



وزارة التعليم

Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة

مكتب تعليم

مدرسة

أوراق عمل مادة

العلوم

للف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الأول 1448 هـ



الاسم :



الصف :



المدرسة :

إعداد المعلمة

وداد الحربي

الخلايا



هدف الدرس

أتعرّف 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؟

- ١) الخلايا ٢) الأنسجة ٣) الأعضاء ٤) الأجهزة

٢ أيّ مما يلي يوجد في جميع الخلايا النباتية والحيوانية؟

- ١) جدار خلوي فقط ٢) النواة والغشاء الخلوي ٣) بلاستيدات خضراء فقط ٤) فجوة عصارية كبيرة

٣ الخلايا التي لها جدار خلوي وبلاستيدات خضراء تكون غالباً:

- ١) خلايا حيوانية ٢) خلايا بكتيرية ٣) خلايا نباتية ٤) خلايا فطرية

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

- ١) الفجوة العصارية ٢) السيتوبلازم ٣) النواة ٤) 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



ممالك المخلوقات الحية

الدرس الثاني

تصنيف المخلوقات الحية



هدف الدرس

أتعرف كيف تُصنّف 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؟

- ١ دراسة الخلايا فقط ب التصنيف ج التجربة د الملاحظة فقط

٢ أيّ المخلوقات الحية التالية ينتمي إلى مملكة النباتات؟

- ١ البكتيريا ب شجرة النخيل ج الفطر د الأسد

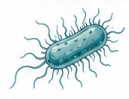
٣ أي العبارات التالية تصف الفطريات بشكل صحيح؟

- ١ تصنع غذاءها بنفسها ب تحصل على غذائها من مخلوقات أخرى ج تعيش فقط داخل الماء د ليس لها خلية

٤ تُصنّف البكتيريا في مملكة:

- ١ 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 تُصنّف 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





الفصل الأول

ممالك المخلوقات الحية

مراجعة الفصل الأول



س ١: اختر الإجابة الصحيحة: ✓

١ ما أصغر وحدة في بناء أجسام المخلوقات الحية؟

- ١ العضو (ب) النسيج (ج) الخلية (د) الجهاز

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

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

٣ ما المثال على مخلوق حي من مملكة الفطريات؟

- ١ البكتيريا (ب) عفن الخبز (ج) شجرة الصنوبر (د) السمكة

٤ أي مما يلي ليس من حاجات المخلوق الحي الأساسية؟

- ١ الماء (ب) الهواء (ج) الغذاء (د) اللعبة الإلكترونية

٥ أي المخلوقات الحية تصنع غذاءها بنفسها؟

- ١ 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	☐	☐
السييتوبلازم	☐	☐
الغشاء الخلوي	☐	☐
الجدار الخلوي	☐	☐
الفجوة	☐	☐
البلاستيدات الخضراء	☐	☐





الفصل الثاني

المملكة الحيوانية

الدرس الأول

الحيوانات اللافقارية



هدف الدرس: أُميِّز بين الحيوانات الفقارية واللافقارية، وأتعرَّف 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 أي من الحيوانات التالية يُعَدُّ من الحيوانات اللافقارية؟



☐ دودة الأرض



☐ السمكة



☐ الكلب



☐ الحمامة

٣ الحيوان الذي جسمه مقسَّم 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. ☐



الفصل الثاني

المملكة الحيوانية

الدرس الثاني

الحيوانات الفقارية



هدف الدرس: أُمِيز بين الحيوانات الفقارية واللافقارية، وأتعرّف خصائص الحيوانات الفقارية، وأصنّفها.

س ١: اختر الإجابة الصحيحة:

- ١ المقصود بالحيوانات الفقارية هو: (أ) الحيوانات التي تعيش في الماء فقط (ب) الحيوانات التي لها عمود فقري (ج) الحيوانات التي تضع البيوض (د)

٢ أيّ من الحيوانات التالية يُعدّ من الحيوانات الفقارية؟



- ٣ من خصائص الحيوانات الفقارية: (أ) تعيش في الماء فقط (ب) تغطي أجسامها قشور (ج) تضع البيوض دائماً (د) لها عمود فقري داخل الجسم

٤ أيّ من المجموعات التالية يُعدّ من الثدييات؟



س ٢: صل بين مجموعة الحيوانات الفقارية واسمها:

ثدييات

طيور

زواحف

أسماك



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

()

()

()

()

١ جميع الحيوانات الفقارية تضع البيوض.

٢ السمك يتنفس بالخياشيم.

٣ للطير ريش يساعد على الطيران.

٤ الثدييات لا ترضع صغارها من اللبن.



الفصل الثاني المملكة الحيوانية

الدرس الثالث

أجهزة أجسام الحيوانات



هدف الدرس نتعرف أجهزة أجسام الحيوانات، وأوضح 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 أي مما يلي وظيفة الجهاز التنفسي؟
 - أ) تحليل الضوء
 - ب) تخزين الطعام
 - ج) إدخال الأكسجين إلى الجسم والتخلص من ثاني أكسيد الكربون
 - د) تكبير الجسم
- ٤ ما وظيفة الجهاز العصبي في الحيوان؟
 - أ) حماية الجسم
 - ب) دعم الجسم
 - ج) تخزين الطاقة
 - د) الاستجابة للمؤثرات والتنسيق بين أعضاء الجسم

س ٢: صل بين الجهاز بوظيفته المناسبة:

الوظيفة

الأجهزة

ينقل الدم والمواد إلى جميع أجزاء الجسم.

يتحكم في جميع أنشطة الجسم ويستجيب للمؤثرات.

يُدخل الأكسجين إلى الجسم ويخرج ثاني أكسيد الكربون.

يهضم الطعام ويمتص المواد الغذائية.

- الجهاز الهضمي
- الجهاز العصبي
- الجهاز الدوري
- الجهاز التنفسي

س ٣: أكمل الفراغ بالكلمة المناسبة من الكلمات التالية:

(العصبي)

(الدوري)

(التنفسي)

- 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

س ٤: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) 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 جميع أنشطة الجسم. ()
- ٤ القلب عضو أساسي في الجهاز الدوري. ()

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 أيُّ مُمْا يلي يُعَدُّ من الحيوانات الفقارية؟
 - أ) الحشرة
 - ب) الأسماك
 - ج) دودة الأرض
 - د) الحلزون
- ٤ الجهاز الذي يتحكم في أنشطة الجسم ويُنسِّق بينها هو:
 - أ) الجهاز الهضمي
 - ب) الجهاز الدوري
 - ج) الجهاز العصبي
 - د) الجهاز التنفسي

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 فقري تسمى

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

(ب)

(أ)

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

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



- ١ جميع الفقاريات تشمل الأسماك والطيور والثدييات والزواحف. ()
- ٢ جميع اللافقاريات لها أرجل. ()
- ٣ تعمل أجهزة أجسام الحيوانات معًا لحفظ حياتها. ()
- ٤ الحوت من الحيوانات الثديية. ()

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



٣

٢

١

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 الظائر
 - 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 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 ٢: صف المكونات التالية بوضعها في المكان المناسب:

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

مكونات غير حية

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

مكونات حية

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

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



٤



٣



٢



١

استكشاف الأنظمة البيئية

الدرس الثاني

العلاقات في الأنظمة البيئية

هدف الدرس:

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

اختر الإجابة الصحيحة:

1

عندما يصاد الأسد حيواناً آخر ليتغذى عليه تسمى العلاقة:

أ التنافس

ب الافتراس

ج تبادل المنفعة

د التطفل

عندما يحتاج 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

صل كل علاقة بالمثال المناسب:

2

(ب) المثال	
	نحلة تحصل على الرحيق وتساعد الزهرة في التلقيح.
	أسد يصطاد غزالاً.
	نباتان متقاربان يحتاجان إلى ضوء الشمس نفسه.

(أ) العلاقة
الافتراس
التنافس
تبادل المنفعة

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

3

- 1 تتنافس المخلوقات الحية عندما تحتاج إلى المورد نفسه.
- 2 في الافتراس يستفيد المخلوقان كلاهما.
- 3 قد تعتمد بعض المخلوقات الحية على بعضها للحصول على الغذاء.

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

4



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:

أي مما يأتي يُعدّ تغيرًا طبيعيًا 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:

(ب) النتيجة

(أ) التغير

تغير مستوى الماء في الأنهار والبحيرات.

الجفاف

تدمير المواطن الطبيعية للأحياء.

إزالة الغابات

زيادة درجة الحرارة وجفاف التربة.

السدود



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

- ١ التغيرات في النظام البيئي قد تكون سببها الإنسان أو طبيعة.
٢ عند اختفاء نوع من المخلوقات الحية لا يتأثر باقي المخلوقات.
٣ الحفاظ على البيئة يساعد على استمرار الحياة للمخلوقات الحية.

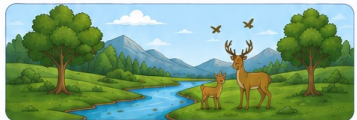


٤ انظر إلى الصور، ثم اختر الإجابة الصحيحة:



ما التغير الظاهر في الصورة؟

- أ - جفاف
ب - فيضان
ج - نمو النباتات



أي البيئتين أنسب لحياة معظم المخلوقات الحية؟





اختر الإجابة الصحيحة:

١

- أي مما يلي يُعدّ مثلاً على تغير طبيعي في البيئة؟
- أي المخلوقات الآتية يمكن أن يكون مستهلكاً أولاً في سلسلة غذائية؟
- ما الذي يساعد على استمرار المخلوقات الحية في بيئتها؟
- أي من المصطلح بما يناسبه من العبارات التالية:
- أ) الأسد
ب) النسر
ج) الأرنب
د) الأفعى
- أ) قطع الأشجار
ب) تلوث الماء
ج) الحفاظ على الموارد
د) الصيد الجائر
- أ) بناء مدينة جديدة
ب) حدوث زلزال
ج) حرق النفايات
د) تلوث الهواء



صل كل مصطلح بما يناسبه من العبارات التالية:

٢

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



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

٣



يسببه الإنسان

☐

طبيعي

☐


يسببه الإنسان

☐

طبيعي

☐


يسببه الإنسان

☐

طبيعي

☐

أكمل الفراغ بالكلمة المناسبة:

٤

(الجفاف - الموارد - التلوث)

- ١ من أسباب اختفاء بعض النباتات
- ٢ يجب ترشيد استخدام الطبيعية.
- ٣ من صور التغير الضار في البيئة



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

٥

- () 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
- ج زيادة قوة الجسم وصحته
- د نمو الجسم بشكل أسرع
- من أعراض الزكام الشائعة؟
- أ ألم 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



٣ صل كل مرض بالعرض المناسب له:

العرض

ألم في البطن
وغثيان

عطاس متكرر
وسيلان الأنف

حمى وسعال
وألم في الجسم

المرض

الإنفلونزا

التهاب المعدة

حساسية الأنف

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

- ١- تنتقل بعض الأمراض من شخص لآخر. ()
- ٢- غسل اليدين يساعد على الوقاية من الأمراض. ()
- ٣- لا يمكن الوقاية من الأمراض المعدية. ()
- ٤- التعقيم يساعد الجسم على محاربة الأمراض. ()



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؟

(ب)

الحمى

اللقاح

الجرثومة

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.



الفصل الرابع

الأمراض والعدوى

الدرس الثاني

العدوى وانتقالها



هدف الدرس:

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

اختر الإجابة الصحيحة:

- | | | |
|----------------------------|---------------------------------------|--|
| ١ ما المقصود بالعدوى؟ | ٢ أي مما يلي لا ينتقل عن طريق الرذاذ؟ | ٣ أي سلوك يساعد على منع انتشار العدوى؟ |
| أ تغير في وظائف الجسم | أ الزكام | أ مشاركة الأدوات الشخصية |
| ب انتقال المرض من شخص لآخر | ب السعال | ب غسل اليدين بانتظام |
| ج نمو الجسم بشكل أسرع | ج الطعام الملوث | ج العطس بلا تغطية |
| د زيادة الشهية للطعام | د الإنفلونزا | د لمس الوجه باليدين |



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



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

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. ()



اختر السلوك الصحيح في كل موقف:

رأيت صديقك يعطس ولا يغطي فمه



أبتعد عنه



أقف بجانبه

بعد اللعب في الخارج وقبل الأكل.



أغسل يدي



أكل مباشرة

عند استخدام أدوات المدرسة.



أشارك الجميع



أستخدم أدواتي فقط



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
 ب مشاركة زجاجة الماء
 ج استخدام منشفة الآخرين
 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:

استخدام منديل عند العطس



الشرب من كوب شخص آخر



لمس الوجه يدين غير نظيفتين



يساعد على
الوقاية

يزيد من
انتشار العدوى

يساعد على
الوقاية

يزيد من
انتشار العدوى

يساعد على
الوقاية

يزيد من
انتشار العدوى

٣ من أنا؟

الكلمة المناسبة من الكلمات التالية في الفراغ المناسب:

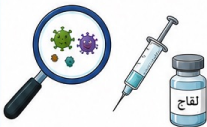
الجرثومة - الحمى - اللقاح

- ١- أساعد الجسم على الحماية من بعض الأمراض قبل الإصابة بها.
 ٢- كانن 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 أجدّه.
 د أخبر المعلمة أو شخصاً 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:

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <p>٤ ما الفائدة من شرب الماء بكميات كافية؟</p> <p>أ يزيد من التعب</p> <p>ب يساعد الجسم على العمل بشكل أفضل</p> <p>ج يسبب الصداع</p> <p>د لا فائدة منه</p> | <p>٣ أي من هذه الأطعمة يعد خياراً صحياً؟</p> <p>أ رقائق البطاطس</p> <p>ب عصير غازي</p> <p>ج فاكهة طازجة</p> <p>د حلوي كثيرة</p> | <p>٢ كم مرة ينصح بغسل الأسنان في اليوم؟</p> <p>أ مرة واحدة</p> <p>ب مرتان</p> <p>ج ثلاث مرات</p> <p>د أربع مرات</p> | <p>١ أي مما يلي يساعد جسمك على مقاومة الأمراض؟</p> <p>أ النوم المتأخر</p> <p>ب تناول الوجبات السريعة</p> <p>ج ممارسة النشاط البدني</p> <p>د كثرة الجلوس</p> |
|---|---|---|---|

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

- | | |
|--|--|
| <p>(ب)</p> <ul style="list-style-type: none"> يساعد على التركيز والنشاط. يحمي من الجراثيم والأمراض. يمنع تسوس الأسنان ورائحة الفم. يعطي الجسم الطاقة التي يحتاجها. | <p>(أ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ١ غسل اليدين بالماء والصابون. ٢ تناول الغذاء المتوازن ٣ النوم الكافي ٤ تنظيف الأسنان بانتظام |
|--|--|
-

السؤال الثالث: أكمل الفراغات بالكلمات المناسبة من الكلمات المساعدة:

الخضروات - الماء - الراحة - النظافة

- | | |
|---|--|
| <p>٢ تناول المأكولات التي تحتوي على</p> | <p>١ أشرب كميات كافية من يومياً.</p> |
| <p>٤ الحصول على ضروري لاستعادة الجسم.</p> | <p>٣ تساعد على الوقاية من الأمراض.</p> |

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

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

الفصل الخامس

التغذية والصحة

الدرس الثاني: الغذاء والتغذية



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

هدف الدرس

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة

٢ أي من المجموعات الغذائية التالية يمدّ الجسم بالطاقة؟

- الفواكه والخضروات
- الحبوب ومنتجاتها
- اللحوم والبقوليات
- الزيوت والدهون فقط

١ ما المقصود بالتغذية؟

- تناول الطعام فقط.
- عملية يحصل فيها الجسم على الغذاء ويستخدمه.
- شرب الماء فقط.
- تناول أنواع الطعام المحببة.

٣ لماذا يحتاج جسمك إلى الغذاء المتنوع؟

- ليكون طعامك اجمل مظهرًا.
- ليعطي الجسم جميع المواد التي يحتاجها.
- ليزداد وزنك بسرعة.
- ليشعر الجسم بالتعب.

٤ أي من الأطعمة التالية يُعدّ مصدرًا للبروتين؟

- الأرز
- البطاطس
- البيض
- الأناناس

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



(ب)
• تقوي العظام والأسنان.
• تزود الجسم بالبروتين.
• تمد الجسم بالطاقة.
• ترفع المناعة وتحمي من الأمراض.
• تمد الجسم بالطاقة وتخزنها.

(أ)
١ الحبوب ومنتجاتها
٢ الفواكه والخضروات
٣ اللحوم والبقوليات
٤ الألبان ومشتقاتها
٥ الزيوت والدهون

السؤال الثالث : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) 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 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.

٣

٢

١



مراجعة الفصل الخامس

التغذية والصحة

مراجعة الفصل الخامس



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

السؤال الأول:

★ اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال:

٣ الوجبة التي تحتوي على أطعمة من أكثر من مجموعة تعدّ وجبة:

- أ غير صحية
- ب سريعة التحضير
- ج متوازنة
- د غير مفيدة



٢ أي العناصر الغذائية يمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط؟

- أ الفيتامينات
- ب الكربوهيدرات
- ج الماء
- د الأملاح المعدنية



١ أي مما يلي يُعدّ مجموعة غذائية؟

- أ الحبوب
- ب الماء
- ج الفيتامينات
- د البروتينات



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

السؤال الثاني:

(ب)	
الكربوهيدرات	•
البروتينات	•
الفيتامينات	•
المعادن مثل الكالسيوم	•

(أ)	
١ تحتاج إليها العظام والأسنان.	•
٢ تساعد في بناء العضلات وإصلاح الأنسجة.	•
٣ تمد الجسم بالطاقة.	•
٤ تساعد في المحافظة على صحة الجسم.	•

★ أكمل الفراغات بالكلمات المناسبة من بين القوسين:

السؤال الثالث:

(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.

★ أجب عن السؤالين التاليين:

السؤال الرابع:

١ ما أهمية تناول غذاء متوازن؟

٢ اذكر عادة غذائية صحية واحدة تتبعها.

تم بحمد الله وتوفيقه

أسأل الله أن ينفع به
وأن يجعله علماً نافعاً
وعملاً مباركاً
وأثراً طيباً باقياً



إعداد وتصميم
المعلمة وداد الحربي