية الدم ج) التحكم في الحركة د) تبادل الغازات

٣ أيٌّ مما يلي وظيفة الجهاز التنفسي؟

أ) تحليل الضوء ب) تخزين الطعام ج) إدخال الأكسجين إلى الجسم والتخلص من ثاني أكسيد الكربون د) تكيير الجسم

٤ ما وظيفة الجهاز العصبي في الحيوان؟

أ) حماية الجسم ب) دعم الجسم ج) تخزين الطاقة د) الاستجابة للمؤثرات والتنسيق بين أعضاء الجسم

س٢ : صل بين الجهاز بوظيفته المناسبة:

الأجهزة	الوظيفة
الجهاز الهضمي	ينقل الدم والمواد إلى جميع أجزاء الجسم.
الجهاز العصبي	يتحكم في جميع أنشطة الجسم ويستجيب للمؤثرات.
الجهاز الدوري	يُدخل الأكسجين إلى الجسم ويخرج ثاني أكسيد الكربون.
الجهاز التنفسي	يهضم الطعام ويمتص المواد الغذائية.

س ٣ : أكمل الفراغ بالكلمة المناسبة من الكلمات التالية:

(التنفسي) (الدوري) (العصبي)

١ الجهاز الذي ينقل الدم والمواد إلى جميع أجزاء الجسم هو الجهاز .....

٢ الجهاز الذي يُدخل الأكسجين إلى الجسم ويخرج الغازات الضارة هو الجهاز .....

٣ الجهاز الذي يُساعد الجسم على الاستجابة للمؤثرات والتفكير والحركة هو الجهاز .....

س٤ : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة:

١ الجهاز الهضمي يختص بنقل الدم في الجسم. ( )

٢ الجهاز التنفسي يساعد الحيوان على الحصول على الأكسجين. ( )

٣ الجهاز العصبي يتحكم في جميعَ أنشطة الجسم. ( )

٤ القلب عضو أساسي في الجهاز الدوري. ( )

إعداد المعلمة
وداد الحربي



الفصل الثاني

المملكة الحيوانية

مراجعة الفصل الثاني



س ١ : اختر الإجابة الصحيحة:

١ ما الحيوان الذي لا يملك عمودًا فقريًا يسمى:

أ الفقاري ب اللافقاري ج الثديي د الزاحف

٢ يستخدم الجهاز التنفسي في الحيوان من أجل:

أ هضم الطعام ب نقل الدم ج تبادل الغازات د تكوين العظام

٣ أيٌّ مُما يلي يُعدُ من الحيوانات الفقارية؟

أ الحشرة ب الأسماك ج دودة الأرض د الحلزون

٤ الجهاز الذي يتحكم في أنشطة الجسم ويتُسقَ بينها هو:

أ الجهاز الهضمي ب الجهاز الدوري ج الجهاز العصبي د الجهاز التنفسي

س ٢ : صل بين العمود (أ) وما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١ الجهاز الهضمي	• يدخل الأكسجين ويخرج ثاني أكسيد الكربون.
٢ الجهاز التنفسي	• ينقل الدم والمواد إلى جميع أجزاء الجسم.
٣ الجهاز الدوري	• يستجيب لُلمؤثرات وينسق بين أعضاء الجسم.
٤ الجهاز العصبي	• يهضم الطعام ويمتص المواد الغذائية.

س ٣ : أكمل الفراغ بالكلمة المناسبة:

(الفقارية - اللافقارية - العصبي)

١ الحيوانات التي لا تملك عمودًا فقريًا تسمى .....

٢ الجهاز الذي يساعد الحيوان على الاستجابة للمؤثرات يسمى .....

٣ الحيوانات التي لها عمود فقريَ تسمى .....

س ٤ : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

١ جميع الفقاريات تشمل الأسماك والظيور والثدييات والزواحف. ( )

٢ جميع اللافقاريات لها أرجل. ( )

٣ تَعمل أجهزة أجسام الحيوانات معًا لحفظ حياتها. ( )

٤ الحوت من الحيوانات الثديية. ( )



س ٥: أكتب اسم الجهاز الذي تدل عليه كل صورة:



.....

١



.....

٢



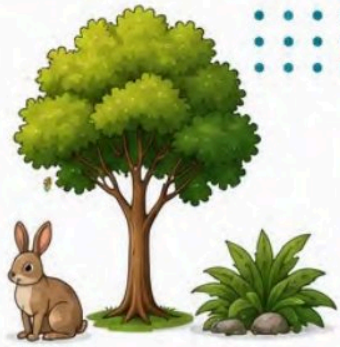
.....

٣



الفصل الثالث

استكشاف الأنظمة البيئية



الدرس الأول

مقدمة في الأنظمة البيئية

هدف الدرس:

أتعرف الأنظمة البيئية، ومكوناتها، وأبين أهمية المحافظة عليها.

س ١ : اختر الإجابة الصحيحة:

١ النظام البيئي هو:

أ) حيوان يعيش وحده
ب) مجموعة من المخلوقات الحية والمكان الذي تعيش فيه
ج) نبات ينمو في مكان ما
د) صخرة كبيرة في الجبل

٢ من المكونات غير الحية في النظام البيئي:

أ) النبات
ب) الضوء
ج) الطائر
د) الحشرات

٣ توفر النباتات في النظام البيئي:

أ) الغذاء فقط
ب) المأوى فقط
ج) الغذاء والمأوى
د) الماء فقط

٤ إذا اختفى الماء من النظام البيئي فإن:

أ) يزداد عدد المخلوقات الحية
ب) لا يتغير شيء
ج) تموت معظم المخلوقات الحية
د) يزداد عدد النباتات

س ٢ : صنف المكونات التالية بوضعها في المكان المناسب:

(أرنب - شمس - صخرة - شجرة - ماء - طائر - هواء - نملة)

مكّونات حية	مكّونات غير حية
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

س ٣ : أكمل الفراغ بالكلمة المناسبة:

(النظام البيئي - المكونات غير الحية - النبات)

١ يتكون النظام البيئي من مكونات حية و .....

٢ ..... يحتاج إلى الماء والضوء لينمو.

٣ كل مخلوق حي في ..... يعتمد على غيره.

س ٤ : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

١ يمكن للمخلوقات الحية أن تعيش بدون ماء. ( )

٢ الصخور والهواء من المكونات الحية في النظام البيئي. ( )

٣ تساعد بعض الحيوانات النباتات في تلقيح الأزهار. ( )

٤ الحفاظ على النظام البيئي مهم لبقاء المخلوقات الحية. ( )



س ٥ : أكتب تحت كل صورة (مكون حي) أو (مكون غير حي) :



..... ١



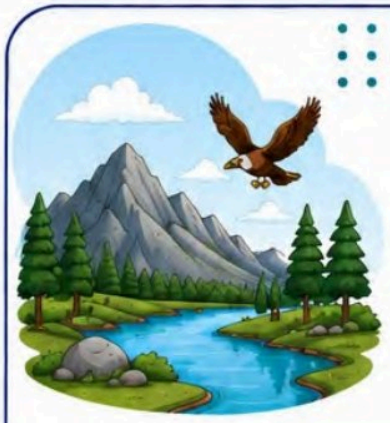
..... ٢



..... ٣



..... ٤



الفصل الثالث

استكشاف الأنظمة البيئية

الدرس الثاني

العلاقات في الأنظمة البيئية



هدف الدرس:

أوضح كيف تعتمد المخلوقات الحية على بعضها، وأتعرف أنواع العلاقات بينها.

1 اختر الإجابة الصحيحة:

عندما يصطاد الأسد حيوانًا آخر ليتغذى عليه تسمى العلاقة:

(أ) التنافس (ب) الافتراس (ج) تبادل المنفعة (د) التطفل

عندما يجتاج مخلوقان إلى المورد نفسه، مثل الماء أو الغذاء، تحدث بينهما علاقة:

(أ) التنافس (ب) الافتراس (ج) التطفل (د) تبادل المنفعة

يستفيد النحل من رحيق الأزهار، وتستفيد الأزهار من نقل حبوب اللقاح. هذه العلاقة:

(أ) الافتراس (ب) التنافس (ج) تبادل المنفعة (د) التطفل

2 صل كل علاقة بالمثال المناسب:

(أ) العلاقة	(ب) المثال
الافتراس	نحلة تحصل على الرحيق وتساعد الزهرة في التلقيح.
التنافس	أسد يصطاد غزالًا.
تبادل المنفعة	نباتان متقاربان يحتاجان إلى ضوء الشمس نفسه.

٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

١ تتنافس المخلوقات الحية عندما تحتاج إلى المورد نفسه. ( )

٢ في الافتراس يستفيد المخلوقان كلاهما. ( )

٣ قد تعتمد بعض المخلوقات الحية على بعضها للحصول على الغذاء. ( )

4 رتب السلسلة الغذائية التالية بكتابة الأرقام من (١) إلى (٤):





الفصل الثالث

استكشاف الأنظمة البيئية

الدرس الثالث

التغيرات في الأنظمة البيئية



هدف الدرس:

أوضح بعض التغيرات التي تحدث في الأنظمة البيئية، وأبين تأثيرها على المخلوقات الحية.

١ اختر الإجابة الصحيحة:

أيٌ مما يأتي يُعدُّ تغيرًا طبيعيا في النظام البيئي؟

(أ) - الزلزال (ب) - قطع الأشجار

(ج) - التعدين (د) - تغير الفصول

قد يؤدي التلوث إلى:

(أ) - زيادة تنوع المخلوقات الحية (ب) - اختفاء بعض الأنواع الحية

(ج) - زيادة مصادر الغذاء (د) - جعل الماء أنقى

٢ صل كل تغير بما يسببه:

(أ) التغير	(ب) النتيجة
الجفاف	تغير مستوى الماء في الأنهار والبحيرات.
إزالة الغابات	تدمير المواطن الطبيعية للأحياء.
السدود	زيادة درجة الحرارة وجفاف التربة.



٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة:

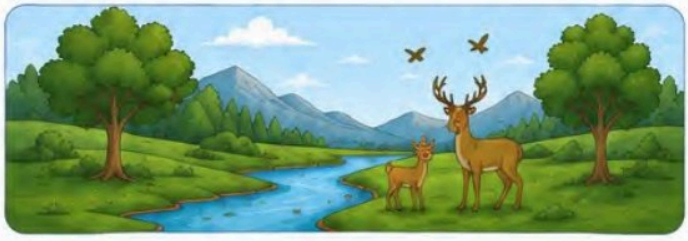


١ التغيرات في النظام البيئي قد تكون سببها الإنسان أو طبيعية. ( )

٢ عند اختفاء نوع من المخلوقات الحية لا يتأثر باقي المخلوقات. ( )

٣ الحفاظ على البيئة يساعد على استمرار الحياة للمخلوقات الحية. ( )

٤ انظر إلى الصور، ثم اختر الإجابة الصحيحة:



أيٌ البيئتين أنسب لحياة معظم المخلوقات الحية؟







ما التغير الظاهر في الصورة؟

(أ) - جفاف (ب) - فيضان (ج) - نمو النباتات



الفصل الثالث

استكشاف الأنظمة البيئية

مراجعة الفصل الثالث



١ اختر الإجابة الصحيحة:

أي المخلوقات الآتية يمكن أن يكون مستهلكا أولياً في سلسلة غذائية؟

(أ) الأسد
(ب) النسر
(ج) الأرنب
(د) الأفعى

أي مما يلي يُعدّ مثالًا على تغير طبيعي في البيئة؟

(أ) بناء مدينة جديدة
(ب) حدوث زلزال
(ج) حرق النفايات
(د) تلوث الهواء

ما الذي يساعد على استمرار المخلوقات الحية في بيئتها؟

(أ) قطع الأشجار
(ب) تلوث الماء
(ج) الحفاظ على الموارد
(د) الصيد الجائر



٢ صل كل مصطلح بما يناسبه من العبارات التالية:

السلسلة الغذائية	قدرة المخلوق الحي على العيش في بيئته.
الموطن	مكان يعيش فيه المخلوق الحي ويوفر له حاجاته.
التكيف	انتقال الظاقة من مخلوق لأخر للحصول على الغذاء.
التلوث	دخول مواد ضارة إلى البيئة تؤثر في المخلوقات الحية.



٣ حدّد نوع التغير في كل صورة وضع علامة (✓) في المكان المناسب:



طبيعي	يسببه الإنسان
○	○



طبيعي	يسببه الإنسان
○	○



طبيعي	يسببه الإنسان
○	○

٤ أكمل الفراغ بالكلمة المناسبة:

(الجفاف - الموارد - التلوث)

١ من أسباب اختفاء بعض النباتات .....

٢ يجب ترشيد استخدام ..... الطبيعية.

٣ من صور التغير الضار في البيئة .....



٥ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

تساعد الأشجار على تنقية الهواء. ( )

التلوث يحافظ على صحة المخلوقات الحية. ( )

السدود تغير من مستوى الماء في الأنهار. ( )

الصيد الجائر يساعد على زيادة أعداد الحيوانات. ( )





الفصل الرابع
الأمراض والعدوى



الدرس الأول
الأمراض

هدف الدرس:

أتعرف الأمراض والأعراض المصاحبة لها، وأوضح أهمية الوقاية للمحافظة على صحة الجسم.

١ اختر الإجابة الصحيحة:

- ما المقصود بالمرض؟
  - (أ) شعور الجسم بالراحة والنشاط
  - (ب) تغير في وظائف الجسم يسبب عدم الراحة
  - (ج) زيادة قوة الجسم وصحته
  - (د) نمو الجسم يشكل أسرع
- من أعراض الزكام الشائعة؟
  - (أ) الم في الراس
  - (ب) سعال
  - (ج) عطاس
  - (د) جميع ما سبق



- الوقاية من الأمراض تساعد على:
  - (أ) الراحة فقط
  - (ب) تجنب الإصابة بالأمراض
  - (ج) زيادة التعب والإرهاق
  - (د) التأخر في الشفاء



٢ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة:

١- تنتقل بعض الأمراض من شخص لأخر. ( )

٢- غسل اليدين يساعد على الوقاية من الأمراض. ( )

٣- لا يمكن الوقاية من الأمراض المعدية. ( )

٤- التطعيم يساعد الجسم على محاربة الأمراض. ( )



٣ صل كل مرض بالعرض المناسب له:

المرض	العرض
الإنفلونزا	ألم في البطن وغثيان
التهاب المعدة	عطاس متكرر وسيلان الأنف
حساسية الأنف	حمى وسعال وألم في الجسم

٤ ما الذي يجب عليك فعله في المواقف التالية؟

إذا عطس شخص بجانبك ولم يغطي فمه.

.....



إذا شعرت بألم في البطن وغثيان.

.....



بعد لمس مقبض باب في مكان عام، ماذا تفعل قبل تناول الطعام؟

.....



٥ اختر من المجموعة (ب) ما يناسب كل عبارة من المجموعة (أ):

(أ)

١- تحقن في الجسم لحمايته من مرض معين.

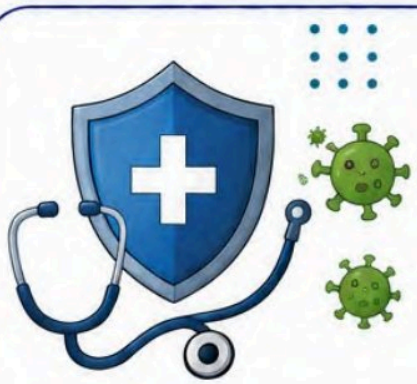
٢- مخلوق دقيق قد يدخل الجسم ويسبب المرض.

٣- شعور عام بعدم الراحة يصاحبه ارتفاع في درجة الحرارة.

(ب)

- الحمى
- اللقاح
- الجرثومة

إعداد المعلمة
وداد الحربي



الفصل الرابع

الأمراض والعدوى

الدرس الثاني

العدوى وانتقالها



هدف الدرس:

أتعرف طرق انتقال العدوى، وأبين طرق الوقاية للحد من انتشارها.

١ اختر الإجابة الصحيحة:

١ ما المقصود بالعدوى؟

(أ) تغير في وظائف الجسم
(ب) انتقال المرض من شخص لأخر
(ج) نمو الجسم يشكل أسرع
(د) زيادة الشهية للطعام

٢ أي مما يلي لا ينتقل عن طريق الرذاذ؟

(أ) الزكام
(ب) السعال
(ج) الطعام الملوث
(د) الإنفلونزا

٣ أي سلوك يساعد على منع انتشار العدوى؟

(أ) مشاركة الأدوات الشخصية
(ب) غسل اليدين بانتظام
(ج) العطس بلا تغطية
(د) لمس الوجه باليدين



٢ صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١ العطس والسعال	تزيد خطر انتقال العدوى بين الأشخاص.
٢ الأواني غير النظيفة	قد تنقل الجراثيم إلى الطعام والأسطح.
٣ الحشرات كالذباب	ينتشر بسببها الرذاذ في الهواء.
٤ مشاركة الأدوات الشخصية	قد تلوث الطعام.



٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:



١- لا تنتقل العدوى إلا عن طريق الهواء. ( )
٢- يجب تغطية الفم والأنف عند العطس أو السعال. ( )
٣- مشاركة المناشف والأكواب لا تؤدي إلى انتقال العدوى. ( )
٤- التطعيم يحمي من الإصابة ببعض الأمراض المعدية. ( )

٤ اختر السلوك الصحيح في كل موقف:

عند استخدام أدوات المدرسة.



أستخدم أدواتي فقط ○ | أشارك الجميع ○

بعد اللعب في الخارج وقبل الأكل.



أكل مباشرة ○ | أغسل يدي ○

رأيت صديقك يعطس ولا يغطي فمه



أقف بجانبه ○ | أبتعد عنه ○

إعداد المعلمة
وداد الحربي



الفصل الرابع

الأمراض والعدوى

مراجعة الفصل الرابع



١ اختر الإجابة الصحيحة:

١- أي مما يلي يدل على أن الجسم قد يكون مصاباً بمرض؟

(أ) زيادة النشاط
(ب) ارتفاع درجة الحرارة
(ج) نمو الشعر
(د) الشعور بالجوع

٢- أي تصرف يقلل وصول الجراثيم إلى الجسم؟

(أ) تجنب لمس العينين والأنف بيدين غير نظيفتين
(ب) مشاركة زجاجة الماء
(ج) استخدام منشفة الأخرين
(د) تناول الطعام دون غسل اليدين

٣- لماذا يحتاج الجسم إلى الراحة عند المرض؟

(أ) لزيادة انتشار العدوى
(ب) لمنع الشعور بالعطش
(ج) لمساعدة الجسم على التعافي
(د) لزيادة درجة الحرارة

٢ صنف السلوكيات التالية إلى:

لمس الوجه بيدين غير نظيفتين



يساعد على الوقاية	يزيد من انتشار العدوى
.....	.....

الشرب من كوب شخص أخر



يساعد على الوقاية	يزيد من انتشار العدوى
.....	.....

استخدام منديل عند العطس



يساعد على الوقاية	يزيد من انتشار العدوى
.....	.....

٣ من أنا؟

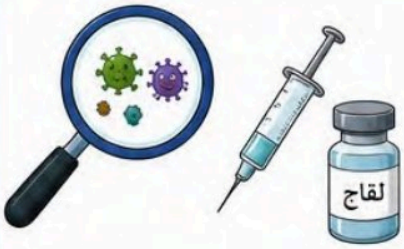
الكلمة المناسبة من الكلمات التالية في الفراغ المناسب:

الجرثومة - الحمى - اللقاح

١- أساعد الجسم على الحماية من بعض الأمراض قبل الإصابة بها. .....

٢- كائن دقيق قد يسبب بعض الأمراض. .....

٣- أرتفع أحياناً عندما يقاوم الجسم المرض. .....



٤ فكر واختر التصرف الأفضل:

شعرت بالتعب وارتفاع درجة الحرارة في المدرسة، ما التصرف الأنسب؟

(أ) أخفي الأمر وأواصل اللعب.
(ب) أستخدم أدوات زميلتي.
(ج) أتناول أي دواء أجده.
(د) أخبر المعلمة أو شخصا بالغاً





الفصل الخامس
التغذية والصحة



الدرس الأول: المحافظة على الصحة

هدف الدرس

أتعرف بعض السلوكيات الصحية التي نحافظ على صحتنا، وأبين أهميتها لجسم سليم.

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

١ أي مما يلي يساعد جسمك على مقاومة الأمراض؟

أ النوم المتأخر
ب تناول الوجبات السريعة
ج ممارسة النشاط البدني
د كثرة الجلوس



٢ كم مرة ينصح بغسل الأسنان في اليوم؟

أ مرة واحدة
ب مرتان
ج ثلاث مرات
د أربع مرات



٣ أي من هذه الأطعمة يعد خياراً صحياً؟

أ رقائق البطاطس
ب عصير غازي
ج فاكهة طازجة
د حلوي كثيرة



٤ ما الفائدة من شرب الماء يكميات كافية؟

أ يزيد من التعب
ب يساعد الجسم على العمل بشكل أفضل
ج يسبب الصداع
د لا فائدة منه



السؤال الثاني: صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١ غسل اليدين بالماء والصابون.	يساعد على التركيز والنشاط.
٢ تناول الغذاء المتوازن	يحمي من الجراثيم والأمراض.
٣ النوم الكافي	يمنع تسوس الأسنان ورائحة الفم.
٤ تنظيف الأسنان بانتظام	يعطي الجسم الطاقة التي يحتاجها.



السؤال الثالث: أكمل الفراغات بالكلمات المناسبة من الكلمات المساعدة:

الخضروات - الماء - الراحة - النظافة

١- أشرب كميات كافية من ..... يومياً.

٢ تناول المأكولات التي تحتوي على .....



٣- تساعد ..... على الوقاية من الأمراض.

٤ الحصول على ..... ضروري لاستعادة الجسم.



السؤال الرابع: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

١- قلة شرب الماء تفيد الجسم. ..... ( )
٢- مشاركة الأدوات الشخصية أمر صحي. ..... ( )
٣- ممارسة الرياضة تساعد على تقوية الجسم. ..... ( )
٤- غسل اليدين قبل الأكل لا أهمية له. ..... ( )

إعداد المعلمية
وداد الحربي



الفصل الخامس

التغذية والصحة



الدرس الثاني: الغذاء والتغذية

هدف الدرس

أتعرف مفهوم الغذاء والتغذية، وأميز المجموعات الغذائية وأدرك أهمية الغذاء المتوازن لصحة الجسم.

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة

١ ما المقصود بالتغذية؟

أ تناول الطعام فقط.

ب عملية يحصل فيها الجسم على الغذاء ويستخدمه.

ب شرب الماء فقط.

د تناول أنواع الطعام المحببة.

٢ أي من المجموعات الغذائية التالية يمدّ الجسم بالطاقة؟

أ الفواكه والخضروات

ب الحبوب ومنتجاتها

ج اللحوم والبقوليات

د الزيوت والدهون فقط

٣ لماذا يحتاج جسمك إلى الغذاء المتنوع؟

أ ليكون طعامك اجمل مظهراً.

ب ليعطي الجسم جميع المواد التي يحتاجها.

ج ليزداد وزنك يسرعة.

د ليشعر الجسم بالتعب.

٤ أي من الأطعمة التالية يُعدّ مصدرًا للبروتين؟

أ الأرز

ب البطاطس

ج البيض

د الأناناس

السؤال الثالث : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة

١- يمكن للجسم الحصول على جميع المواد الغذائية من مجموعة غذائية واحدة. ( )

٢- شرب الماء مهم للجسم ويساعد على الهضم. ( )

٣- تناول كثير من الحلويات مفيد للجسم دائمًا. ( )

٤- الغذاء المتوازن يساعد على النمو والنشاط. ( )

٥- الفواكه والخضروات لا تمد الجسم بأي فائدة. ( )

السؤال الثاني : صل من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب)

(أ)	(ب)
١ الحبوب ومنتجاتها	تقوي العظام والأسنان.
٢ الفواكه والخضروات	تزود الجسم بالبروتين.
٣ اللحوم والبقوليات	تمد الجسم بالطاقة.
٤ الألبان ومشتقاتها	ترفع المناعة وتحمي من الأمراض.
٥ الزيوت والدهون	تمد الجسم بالطاقة وتخزنها.



السؤال الرابع : أكمل الفراغات بالكلمات المناسبة من بين القوسين

(متوازن - الطاقة - البروتين - الماء - النمو)

١- يوفر لنا الغذاء ..... التي نحتاجها للقيام بأنشطتنا اليومية.

٢- تساعد الأطعمة الغنية بـ ..... في بناء العضلات.

٣- شرب ..... بكميات كافية يحافظ على صحة الجسم.

٤- الغذاء ..... يحتوي على أطعمة من جميع المجموعات الغذائية.

٥- الغذاء الجيد يساعد الجسم على ..... والنشاط.



السؤال الخامس : أكتب ثلاث عادات غذائية صحية تساعدك على الحفاظ على صحتك.

١ .....

٢ .....

٣ .....

إعداد المعلمة
وداد الحربي



مراجعة الفصل الخامس

التغذية والصحة

مراجعة الفصل الخامس



أراجع ما تعلمته في هذا الفصل لأحافظ على صحتي وأكون نشيطًا كل يوم. ★

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال: ★

١ أيّ مما يلي يُعدّ مجموعة غذائية؟

أ الحبوب
ب الماء
ج الفيتامينات
د البروتينات



٢ أي العناصر الغذائية يمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط؟

أ الفيتامينات
ب الكربوهيدرات
ج الماء
د الأملاح المعدنية



٣ الوجبة التي تحتوي على أطعِمة من أكثر من مجموعة تعدُ وجبة:

أ غير صحية
ب سريعة التحضير
ج متوازنة
د غير مفيدة



السؤال الثاني: صل كل عبارة في العمود (أ) بما يناسبها من العمود (ب):

(أ)		(ب)
١ تحتاج إليها العظام والأسنان.	•	الكربوهيدرات
٢ تساعد في بناء العضلات وإصلاح الأنسجة.	•	البروتينات
٣ تمد الجسم بالطاقة.	•	الفيتامينات
٤ تساعد في المحافظة على صحة الجسم.	•	المعادن مثل الكالسيوم

السؤال الثالث: أكمل الفراغات بالكلمات المناسبة من بين القوسين: ★

(البروتينات - الحبوب - الماء - الطاقة)



١- نشرب ..... بكميات كافية للمحافظة على صحة الجسم.
٢- توفر لنا الكربوهيدرات ..... التي نحتاجها للقيام بالأعمال.
٣- تساعد الأطعمة الغنية بـ ..... على بناء العضلات وزيادة نموها.
٤- تعتبر ..... مثل الأرز والخبز من أهم مصادر الطاقة في غذائنا.

السؤال الرابع: أجب عن السؤالين التاليين: ★



١ ما أهمية تناول غذاء متوازن؟

.....

٢ اذكر عادة غذائية صحية واحدة تتبعها.

.....



تم بحمد الله وتوفيقه

أسأل الله أن ينفع به

وأن يجعله علمًا نافعاً

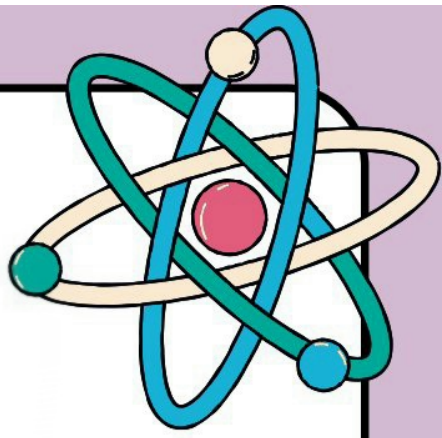
وعملاً مباركاً

وأثراً طيبًا باقيًا



إعداد وتصميم
المعلمة وداد الحربي





المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم

أوراق عمل لمادة العلوم
الصف الرابع ابتدائي
الفصل الدراسي الاول للعام ١٤٤٨هـ

اعداد المعلمة / خديجة عبدالله العمري





الفصل الاول : مماليك المخلوقات الحية

الصف الرابع

الاسم / التاريخ /

ضع الكلمات التالية في مكانها المناسب :

الوراثة - الخلية - صفات غير موروثة - نسيج - عضو - الصفة

١- .....هي اصغر وحدة في بناء المخلوقات الحية

٢-.....هي مجموعة من الخلايا المتماثلة تجتمع معا لتؤدي وظيفة محددة

٣-.....هي انتقال الصفات الوراثية من الآباء إلى الأبناء.

٤-.....هي سلوك أو مهارة يكتسبها الإنسان أو الحيوان بالتدريب والتعليم

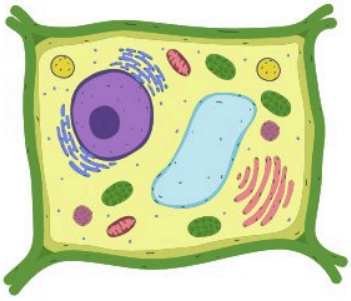
٥-.....هي مجموعة من الأنسجة تجتمع معاً تقوم بوظيفة محددة

٦-.....هي احد خصائص المخلوقات الحية

قارن بين الخلية النباتية والحيوانيّة حسب الجدول الذي أمامك

المقارنة	الخلية النباتية	الخلية الحيوانية
الجدار الخلوي		
الغشاء الخلوي		
النواة		
الفجوة العصارية		
البلاستيدات		
الميتوكوندريا		

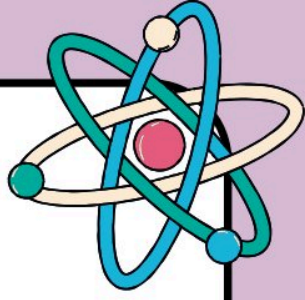
من خلال الصور التي أمامك حددي الخلية النباتيه والخلية الحيوانية





اعداد المعلمة / خديجة عبدالله العمري





الفصل الاول : مماليك المخلوقات الحية

الصف الرابع

الاسم / التاريخ /

اختار الاجابة الصحيحه فيما يلي :

١- هو غاز موجود في الهواء وفي الماء تحتاج إلية المخلوقات الحية في عملية التنفس

الأكسجين	ثاني أكسيد الكربون	النيتروجين	الهيدروجين

٢-هي عبارة عن مادة مسؤولة عن نقل الصفات الوراثية من الآباء إلى الأبناء

الصفة المكتسبة	الميتوكوندريا	الجين	السيتوبلازم

٣-تم تقسيم مماليك المخلوقات الحية إلى مجموعات اصغر وتسمى اصغر مجموعة فيها هي

الشعبة	الفصيلة	الجنس	النوع

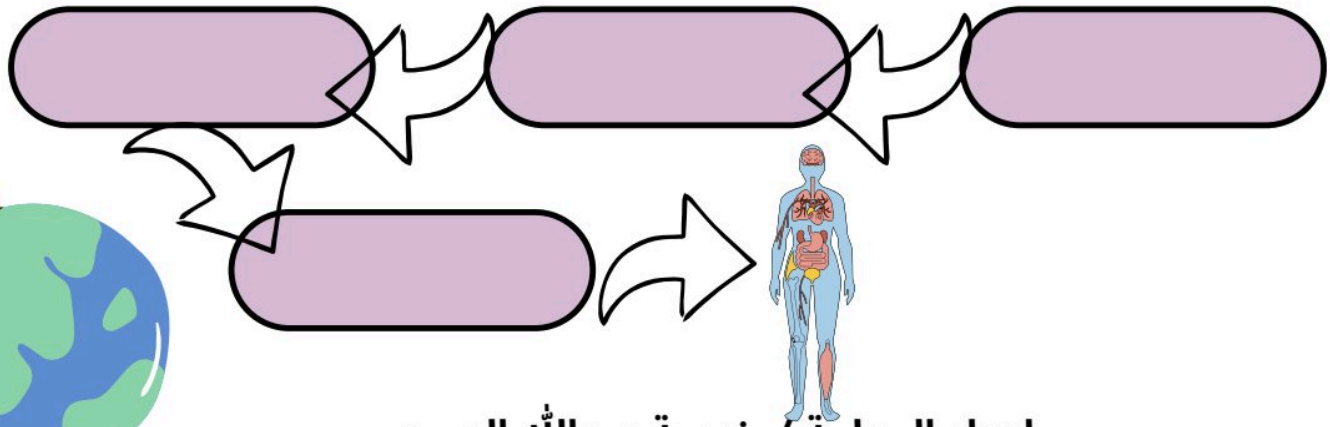
٤- تحتوي الخلية النباتيه على اجزاء مملوءة بمادة الكلورفيل التي تساعد النباتات على القيام بعملية البناء الضوئي هذا الجزء يسمى ب

الكروموسوم	البلاستيدات	السيتوبلازم	النواة

٥- تركيب من تراكيب الخلية النباتيه والحيوانيّة يتحكم في جميع أنشطة الخلية

الكرموسوم	البلاستيدات	السيتوبلازم	النواة

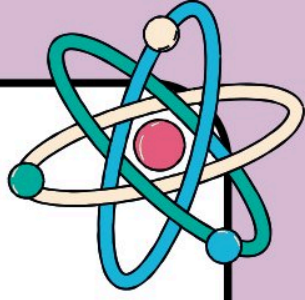
اكمل مستويات تنظيم الخلايا في المخلوقات الحية





اعداد المعلمة / خديجة عبدالله العمري





الفصل الاول : مماليك المخلوقات الحية

الصف الرابع

الاسم / التاريخ /

اختار من العمود (أ) بما يناسبك من العمود (ب)

١- اصغر المخلوقات الحية وابسطها		تحتوي على البلاستيدات الخضراء
٢-الفطريات		تشبة النباتات في صنع غذائها بنفسها مثل الطحالب
٣-الطلائعيات		مثل الخميرة وتستخدم في صنع الخبز
٤-النباتات		البدائيات والبكتيريا
٥-الحيوانات		مجموعة من الأعضاء تعمل معاً لأداء وظيفة محددة
٦-الجهاز الحيوي		تعتمد على النباتات وحيوانات أخرى في غذائها

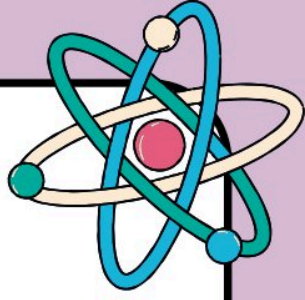
هل مهارة السباحة صفة موروثة ام صفة مكتسبة ؟ وضح اجابتك





اعداد المعلمة / خديجة عبدالله العمري





الفصل الثاني : المملكة الحيوانية

الصف الرابع

الاسم / التاريخ /

اختاري الاجابة الصحيحه فيما يلي :

١-هي من ابسط مجموعة اللافقاريات ولها شكل يشبة كيس له فتحة في أعلاه

الاسفنجيات	اللاسعات	الرخويات	شوكيات الجلد

٢-حيوان يصنف ضمن مجموعة شوكيات الجلد لان جلدها يحمل اشواك ولة هيكل داخلي لدعمها

الحلزون	قنفذ البحر	العنكبوت	قنديل البحر

٣-حيوانات لها اجزاء تسمى لوامس تشبة الأذرع من أمثلتها قنديل البحر تصنف ضمن مجموعة

الاسفنجيات	اللاسعات	الرخويات	شوكيات الجلد

٤-تعتبر من ابسط أنواع الديدان ولها اجسام مسطحة ورأس وذيل

الأسطوانية	الحلقية	المفلطحة	المفصليات

عددي مجموعات الحيوانات اللافقارية :

_____ _____ _____

_____ _____ _____

_____ _____

من خلال الصور التي أمامك حددي مجموعة المفصليات التي تنتمي اليها







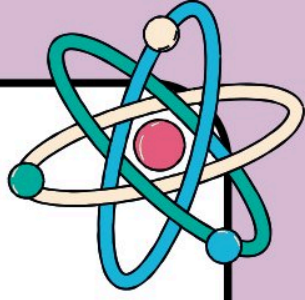


_____ _____ _____ _____



اعداد المعلمة / خديجة عبدالله العمري





الفصل الثاني : المملكة الحيوانية

الصف الرابع

الاسم / التاريخ /

عدد مجموعة الحيوانات الفقارية:

_____ _____ _____

_____ _____ _____

ضع الكلمات التالية في مكانها المناسب :

الأسماك الغضروفية - الأسماك العظمية - البرمائيات - الزواحف - الطيور - الثديات

١-.....من الحيوانات المتغيرة درجة الحرارة تتنفس عن طريق الجلد والرئات وجلدها رطب

٢-..... تحتوي هياكلها على مادة مرنة تشبة المادة الموجودة في اذان الإنسان ومقدمة انفة

٣-.....من الحيوانات ثابتة درجات الحرارة لها ريش ومناقير ورجلان تنتهي بمخالب.

٤-..... من الحيوانات متغيرة درجة الحرارة جلدها مغطى بالحراشف وتتنفس عن طريق الرئات

٥-.....من الحيوانات ثابتة درجات الحرارة تصنف إلى ثلاث مجموعات حسب طريقة ولادة صغارها

٦- ..... من الحيوانات متغيرة درجة الحرارة تتكون هياكلها من العظام تغطي أجسامها القشور

فسر : الطيور والثدييات لاتتغير درجات حرارة أجسامها فكيف تحافظ على ثبات درجات الحرارة ؟

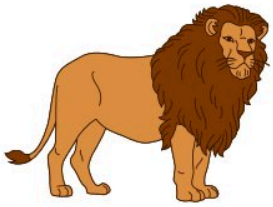
_____

عدد مجموعة الثديات ؟

_____

_____

_____



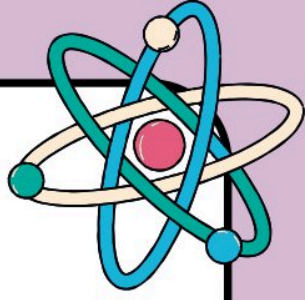






اعداد المعلمة / خديجة عبدالله العمري





الفصل الثاني : المملكة الحيوانية

الصف الرابع

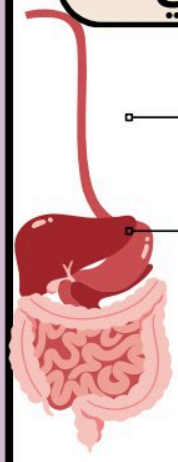
الاسم / التاريخ /

ضعي علامة صح أو خطاء أمام العبارات التالية مع تصحيح الخطاء:

١	يعمل الجهاز الهيكلي والجهاز العضلي معا لمساعدة الحيوان على الحركة	
٢	الجهاز الهيكلي يتحكم في جميع اجهزة الجسم	
٣	يساعد الجهاز التنفسي على نقل الأكسجين لدم والتخلص من ثاني أكسيد الكربون	
٤	القلب والدم والأوعية الدموية من مكونات الجهاز العصبي	
٥	الرئتين والجلد والمثانة من أعضاء الإخراج	
٦	الجهاز الدوراني المسؤول عن تفكيك الطعام وتحليلة	

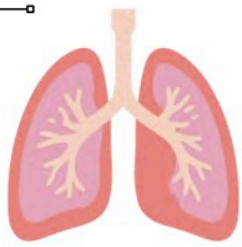
عدد مكونات الجهاز العصبي ؟

عدد وظائف الجهاز الهيكلي ؟



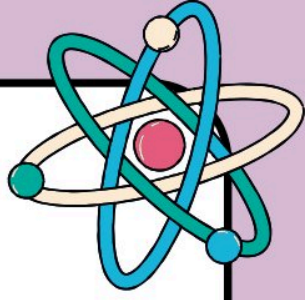
مالعلاقة بين الجهاز التنفسي والجهاز الدوراني ؟





اعداد المعلمة / خديجة عبدالله العمري





الفصل الثالث : استكشاف الأنظمة البيئية

الصف الرابع

الاسم / التاريخ /

اختار الاجابه الصحيحه فيما يلي:

١- عبارة عن تفاعل العوامل الحيوية والعوامل اللاحيوية

الموطن	النظام البيئي	الجماعة الحيوية	المجتمع الحيوي

٢- نظام بيئي كبير له نباتات وحيوانات خاصة بة مثل منطقة الغابات يسمى

المنطقة الحيوية	النظام البيئي	الجماعة الحيوية	المجتمع الحيوي

٣-يتكون من كل الجماعات الحيوية في النظام البيئي مثل جماعة الضفادع أو جماعة الأسماك يسمى

المنطقة الحيوية	النظام البيئي	الجماعة الحيوية	المجتمع الحيوي

٤- هو المكان الذي تعيش فية المخلوقات الحية ويلائم طريقة عيشها يسمى

المنطقة الحيوية	النظام البيئي	الجماعة الحيوية	الموطن

٥- من العوامل اللاحيوية في البيئة

التربة	الحيوانات	النباتات	الإنسان

٦- من العوامل الحيوية في البيئة

التربة	المناخ	النباتات	الماء

عدد اهم الأنظمة البيئية المائية ؟









اعداد المعلمة / خديجة عبدالله العمري

الفصل الثالث : استكشاف الأنظمة البيئية

الصف الرابع

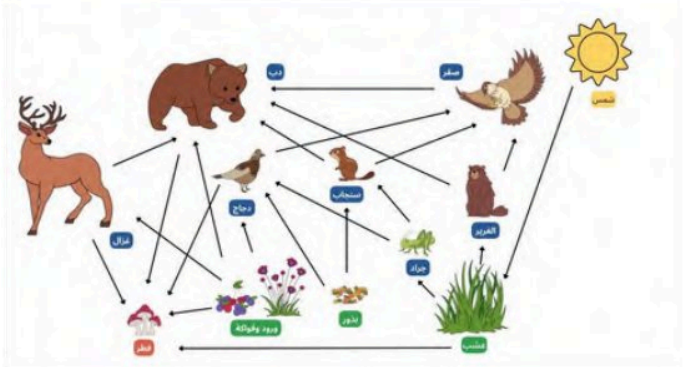
الاسم / التاريخ /

ضع الكلمات التالية في مكانها المناسب :

المنتجات - المحللات - السلسلة الغذائية - المستهلكات -الشبكة الغذائية - التنافس - هرم الطاقة

١- ..... هو صراع بين المخلوقات الحية على الطعام والماء وجميع الاحتياجات
٢- .....هو تداخل السلاسل الغذائية معاً
٣- .....هي المخلوقات الحية التي لاتستطيع صنع غذائها بنفسها
٤- .....هي المخلوقات الحيه التي تصنع غذائها بنفسها مستخدمة طاقة الشمس
٥- .....هي انتقال الطاقة من مخلوق حي إلى آخر
٦- .....هي التي توضح كميه الطاقة في كل مستوى من الشبكة الغذائية
٧- .....هي المخلوقات الحيه التي تقوم بتحليل المواد الميته من اجل الحصول على الطاقة

من خلال الشبكة الغذائية التي أمامك كون سلسله غذائية :



صنف المخلوقات الحية التالية حسب المطلوب في الجدول :

اسد - غزال - نباتات - ديدان - أرنب - طحالب - بكتيريا

المنتجات	المستهلكات	المحللات

اعداد المعلمة / خديجة عبدالله العمري

الفصل الثالث : استكشاف الأنظمة البيئية

الصف الرابع

الاسم / التاريخ /

ماهي العوامل التي تغير النظام البيئي ؟



مثال



كيف يغير الناس النظام البيئي ؟

ماذا يحدث للمخلوقات الحية عندما يتغير النظام البيئي ؟

ضع الكلمات التالية في مكانها المناسب :

التكيف - التلوث - المواءمة - الانقراض

١- ..... هو اختفاء أو عدم وجود افرادا النوع كلها

٢- ..... هو اضافة أشياء ضارة إلى الماء أو الهواء أو التربة

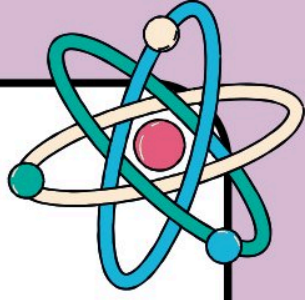
٣- .....هي استجابة الحيوان للتغير الحادث في بيئتة

٤- ..... هي سمة مميزه للمخلوقات الحية تساعدها على البقاء



اعداد المعلمة / خديجة عبدالله العمري





الفصل الرابع :الامراض والعدوى

الصف الرابع

الاسم / التاريخ /

اختار الاجابه الصحيحه فيما يلي :

١- هي حالة غير طبيعية تؤثر على جسم المخلوق الحي

المرض	الحساسية	الأمراض المعدية	الأمراض الغير معدية

٢- هي الأمراض التي لاتنقل من الشخص المصاب إلى الشخص السليم تسمى

المرض	الحساسية	الأمراض المعدية	الأمراض الغير معدية

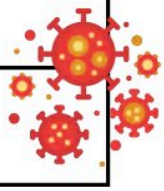
٣- هي الأمراض التي تنتقل من الشخص المصاب أو من البيئة إلى الشخص السليم

المرض	الحساسية	الأمراض المعدية	الأمراض الغير معدية

صنفي الأمراض التالية حسب المطلوب في الجدول :

السمنة - السل - الانفلونزا - السكري - فقر الدم - الكوليرا

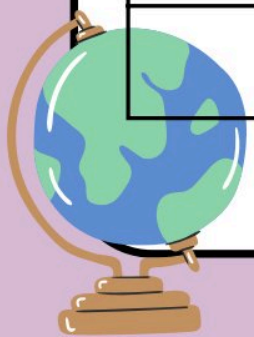
الأمراض المعدية	الأمراض الغير معدية





اختار من العمود (أ) ماينا‌سبه من العمود (ب)

١	مرض مزمن ينتج عن خلل في مستويات الأنسولين		الحساسية
٢	تراكم مفرط أو غير طبيعي للدهون في الجسم		الكوليرا
٣	تفاعل جهاز المناعة بشدة ضد المواد الغريبة		القدم الرياضي
٤	مرض بكتيري ينتشر عن طريق شرب الماء الملوث		السمنة
٥	طفح جلدي معدي يصيب القدم بسبب عدوى فطرية		السكري





اعداد المعلمة / خديجة عبدالله العمري

الفصل الرابع :الامراض والعدوى

الصف الرابع

الاسم / التاريخ /

عدد نواقل المرض ؟

عدد طرق انتقال العدوى ؟

....

....

قارن بين المناعة الطبيعية والمناعة الاصطناعية ؟

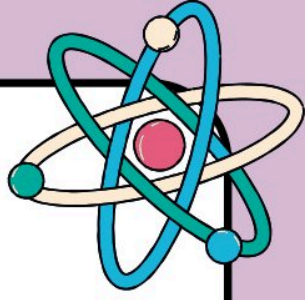
	المناعة الطبيعية	المناعة الاصطناعية
كيف تتكون		
مدتها		

ضع علامة صح أو خطاء أمام العبارات التالية مع تصحيح الخطاء:

١	تقوم خلايا الدم الحمراء بمهاجمة مسببات المرض والقضاء عليها	
٢	المناعة هي قدرة الجسم على التصدي لمسببات الأمراض	
٣	الكلاب والفئران تسمى بالناقل الحيوي	
٤	يعمل التطعيم على تكوين المناعة ضد الأمراض عن طريق الحقن أو تناول اللقاح عن طريق الفم	

اعداد المعلمة / خديجة عبدالله العمري





الفصل الخامس : التغذية والصحة

الصف الرابع

الاسم / التاريخ /



اختار الاجابه الصحيحه فيما يلي :

١- هي اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والنفسية

المرض	الصحة	العادات الصحية	المناعة

٢- يحتاج الجسم إلى ..... ساعات من النوم ليلا

سبع	ست	ثمان	عشر

٣- هي سلوكيات تفيد وتساعد الإنسان على المحافظة على صحتة

العادات الصحية	الصحة	الرياضة	الغذاء المتوازن

٤- من العادات الغير صحية

الاهتمام بالنظافة	زيارة الطبيب	الرياضة	تناول الدهون

عدد اهم العادات الصحية التي تجنبنا المرض ؟

....

....



فسري أهمية النوم المبكر على صحتي ؟

.....

ضع علامة صح أو خطاء أمام العبارات التالية مع تصحيح الخطاء :

١	أهمية الرياضة تقوي عضلات الجسم وتزيد من كفاءة الجهاز التنفسي	
٢	لا يجب علينا غسل اليدين بصورة متكررة	

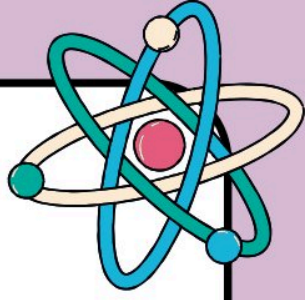






اعداد المعلمة / خديجة عبدالله العمري





الفصل الخامس : التغذية والصحة

الصف الرابع

الاسم / التاريخ /



عدد مجموعة المواد الغذائية ؟

....

....

ضع الكلمات التالية في مكانها المناسب :

الكربوهيدرات - البروتينات - الدهون - الفتامينات - الماء - الأملاح المعدنية

١- ..... تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة

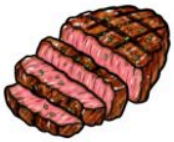
٢- ..... تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة

٣- ..... تشكل ثلثي جسم الإنسان تقريبا وتساعد على الهضم والتخلص من الفضلات

٤- ..... هي المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم

٥- ..... تساعد الخلايا على العمل بكل سليم وتساعد على تخزين الفيتامينات

٦- ..... تساعد على بناء خلايا جديدة والوقاية من الأمراض



صنفي المواد الغذائية التالية إلى مجموعات المواد الغذائية الستة

(اللحوم - الزيوت النباتية - الأرز - الفواكهه والخضروات - العصير - الحليب - الخبز - زيوت الأسماك)

الكربوهيدرات	البروتينات	الدهون
الفيتامينات	**الأملاح المعدنية**	**الماء**



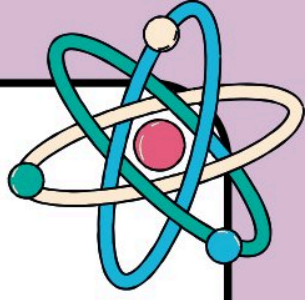






اعداد المعلمة / خديجة عبدالله العمري





تم بحمد الله
اللهم إني اسألك التوفيق والسداد
لاتنسونا من دعواتكم

اعداد المعلمة / خديجة عبدالله العمري

لا احلل بيعة أو نسبة لغير صاحبة

