

الصف: ثاني. .... /

الوحدة الثالثة - الطعام الصحي

تعليمات اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 13، وذلك بوضع علامة × داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة:

أي الأطعمة التالية تعد من مجموعة اللحوم؟		1
الأرز	A	
السّمك	B	×
الحليب	C	

أي الأطعمة التالية تعد من مجموعة الدهون ؟		2
زيت الزيتون	A	×
الموز	B	
الخيار	C	

أي الأطعمة التالية تعد من مجموعة الألبان؟		3
البيض	A	
التفاح	B	
الحليب	C	×

أي الأطعمة التالية تعد من مجموعة الحبوب؟		4
التفاح	A	
الخبز	B	×
الزبادي	C	

ماذا يحدث في حال لم أشرب كمية كافية من الماء؟		5
الإسهال	A	
الجفاف	B	×
التقيؤ	C	

كم كوباً من الماء يجب أن يشرب الطفل يومياً؟		6
4 أكواب	A	
6 أكواب	B	×
8 أكواب	C	

ما فائدة ممارسة الرياضة؟		7
تزيد الوزن	A	
تصيبنا بالأمراض	B	
تقوي العضلات	C	×




أي الأطعمة التالية تعد من مجموعة الخضروات والفواكه؟		8
الأرز	A	
الجزر	B	×
الحليب	C	

أي الأطعمة التالية ينبغي أن أتناولها بكميات كثيرة؟		9
اللحوم	A	
الدهون	B	
الخضروات والفواكه	C	×

أي الأطعمة التالية تساعد على نمو العظام والمحافظة على قوتها؟		10
الفواكه والخضروات	A	
اللحوم	B	
الحليب	C	×

11	ما الأطعمة التي قد تؤدي الى الإصابة بمرض السكر؟
<input checked="" type="checkbox"/>	السكريات
<input type="checkbox"/>	الألبان
<input type="checkbox"/>	الفواكه

12	ما الأطعمة التي قد تؤدي الى الإصابة بمرض القلب؟
<input type="checkbox"/>	السكريات
<input checked="" type="checkbox"/>	الدهون والملح
<input type="checkbox"/>	الفواكه والخضروات

13	أي من الأطعمة التالية ينبغي أن تختاره كوجبة خفيفة ؟
<input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

ثانياً أكمل الجدول التالي مستعينا بصندوق المفردات: -

1-

سَمَك	موز	رَيْتُ زَيْتُون
-------	-----	-----------------

مثال	مجموعة الطعام
موز	خُضْرَوَات وفواكه
سمك	لُحُوم
زيت زيتون	دُهُون

2

صل بين صورة الطعام وأهميته:

يساعد على تجنب المرض

يساعد على نمو العظام

يساعد على بناء العضلات



صل بخط الجملة في العمود (أ) بالصورة المناسبة في العمود (ب).

(ب)



#### المعلومات الغذائية لكل 100 جرام

طاقة (كيلو جول/كيلو كالوري)	950	كيلو جول/كيلو كالوري
بروتين	8 جرام	
دهون	7 جرام	
كربوهيدرات	41 جرام	
ألياف	3 جرام	
سكريات	2 جرام	
صوديوم	384 ملجم	



(أ)

ملصق غذائي

أطعمة تساعد على تجنب المرض

2 / ....

السؤال (4)

أكمل الفراغات التالية مستعيناً بالكلمات في الجدول التالي:

الجفاف	الفواكه والخضروات	الدهون
--------	-------------------	--------

أ - من الأطعمة التي ينبغي أن أتناولها بكثرة في نظامي الغذائي الفواكه والخضروات

ب - عدم شرب كمية كافية من الماء يسبب الجفاف

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

1. أحرصُ على تناولِ طعامٍ يحتوي على جميعِ المجموعاتِ الغذائيةِ يوميًا. ( ✓ )
2. يعد شرب الماء جزء أساسي من النظام الغذائي الصحي. ( ✓ )
3. يجب أن يحتوي النظام الغذائي على القليل من الخضروات والفواكه. ( × )
4. الإكثار من الدهون والملح يسبب أمراض القلب. ( ✓ )
5. اتجنب تناول أطعمة تحتوي على الكثير من السكر أو الدهون والملح. ( ✓ )
6. من الأطعمة التي تصلح للوجبة الخفيفة الخضروات والفواكه. ( ✓ )
7. ينبغي للأطفالِ ممارسةَ تمارينَ بدنيةٍ بشكلٍ يوميٍّ، في مُعدلٍ لا يقلُّ عنَ 30 دقيقةً. ( × )
8. الحلوى من الأطعمة التي تناسب شخصا مصابا بمرض السكري. ( × )
9. تساعدني الملصقات الغذائية لمعرفة مكونات الأطعمة المصنعة. ( ✓ )

## الوحدة الرابعة – الضوء والظلال

اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 9، وذلك بوضع علامة × داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة:

تعليمات

السؤال (1)	
ما هو المصدر الرئيسي للضوء والحرارة على سطح الأرض	
A	القمر
B	الشمس
C	النجوم




السؤال (2)	
أي جسم من الاجسام التالية يصدر الضوء بالاحتراق؟	
A	الأرض
B	المصابيح الكهربائية
C	الألعاب النارية



السؤال رقم ( 3 )	
أي مما يلي يصدر الضوء بالكهرباء؟	
A	النار
B	النجوم
C	المصباح اليدوي

السؤال رقم ( 4 )	
ماذا يحدث إذا واجهت الشمس دولة قطر؟	
A	الليل
B	النهار
C	لن يحدث شيء

السؤال رقم ( 5 )	
أي مما يلي عاكس للضوء؟	
A	النار
B	القمر
C	الشمعة

السؤال (6)	
أي من هذه الأشياء لا تسمح للضوء بالمرور من خلالها؟	
	A
	B <input checked="" type="checkbox"/>
	C

السؤال رقم ( 7 )	
ما الشيء الذي يمكنني أن أرى من خلاله بوضوح تام؟	
الماء	A <input checked="" type="checkbox"/>
العصير	B
الحليب	C

السؤال رقم (8)	
ما المواد التي يمكنني أن أرى من خلالها بوضوح جزئي؟	
المواد الشفافة	A
المواد المعتمة	B
المواد شبه شفافة	C <input checked="" type="checkbox"/>

السؤال رقم ( 9 )	
ما الشيء الذي يسمح بمرور بعض الضوء؟	
A	زجاج شفاف
B	زجاج بلوري
C	باب خشبي



				السؤال (10)
أكمل الفراغات التالية مستعينًا بالكلمات في الجدول التالي:				
الضوء	شفافة	الكهرباء	معتمة	شبه شفافة
1-يساعدني ..... <b>الضوء</b> ..... على رؤية الأشياء.				
2- تصدر بعض المصادر الضوء بـ <b>الكهرباء</b> .....				
3-- تسمى الأشياء التي يمكنني أن أرى من خلالها بوضوح تام ... <b>شفافة</b> .....				
4- تسمى الأشياء التي لا يمكنني أن أرى من خلالها ..... <b>معتمة</b> .....				

ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة ،أو علامة ( × ) أمام العبارة الخطأ :

- 1- الشمس هو المصدر الرئيسي للضوء والحرارة على سطح الأرض. ( ✓ )
- 2- عندما تواجه دولة قطر الشمس يحدث الليل. ( × )
- 3- تصدر الألعاب النارية الضوء بالاحتراق. ( ✓ )
- 4- يصنف الكتاب من الأشياء التي تصدر الضوء ( × )
- 5- يصنف القمر من الأشياء التي تعكس الضوء ( ✓ )
- 6- لا تسمح الأشياء المعتمدة لأي ضوء بالمرور من خلالها. ( ✓ )
- 6- تصنع نوافذ غرفة الحمام من زجاج شفاف. ( × )
7. أري من خلال بعض الأشياء بوضوح جزئي وتسمي المواد الشفافة. ( × )
8. اختار مواد شفافة لصناعة أشياء يمكنني أن أرى من خلالها ( ✓ )

السؤال (12)	2 / .....
-------------	-----------

صل بخط الجملة في العمود (أ) بالصورة المناسبة في العمود (ب).

(ب)	(أ)
مادة معتمة	
مادة شفافة	
مادة شبه شفافة	

السؤال رقم (13)	1/ .....
<p><u>أجب عن السؤال التالي :</u></p> <p>أذكر السبب</p> <p>لا يصدر القمر الضوء، ولكننا نراه؟</p> <p><b>لأن القمر يعكس ضوء الشمس</b></p> <p>الإجابة: .....</p>	