



العام الأكاديمي 2023 / 2024

الفصل الدراسي الثاني

تدريبات إثرائية لمادة العلوم

الصف الخامس

نهاية الفصل الدراسي الثاني

اسم الطالب:

الخامس



الفصل الدراسي الثاني

الصف الخامس

العام الأكاديمي 2023 / 2024

الأسئلة الإثرائية

الوحدة الرابعة دورة حياة الإنسان

1	ما هي المرحلة العمرية التي ينتمي لها العديد من طلاب الصف الخامس؟	
	الرشد	A
x	الطفولة	B
	الشيخوخة	C
	الطفولة المبكرة	D
2	أي مرحلة من مراحل دورة الحياة يمر فيها الشخص المبيّن في الشّكل المجاور؟	
		
	الشيخوخة	A
	الطفولة	B
x	الرشد	C
	الطفولة المبكرة	D
3	ما أطول مرحلة من مراحل دورة حياة الإنسان؟	
x	الرشد	A
	الطفولة	B
	المراهقة	C
	الشيخوخة	D

4	ما المرحلة التي تنمو خلالها الأسنان؟	
	الرشد	A
	المراهقة	B
	الشيخوخة	C
x	الطفولة المبكرة	D
5	أي مرحلة من مراحل دورة الحياة يمر فيها الشخص المبين في الشكل المجاور؟	
		
	الرشد	A
	المراهقة	B
x	الشيخوخة	C
	الطفولة المبكرة	D
6	أي مما يأتي تغير أساسي قانوني؟	
	تعلم المشي	A
	ازدياد الطول	B
x	القدرة على القيادة	C
	تعلم الكلام والتواصل	D



7	أي مما يأتي تغير أساسي طبيعي؟	
	الزواج	A
	الانتخاب	B
	قيادة السيارة	C
x	تعلم الحب	D
8	أي مرحلة من مراحل دورة حياة الانسان تمتاز بأكبر عدد من التغيرات القانونية؟	
x	الرشد	A
	الطفولة	B
	الشيخوخة	C
	الطفولة المبكرة	D
9	أي العبارات الآتية صحيحة؟	
x	تحدث للإنسان تغيرات خلال مروه في دورة حياته.	A
	لا تحدث للإنسان تغيرات خلال مروه في دورة حياته.	B
	دورة حياة الإنسان مشابهة لدورة حياة النبات.	C
	لا يمر الإنسان في دورة حياة.	D
10	أي التغيرات الأساسية الآتية طبيعية؟	
	تعلم القيادة	A
x	نمو الأسنان	B
	إتمام الدراسة	C
	التصويت في الانتخابات	D
11	أي من الآتي تغير أساسي قانوني؟	
	ازدياد الطول	A
	تعلم القراءة	B
x	القدرة على القيادة	C
	الحاجة إلى المساعدة كي نمشي	D



أ. لاحظ الشخص المبين بالصورة،

ما مرحلة دورة حياة الإنسان التي يمر بها؟

المرحلة: **الطفولة المبكرة**

من أهم خصائص هذه المرحلة: **تعلم الحب** و **نمو الأسنان**

ب. أكمل الجدول التالي بكتابة المرحلة من دورة حياة الإنسان التي تتصف بالخصائص

التالية:

المرحلة	الخصائص
الشيخوخة	ضعف حاسة السمع والبصر ويحتاج لمساعدة الآخرين
الطفولة	الفترة العمرية لهذه المرحلة من 1 سنة إلى 12,13 سنة
المراهقة	يبدأ الجسم بالتغير ليشبه الراشدين (البالغين)
سن الرشد	المرحلة الأطول ويصبح لديه القدرة على الإنجاب



13

أ. قارن بين مرحلة الطفولة المبكرة والطفولة من حيث:

الطفولة	الطفولة المبكرة	وجه المقارنة
13,12 - 1	من الولادة - السنة	الفترة العمرية
يزداد الطول	. زيادة الحجم والوزن	التغيرات الجسدية

ب. قارن بين مرحلة الرشد والشيخوخة من حيث:

الشيخوخة	الرشد	وجه المقارنة
65 - الوفاة	65 - 18	الفترة العمرية
تضعف حاسة السمع والبصر	يقل معدل نمو الجسم	التغيرات الجسدية



أدرس الجدول أدناه ثم أجب عن الأسئلة التي تليه:

رمز المرحلة	عمر البداية	عمر النهاية
A	منذ الولادة	السنة الواحدة
B	السنة الواحدة	12 سنة
C	13/12 سنة	18 سنة
D	18 سنة	65 سنة
E	65 سنة	الموت

أ- ما رمز المرحلة التي يقضي فيها الانسان معظم حياته؟

D (مرحلة الرشد)

ب- ما الفترة الزمنية بالسنوات للمرحلة D؟

18 - 65 سنة

ج- ما المرحلة العمرية التي تعيش فيها الآن؟

B (مرحلة الطفولة)

د- ما رمز المرحلة التي يضعف فيها جسم الانسان بشكل عام؟

E (مرحلة الشيخوخة)



أ. صف التغيرات الأساسية الآتية لتغيرات طبيعية وتغيرات قانونية؟

الحبو العمل قيادة السيارة ظهور الأسنان
ازدياد الطول الانتخاب

تغيرات طبيعية	تغيرات قانونية
الحبو	قيادة السيارة
ظهور الأسنان	العمل
ازدياد الطول	الانتخاب

يمثل الشكل أدناه مراحل دورة حياة الإنسان، أدرس الشكل ثم أجب عن الأسئلة:



1. ما اسم المرحلة رقم 1 في دورة حياة الانسان؟ الطفولة المبكرة

2. ما رقم المرحلة التي تصبح فيها مهارتنا الحركية معقدة؟.. 2 (مرحلة الطفولة)

3. ما المرحلة التي يطلق فيها على الانسان مسناً؟ 5 (الشيخوخة)

4. ما الفترة العمرية للمرحلة رقم 2؟ من 1 إلى 12,13 سنة

5. أذكر خاصية من خصائص المرحلة رقم 5؟ ضعف السمع والبصر

6. أذكر تغير قانوني يحدث في المرحلة رقم 2؟ دخول المدرسة (تعلم القراءة والكتابة)

7. أذكر تغيرين قانونيين يحدثان في المرحلة رقم 4؟

أ. العمل

ب. التصويت في الانتخابات.



17

أ- لماذا تَحْدُثُ العَدِيدُ مِنَ التَّغْيِرَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ الْقَانُونِيَّةِ بعد عُمْر 18 سَنَةً؟

الإجابة- لأنه بداية الدخول في سن الرشد (تحدث فيه العديد من التغيرات القانونية)

ب- هل الْعَمَلُ تَغْيِيرٌ أَسَاسِيٌّ طَبِيعِيٌّ أَوْ قَانُونِيٌّ؟ أَفَسِّرْ إِجَابَتِي.

الإجابة - تَغْيِيرٌ قَانُونِيٌّ

التفسير- لأنه مرتبط بسن قانوني محددة

ج - أَيُّ مَرَحَلَةٍ مِنْ مَرَاكِجِ دَوْرَةِ حَيَاةِ الْإِنْسَانِ تَمْتَدُّ لِأَطْوَلِ فَتْرَةٍ؟

مَتَى تَبْدَأُ هَذِهِ الْمَرَحَلَةُ وَمَتَى تَنْتَهِي؟

الإجابة: سن الرشد

من 18 إلى 65 سنة



الفصل الدراسي الثاني

العام الأكاديمي 2023 / 2024

الصف الخامس

الأسئلة الإثرائية

الوحدة الخامسة الاحتكاك ومقاومة الهواء والماء

1	ما اتجاه قوة الاحتكاك إذا تم دفع صندوق ما إلى اليمين؟	A	أعلى
B	أسفل	C	يمين
D	يسار	x	
2	ما وحدة قياس قوة الاحتكاك؟	A	المتر
B	النيوتن	x	
C	الأمبير	D	الثواني
3	أي أداة تُستخدَم لقياس مقدار القوة؟	A	أ
B	ب	C	ج
D	د	x	



(ج)



(أ)

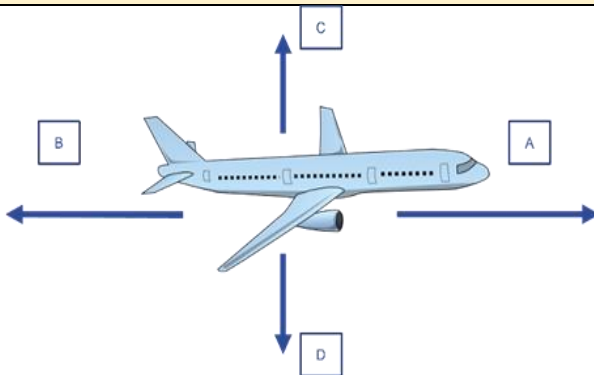


(د)

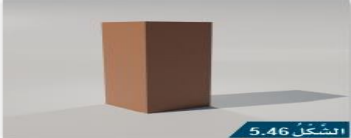
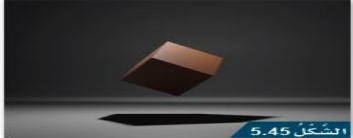
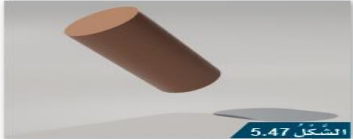


(ب)

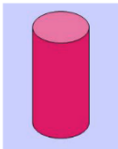
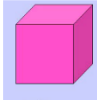
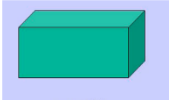
4	ما مقاومة الهواء؟	
	قوة احتكاك تنفر الجسم	A
	قوة احتكاك تجذب الأجسام	B
	قوة احتكاك تزيد من حركة الأجسام	C
x	قوة احتكاك تبطئ من حركة الأجسام	D
5	عند إسقاط ورقة مسطحة وورقة مكورة معاً من الارتفاع نفسه، لماذا تصل الورقة المكورة إلى الأرض أولاً؟	
	مقاومة الماء له كبيرة	A
	مقاومة الهواء له كبيرة	B
x	مقاومة الهواء له صغيرة	C
	مقاومة الماء له صغيرة	D
6	لماذا يُمكن وَصْفُ قُوَّةِ الاحتكاك في الهواء كَمُقاوَمَةٍ؟	
	يَجْعَلُ الهواءُ الأجسامَ تَتَحَرَّكُ	A
	يَدْفَعُ الهواءُ الأجسامَ إلى الأمام	B
	يَسْحَبُ الهواءُ الأجسامَ إلى الخلف	C
x	يَدْفَعُ الهواءُ الأجسامَ عَكْسَ اتِّجَاهِ الحَرَكَةِ	D
7	من خلال الشكل التالي، ما رمز مقاومة الهواء؟	
	السهم A	A
x	السهم B	B
	السهم C	C
	السهم D	D





من خلال الشكل السابق في السؤال رقم 7، ما رمز قوة الدفع؟			8
السهم A	A		x
السهم B	B		
السهم C	C		
السهم D	D		
ما المفردة العلمية التي تصف الطائرة التي يمكن أن تتحرك في الهواء بسهولة؟			9
مدج	A		
هوائية	B		
استغراضية	C		
ديناميكية في الهواء	D		x
ما الشكل الأكثر أنسيابية؟			10
 	(ج) (أ)		
 	(د) (ب)		
الشكل أ	A		
الشكل ب	B		
الشكل ج	C		
الشكل د	D		x



    4 3 2 1		أي الأجسام تواجه مقاومة ماء أكبر؟		11
		الجسم 1	A	x
		الجسم 2	B	
		الجسم 3	C	
		الجسم 4	D	
أي الآتي يعبر عن مقاومة الماء لجسم مساحة سطحه صغيرة؟		12		
مقاومة الماء له كبيرة		A		
مقاومة الهواء له كبيرة		B		
مقاومة الماء له صغيرة		C	x	
مقاومة الهواء له صغيرة		D		
كيف تؤثر قوة مقاومة الماء في الأجسام؟		13		
تجعل الأجسام تبدأ بالتحرك.		A		
تدفع الأجسام إلى الأمام.		B		
تسحب الأجسام إلى الخلف.		C		
تدفع الأجسام إلى الخلف، عكس اتجاه الحركة.		D	x	
أي الأشكال التالية لها مقاومة ماء أكبر؟ إذا تم قياس الزمن المستغرق للوصول إلى قعر الوعاء.		14		
الزمن	شكل الجسم			
2.5 s	أ			
3 s	ب			
1.5 s	ج			
4 s	د			
		الشكل أ	A	
		الشكل ب	B	
		الشكل ج	C	
		الشكل د	D	x

15	ما المصطلح العلمي للشكل الذي يتحرك بسهولة عبر الماء؟
A	عَوَامٌ
B	انسيابي
C	غير منظم
D	عازل للماء

16

أي من هذين الجسمين سيتحرك بشكل أسرع في الماء؟ فسر إجابتك؟



الشكل 5.79

لوح تزلج مائي



الشكل 5.78

طوف مائي

لوح تزلج مائي سيتحرك بشكل أسرع

السبب: لأن شكله انسيابي وله أقل مقاومة ماء

17

أ- ارسم اتجاه قوة احتكاك إطارات الطائرة مع الأرض إذا كانت الطائرة تتحرك إلى اليمين؟



ب- ارسم اتجاه قوة احتكاك إطارات الطائرة مع الأرض إذا كانت الطائرة تتحرك إلى اليسار؟





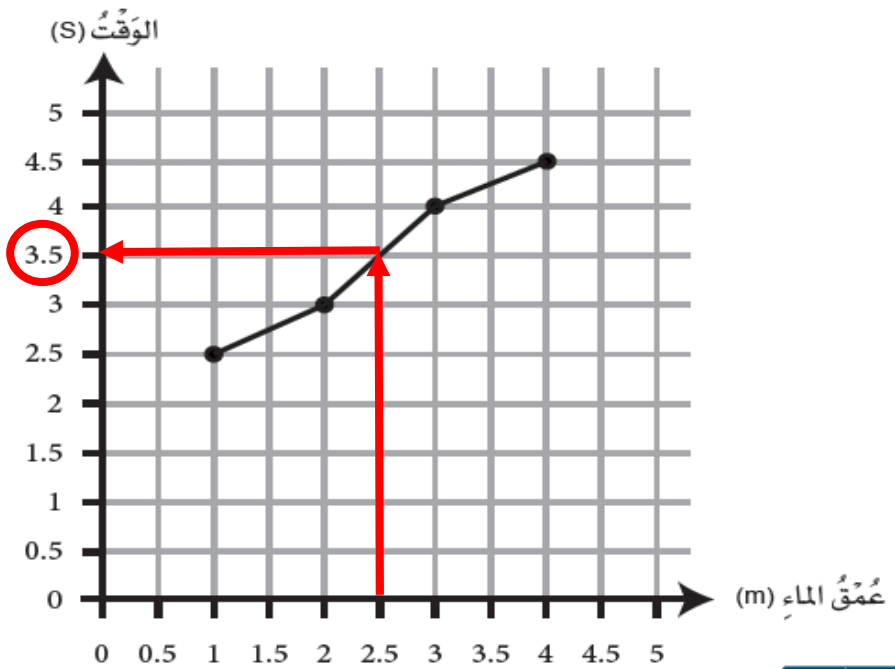
أ- صنف التالي بحسب مقدار قوة الهواء لها بينما تتحرك؟
(ريشة تسقط على الأرض، سقوط كرة على الأرض، الركض مع مظلة مفتوحة، الركض مع مظلة مغلقة)

قوة مقاومة هواء قليلة	قوة مقاومة هواء كبيرة
سقوط كرة على الأرض	ريشة تسقط على الأرض
الركض مع مظلة مغلقة	الركض مع مظلة مفتوحة



أ. أَسْتَخْدِمُ الْمَعْلُومَاتِ فِي الرَّسْمِ الْبَيَانِيِّ الْخَطِّيِّ لِأَكْثَشَفِ الزَّمَنِ الَّذِي يَسْتَعْرِفُهُ
شَكْلٌ لِيَسْقُطَ فِي عُمُقٍ 2.5 مِتْرٍ مِنَ الْمَاءِ.

3.5 ثَانِيَة



ب. صف تَأَثِيرَاتِ مُقَاوَمَةِ الْمَاءِ فِي:

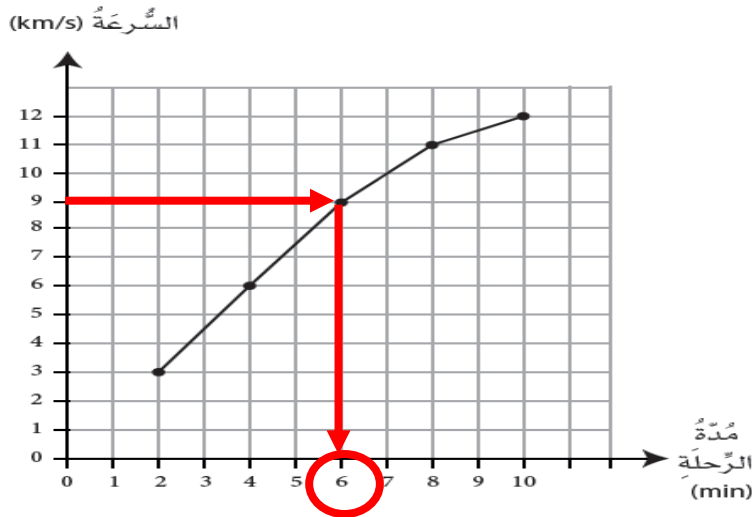
شَكْلٍ عَرِيضٍ وَمُسَطَّحٍ ----- **مقاومة كبيرة**

شَكْلٍ مُدَبَّبٍ وَدَقِيقٍ ----- **مقاومة قليلة**



20

يُبَيِّنُ الرَّسْمُ الْبَيَانِيُّ سُرْعَةَ صَارُوخٍ بِالْكِلُومَترِ فِي الثَّانِيَةِ بَيْنَمَا يَرْتَفِعُ عَنْ سَطْحِ الْأَرْضِ:



1- أَسْتَخْدِمُ الْمَعْلُومَاتِ فِي الرَّسْمِ الْبَيَانِيِّ لِأَذْكُرَ الزَّمَنَ الَّذِي اسْتَعْرَقَهُ الصَّارُوخُ لِيَصِلَ إِلَى سُرْعَةٍ 9 km/s .

6 دقائق

2- فسر كيف يمكن شكل الصاروخ من بلوغه السرعات العالية

شكله أسطواني ومدبب من الأمامي (انسيابي)



الفصل الدراسي الثاني

العام الأكاديمي 2024 / 2023

الصف الخامس

الأسئلة الإثرائية

الوحدة السادسة الخصائص الفيزيائية وحالات الماء الثلاث

1	ماذا يحدث لقطعة من الآيس كريم عندما تتركها في الشمس؟	
	A	تتبخر
	B	تتكاثف
	C	تتجمد
x	D	تنصهر
2	ماذا يسمى تحول المادة من الحالة الصلبة الى الحالة السائلة؟	
	A	التبخر
	B	التكاثف
x	C	الانصهار
	D	التجميد
3	ما حالات المادة الثلاث؟	
	A	بخار، جليد، ماء.
x	B	صلبة، سائلة، غازية.
	C	التبخر، التكاثف، الانصهار.
	D	الغليان، التسخين، التجمد.
4	ما حالات الماء الثلاث؟	
x	A	جليد، ماء، بخار
	B	صلبة ، سائلة، وغ
	C	التبخر، التكاثف، والانصهار.
	D	الغليان، التسخين، والتجمد.



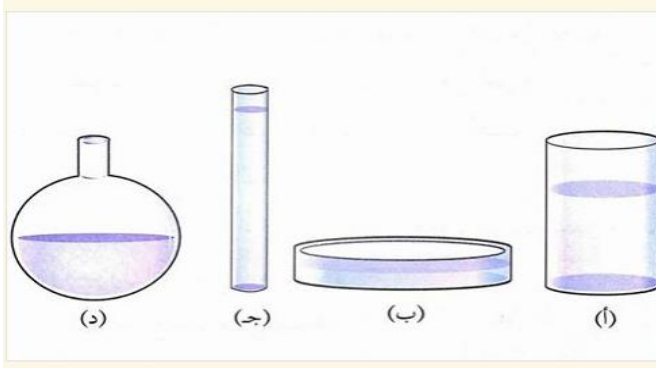
5	أي مما يأتي يعد مثالا على التبخر؟	
	تحول الماء الى جليد	A
	تحول الجليد الى ماء	B
x	تحول الماء الى بخار	C
	تحول الجليد الى بخار	D
6	أي من الآتي يعد مثالا على عملية التكاثف؟	
	تجفيف الشعر	A
	انصهار الثلجات	B
	تجفيف الملابس	C
x	قطرات الندى في الصباح الباكر	D
7	ما درجة الحرارة التي يغلي عندها الماء؟	
	0 درجة مئوية	A
	50 درجة مئوية	B
x	100 درجة مئوية	C
	110 درجة مئوية	D
8	أي من الآتي يُعد مثالا على التجمد؟	
x	إعداد الثلجات	A
	جفاف الملابس المبتلة	B
	ترك قطعة ثلج في الغرفة	C
	تجمّع قطرات الماء على زجاج السيارات صباحاً	D
9	ماذا تُسمى عملية تحول الماء من الحالة الغازية للحالة السائلة؟	
	التبخر	A
x	التكاثف	B
	التجميد	C
	الانصهار	D

أي من أزواج العمليات الآتية يحتاج إلى التسخين؟	10
التبخّر والتكاثف	A
التبخّر والتجميد	B
التبخّر والانصهار	C
الانصهار والتكاثف	D
متى يزداد معدل التبخر؟	11
عندما تقل درجة الحرارة	A
عندما تزداد درجة الحرارة	B
عندما تقل سرعة الرياح	C
عندما تقل مساحة السطح المعرض للتبخّر	D
ما الترتيب الصحيح لمراحل دورة الماء في الطبيعة؟	12
تجميع الماء، ثم التبخر، ثم الهطول، ثم التكاثف.	A
التبخّر، ثم التكاثف، ثم الهطول، ثم تجميع الماء.	B
التبخّر، ثم الهطول، ثم التكاثف، ثم تجميع الماء.	C
التكاثف، ثم التبخر، ثم الهطول، ثم تجميع الماء.	D
أي من الصور الآتية تظهر عملية التبخر؟	13
 الشكل 6.50 (ج)  الشكل 6.49 (أ)  الشكل 6.52 (د)  الشكل 6.51 (ب)	
الشكل أ	A
الشكل ب	B
الشكل ج	C
الشكل د	D

14	ما دَوْرَةُ الماءِ في الطبيعة؟	
	A	حَرَكَهُ الغازاتِ في الماءِ.
	B	حَرَكَهُ الماءِ بَيْنَ الجَلِيدِ وَالثَّلْجِ.
	C	حَرَكَهُ الماءِ بَيْنَ الفَضاءِ وَسَطْحِ الأَرْضِ.
x	D	حَرَكَهُ الماءِ بَيْنَ سَطْحِ الأَرْضِ وَالْغِلافِ الجَوِّيِّ.
15	من خلال الشكل التالي: ما العمليات الأساسية التي تحدث في دورة الماء في الطبيعة؟	
x	A	التبخر والتكاثف
	B	التبخر والتجميع
	C	التبخر والهطول
	D	التكاثف والهطول

أ- قام محمد بوضع 200 مل من الماء في أكواب مختلفة الشكل، ثم وضعها في ساحة المدرسة في يوم مشمس.

في أي هذه الأكواب سيتبخر الماء أولاً؟ ولماذا؟



الإجابة: الشكل ب

التفسير: بسبب زيادة مساحة السطح

ب- أكمل المخطط المفاهيمي التالي:

1. درجة الحرارة

2. مساحة السطح

3. سرعة الرياح

أذكر ثلاثة من العوامل المؤثرة في معدل تبخر الماء؟

1- لاحظ الصور التي تظهر ظروفًا جوية مختلفة، في أي منها قد ينصهر الجليد بسرعة أكبر؟ ولماذا؟



الشكل 6.24
درجة حرارة الغرفة



الشكل 6.23
موطن قطبي



الشكل 6.22
موطن صحراوي

الإجابة: **الموطن الصحراوي**

التفسير: **بسبب ارتفاع درجة الحرارة**

2- ما العامل المؤثر في سرعة الانصهار؟

درجة الحرارة



1- صنف التغيرات في حالات المادة في الجدول أدناه لإظهار إن كانت تحدث بسبب التسخين أم التبريد؟

التبخّر التكاثف التجمّد الانصهار

التبريد	التسخين
التجمّد	التبخّر
التكاثف	الانصهار

2- أكمل ما يلي:

أ- الانصهار هو: تحول المادة من الحالة --- **الصلبة** --- إلى الحالة --- **السائلة** ---

ب- التجميد هو: تحول المادة من الحالة --- **السائلة** --- إلى الحالة --- **الصلبة** ---

ج- التكاثف هو: تحول المادة من الحالة --- **الغازية** --- إلى الحالة --- **السائلة** ---

د- التبخر هو: تحول المادة من الحالة --- **السائلة** --- إلى الحالة --- **الغازية** ---

19

-1

أَكْتُبِ العَنَاوِينَ الآتِيَةَ فِي أَمَاكِهَا الصَّحِيحَةَ فِي المُخَطَّطِ أدْنَاهُ.



مِيَاهَ جَارِيَةٍ

هَطُولٌ

تَبَخُّرٌ

تَكَاثُفٌ



2- للهطول أربعة أشكال هي:

المطر

الثلج

البرد

الرذاذ



20

1- أكمل ما يأتي:

أ. ما حالة الماء عند درجة حرارة 40°C ؟

سائلة

ب. ماذا يُسمى عملية تحول الماء من الحالة الغازية للحالة السائلة؟

التكاثف

ج. ما درجة انصهار الجليد؟

صفر درجة مئوية

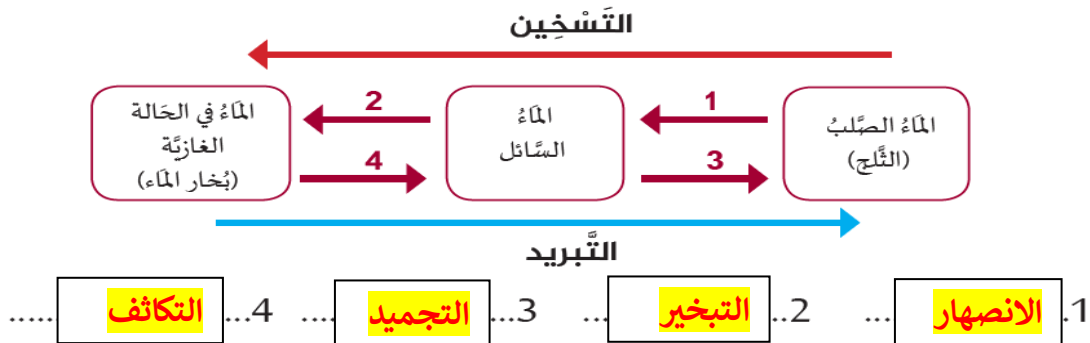
د. ما درجة غليان الماء؟

100 درجة مئوية

هـ. كيف تحوّل بخار الماء إلى جليد (ثلج)؟

التكثيف ثم التجميد

و- ما العمليات التي تشير إليها الأرقام في المخطط الآتي:



الفصل الدراسي الثاني

الصف الخامس

العام الأكاديمي 2023 / 2024

الأسئلة الإثرائية

الوحدة السابعة الغذاء المتوازن



ما اسم المجموعة الغذائية للصورة التالية:

1

فاكهة	A	
خضروات	B	
حبوب	C	x
منتجات الألبان	D	

أي غذاء هو المختلف؟ فسر سبب الاختلاف.

2



التفاح



القرنبيط



الملفوف



البركولي

التفاح ، لأنه من الخضار	A	
التفاح ، لأنه من الخضار النشوية	B	
التفاح ، لأنه من الفاكهة	C	x
التفاح ، لأنه من الحبوب	D	



3		أي الأغذية الآتية تُصنع باستخدام الحبوب؟	
	A	الزبادي	
	B	اللبن	
	C	الدهون	
x	D	الخبز	
4		أي الأغذية الآتية ينتمي الى مجموعة البقوليات؟	
	A	الزبادي	
x	B	الفول	
	C	الخس	
	D	البيض	
5		أي العناصر الغذائية الآتية تُعد اللحوم الحمراء والأسماك والدواجن مصدراً له؟	
	A	الألاح المعدنية	
	B	الفيتامينات	
	C	الكربوهيدرات	
x	D	البروتينات	
6		أي المجموعات الغذائية الآتية تُشكل الكمية الأكبر من نظامنا الغذائي؟	
	A	الألبان	
	B	الأسماك واللحوم	
	C	الفاكهة والخضروات	
x	D	الحبوب والخضروات النشوية	
7		أي الأغذية الآتية يجب تناوله بكميات محدودة؟	
	A	الألاح المعدنية	
	B	الفيتامينات	
x	C	السكريات	
	D	البروتينات	



أي العناصر الغذائية الآتية تحتوي على أكبر كمية من السكر؟		8
الخبز	A	
الدجاج	B	
رقائق البطاطا	C	
الشوكولا	D	x
ما أعراض الإفراط في تناول السكر؟		9
الخرف	A	
أمراض الكلى	B	
تسوس الأسنان	C	x
السكتة الدماغية	D	
ما المشكلة الصحية التي يسببها اتباع نظام غذائي غني بالدهون والسكر؟		10
الخرف	A	
زيادة في الوزن	B	x
أمراض الكلى	C	
ارتفاع ضغط الدم	D	
أي الأغذية الآتية يحتوي على الكمية الأكبر من البروتين؟		11
الخبز	A	
التفاح	B	
البطاطا	C	
السلمون	D	x
ما العنصر الغذائي الموجود بكثرة في الزبادي والجبن؟		12
السكر	A	
الدهون	B	
البروتينات	C	x
الكربوهيدرات	D	



		13	
من خلال الصورة الآتية، ما سبب تسوّس الأسنان؟			
تناول كمية كبيرة من الدهون	A		
تناول كمية كبيرة من البروتينات	B		
تناول كمية كبيرة من السكريّات	C	x	
تناول كمية كبيرة من الأملاح المعدنية	D		
المعلومات الغذائية		14	
ماذا تمثّل الصورة الآتية؟			
كل 100g	وحدة	العوامل	
402.4	Kcal	طاقة	
20.6	g	إجمالي الدهون	
17.5	g	دهون صلبة	
2.1	g	زيوت	
0.0	g	دهون متحوّلة	
0.0	mg	كوليسترول	
465.2	mg	صوديوم	
48.9	g	إجمالي الكربوهيدرات	
5.5	g	ألياف غذائية	
5.9	g	سكر	
5.3	g	بروتين	
1.7	mg	فيتامين س	
24.7	mg	كالسيوم	
0.6	mg	حديد	
		العناصر الغذائية	A
		البطاقة الغذائية	B
		الطبق الغذائي	C
		المجموعات الغذائية	D
كيف يمكن تقليل كمّيّات الدهون التي نتناولها؟		15	
تجنب الأغذية المقلّية	A		
التحقق من البطاقات الغذائية	B		
الامتناع عن تناول الكثير من الوجبات السريعة	C		
جميع الإجابات A + B + C صحيحة	D	x	

16 اكتب اسم المجموعة الغذائية أسفل كل صورة مما يلي :



الشكل 7.2

الخضروات



الشكل 7.1

الفاكهة



الشكل 7.4

الخضروات النشوية



الشكل 7.3

الحبوب



الشكل 7.6

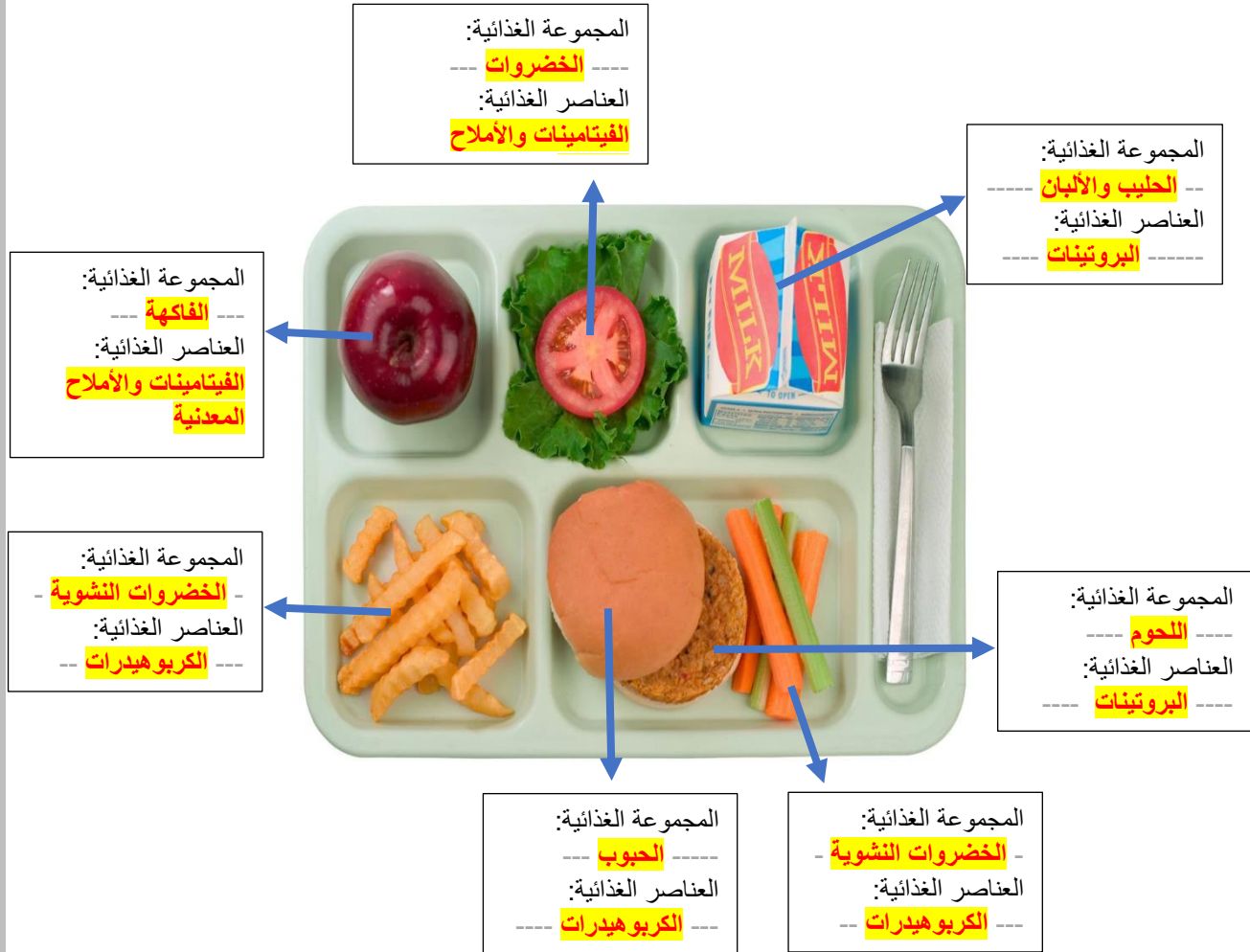
الحليب والألبان



الشكل 7.5

البقوليات

17 سمي المجموعات والعناصر الغذائية الموجودة في الشكل الآتي:



لديك مجموعة الصور التالية، صنفها إلى أغذية متوازنة (صحية) وأغذية غير صحية وغير متوازنة (غير صحية). أسفل منها.

	
----- غير صحي -----	----- صحي -----
	
----- صحي -----	----- غير صحي -----
	
----- غير صحي -----	----- صحي -----

اقرأ بطاقة المعلومات الغذائية الآتية، والتي تخص المثلجات في الصورة:

المعلومات الغذائية	
الحصة الغذائية 62g/100ml	
(عدد الحصص الغذائية بالعبوة: 6)	
Nutrition Information	
Serving Size 62g/100ml	
(Serving per Pack: 6)	
Mount Per Serving	
Energy	174.1Kcal/727.8KJ
Protein	3.18g
Carbohydrate	22.7g
Fat	7.7g
Dietary Fiber	0.33g



1. ما كمية الدهون الموجودة في المثلجات؟

7.7 g

2. ما عدد الحصص الغذائية بالعبوة؟

6 حصص

3. هل هذه الوجبة الغذائية صحية؟ فسر إجابتك؟

(صحية \ غير صحية)

السبب : لأن كمية الدهون كبيرة



أكمل الجدول الآتي بما يناسبه من مفردات :

(نوبات قلبية ، أمراض في القلب ، تسوس الأسنان ، السُّمنة ، مرض السكري ،
ارتفاع ضغط الدم ، الحَرَف ، السكتة الدماغية ، أمراض الكلى)

السلوك	المشكلة الصحية
تناول الدهون بكميات كبيرة	• نوبات قلبية • السُّمنة • أمراض في القلب
تناول كميات كبيرة من السكر	• تسوس الأسنان • السُّمنة • مرض السكري
تناول الملح بكثرة	• ارتفاع ضغط الدم • أمراض الكلى • السكتة الدماغية



العام الأكاديمي 2023 / 2024

الفصل الدراسي الثاني

تدريبات إثرائية لمادة العلوم

الصف الخامس

نهاية الفصل الدراسي الثاني

اسم الطالب:

الخامس



الفصل الدراسي الثاني

العام الأكاديمي 2023 / 2024

الصف الخامس

الأسئلة الإثرائية

الوحدة الرابعة دورة حياة الإنسان

1	ما هي المرحلة العمرية التي ينتمي لها العديد من طلاب الصف الخامس؟	
	الرشد	A
	الطفولة	B
	الشيخوخة	C
	الطفولة المبكرة	D
2	أي مرحلة من مراحل دورة الحياة يمر فيها الشخص المبيّن في الشّكل المجاور؟	
		
	الشيخوخة	A
	الطفولة	B
	الرشد	C
	الطفولة المبكرة	D
3	ما أطول مرحلة من مراحل دورة حياة الإنسان؟	
	الرشد	A
	الطفولة	B
	المراهقة	C
	الشيخوخة	D

4		ما المرحلة التي تنمو خلالها الأسنان؟
A	الرشد	
B	المراهقة	
C	الشيخوخة	
D	الطفولة المبكرة	
5		
أي مَرَحَلَةٍ مِنْ مَرَاكِجِ دَوْرَةِ الْحَيَاةِ يَمُرُّ فِيهَا الشَّخْصُ الْمُبِينُ فِي الشَّكْلِ الْمَجَاوِرِ؟		
A	الرشد	
B	المراهقة	
C	الشيخوخة	
D	الطفولة المبكرة	
6		
أي مما يأتي تغيّر أساسي قانوني؟		
A	تعلم المشي	
B	ازدياد الطول	
C	القدرة على القيادة	
D	تعلم الكلام والتواصل	



7	أي مما يأتي تغير أساسي طبيعي؟	
	الزواج	A
	الانتخاب	B
	قيادة السيارة	C
	تعلم الحبو	D
8	أي مرحلة من مراحل دورة حياة الانسان تمتاز بأكبر عدد من التغيرات القانونية؟	
	الرشد	A
	الطفولة	B
	الشيخوخة	C
	الطفولة المبكرة	D
9	أي العبارات الآتية صحيحة؟	
	تحدث للإنسان تغيرات خلال مروره في دورة حياته.	A
	لا تحدث للإنسان تغيرات خلال مروره في دورة حياته.	B
	دورة حياة الإنسان مشابهة لدورة حياة الثبات.	C
	لا يمر الإنسان في دورة حياة.	D
10	أي التغيرات الأساسية الآتية طبيعية؟	
	تعلم القيادة	A
	نمو الأسنان	B
	إتمام الدراسة	C
	التصويت في الانتخابات	D
11	أي من الآتي تغير أساسي قانوني؟	
	ازدياد الطول.	A
	تعلم القراءة.	B
	القدرة على القيادة.	C
	الحاجة إلى المساعدة كي نمشي.	D



أ. لاحظ الشخص المبين بالصورة،

ما مرحلة دورة حياة الإنسان التي يمر بها؟

المرحلة:

من أهم خصائص هذه المرحلة:

ب. أكمل الجدول التالي بكتابة المرحلة من دورة حياة الإنسان التي تتصف بالخصائص

التالية:

المرحلة	الخصائص
	ضعف حاسة السمع والبصر ويحتاج لمساعدة الآخرين
	الفترة العمرية لهذه المرحلة من 1 سنة إلى 12,13 سنة
	يبدأ الجسم بالتغير ليشبه الراشدين (البالغين)
	المرحلة الأطول ويصبح لديه القدرة على الإنجاب



أ. قارن بين مرحلة الطفولة المبكرة والطفولة من حيث:

وجه المقارنة	الطفولة المبكرة	الطفولة
الفترة العمرية		
التغيرات الجسدية		

ب. قارن بين مرحلة الرشد والشيخوخة من حيث:

وجه المقارنة	الرشد	الشيخوخة
الفترة العمرية		
التغيرات الجسدية		



أدرس الجدول أدناه ثم أجب عن الأسئلة التي تليه:

رمز المرحلة	عمر البداية	عمر النهاية
A	منذ الولادة	السنة الواحدة
B	السنة الواحدة	12 سنة
C	13/12 سنة	18 سنة
D	18 سنة	65 سنة
E	65 سنة	الموت

أ- ما رمز المرحلة التي يقضي فيها الانسان معظم حياته؟

.....

ب- ما الفترة الزمنية بالسنوات للمرحلة D؟

.....

ج- ما المرحلة العمرية التي تعيش فيها الآن؟

.....

د- ما رمز المرحلة التي يضعف فيها جسم الانسان بشكل عام؟

.....



أ. صنف التغيرات الأساسية الآتية لتغيرات طبيعية وتغيرات قانونية؟

الحبو العمل قيادة السيارة ظهور الأسنان
الانتخاب ازدياد الطول

تغيرات قانونية	تغيرات طبيعية
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

يمثل الشكل ادناه مراحل دورة حياة الإنسان، أدرس الشكل ثم أجب عن الأسئلة:



1. ما اسم المرحلة رقم 1 في دورة حياة الانسان؟

2. ما رقم المرحلة التي تصبح فيها مهارتنا الحركية معقدة؟

3. ما المرحلة التي يطلق فيها على الانسان مسناً؟

4. ما الفترة العمرية للمرحلة رقم 2؟

5. أذكر خاصية من خصائص المرحلة رقم 5؟

6. أذكر تغير قانوني يحدث في المرحلة رقم 2؟

7. أذكر تغيرين قانونين يحدث في المرحلة رقم 4؟





أ- لماذا تحدث العديد من التغيرات الأساسية القانونية في عمر 18 سنة؟

الإجابة-

ب- هل العمل تغير أساسي طبيعي أو قانوني؟ أفسر إجابتك.

الإجابة-

التفسير-

ج - أي مرحلة من مراحل دورة حياة الإنسان تمتد لأطول فترة؟

متى تبدأ هذه المرحلة ومتى تنتهي؟

الإجابة:

الفصل الدراسي الثاني

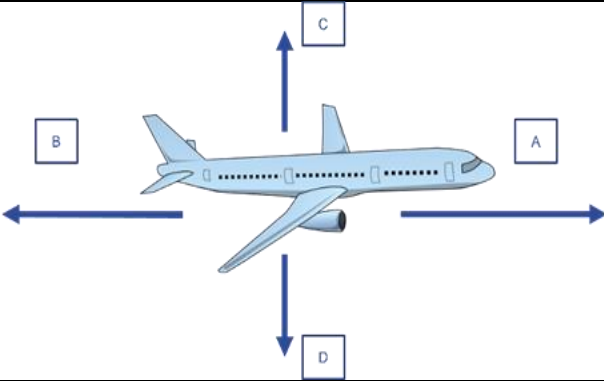
العام الأكاديمي 2022 / 2023

الصف الخامس

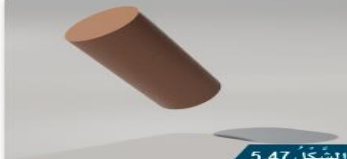
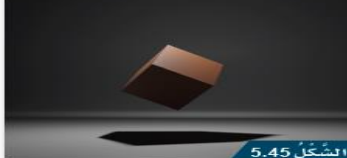
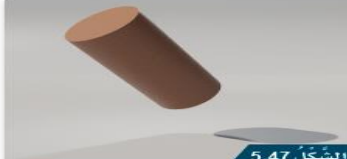
الأسئلة الإثرائية

الوحدة الخامسة الاحتكاك ومقاومة الهواء والماء

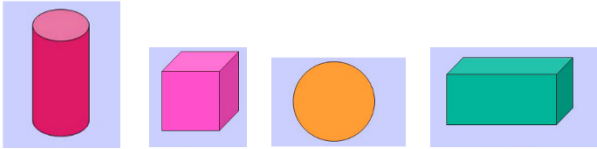
1	ما اتجاه قوة الاحتكاك إذا تم دفع صندوق ما إلى اليمين؟
A	أعلى
B	أسفل
C	يمين
D	يسار
2	ما وحدة قياس قوة الاحتكاك؟
A	المتر
B	النيوتن
C	الأمبير
D	الثواني
3	أي أداة تُستخدَم لقياس مقدار القوة؟
أ	 الشكل 5.8
ب	 الشكل 5.10
ج	 الشكل 5.9
د	 الشكل 5.11
A	أ
B	ب
C	ج
D	د

4	ما مقاومة الهواء؟	
	قوة احتكاك تنفر الجسم	A
	قوة احتكاك تجذب الأجسام	B
	قوة احتكاك تزيد من حركة الأجسام	C
	قوة احتكاك تبطئ من حركة الأجسام	D
5	عند إسقاط ورقة مسطحة وورقة مكورة معاً من الارتفاع نفسه، لماذا تصل الورقة المكورة إلى الأرض أولاً؟	
	مقاومة الماء له كبيرة	A
	مقاومة الهواء له كبيرة	B
	مقاومة الهواء له صغيرة	C
	مقاومة الماء له صغيرة	D
6	لماذا يُمكن وَصْفُ قُوَّةِ الاحتكاك في الهواء كَمُقاوَمَةٍ؟	
	يَجْعَلُ الهواءُ الأجسامَ تَتَحَرَّكُ	A
	يَدْفَعُ الهواءُ الأجسامَ إلى الأمام	B
	يَسْحَبُ الهواءُ الأجسامَ إلى الخلف	C
	يَدْفَعُ الهواءُ الأجسامَ عَكْسَ اتِّجَاهِ الحَرَكَةِ	D
7	من خلال الشكل التالي، ما رمز مقاومة الهواء؟	
		
	السهم A	A
	السهم B	B
	السهم C	C
	السهم D	D



8	من خلال الشكل السابق في السؤال رقم 7، ما رمز قوة الدفع؟	
	A	السهم A
	B	السهم B
	C	السهم C
	D	السهم D
9	ما المُفْرَدَةُ العِلْمِيَّةُ الَّتِي تَصِفُ الطَّائِرَةَ الَّتِي يُمَكِّنُ أَنْ تَتَحَرَّكَ فِي الْهَوَاءِ بِسُهُولَةٍ؟	
	A	مُدْرَجٌ
	B	هَوَائِيَّةٌ
	C	اسْتِغْرَاضِيَّةٌ
	D	ديناميكية في الهواء
10	ما الشَّكْلُ الأكثرُ أنْسِيَابِيَّةً؟	
	(أ)	 الشَّكْلُ 5.46 مُتَوَازِي الْمُسْتَطِيلَاتِ (ج)
	(ب)	 الشَّكْلُ 5.47 أَسْطُوَانَةٌ (د)
	(ج)	 الشَّكْلُ 5.46 مُتَوَازِي الْمُسْتَطِيلَاتِ (ج)
	(د)	 الشَّكْلُ 5.48 كُرُوِيٌّ مُتَطَاوِلٌ
	(أ)	 الشَّكْلُ 5.45 مَكْعَبٌ
	(ب)	 الشَّكْلُ 5.47 أَسْطُوَانَةٌ (د)
	A	الشكل أ
	B	الشكل ب
	C	الشكل ج
	D	الشكل د



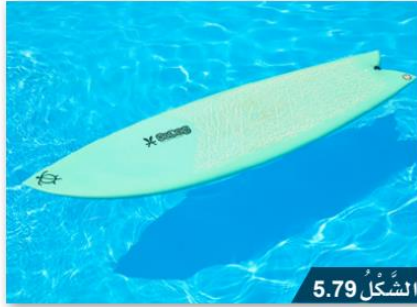
		11 أي الأجسام تواجه مقاومة ماء أكبر؟	11
		الجسم 1	A
		الجسم 2	B
		الجسم 3	C
		الجسم 4	D
	12 أي الآتي يعبر عن مقاومة الماء لجسم مساحة سطحه صغيرة؟		12
		مقاومة الماء له كبيرة	A
		مقاومة الهواء له كبيرة	B
		مقاومة الماء له صغيرة	C
		مقاومة الهواء له صغيرة	D
	13 كيف تؤثر قوة مقاومة الماء في الأجسام؟		13
		تجعل الأجسام تبدأ بالتحرك.	A
		تدفع الأجسام إلى الأمام.	B
		تسحب الأجسام إلى الخلف.	C
		تدفع الأجسام إلى الخلف، عكس اتجاه الحركة.	D
	14 أي الأشكال التالية لها مقاومة ماء أكبر؟ إذا تم قياس الزمن المستغرق للوصول إلى قعر الوعاء.		14
	الزمن	شكل الجسم	
	2.5 s	أ	
	3 s	ب	
	1.5 s	ج	
	4 s	د	
		الشكل أ	A
		الشكل ب	B
		الشكل ج	C
		الشكل د	D



15	ما المصطلح العلمي للشكل الذي يتحرك بسهولة عبر الماء؟
A	عَوَامٌ
B	أُسيابٌ
C	غَيْرُ مُنْتَظِمٍ
D	عَازِلٌ لِلْمَاءِ

16

أي من هذين الجسمين سيتحرك بشكل أسرع في الماء؟ فسر إجابتك؟



لَوْحُ تَزَلُّجٍ مَائِيٍّ



طَوْفٌ مَائِيٌّ

السبب:

17

أ- ارسم اتجاه قوة احتكاك إطارات الطائرة مع الأرض إذا كانت الطائرة تتحرك إلى اليمين؟



ب- ارسم اتجاه قوة احتكاك إطارات الطائرة مع الأرض إذا كانت الطائرة تتحرك إلى اليسار؟





أ- صنف التالي بحسب مقدار قوة الهواء لها بينما تتحرك؟

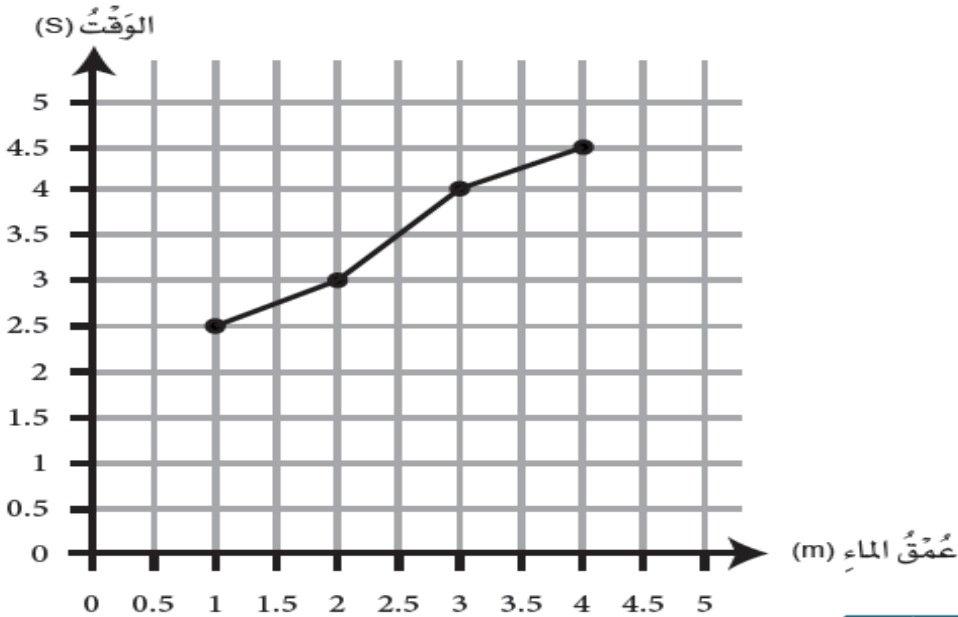
(ريشة تسقط على الأرض، سقوط كرة على الأرض، الركض مع مظلة مفتوحة،
الركض مع مظلة مغلقة)

قوة مقاومة هواء قليلة	قوة مقاومة هواء كبيرة
_____	_____
_____	_____



19

أ. أَسْتَخْدِمُ الْمَعْلُومَاتِ فِي الرَّسْمِ الْبَيَانِيِّ الْخَطِّيِّ لِأَكْثَشَفِ الزَّمَنِ الَّذِي يَسْتَعْرِفُهُ
شَكْلٌ لِيَسْقُطَ فِي عُمُقٍ 2.5 مِتْرٍ مِنَ الْمَاءِ.



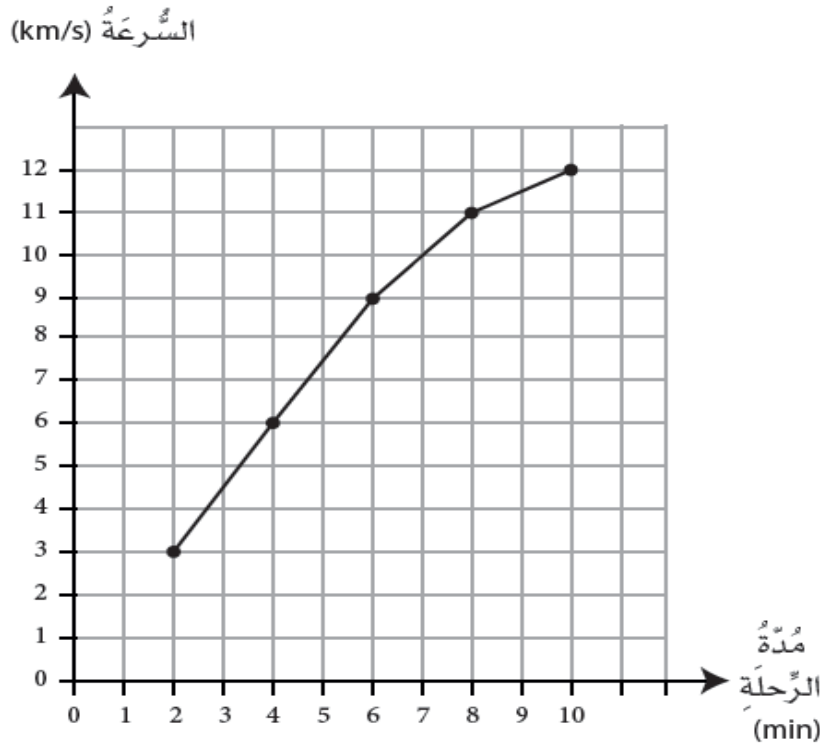
ب. صف تَأْثِيرَاتِ مُقَاوَمَةِ الْمَاءِ فِي:

شَكْلٍ عَرِيضٍ وَمُسَطَّحٍ

شَكْلٍ مُدَبَّبٍ وَدَقِيقٍ



يُبَيِّنُ الرَّسْمُ الْبَيَانِيُّ سُرْعَةَ صَارُوخٍ بِالْكِلُومَترِ فِي الثَّانِيَةِ بَيْنَمَا يَرْتَفِعُ عَنْ سَطْحِ الْأَرْضِ:



1- أَسْتَخْدِمُ الْمَعْلُومَاتِ فِي الرَّسْمِ الْبَيَانِيِّ لِأَذْكُرَ الزَّمَنَ الَّذِي اسْتَعْرَقَهُ الصَّارُوخُ لِيَصِلَ إِلَى سُرْعَةٍ 8 km/s .

2- فسر كيف يمكن شكل الصاروخ من بلوغه السرعات العالية



الفصل الدراسي الثاني

العام الأكاديمي 2023 / 2024

الصف الخامس

الأسئلة الإثرائية

الوحدة السادسة الخصائص الفيزيائية وحالات الماء الثلاث

1	ماذا يحدث لقطعة من الآيس كريم عندما تتركها في الشمس؟	
	A	تتبخر
	B	تتكاثف
	C	تتجمد
	D	تنصهر
2	ماذا يسمى تحول المادة من الحالة الصلبة الى الحالة السائلة؟	
	A	التبخّر
	B	التكاثف
	C	الانصهار
	D	التجميد
3	ما حالات المادة الثلاث؟	
	A	بخار، جليد، ماء.
	B	صلبة، سائلة، غازية.
	C	التبخّر، التكاثف، الانصهار.
	D	الغليان، التسخين، التجمد.
4	ما حالات الماء الثلاث؟	
	A	بخار، جليد، ماء.
	B	صلبة ، سائلة، وغازية
	C	التبخّر، التكاثف، والانصهار.
	D	الغليان، التسخين، والتجمد.



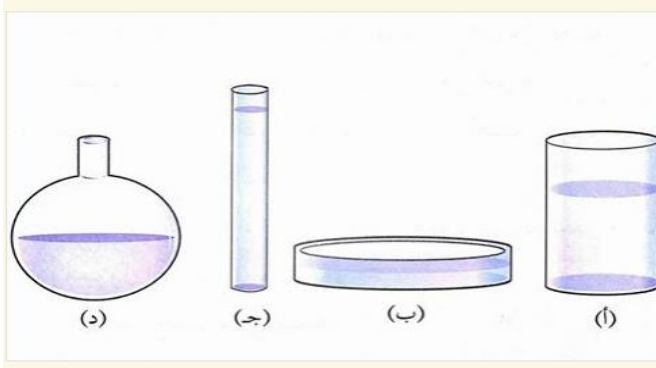
5	أي مما يأتي يعد مثالا على التبخر؟	
	تحول الماء الى جليد	A
	تحول الجليد الى ماء	B
	تحول الماء الى بخار	C
	تحول الجليد الى بخار	D
6	أي من الآتي يعد مثالا على عملية التكاثف؟	
	تجفيف الشعر	A
	انصهار الثلجات	B
	تجفيف الملابس	C
	قطرات الندى في الصباح الباكر	D
7	ما درجة الحرارة التي يغلي عندها الماء؟	
	0 درجة مئوية	A
	50 درجة مئوية	B
	100 درجة مئوية	C
	110 درجة مئوية	D
8	أي من الآتي يُعد مثالا على التجمد؟	
	إعداد الثلجات	A
	جفاف الملابس المبتلة	B
	ترك قطعة ثلج في الغرفة	C
	تجمّع قطرات الماء على زجاج السيارات صباحاً	D
9	ماذا تُسمى عملية تحول الماء من الحالة الغازية للحالة السائلة؟	
	التبخر	A
	التكاثف	B
	التجميد	C
	الانصهار	D

10	أي من أزواج العمليات الآتية يحتاج إلى التسخين؟
A	التبخر والتكاثف
B	التبخر والتجميد
C	التبخر والانصهار
D	الانصهار والتكاثف
11	متى يزداد معدل التبخر؟
A	عندما تقل درجة الحرارة
B	عندما تزداد درجة الحرارة
C	عندما تقل سرعة الرياح
D	عندما تقل مساحة السطح المعرض للتبخر
12	ما الترتيب الصحيح لمراحل دورة الماء في الطبيعة؟
A	تجميع الماء ثم التبخر ثم الهطول ثم التكاثف.
B	التبخر ثم التكاثف ثم الهطول ثم تجميع الماء.
C	التبخر ثم الهطول ثم التكاثف ثم تجميع الماء.
D	التكاثف ثم التبخر ثم الهطول ثم تجميع الماء.
13	أي من الصور الآتية تظهر عملية التبخر؟
A	الشكل 6.49 (أ) الشكل 6.50 (ج) الشكل 6.51 (ب) الشكل 6.52 (د)
A	الشكل أ
B	الشكل ب
C	الشكل ج
D	الشكل د

14	ما دَوْرَةُ الماءِ في الطبيعة؟
A	حَرَكَهُ الغازاتِ في الماءِ.
B	حَرَكَهُ الماءِ بَيْنَ الجَلِيدِ وَالتَّلْجِ.
C	حَرَكَهُ الماءِ بَيْنَ الفَضَاءِ وَسَطْحِ الأَرْضِ.
D	حَرَكَهُ الماءِ بَيْنَ سَطْحِ الأَرْضِ وَالْغِلاَفِ الجَوِّيِّ.
15	من خلال الشكل التالي: ما العمليات الأساسية التي تحدث في دورة الماء في الطبيعة؟ دورة الماء في الطبيعة
A	التبخر والتكاثف
B	التبخر والتجميع
C	التبخر والهطول
D	التكاثف والهطول

أ- قام محمد بوضع 200 مل من الماء في أكواب مختلفة الشكل، ثم وضعها في ساحة المدرسة في يوم مشمس.

في أي هذه الاكواب سيتبخر الماء أولاً؟ ولماذا؟



الإجابة:

التفسير:

ب- أكمل المخطط المفاهيمي التالي:

1	
2	
3	

أذكر ثلاثة من العوامل المؤثرة في معدل تبخر الماء؟

1- لاحظ الصور التي تظهر ظروفًا جوية مختلفة، في أي منها قد ينصهر الجليد بسرعة أكبر؟ ولماذا؟



درجَة حرارة الغرفة



مَوْطِنٌ قُطْبِيٌّ



مَوْطِنٌ صَحْرَاوِيٌّ

الإجابة:

التفسير:

2- ما العامل المؤثر في سرعة الانصهار؟



1- صنف التغيرات في حالات المادة في الجدول أدناه لإظهار إن كانت تحدث بسبب التسخين أم التبريد؟

التبخّر التكاثف التجمّد الانصهار

التبريد	التسخين

2- أكمل ما يلي:

- أ- الانصهار هو: تحول المادة من الحالة ----- إلى الحالة -----
- ب- التجميد هو: تحول المادة من الحالة ----- إلى الحالة -----
- ج- التكاثف هو: تحول المادة من الحالة ----- إلى الحالة -----
- د- التبخر هو: تحول المادة من الحالة ----- إلى الحالة -----

19

-1

أَكْتُبِ العَنَاوِينَ الآتِيَةَ فِي أَمَاكِهَا الصَّحِيحَةَ فِي المُخَطَّطِ أدْنَاهُ.



مِيَاهٌ جَارِيَةٌ

هَطُولٌ

تَبَخُّرٌ

تَكَاثُفٌ



2- للهطول أربعة أشكال هي:

.....

.....

.....

.....



20

1- أكمل ما يأتي:

أ. ما حالة الماء عند درجة حرارة 40°C ؟

.....

ب. ماذا يُسمى عملية تحول الماء من الحالة الغازية للحالة السائلة؟

.....

ج. ما درجة انصهار الجليد؟

.....

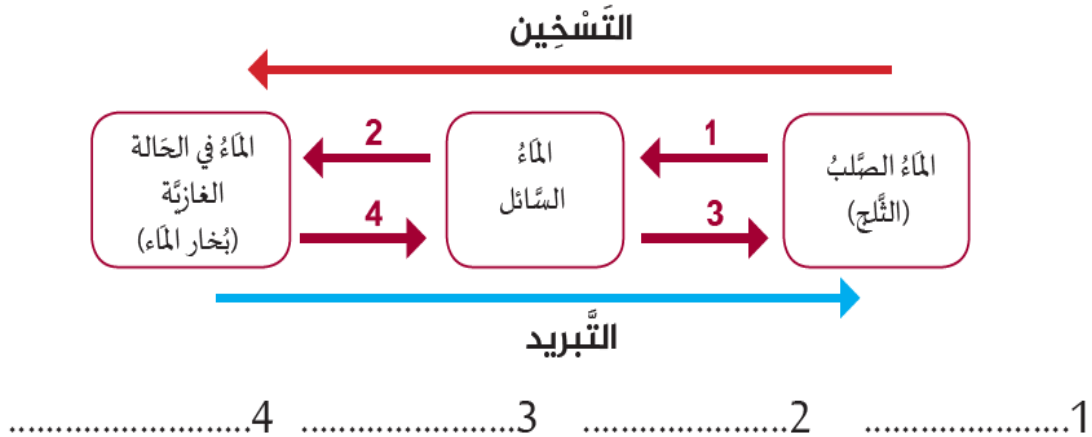
د. ما درجة غليان الماء؟

.....

هـ. كيف تحوّل بخار الماء إلى جليد (ثلج)؟

.....

و- ما العمليات التي تشير إليها الأرقام في المخطط الآتي:



الفصل الدراسي الثاني

الصف الخامس

العام الأكاديمي 2023 / 2024

الأسئلة الإثرائية

الوحدة السابعة الغذاء المتوازن



ما اسم المجموعة الغذائية للصورة التالية:

1

فاكهة	A
خضروات	B
حبوب	C
منتجات الألبان	D

أي غذاء هو المختلف؟ بين سبب الاختلاف.

2



التفاح ، لأنه من الخضار	A
التفاح ، لأنه من الخضار النشوية	B
التفاح ، لأنه من الفاكهة	C
التفاح ، لأنه من الحبوب	D



3 أي الأغذية الآتية تُصنع باستخدام الحبوب؟		
الزبادي	A	
اللبن	B	
الدهون	C	
الخبز	D	
4 أي الأغذية الآتية ينتمي الى مجموعة البقوليات؟		
الزبادي	A	
الفول	B	
الخس	C	
البيض	D	
5 أي العناصر الغذائية الآتية تُعد اللحوم الحمراء والأسماك والدواجن مصدراً له؟		
الألاح المعدنية	A	
الفيتامينات	B	
الكربوهيدرات	C	
البروتينات	D	
6 أي المجموعات الغذائية الآتية تُشكل الكمية الأكبر من نظامنا الغذائي؟		
الألبان	A	
الأسماك واللحوم	B	
الفاكهة والخضروات	C	
الحبوب والخضروات النشوية	D	
7 أي الأغذية الآتية يجب تناوله بكميات محدودة؟		
الألاح المعدنية	A	
الفيتامينات	B	
السكريات	C	
البروتينات	D	



8	أي العناصر الغذائية الآتية تحتوي على أكبر كمية من السكر؟
A	الخبز
B	الدجاج
C	رقائق البطاطا
D	الشوكولا
9	ما أعراض الإفراط في تناول السكر؟
A	الخرف
B	أمراض الكلى
C	تسوس الأسنان
D	السكتة الدماغية
10	ما المشكلة الصحية التي يسببها اتباع نظام غذائي غني بالدهون والسكر؟
A	الخرف
B	زيادة في الوزن
C	أمراض الكلى
D	ارتفاع ضغط الدم
11	أي الأغذية الآتية يحتوي على الكمية الأكبر من البروتين؟
A	الخبز
B	التفاح
C	البطاطا
D	السلمون
12	ما العنصر الغذائي الموجود بكثرة في الزبادي والجبن؟
A	السكر
B	الدهون
C	البروتينات
D	الكربوهيدرات

	13 من خلال الصورة الآتية، ما سبب تسوّس الأسنان؟																																														
	☐ A	تناول كمية كبيرة من الدهون																																													
	☐ B	تناول كمية كبيرة من البروتينات																																													
	☐ C	تناول كمية كبيرة من السكريّات																																													
	☐ D	تناول كمية كبيرة من الأملاح المعدنية																																													
14 ماذا تمثّل الصورة الآتية؟																																															
المعلومات الغذائية <table><thead><tr><th>كل 100g</th><th>وحدة</th><th>العوامل</th></tr></thead><tbody><tr><td>402.4</td><td>Kcal</td><td>طاقة</td></tr><tr><td>20.6</td><td>g</td><td>إجمالي الدهون</td></tr><tr><td>17.5</td><td>g</td><td>دهون صلبة</td></tr><tr><td>2.1</td><td>g</td><td>زيوت</td></tr><tr><td>0.0</td><td>g</td><td>دهون متحوّلة</td></tr><tr><td>0.0</td><td>mg</td><td>كوليسترول</td></tr><tr><td>465.2</td><td>mg</td><td>صوديوم</td></tr><tr><td>48.9</td><td>g</td><td>إجمالي الكربوهيدرات</td></tr><tr><td>5.5</td><td>g</td><td>ألياف غذائية</td></tr><tr><td>5.9</td><td>g</td><td>سكر</td></tr><tr><td>5.3</td><td>g</td><td>بروتين</td></tr><tr><td>1.7</td><td>mg</td><td>فيتامين س</td></tr><tr><td>24.7</td><td>mg</td><td>كالسيوم</td></tr><tr><td>0.6</td><td>mg</td><td>حديد</td></tr></tbody></table>			كل 100g	وحدة	العوامل	402.4	Kcal	طاقة	20.6	g	إجمالي الدهون	17.5	g	دهون صلبة	2.1	g	زيوت	0.0	g	دهون متحوّلة	0.0	mg	كوليسترول	465.2	mg	صوديوم	48.9	g	إجمالي الكربوهيدرات	5.5	g	ألياف غذائية	5.9	g	سكر	5.3	g	بروتين	1.7	mg	فيتامين س	24.7	mg	كالسيوم	0.6	mg	حديد
كل 100g	وحدة	العوامل																																													
402.4	Kcal	طاقة																																													
20.6	g	إجمالي الدهون																																													
17.5	g	دهون صلبة																																													
2.1	g	زيوت																																													
0.0	g	دهون متحوّلة																																													
0.0	mg	كوليسترول																																													
465.2	mg	صوديوم																																													
48.9	g	إجمالي الكربوهيدرات																																													
5.5	g	ألياف غذائية																																													
5.9	g	سكر																																													
5.3	g	بروتين																																													
1.7	mg	فيتامين س																																													
24.7	mg	كالسيوم																																													
0.6	mg	حديد																																													
	☐ A	العناصر الغذائية																																													
	☐ B	البطاقة الغذائية																																													
	☐ C	الطبق الغذائي																																													
	☐ D	المجموعات الغذائية																																													
15 كيف يمكن تقليل كمّيّات الدهون التي نتناولها؟																																															
	☐ A	تجنب الأغذية المقلّية																																													
	☐ B	التحقق من البطاقات الغذائية																																													
	☐ C	الامتناع عن تناول الكثير من الوجبات الخفيفة																																													
	☐ D	C + B + A																																													

16 اكتب اسم المجموعة الغذائية أسفل كل صورة مما يلي:



الشكل 7.2



الشكل 7.1



الشكل 7.4



الشكل 7.3

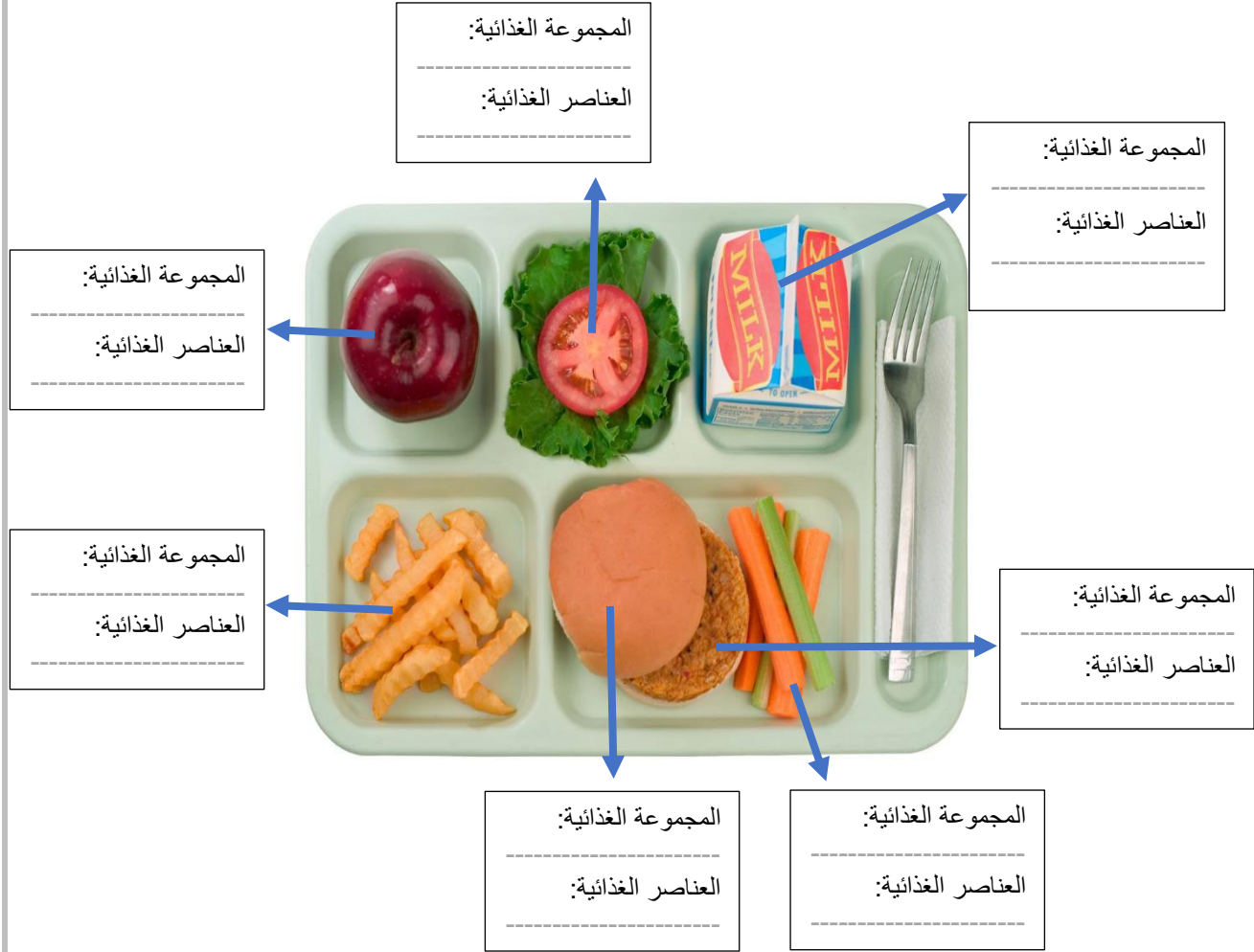


الشكل 7.6



الشكل 7.5

17 سمّ المجموعات والعناصر الغذائية الموجودة في الشكل الآتي:



لديك مجموعة الصور التالية، صنفها إلى أغذية صحية ومتوازنة (صحي) وأغذية غير صحية وغير متوازنة (غير صحي). أسفل كل وجبة.

	
-----	-----
	
-----	-----
	
-----	-----

اقرأ بطاقة المعلومات الغذائية الآتية، والتي تخص المثلجات في الصورة:

المعلومات الغذائية		Nutrition Information	
الحصة الغذائية	62g/100ml	Serving Size	62g/100ml
(عدد الحصص الغذائية بالعبوة: 6)		(Serving per Pack: 6)	
القيمة في الحصة الغذائية		Mount Per Serving	
طاقة	174.1Kcal/727.8KJ	Energy	174.1Kcal/727.8KJ
بروتين	3.18g	Protein	3.18g
كاربوهيدرات	22.7g	Carbohydrate	22.7g
دهون	7.7g	Fat	7.7g
ألياف غذائية	0.33g	Dietary Fiber	0.33g



1. ما كمية الدهون الموجودة في المثلجات؟

2. ما عدد الحصص الغذائية بالعبوة؟

3. هل هذه الوجبة الغذائية صحية؟ فسر إجابتك؟

(صحية \ غير صحية)

السبب:



أكمل الجدول الآتي بما يناسبه من أمراض يسببها تناول كميات كبيرة من الدهون والسكر والملح :

(نوبات قلبية ، أمراض في القلب ، تسوس الأسنان ، السُّمنة ، مرض السكري ، ارتفاع ضغط الدم ، الحَرَف ، السكتة الدماغية ، أمراض الكلى)

السلوك	المشكلة الصحية
تناول الدهون بكميات كبيرة	• • •
تناول كميات كبيرة من السكر	• • •
تناول الملح بكثرة	• • •



لطلب الملف كامل الضغط على الباركود

الخطة العلاجية

المادة:

الصف:

معلمة المادة:

مديرة المدرسة:





اطلب الملف كامل الضغط على الباركود

الرؤية

تعليم متميز محلياً منافس عالمياً

الخطة العلاجية

الرسالة

تقديم خدمات التعليم في بيئة محفزة ورفع جودة مخرجاته

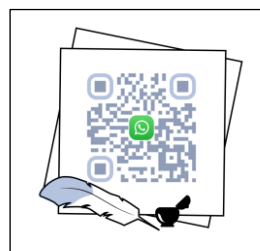
والارتقاء بمهارات وقدرات منسوبيه وتنمية الشراكة

المجتمعية في ضوء سياسة التعليم في المملكة العربية

السعودية

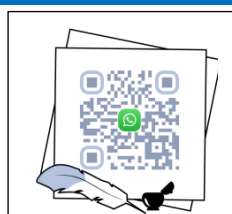
المهارات الأساسية المستهدفة

م	المهارة
١	
٢	
٣	
٤	
٥	
٦	
٧	
٨	



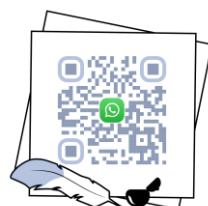
لطلب الملف كامل يتم الضغط على الباركود

معرفة السلاسل والشبكات الغذائية وهرم الطاقة			المهارة المستهدفة	
إجراءات التنفيذ	متطلبات التنفيذ	مسئول التنفيذ	وقت التنفيذ	م
تقديم أوراق عمل إعادة شرح عرض فيديو بشرح المهارة	ورقة عمل تطبيق عملي صورة توضيحية	المعلمة	جزء من الحصة كل أسبوع حتى يتم إتقان المهارة	١
	فيديو شرح			
	ورقة عمل			
	لعبة تفاعلية			



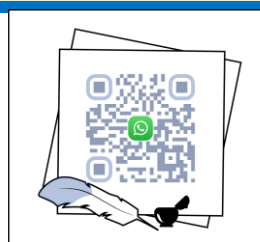
لطلب الملف كامل الضغط على الباركود

معرفة كيفية مقارنة الأنظمة			المهارة المستهدفة	
م	وقت التنفيذ	مسئول التنفيذ	متطلبات التنفيذ	إجراءات التنفيذ
٢	جزء من الحصة كل أسبوع حتى يتم إتقان المهارة	المعلمة	ورقة عمل تطبيق عملي صورة توضيحية	تقديم أوراق عمل إعادة شرح عرض فيديو بشرح المهارة
			فيديو شرح	
			ورقة عمل	
			لعبة تفاعلية	

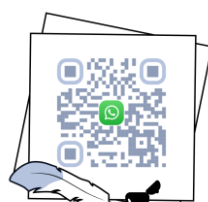


لطلب الملف كامل الضغط على الباركود

معرفة التربة وأنواعها			المهارة المستهدفة	
م	وقت التنفيذ	مسئول التنفيذ	متطلبات التنفيذ	إجراءات التنفيذ
٣	جزء من الحصة كل أسبوع حتى يتم إتقان المهارة	المعلمة	ورقة عمل تطبيق عملي صورة توضيحية	تقديم أوراق عمل إعادة شرح عرض فيديو بشرح المهارة
			فيديو شرح	
			ورقة عمل	
			لعبة تفاعلية	



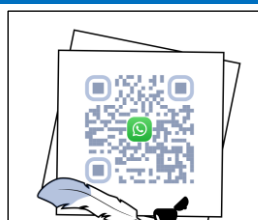
معرفة حماية الموارد			المهارة المستهدفة	
إجراءات التنفيذ	متطلبات التنفيذ	مسئول التنفيذ	وقت التنفيذ	م
تقديم أوراق عمل إعادة شرح عرض فيديو بشرح المهارة	ورقة عمل تطبيق عملي صورة توضيحية	المعلمة	جزء من الحصة كل أسبوع حتى يتم إتقان المهارة	٤
	فيديو شرح			
	ورقة عمل			
لعبة تفاعلية	لعبة تفاعلية	المعلمة	جزء من الحصة كل أسبوع حتى يتم إتقان المهارة	٤
	لعبة تفاعلية			



لطلب الملف كامل الضغط على الباركود

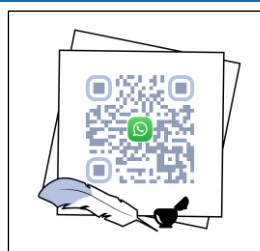
معرفة نظام الأرض والشمس			المهارة المستهدفة	
م	وقت التنفيذ	مسئول التنفيذ	متطلبات التنفيذ	إجراءات التنفيذ
٥	جزء من الحصة كل أسبوع حتى يتم إتقان المهارة	المعلمة	ورقة عمل تطبيق عملي صورة توضيحية	
			فيديو شرح	تقديم أوراق عمل إعادة شرح عرض فيديو بشرح المهارة
			ورقة عمل	
			لعبة تفاعلية	

معرفة نظام الأرض والشمس والقمر			المهارة المستهدفة	
م	وقت التنفيذ	مسئول التنفيذ	متطلبات التنفيذ	إجراءات التنفيذ
٦	جزء من الحصة كل أسبوع حتى يتم إتقان المهارة	المعلمة	ورقة عمل تطبيق عملي صورة توضيحية	تقديم أوراق عمل إعادة شرح عرض فيديو بشرح المهارة
			فيديو شرح	
			ورقة عمل	
			لعبة تفاعلية	



لطلب الملف كامل الضغط على الباركود

معرفة النظام الشمسي			المهارة المستهدفة	
م	وقت التنفيذ	مسئول التنفيذ	متطلبات التنفيذ	إجراءات التنفيذ
٧	جزء من الحصة كل أسبوع حتى يتم إتقان المهارة	المعلمة	ورقة عمل تطبيق عملي صورة توضيحية	تقديم أوراق عمل إعادة شرح عرض فيديو بشرح المهارة
			فيديو شرح	
			ورقة عمل	
			لعبة تفاعلية	



معرفة النجوم والمجرات			المهارة المستهدفة	
م	وقت التنفيذ	مسئول التنفيذ	متطلبات التنفيذ	إجراءات التنفيذ
٨	جزء من الحصة كل أسبوع حتى يتم إتقان المهارة	المعلمة	ورقة عمل تطبيق عملي صورة توضيحية	تقديم أوراق عمل إعادة شرح عرض فيديو بشرح المهارة
			فيديو شرح	
			ورقة عمل	
			لعبة تفاعلية	

الخطة العلاجية

الخطة العلاجية للضعيفات

اسم الطالبة	الفصل	أسباب الضعف	الإجراءات المتخذة	مستوى التحسن
		- قلة المشاركة الصفية - ضعف المستوى التحصيلي - إهمال الواجبات المنزلية - كثرة الغياب - ظروف أسرية وعدم متابعة الأسرة - أخرى	- اجتماع فردي - لقاء مع المرشدة الطلابية - التواصل مع ولية الامر - أخرى	- تحسن بطيء - تحسن جيد - تحسن سريع - أخرى
		- قلة المشاركة الصفية - ضعف المستوى التحصيلي - إهمال الواجبات المنزلية - كثرة الغياب - ظروف أسرية وعدم متابعة الأسرة - أخرى	- اجتماع فردي - لقاء مع المرشدة الطلابية - التواصل مع ولية الامر - أخرى	- تحسن بطيء - تحسن جيد - تحسن سريع - أخرى
		- قلة المشاركة الصفية - ضعف المستوى التحصيلي - إهمال الواجبات المنزلية - كثرة الغياب - ظروف أسرية وعدم متابعة الأسرة - أخرى	- اجتماع فردي - لقاء مع المرشدة الطلابية - التواصل مع ولية الامر - أخرى	- تحسن بطيء - تحسن جيد - تحسن سريع - أخرى

مديرة المدرسة:

المعلمة:



لطلب الملف كامل الضغط على الباركود



لطلب الملف كامل الضغط على الباركود

بسم الله الرحمن الرحيم



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نرحب بكم في

[موقع ومنتديات صقر الجنوب التعليمية المنهاج القطري](#)

ويسعدنا ويشرفنا ان نستمر معكم في تقديم

كل ما هو جديد للمنهاج المحدث المطورة ولجميع

المستويات والمواد

ملفات نجمعها من كل مكان ونضعها لكم في مكان واحد

ليسهل تحميلها

علما ان جميع ما ننشر مجاني 100%

أخي الزائر - أختي الزائرة انا دعمكم لنا هو انمامكم لنا

فهو شرف كبير لنا

[صفحتنا على الفيس بوك هنا](#)

[مجموعتنا على الفيس بوك هنا](#)

[مجموعتنا على التلقرام هنا](#)

[قنواتنا على اليوتيوب هنا](#)

جميع ملفاتنا نرفعها على مركز تحميل خاص في [صقر الجنوب](#)

نحن نسعى دائما الى تقديم كل ما هو أفضل لكم و هذا وعد منا ان شاء الله
شجعونا دائما حتى نواصل في العطاء و [نسال](#) الله ان يوفقنا و يسدد خطانا

في حال واجهتك اي مشكلة في تحميل اي ملف

من [منتديات صقر الجنوب المنهاج القطري](#)

[صفحة اتصل بنا](#)





قنوات تيليجرام منهاج دولة قطر الفصل الأول والثاني محدث

قناة المستوى الثالث

قناة المستوى الثاني

قناة المستوى الأول

قناة المستوى السادس

قناة المستوى الخامس

قناة المستوى الرابع

قناة المستوى التاسع

قناة المستوى الثامن

قناة المستوى السابع

قناة المستوى الثاني عشر

قناة المستوى الحادي عشر

قناة المستوى العاشر



قنوات اليوتيوب التعليمية للمنهاج القطري من المستوى 01-10

قناة المستوى الثالث

قناة المستوى الثاني

قناة المستوى الأول

قناة المستوى السادس

قناة المستوى الخامس

قناة المستوى الرابع

قناة المستوى التاسع

قناة المستوى الثامن

قناة المستوى السابع

قناة المستوى الثاني عشر

قناة المستوى الحادي عشر

قناة المستوى العاشر



مجموعات الفيس بوك للمنهاج القطري الفصل الاول والفصل الثاني محدث

رياض الاطفال

مجموعة المستوى الثالث

مجموعة المستوى الثاني

مجموعة المستوى الأول

مجموعة المستوى السادس

مجموعة المستوى الخامس

مجموعة المستوى الرابع

مجموعة المستوى التاسع

مجموعة المستوى الثامن

مجموعة المستوى السابع

مجموعة المستوى الثاني عشر

مجموعة المستوى الحادي عشر

مجموعة المستوى العاشر

صفحتنا على الفيس بوك

الهدف الرئيسي
لمنتديات صقر الجنوب

هو

منصة تعليمية مجانية

لهدفنا المنفعة ونشر العلم

نشر العلم مجاناً لكل من يطلبه العلم في جميع أنحاء العالم
لا نفرض أي رسوم أو نفقات على العضويات في الموقع

علماً انه مجاني بدون تسجيل عضوية

لنستمر في البقاء ان شاء الله

يمكن ان تساهم في استمرارنا والتخفيف

عنا مصاريف السيرفر والاستضافة

مهما كانت مساهمتك صغيرة أو كبيرة، لها أثر كبير في استمرار

الموقع لتقديم خدماته المجانية من ملفات عربية ومنقولات

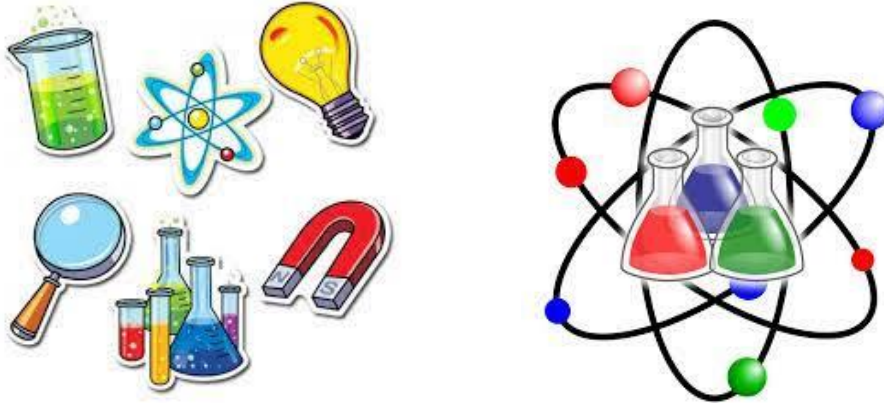
من خلال دعمنا على حسابنا الخاص على

[من خلال الضغط هنا PayPal](#)

مادة: العلوم

العام الأكاديمي 2024 / 2025

الفصل الدراسي الثاني



أوراق العمل الإثرائية

استعدادًا للتطبيق الثالث

الصف الأول الابتدائي

.....	اسم الطالب
..... الأول /	الصف والشعبة

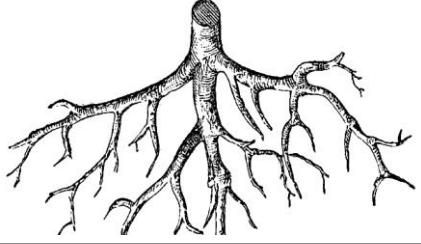
هذه الأسئلة مُساعدة ولا تُغني عن الكتاب المدرسي أو تدريبات الكتاب المدرسي



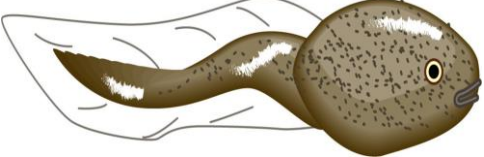
الاسم: الصف: الأول/ التاريخ: 2025 / 4 /

ورقة عمل (1) / العلوم

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة :-

	(1) ما وظيفة جزء النبات الظاهر في الصورة؟	
	A	صناعة الغذاء
	B	امتصاص الماء
	C	القيام بعملية التكاثر

	(2) لماذا تخرج الحيوانات الفضلات ؟	
	A	لتنفس
	B	لتصنع الغذاء
	C	لتخلص من السموم

	(3) ماذا يسمى صغير الضفدع ؟	
	A	فرخ
	B	يرقة
	C	أبوظبي



(4) كم عامل يجب تغييره لتكون التجربة عادلة ؟

A	عامل واحد (1)
B	عاملان اثنان (2)
C	ثلاث عوامل (3)

(5) أي الحيوانات التالية يتغذى على النباتات واللحوم ؟

A	الفيل
B	الدب
C	الأسد

لُحُومٌ

نَبَاتَاتٌ

(6) أي من الأشياء التالية نحتاجها جميعاً كي نبقي على قيد الحياة؟

A	الهواء
B	الهاتف الجوال
C	العاب الحاسوب

(7) ما اسم جزء النبات الظاهر في الصورة؟؟

A	ساق
B	جذر
C	أزهار





		8) ما جزء النبات الذي يساعده على صنع الغذاء ؟	
الزهره		A	الساق
الاوراق		B	الأوراق
الساق		C	الأزهار
الجزور			

		9) ماذا يحتاج الطفل في الصورة ليبقى على قيد الحياة ؟	
		A	الماء
		B	الهواء
		C	الغذاء

		10) كيف يتكاثر الكائن الحي الموجود في الصورة؟	
		A	الولادة
		B	البيض
		C	البذور



السؤال الثاني : اختر الاجابة الصحيحة واكتبها في المكان المناسب.

(النباتات , اللحوم)



1 - يتغذى الفيل على

(البيض , الولادة)



2 - يتكاثر الجمل بـ

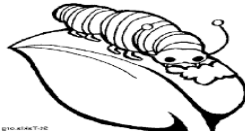
السؤال الثالث : - أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة من صندوق الكلمات :-

فراشة , الفضلات , نضر

-1

يُخرج كل من الإنسان والحيوان

-2



تنمو اليرقة لتصبح بالغة .