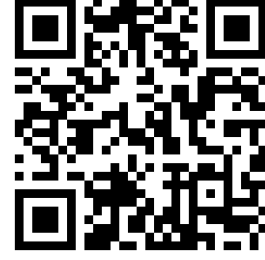


## شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



## اختبار درس المحافظة على الصحة

[موقع المناهج](#) ← [المناهج السعودية](#) ← [الصف الرابع](#) ← [علوم](#) ← [الفصل الثاني](#) ← [الملف](#)

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



## روابط مواد الصف الرابع على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

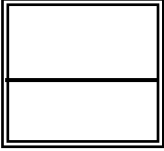
[التربية الاسلامية](#)

## المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة علوم في الفصل الثاني

<a href="#">أوراق عمل هامة</a>	1
<a href="#">نموذج إجابة اختبار الأستاذ أبو ركان</a>	2
<a href="#">تغذية راجعة في المهارات الاختبار المعياري السادس</a>	3
<a href="#">اختبار نهائي الدور الأول</a>	4
<a href="#">أوراق عمل شاملة للدروس</a>	5

س 1 : ما المقصود بكلام من :

الصحة :



التمارين الرياضية :

س 2 : ارسم دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة لكل سؤال مما يلي :

1- جميع العادات الصحية التالية تجنبنا الأمراض ما عدا :

أ- ممارسة الرياضة . ب- الاهتمام بالنظافة .

2- هي حالة اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والنفسية وليست مجرد انعدام المرض :

أ- المرض . ب- الصحة .

3- أي مما يلي يعد من العادات الصحية :

أ- النوم الساعة الثانية عشر ليلاً . ب- تناول الحلويات .

4- يساعد غسل يديك في وقايتك من أن تمرض وذلك لأنه :

أ- يجعل اليد دافئة . ب- يزيل الجراثيم .

5- إلى أن يذهب الهواء الذي يتنفسه الإنسان ؟

أ- القلب . ب- المعدة .

6- تم أخذ نبضك ، و معدل تنفسك ، و بعد جريك في سباق ال 50 متراً .. ما التغيرات التي تتوقع أن تحصل عليها ؟

أ- لا تحدث تغيرات في النبض و لكن معدل التنفس يتناقص .

ب- يزيد النبض و لكن لا توجد تغيرات في معدل التنفس .

ج- يزيد كل من النبض و معدل التنفس .

د- يحدث تناقص في كل من النبض و معدل التنفس .

7- كيف تساعد عملية غسل اليدين في المحافظة على الصحة ؟

أ- تزيل الجراثيم . ب- تقي اليدين من الجفاف .

8- أي مما يلي يعد من العادات الصحية :

أ- تنظيف الأسنان ثلاث مرات يومياً في اليوم . ب- الإفراط في تناول الحلويات . ج- الاستحمام مرة أسبوعياً . د- النوم الساعة الثانية عشر ليلاً .

9- العادة الصحية التي تجنبنا الأمراض :

أ- تناول الوجبات السريعة . ب- الاختلاط بالمصابين بالأمراض المعدية . ج- النورة المبكر . د- ارتداء الملابس الثقيلة في الجو الحار .

س 3 : ضعي علامة ( ✓ ) أو ( × ) أمام العبارات التالية على حسب ما يناسبها :

1- العادات الصحية هي سلوكيات تفيد و تساعد الإنسان على المحافظة على جسمه بصحة سليمة . ( ) .

2- الرياضة تقوي عضلات الجسم . ( ) .

3- الإكثار من تناول الدهون و السكريات و الغازات غذاء صحي متوازن . ( ) .

4- من العادات الغير صحية شرب كميات قليلة من الماء . ( ) .

5- تعد الأدوات الشخصية من أكثر مسببات نقل العدوى بين الأشخاص . ( ) .

6- السهر ليلاً يريح الجسم و يحافظ على حيويته و نشاطه . ( ) .

7- يحتاج الجسم ما بين ( 4 - 5 ) ساعات من النوم ليلاً . ( ) .

8- يحتاج الجسم إلى 8 ساعات من النوم ليلاً . ( ) .

س 4 : ما أهمية كلاً من :

النوم المبكر على صحتي :

1- .....

2- .....

التمارين الرياضية :

1- .....

2- .....

س 5 : مثلي لما يأتي :

1- عادة صحية :

2- عادة غير صحية :

س 6 : عللي لما يأتي ( أذكر السبب ) :

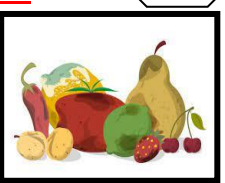
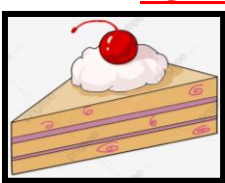
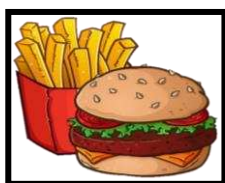
أ- يجب علينا غسل اليدين بصورة متكررة : .....

ب- ينصح الأطباء بالنوم ليلاً : .....

ج- تشجع وزارة الرياضة على المشاركة في مسابقات المارثون : .....

د- يجب علينا تجنب الإكثار من شرب المشروبات الغازية : .....

س 7 : ضعي إشارة ( ✓ ) تحت الصورة التي تمثل غذاء صحي :



( )

( )

( )

( )

( )

( )

