



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة الجوف
مكتب التعليم بسكاكا
ابتدائية أبي بكر الصديق

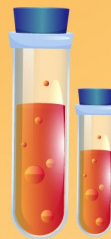
ملزمة تعزيز
مهارات مادة

العلوم

الف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني لعام 1445هـ

الاسم:



مدير المدرسة
منصور بن مرزوق الكريع

المشرف التربوي المتابع
مناع بن عافت الزيد

معلم المادة
أيمن بن منصور أبو ظهير

صحة الإنسان

الوحدة
3

الفصل الرابع (الأمراض والعدوى)

- اختر المصطلح العلمي المناسب للعبارات التالية وفق الكلمات الموجودة داخل الجدول :-

المرض - الأمراض المعدية - الأمراض غير معدية - العدوى - خلايا الدم البيضاء
التطعيم - البكتريا - الفطريات

م	التعريف	المصطلح العلمي
١	انتقال المرض من المخلوق الحي المصاب إلى المخلوق الحي السليم	
٢	هي الخلايا المسؤولة عن حماية الجسم ومحاربة الأمراض والجراثيم داخل أجسامنا	
٣	طريقة لتكوين المناعة ضد الأمراض	
٤	حالة غير طبيعية تؤثر على جسم المخلوق الحي.	
٥	الأمراض التي تنقلها المخلوقات الحية إلى الإنسان.	
٦	الأمراض التي لا تنتقل من مخلوق حي إلى الإنسان	
٧	مخلوقات حية وحيدة الخلية	
٨	مخلوقات حية واسعة الانتشار في الأوساط المختلفة	

- صف الأمراض الآتية إلى معدية وغير معدية:

م	المرض	التصنيف
١	السمنة	
٢	الحساسية	
٣	فقر الدم	
٤	الانفلونزا	
٥	كورونا المستجد	
٦	الطفح الجلدي	

- تحت كل صورة فيما يلي نكتب أسم المرض :



معلم المادة/ أيمن بن منصور أبو ظهير



- ما الذي يسبب لنا الأمراض ؟

.....

.....

- كيف نحمي أجسامنا من الأمراض؟

..... ١-

..... ٢-

- نصل العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) :

م	(أ)	الرقم	(ب)
١	المرض	عدوى فيروسية تصيب الرئتين والشعب الهوائية
٢	الأنفلونزا	مرض بكتيري عادة ما ينتشر عن طريق شرب الماء الملوث
٣	القدم الرياضي	طفح جلدي معدي يصيب القدم
٤	الكوليرا	حالة غير طبيعية تؤثر على جسم المخلوق الحي



- كيف أعرف أنني مصاب بمرض ؟

..... ١-

..... ٢-

..... ٣-

..... ٤-

- ما الذي يجب علي فعله عندما أصاب بالمرض ؟

..... ١-

..... ٢-

..... ٣-

..... ٤-

- من خلال الصور التالية نحدد نواقل المرض :



.....

.....

.....

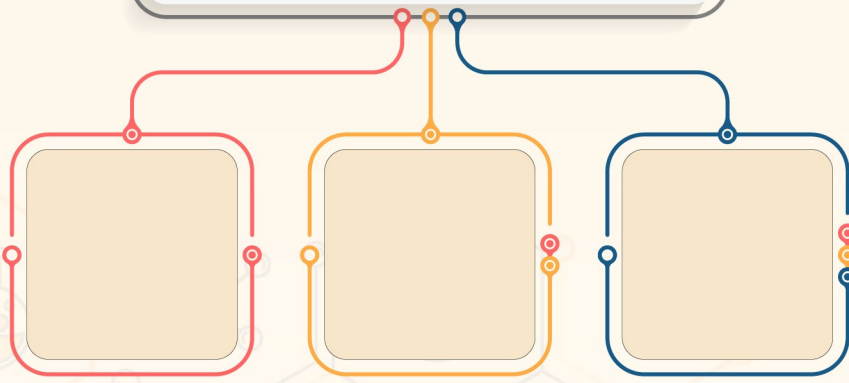
.....



- فيما يلي نختار الاجابة الصحيحة:

طعم يتكون من أجسام تمنحك مناعة طبيعية من مرض معين.								
١	أ	الحماية	ب	التطعيم	ج	الخلايا	د	الهواء
ما الخلايا التي تهاجم مسببات المرض.								
٢	أ	خلايا الدم الحمراء	ب	خلايا دموية	ج	خلايا الدم البيضاء	د	الخلايا العصبية
هي قدرة الجسم على التصدي لمسببات الأمراض.								
٣	أ	العدوى	ب	المناعة	ج	المرض	د	الفيروسات
درجة حرارة جسم الانسان الطبيعية هي:-								
٤	أ	٣٧	ب	٢٩	ج	٣٩	د	٢٧
أجسام غير حية قادرة على إصابة المخلوقات الحية بالأمراض ولا ترى بالعين المجردة								
٥	أ	البكتيريا	ب	الفيروسات	ج	الفطريات	د	الحشرات
تنتقل الملاريا من الجسم السليم إلى الجسم المصاب بواسطة								
٦	أ	الذباب	ب	البعوض	ج	القطط	د	الكلاب
تعد الكلاب والبعوض والفئران والطيور والبعوض نواقل								
٧	أ	طبيعية	ب	حيوية	ج	لا حيوية	د	صناعية
الرشح - الحصبة - الزكام - كورونا المستجد أمراض تسببها								
٨	أ	الفيروسات	ب	البكتيريا	ج	الفطريات	د	الأجسام المضادة
من طرق انتقال العدوى								
٩	أ	غسل اليدين	ب	ارتداء الكمامة	ج	ارتداء القفازات	د	الأطعمة المكشوفة
خط الدفاع الأول عن الجسم								
١٠	أ	الدماغ	ب	الجلد	ج	خلايا الدم البيضاء	د	خلايا الدم الحمراء
أي مما يلي يعد من الأمراض غير معدية								
١١	أ	مرض القلب	ب	الزكام	ج	جدري الماء	د	الأنفلونزا
أي مما يلي يعد من الأمراض المعدية								
١٢	أ	مرض القلب	ب	السمنة	ج	فقر الدم	د	الأنفلونزا

نواقل الأمراض المعدية



- من خلال الصور التالية ماهي طرق انتقال العدوى



- أكمل كلاً من الجمل التالية بالمفردة المناسبة:

الفيروسات - التطعيم - المرض - الأنف والضم - المياة الملوثة - المناعة - المعدية

- ١- الأمراض تنتقل من مخلوق لآخر
- ٢- حالة غير طبيعية تؤثر على جسم المخلوق الحي، ترتبط غالباً بأعراضٍ وعلاماتٍ.
- ٣- تهاجم جسم المخلوق الحي وتسبب له المرض.
- ٤- تجنب السباحة في
- ٥- ينبغي تغطية بمناديل ورقية عند العطس.
- ٦- جرعات يوصى بها للتقليل من فرصة الإصابة بالمرض .
- ٧- قدرة الجسم على التصدي لمسببات الأمراض تسمى



صحة الإنسان

الوحدة
3

الفصل الخامس (التغذية والصحة)

- اختر المصطلح العلمي المناسب للعبارة التالية وفق الكلمات الموجودة داخل الجدول :-

الصحة - الهرم الغذائي - العادات الصحية - الرياضة - النظام الغذائي المتوازن

م	التعريف	المصطلح العلمي
١	هو نظام غذائي يتكون من مجموعة العناصر اللازمة لأجسامنا بشكل متوازن.	
٢	هي مجموعة من الحركات المنتظمة تهدف إلى تحسين الصحة وتحقيق المتعة والتسلية.	
٣	سلوكيات تفيد وتساعد الإنسان على المحافظة على جسمه بصحة سليمة بعيداً عن الأمراض.	
٤	هي حالة اكتمال السلامة جسدياً وعقلياً ونفسياً.	
٥	عبارة عن خريطة أو دليل يومي للعناصر الغذائية بحيث يوضح أنواع الغذاء المختلفة التي يجب أن يتناولها الإنسان متدرجة من الأسفل إلى الأعلى حسب الأهمية والكمية.	

(أ) نلخص :

- ١-
- ٢-
- ٣-

السلوكيات اليومية
التي تعزز الصحة الجيدة

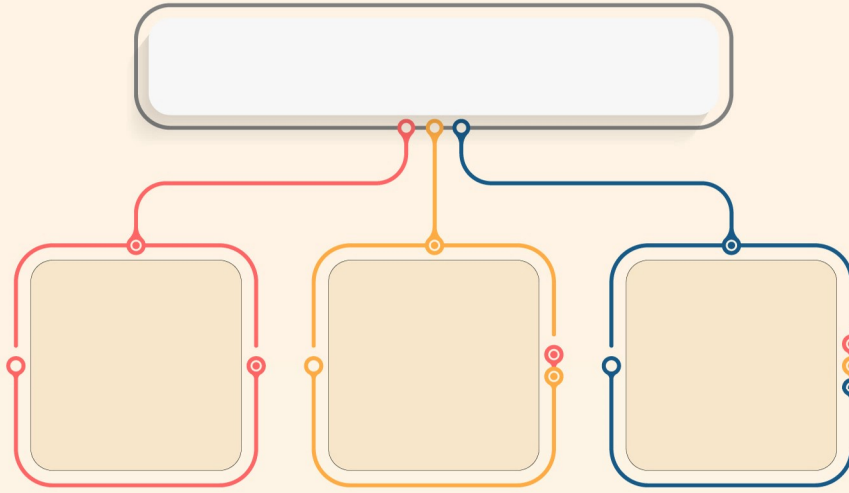
(ب) هل العبارات التالية صحيحة أم خاطئة :

- ١- من العادات غير الصحيحة شرب الماء. ()
- ٢- الرياضة تقوي عضلات الجسم. ()
- ٣- يحتاج الجسم إلى ٨ ساعات من النوم ليلاً. ()

(ج) نضع دائرة حول الصورة التي تمثل غذاء صحي :



من العادات الصحية التي تجنبنا الأمراض



- ما أهمية الرياضة؟

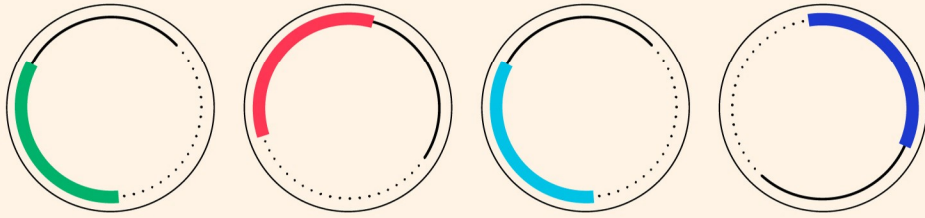
- ١-
- ٢-
- ٣-

- فيما يلي نختار الاجابة الصحيحة:

١	من العادات غير الصحية	أ	ممارسة الرياضة	ب	تناول السكريات	ج	النوم مبكراً	د	شرب الماء بكميات كافية
٢	أي الكلمات التالية تصف الصورة التالية	أ	مثلث القهوة	ب	الهرم الغذائي	ج	الطاقة	د	البروتينات
٣	أي المأكولات التي تمثل الغذاء الصحي	أ	البطاطس المقلية	ب	البرقر	ج	الخضروات والفواكه	د	البيتزا
٤	المصدر الرئيس للطاقة في أجسامنا	أ	الأملاح المعدنية	ب	البروتينات	ج	الكربوهيدرات	د	الفيتامينات
٥	تساعد الجسم على النمو وتعيض الخلايا التالفة	أ	الأملاح المعدنية	ب	الدهون	ج	البروتينات	د	الألياف
٦	مواد غذائية يؤدي الاكثار من تناولها إلى الإصابة بالسمنة	أ	الفيتامينات والبروتينات	ب	الدهون والكربوهيدرات	ج	الأملاح المعدنية والفيتامينات	د	البروتينات والأملاح المعدنية
٧	يعد الحديد من المعادن الهامة التي تدخل في تركيب الدم. وهو ينتمي الى مجموعات	أ	الفيتامينات	ب	الأملاح المعدنية	ج	الألياف	د	الدهون
٨	عند تناول كمية متنوعة ومناسبة من الأطعمة يومياً فإن الغذاء يصبح	أ	محدداً	ب	متوازناً	ج	ناقصاً	د	ملوثاً



(أ) مجموعة المواد الغذائية :-



(ب) نصل عناصر الغذاء بالصورة المناسبة :

دهون لحوم وألبان خضروات خبز وحبوب



- أكمل كلاً من الجمل التالية بالمفردة المناسبة:

الصحة - الرياضة - الكربوهيدرات - البروتينات - الأملاح المعدنية - الهرم الغذائي - الماء

- ١- حالة اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والنفسية وليست مجرد انعدام المرض أو العجز .
- ٢- هي مصدر الطاقة الرئيس في الجسم .
- ٣- هو دليل يحدد حاجات الفرد الغذائية التي يجب تناولها .
- ٤- ينبغي ممارسة بشكل يومي .
- ٥- المواد التي تدخل في تكوين العظام والأسنان
- ٦- تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة .
- ٧- يشكل ثلثي جسم الإنسان .

- اكمل الجدول التالي، وفق بعض الكلمات المساعدة لك:

الماء- الأملاح المعدنية- الدهون - الفيتامينات - البروتينات - الكربوهيدرات - الأرز - اللحوم
- الأسماك - زيوت الأسماك - الفواكه - الخضروات - منتجات الألبان - الحبوب - شرب الماء النقي

النوع	الوظيفة	مصادرها
	هي المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم غالباً .	
	تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة في الجسم .	
	تساعد في المحافظة على صحة الجسم وبناء الخلايا الجديدة .	
	تساعد الخلايا على العمل بشكل سليم وتزود الجسم بالطاقة .	
	تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة ومنها الكالسيوم والحديد.	
	يساعد الجسم على الهضم والتخلص من الفضلات والمحافظة على درجة حرارة الجسم.	

معلم المادة/ أيمن بن منصور أبو ظهير



الأرض ومواردها

الوحدة
4

الفصل السادس (موارد الأرض)

- اختر المصطلح العلمي المناسب للعبارة التالية وفق الكلمات الموجودة داخل الجدول :-

المعدن- الصخر الناري - الصخر الرسوبي - موارد الأرض - المياه الجوفية - البئر

المصطلح العلمي	التعريف	م
	حفرة في باطن الأرض تصل إلى المياه الجوفية	١
	مصطلح يطلق على المياه المخزون في الفجوات	٢
	موارد طبيعية لها خصائص مفيدة للإنسان	٣
	مادة طبيعية غير حية توجد عادة في قشرة الأرض وتكون صلبة	٤
	صخر يتكون عندما تبرد الصخور المنصهرة	٥
	صخر يتكون من تجمع فتات صخور متلاصق	٦

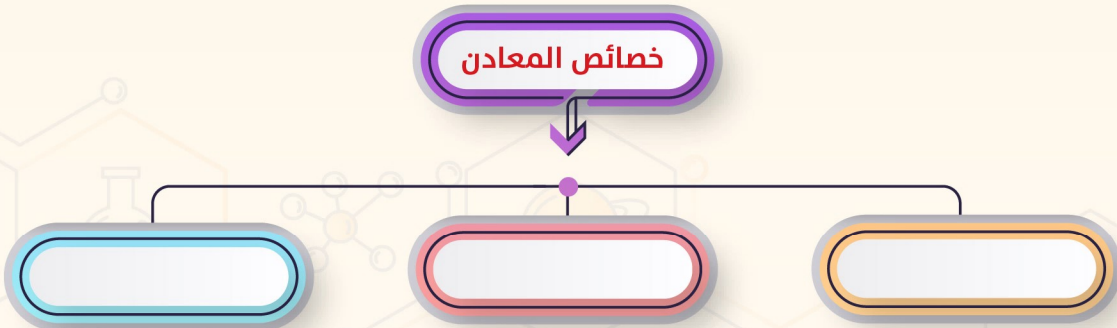
- ما هي أنواع الصخور :



- اعطي مثلاً لكل من :

- ١- صخور نارية ←
- ٢- صخور رسوبية ←
- ٣- صخور متحولة ←
- ١- خصائص المعادن ←

خصائص المعادن



معلم المادة/ أيمن بن منصور أبو ظهير



- أكمل كلاً من الجمل التالية بالمفردة المناسبة:

المعدن - الصخر المتحول - المياه الجوفية -- الصخر الناري - الصخر الرسوبي
الحجر الرملي - الماجما - اللابا - المخدش- الري- موارد الأرض

- ١- مادة طبيعية غير حية، توجد عادة، في حالتها الطبيعية، في قشرة الأرض.
- ٢- صخر تكون من أنواع أخرى من الصخور بفعل الضغط والحرارة.
- ٣- مصطلح يطلق على الماء المخزون في الفراغات بين الصخور تحت سطح الأرض.
- ٤- هو صخر يتكون عندما تبرد الصخور المنصهرة.
- ٥- هو صخر يتكون من قطع أو طبقات رسوبية متلاصق بعضها ببعض.
- ٦- المسحوق الذي ينتج عن حك المعدن بقطعة خزفية يسمى
- ٧- من الصخور الرسوبية
- ٨- الصخور المنصهرة في باطن الأرض تسمى
- ٩- فإذا خرجت إلى سطح الأرض فإنها تسمى
- ١٠- كثير من المزارعين يعتمدون على لإيصال الماء إلى محاصيلهم.
- ١١- المواد الموجودة في الطبيعة والتي يستخدمها الناس تسمى

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

- ١- المعدن هو مادة طبيعية غير حية توجد في قشرة الأرض. ()
- ٢- الصخور والمعادن من موارد الأرض. ()
- ٣- الجرانيت والبازلت صخور متحولة. ()
- ٤- خصائص المعدن مختلفة منها اللون والقساوة والبريق والحكاكة. ()
- ٥- في مقياس القساوة يشير الرقم ١ إلى المعدن الأكثر قساوة. ()

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

م	(أ)	الرقم	(ب)
١	الحكاكة	صخر ناري صلب يقاوم التجوية والتعرية، وهذه الخصائص تجعله مناسباً لبناء المدارس والمنشآت الأخرى
٢	القساوة	صخر رسوبي يستخدم عادة في صناعة الطباشير، كما يدخل في صناعة الأسمنت
٣	البريق	صخر متحول، يستخدم في صناعة البلاط والأعمدة الحجرية ومواقد النار
٤	الجرانيت	قابلية أن يخدش أحد المعادن معدناً آخر أو أن تخدشه معادن أخرى
٥	الرخام	الكيفية التي يعكس بها سطح المعدن الضوء الساقط عليه
٦	الحجر الجيري	عندما نحك معدناً بقطعة خزفية بيضاء، يترك المعدن مسحوقاً على القطعة.



- فيما يلي نختار الاجابة الصحيحة:

الصخور والمعادن من								
١	أ	موارد الأرض	ب	مواد مصنعة	ج	موارد مستوردة	د	موارد بحرية
صخر متحول شائع الاستخدام								
٢	أ	الجرانيت	ب	الرخام	ج	الفحم	د	الحجر الرملي
صخر صلب ناري يقاوم التجوية والتعرية								
٣	أ	الحجر الجيري	ب	الألماس	ج	الجرانيت	د	الرخام
يحتوي على كمية كبيرة من الأملاح وغير صالح للشرب.								
٤	أ	البحر	ب	البئر	ج	المطر	د	البرك
معظم ماء الأرض يكون عادة في الحالة.								
٥	أ	السائلة	ب	الغازية	ج	الصلبة	د	التكثف
المياه التي تتجمع في الفراغات بين الصخور تسمى								
٦	أ	العذبة	ب	الجوفية	ج	الأنهار	د	المالحة
أين نجد معظم الماء العذب								
٧	أ	في البحيرات والأنهار	ب	في القمم الجليدية والكتل الثلجية	ج	في الغلاف الجوي	د	تحت سطح الأرض

- نضع كل كلمة فيما يلي في المكان المناسب :



- ١- ثقب يحفر في الأرض للوصول للمياه الجوفية.
- ٢- الآلات تحتاجها الآبار للوصول المياه للسطح.
- ٣- عملية توصيل الماء إلى التربة الزراعية.
- ٤- مكان يستخدم لتقنية الماء والتأكد من سلامته.

- أذكر بعضًا من استخدامات الماء :

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-



الفضاء

الوحدة
5

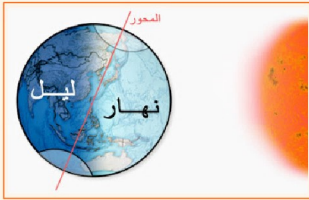
الفصل السابع (النظام الشمسي والفضاء)

- اختر المصطلح العلمي المناسب للعبارات التالية وفق الكلمات الموجودة داخل الجدول :-

المدار - دورة الأرض اليومية - أطوار القمر - النظام الشمسي - الكوكب - المذنب

المصطلح العلمي	التعريف	م
	كتلة كبيرة من الجليد والصخور والغبار تدور حول الشمس	١
	جرم كروي كبير يدور حول الشمس	٢
	الشمس وجميع الأجرام التي تدور حولها	٣
	التغير الظاهري في شكل القمر	٤
	حركة الأرض حول محورها، وتستغرق يوماً واحداً	٥
	المسار الدائري أو شبه الدائري الذي يسلكه الجسم المتحرك حول جسم آخر ليكمل دورة كاملة	٦

- ما الذي يسبب الليل والنهار :



.....

.....

.....

- نكمل الفراغات بما يناسبها :

24 ساعة

الأرض

المدار

المحور

- ١- كوكب يدور حول نفسه.
- ٢- خط حقيقي أو وهمي يدور حول الجسم.
- ٣- دورة الأرض اليومية تتم في
- ٤- هو المسار الذي يسلكه الجسم المتحرك حول جسم آخر

- ماذا ينتج عن دوران الأرض حول محورها ؟

.....

معلم المادة/ أيمن بن منصور أبو ظهير



- أكمل العبارات التالية بعبارات علمية مناسبة:

- ١- للأرض حركتان هما و.....
- ٢- محور الأرض ليس عمودياً على خط الاستواء، ولكنه
- ٣- حركة الأرض حول محورها يتسبب في
- ٥- ميل محور دوران الأرض بزاوية يتسبب في

- نختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

- ١- مدة دوران القمر حول الأرض هي ٢٥ يوم. (صح) (خطأ)
- ٢- أطوار القمر هي أشكال ظاهرية للقمر أثناء دورانه حول الأرض. (صح) (خطأ)
- ٣- القمر جسم . (معتم) (مضيء)

- مل العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

م	(أ)	الرقم	(ب)
١	النظام الشمسي	كتلة كبيرة من الجليد والصخور تدور حول الشمس
٢	الكواكب	الشمس وجميع الأجرام التي تدور حولها
٣	المذنب	جرم كروي كبير يدور حول الشمس

- ما أهمية الشمس ؟

.....

- أكمل الفراغات التالية بكلمات مناسبة:

- ١- الشمس هي مركز
- ٢- الكواكب والأجرام الأخرى تدور حول
- ٣- الكواكب هي
- ٤- القمر هو

- هناك اجرام أخرى صغيرة تدور حول الشمس منها:

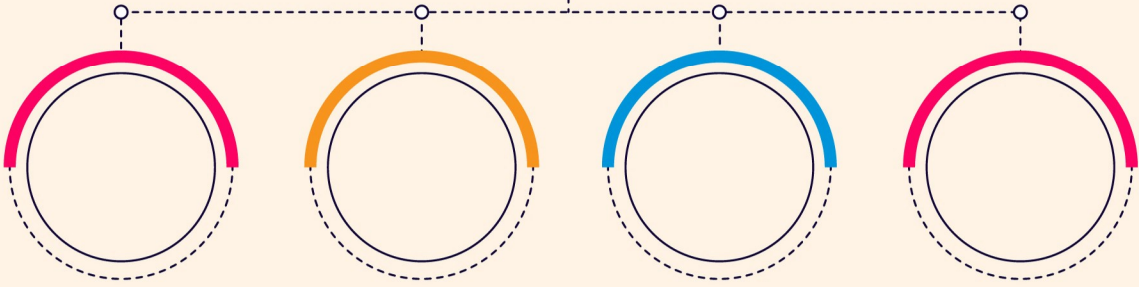
- ١-
- ٢-
- ٣-

- علل: يطلق على الكواكب الخارجية بالغازية العملاقة؟

.....



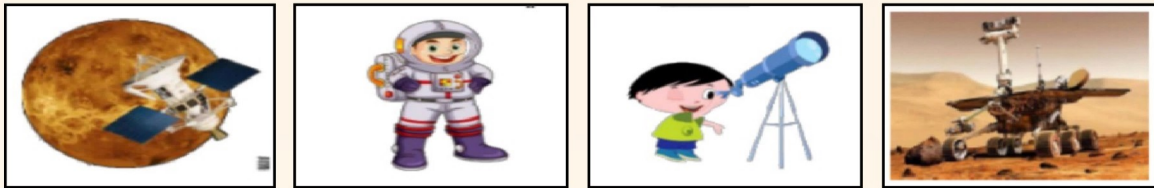
كيف ندرس النظام الشمسي؟



- نقارن حسب المطلوب:

م	الكواكب الصخرية	الكواكب الغازية
١
٢

- من خلال الصور التالية نستنتج كيف ندرس النظام الشمسي



- أكمل البيانات التالية وفق المطلوب تحت كل صورة:

<p>الشمس القمر الأرض</p>		<p>المحور</p>
<p>• ما اسم هذه الظاهرة الكونية</p> <p>.....</p> <p>• سبب حدوث هذه الظاهرة الكونية</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>• دورة الأرض حول</p> <p>.....</p> <p>• تستغرق في الدوران</p> <p>مدة</p> <p>.....</p> <p>• ينتج عن الدوران</p> <p>.....</p>	<p>• دورة الأرض حول</p> <p>.....</p> <p>• تستغرق في الدوران</p> <p>مدة</p> <p>.....</p> <p>• ينتج عن الدوران</p> <p>.....</p>

معلم المادة/ أيمن بن منصور أبو ظهير



- أكمل كلاً من الجمل التالية بالمفردة المناسبة:

المدار- الكويكبات - المذنب - محور الأرض - شهاباً - الكوكب - الخسوف - النجم

- ١- الخط الذي يصل بين قطبي الأرض وتدور حوله يسمى
- ٢- تلقي الأرض بظلها على القمر عند
- ٣- الكتلة المكونة من الجليد والصخور والغبار وتدور حول الشمس تسمى
- ٤- النيزك الذي يحترق تماماً في الغلاف الجوي يسمى
- ٥- كرة غازية متوهجة تشع الضوء والحرارة .
- ٦- يسمى الجرم السماوي الكبير الذي يدور حول الشمس
- ٧- تسمى الكتل الصخرية التي نراها بين المريخ والمشتري
- ٨- المسار الذي تسلكه الأرض في حركتها حول الشمس

- فيما يلي نختار الاجابة الصحيحة:

أكبر الكواكب في المجموعة الشمسية						
١	أ	المشتري	ب	الأرض	ج	الزهرة
	د	زحل				
تقع في حزام بين المريخ والمشتري						
٢	أ	الشهب	ب	الكويكبات	ج	النيازك
	د	النجم				
أي العمليات التالية يستغرق حدوثها ٢٤ ساعة						
٣	أ	دوران الأرض حول محورها	ب	دوران الأرض حول الشمس	ج	دوران القمر حول الأرض
	د	دوران القمر حول نفسه				
أي الأجرام السماوية التالية يصنف على أنه كوكب قزم						
٤	أ	زحل	ب	نبتون	ج	بلوتو
	د	الأرض				
أي الأدوات التالية أفضل لرؤية تفاصيل واضحة عن كوكب زحل						
٥	أ	التلسكوب	ب	الميكروسكوب	ج	العدسة المكبرة
	د	مسابير الفضاء				
فيما تختلف الشمس عن باقي النجوم						
٦	أ	الشمس أسخن من باقي النجوم	ب	الشمس أقرب النجوم إلى الأرض	ج	الشمس أبعد النجوم عن الأرض
	د	الشمس النجم الوحيد الذي يتكون من غازات				



فصل الإبداع

ابتدائية أبي بكر الصديق بسكاكا



معلم المادة

أيمن منصور أبو ظهير



سعود فهد الطالب



راشد محمد السنيدي



حسام سلمان فهد الراشد



باسم سالم الحميد



عمر عبد الله الطالب



عبدالله عزيد نمر العويقل



عبدالمك فيصل النصيري



عبدالرحمن عبداللطيف الرشيد



محمد هادي الهادي



محمد منصور المغربق



محمد أحمد الطالب



عمر مشاري القايد



نواف ماجد العنزي



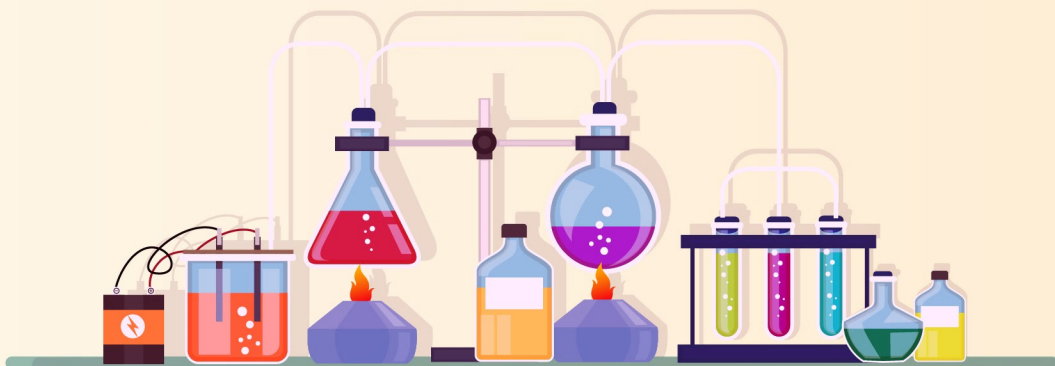
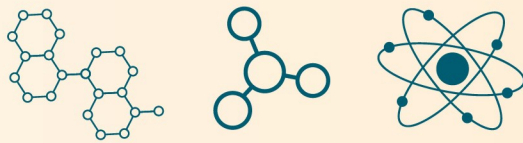
مرزوق محمد البيالي





إعمل بجد في صمت

ودع النجاح يُحدث الضجيج



بملاحة الجوز
للمميزين

تم بحمد الله وتوفيقه تكريمي من قبل

صاحب السمو الملكي الأمير

فيصل بن نواف بن عبدالعزيز آل سعود

أمير منطقة الجوف

بجائزة الجوف للتميز والإبداع لعام 1445هـ

وخصولي على

"الموظف المثالي"

وكل الشكر لكل من دعمني للحصول على هذه الجائزة

كما أتقدم بالشكر الجزيل

للمستشار الدكتور/ أحمد بن محمد السناني أمين عام الجائزة

والدكتور/ عبد الله بن عوض الجابر نائب أمين الجائزة



أ. أيمن بن منصور أبو ظهير