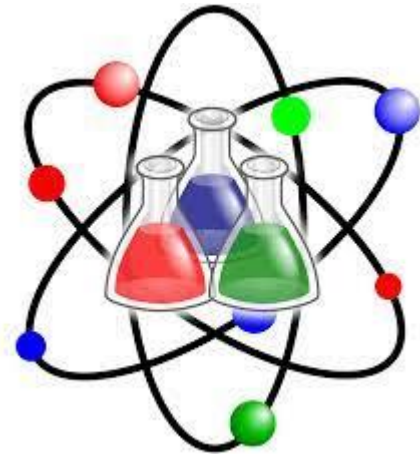


@S

قسم العلوم

العام الأكاديمي 2024 / 2025



أوراق العمل الإثرائية

نهاية الفصل الدراسي الثاني

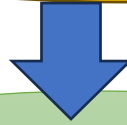
الصف الخامس الابتدائي

.....	اسم الطالب
..... / الخامس	الصف والشعبة

@S

ملخص معرفي

ما مقاومة الماء



قوة احتكاك تبطئ حركة الأجسام
الموجودة في الماء

ما تأثير مقاومة الماء في حركة الاجسام

ما القوة المؤثرة في السفن والأسماك؟

تعيق وتبطئ
حركة الأجسام

مقاومة الماء

مقاومة الماء

قوة تدفع الأجسام عكس اتجاه الحركة

شكل الجسم يؤثر في مقاومة الماء

كون الجسم **انسيابيا**
أي أن مقدمته مدببة
يقلل من مقاومة الماء

كلما كانت مساحة السطح
المواجهة للماء **أكبر**
تكون مقاومة الماء **أكبر**

كلما كانت مساحة السطح
المواجهة للماء **أقل**
تكون مقاومة الماء **أقل**

ملخص الخصائص الفيزيائية وحالات الماء

التكاثف

التبخر

التجمد

الانصهار

تغير المادة من
الحالة **الغازية**
إلى الحالة
السائلة بالتبريد

تغير المادة من
الحالة **السائلة**
إلى الحالة
الغازية
بالتسخين

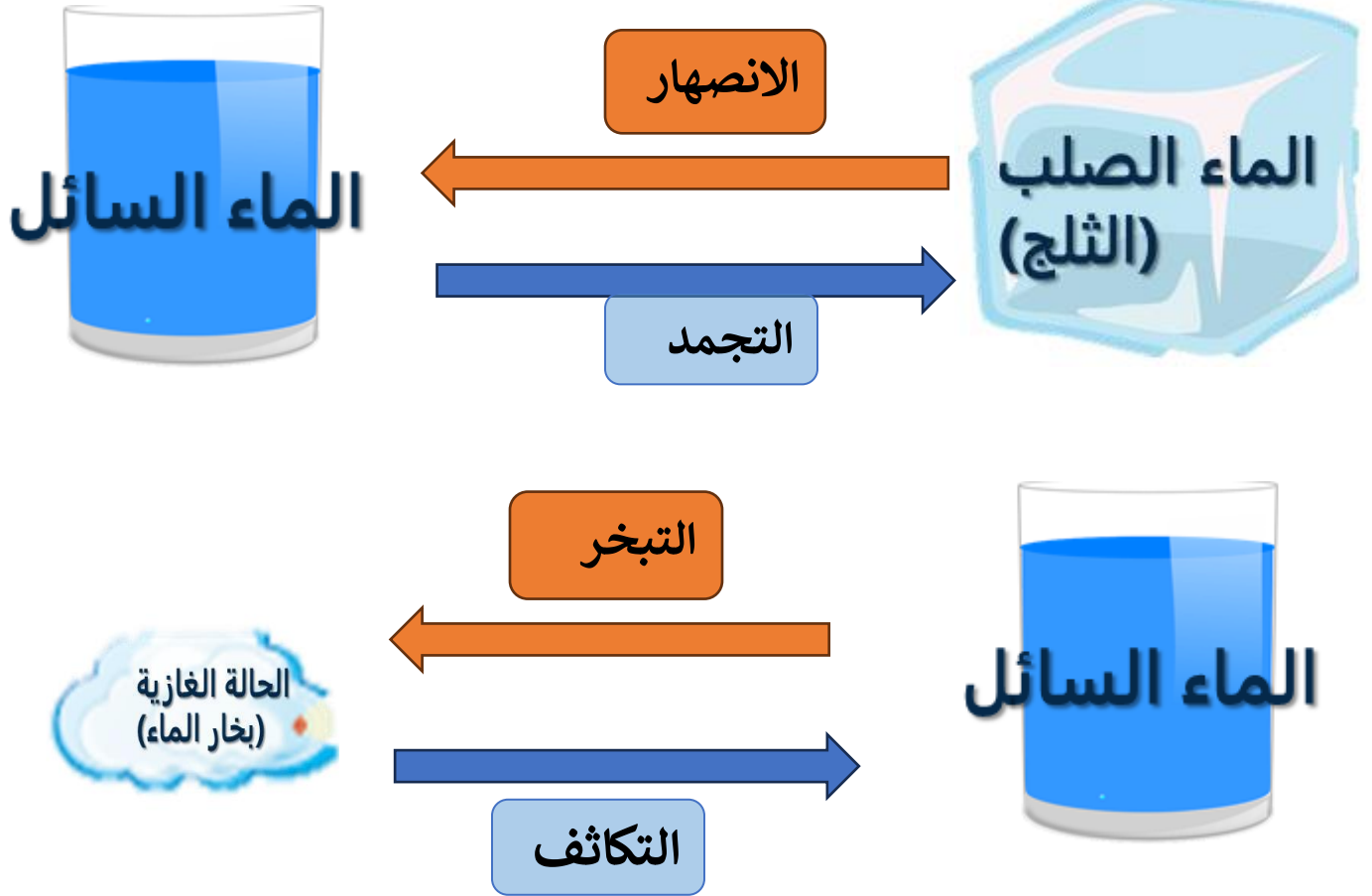
تغير المادة من
الحالة **السائلة**
إلى الحالة
الصلبة بالتبريد

تغير المادة من
الحالة **الصلبة**
إلى الحالة
السائلة
بالتسخين

تشكل
الغيومجفاف
الملابستجمد
المثلجاتقطعة ثلج
تحت الشمس

@S

تغير حالات المادة:



دورة الماء في الطبيعة:



@S

الهطول

الماء المتساقط من السحب

أشكال الهطول

البرد



الثلج



المطر



الرذاذ



@S

الجفاف



هو فترات طويلة لا
يتخللها تساقط
الأمطار

موسم
الجفاف

الخزان



طريقة طبيعية أو من
صنع البشر لتخزين
الماء

خزان المنازل
(التنكر)

الماء العذب



ماء صالح للشرب
يحتوي على القليل
من الأملاح

مياة الانهار

طرق تحافظ فيها على الماء في المنازل

- 1- إغلاق صنبور الماء أثناء تفريش الأسنان
- 2- غلى كمية الماء التي نحتاج إليها فقط في الغلاية
- 3- عدم الاسراف في الماء عند ري النباتات وغسيل السيارات

ملخص وحدة الغذاء المتوازن

المجموعة	المثال
الخضراوات النشوية	البطاطا-البطاطس-الجزر
الخضراوات	الخيار-الطماطم-الخس
الفواكه	الموز-التفاح-البطيخ
الحبوب	الأرز-المعكرونة-الخبر
البقوليات	العدس-الحمص-البازيلاء
الحليب ومنتجات الألبان	لبن-حليب-جبنة
اللحوم	دجاج-لحم-سمك-بيض

النظام الغذائي المتوازن

نظام يحتوي على الكميات المناسبة من جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم

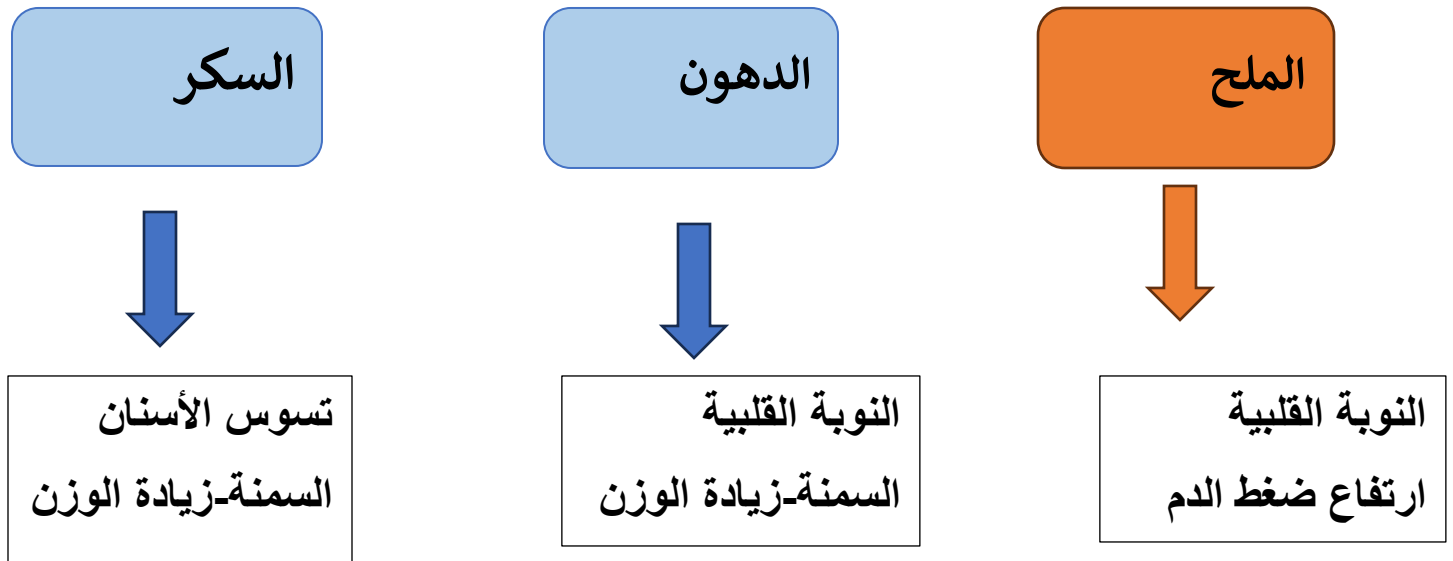
العناصر الغذائية في المجموعات الغذائية

العنصر الغذائي	المجموعة الغذائية
الكربوهيدرات	الخضراوات النشوية- الحبوب
الفيتامينات والأملاح	الخضراوات والفواكه
البروتينات – الأملاح المعدنية	البقوليات
البروتينات – الدهون – الأملاح المعدنية	الحليب والألبان
البروتينات	اللحوم

العناصر الغذائية في المجموعات الغذائية

الوظيفة	العنصر الغذائي
تزويد الجسم بالطاقة	الكربوهيدرات
تزويد الجسم بالطاقة	الدهون
تساعد على النمو وإعادة بناء الأنسجة	البروتينات
الحماية من الأمراض	الفيتامينات والأملاح

أعراض الإفراط في تناول



@S

السؤال الأول: (الأسئلة الموضوعية)

اختر الإجابة الصحيحة:

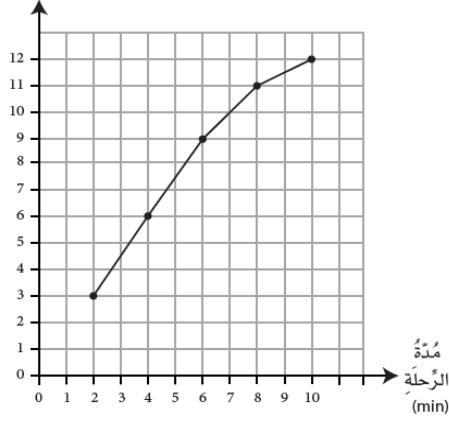
ورقة عمل (1)

<p>المسافة Km</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>المركب الشراعي الذي اختبرته</th> <th>المسافة Km</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>6</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>3</td><td>7</td></tr> <tr><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>5</td><td>8</td></tr> <tr><td>6</td><td>9</td></tr> </tbody> </table>	المركب الشراعي الذي اختبرته	المسافة Km	1	6	2	3	3	7	4	6	5	8	6	9	1
المركب الشراعي الذي اختبرته	المسافة Km														
1	6														
2	3														
3	7														
4	6														
5	8														
6	9														
<p>ما المسافة التي قطعها المركب الأكثر ديناميكية في الماء؟</p>															
6Km	<input type="checkbox"/> A														
7Km	<input type="checkbox"/> B														
8Km	<input type="checkbox"/> C														
9Km	<input type="checkbox"/> D														

<p>ما الخاصية المشتركة بين الحيوانات والسفن التي تتحرك بسرعات عالية في الماء؟</p>	2
لها شكل انسيابي يقلل المقاومة	<input checked="" type="checkbox"/> A
لها شكل انسيابي يزيد المقاومة	<input type="checkbox"/> B
لها شكل انسيابي يثبت المقاومة	<input type="checkbox"/> C
ليس لها شكل انسيابي يؤثر على المقاومة	<input type="checkbox"/> D

السؤال الثالث

السُرعة (km/s)



أجب عن الآتي:

أ. ما الزمن الذي استغرقه المركب ليصل إلى سرعة 6kms ؟

.....

ب. فسر دور شكل المركب في مقدار مقاومة الماء له ؟

.....

ج - عدد العوامل التي تعتمد عليها مقاومة الماء للأجسام المتحركة فيه؟

1- 2-

3- 4-

ورقة عمل (2)

WS

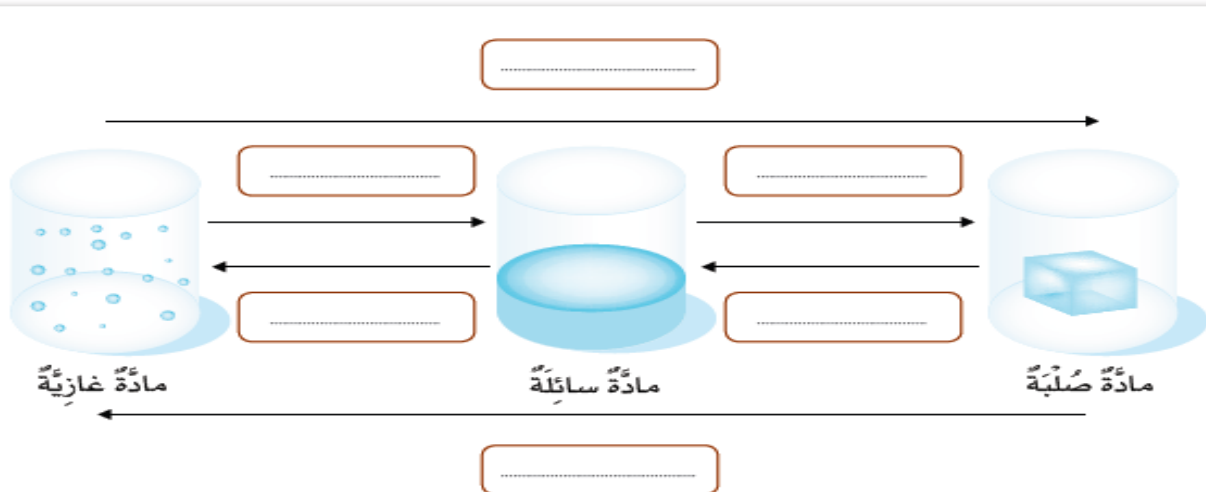
1	ما حالات المادة الثلاث؟
A	صلب - سائل - رغو
B	تبخير - انصهار - تجمد
C	صلب - سائل - غاز
D	تكاثف - تبخير - ذوبان

2	ما اسم العملية التي تتغير فيها المادة من الحالة السائلة الى الحالة الغازية بالتسخين؟
A	التبخير
B	التكاثف
C	الانصهار
D	التجمد

السؤال الثالث

1 ألاحظُ المخطَّطَ أدناه. اكتبُ المفرداتِ في مكانها الصحيحِ على المخطَّطِ.

التكاثفُ التبريدُ التبخرُ التجمدُ التسخينُ الانصهارُ



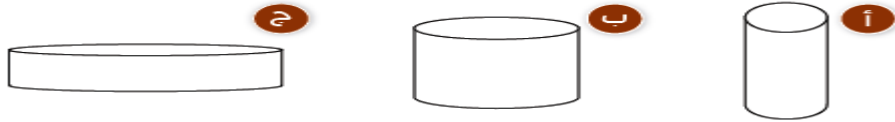
ورقة عمل (3)

WS

السؤال الاول

/

في تجربة استقصاء التبخر، تم وضع نفس كمية الماء في الأوعية الثلاثة، ووضعهم في الشمس لنفس المدة الزمنية، أجب عما يلي:



أ - حدد الوعاء الأسرع في التبخر. مع التفسير

.....

ب - حدد المتغير المستقل

.....

ج- حدد المتغير التابع

.....

د- لماذا يتبخر الماء العذب أسرع من الماء المالح؟

.....

هـ هل هذا الاختبار عادل؟

.....

و- ما درجة الحرارة التي يتبخر عندها الماء؟

.....

ي- ماهي الوحدات المستخدمة في قياس درجة الحرارة؟

.....

ورقة عمل (4)

(O/S)

السؤال الاول

/

أراقبُ الصُّورَ الآتيةَ التي تُمَثِّلُ أَوْعِيَةَ مُعْبَأَةً بِكَمِّيَّاتٍ مُخْتَلَفَةٍ مِنَ الْمَاءِ عِنْدَ دَرَجَةِ الْحَرَارَةِ الْإِبْتِدَائِيَّةِ نَفْسِهَا. أَيُّهَا أَتَوَقَّعُ بِأَنَّهَا سَوْفَ تَتَجَمَّدُ أَسْرَعًا؟



أ - حدد الوعاء الأبطئ في التجمد. مع التفسير

.....

ب - حدد المتغيرات الآتية:

1- المتغير المستقل

.....

2- المتغير التابع

.....

3- متغير ثابت

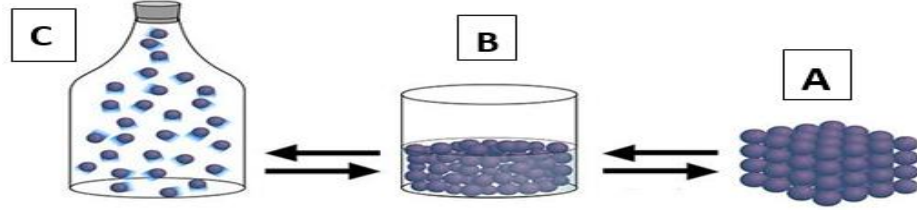
.....

ج- لماذا يعتبر هذا الاختبار عادلاً؟

.....

السؤال الثاني

من خلال الشكل الآتي أجب عما يلي:



أ. قارن بين المواد A-B-C من حيث الحالة والشكل والحجم

C	B	A	
			الحالة
			الشكل
			الحجم

ب - أي العمليات الآتية تحدث بالتسخين وأيها يحدث بالتبريد؟

- 1- التبخر (بالتبريد / بالتسخين)
- 2- التجمد (بالتبريد / بالتسخين)
- 3- التكاثف (بالتبريد / بالتسخين)
- 4- الانصهار (بالتبريد / بالتسخين)

@S

ورقة عمل (5)

1	ما الهطول؟
A	الماء المتجمع في السحب
B	الماء المتساقط من السحب
C	الماء الموجود في الأنهار
D	الماء المتجمد

2	ما دورة الماء؟
A	حركة الماء بين الفضاء و سطح الارض
B	حركة الماء بين الغلاف الجوي و سطح الارض
C	حركة الماء بين الجليد و الثلج
D	حركة الغازات في الماء

3 * اكتب العناوين الآتية في أماكنها الصحيحة في المخطط أدناه.

مياه جارية

هطول

تبخر

تكاثف



ورقة عمل (6)

WS

1

فسر سبب وجود أنواع مختلفة من الهطول؟

لتعدد المياه	A
لتعدد البلدان	B
لتعدد المناخات	C
لتعدد سرعات الرياح	D

2

أي من الآتي يعتبر هطول صلب؟

المطر	A
الرذاذ	B
البرد	C
زخات المطر	D

3

أي من الآتي يعبر عن مفهوم الماء العذب؟

ماء ملوث	A
ماء مالح	B
ماء نحصل عليه من البحر	C
ماء صالح للشرب يحتوي على القليل من الأملاح	D

4

أي من الآتي يعبر عن مفهوم الخزان؟

نوع من أنواع الهطول	A
طريقة طبيعية لتخزين الماء	B
طريقة من صنع البشر لتخزين الماء	C
طريقة طبيعية أو من صنع البشر لتخزين الماء	D

السؤال الخامس

أجب عن الآتي:

1- ما العوامل التي تعتمد عليها سرعة تجمد الماء ؟

.....-1

.....-2

.....-3

2- ما العوامل التي تؤثر في عملية التبخر ؟

..... -1

..... -2

..... -3

.....-4

3- متى تحدث عملية تبخر الماء ؟

.....

4- متى تحدث عملية تكاثف بخار الماء ؟

.....

السؤال السادس

أجب عن الآتي:

1- ما المقصود بالجفاف؟

.....

2- كيف نحافظ على الماء؟

1-.....

2-.....

3-.....

ورقة عمل (7)

WS
1

ما المجموعة الغذائية التي تنتمي إليها البطاطا والبطاطا الحلوة؟

البقوليات	A	
الحبوب	B	
الخضروات	C	
الخضروات النشوية	D	

لماذا من المهم ان تحتوى الوجبة الغذائية على نسبة عالية من الحبوب والخضروات النشوية؟

2

تحمي الجسم من الأمراض	A	
لانها مصدر اساسى للطاقة	B	
تساعد على النمو وتعويض الأنسجة التالفة	C	
تحافظ على الصحة وتثبيت الانسجة التالفة	D	

السؤال الثالث

/

أجب عن الآتي:

أ - اذكر ضررين من أضرار تناول الأطعمة الآتية بكميات كبيرة :

- 1 الدهون
- 2- السكر
- 3- الملح

ورقة عمل (8)

WS
1

أي الأغذية الآتية لا ينتمي الى مجموعة منتجات الألبان؟

الجبن	A	
الدجاج	B	
الزبدة	C	
الزبادي	D	

أي الأغذية الآتية لا ينتمي الى مجموعة الخضروات؟

البروكلي	A	
القرنبيط	B	
التونة	C	
الخبس	D	

السؤال الثالث

/

أجب عن الآتي:

أ. إلى أي مجموعة غذائية تنتمي التونة والسلمون؟

.....

ب - اذكر مثالا واحدا على البقوليات.

.....

ورقة عمل (9)

WS

1

ما العناصر الغذائية الموجودة بكثرة في الحبوب والتي تزود الجسم بالطاقة ؟

الكربوهيدرات	A
البروتينات	B
الفيتامينات	C
الأملاح المعدنية	D

2

أى من الاتى احد اضرار زيادة نسبة الملح فى الطعام ؟

الربو	A
الامسك	B
حصوات الكلى	C
امراض القلب	D

السؤال الثالث

/

أجب عن الآتي:

أ.اذكر أغذية تحتوي على كميات كبيرة من البروتين؟

.....

ب - لماذا يحتاج الانسان الخضروات النشوية ؟

.....

ورقة عمل (10)

WS

1 ما العناصر الغذائية التي تساعد على النمو وإعادة بناء الأنسجة التالفة؟

الكربوهيدرات	A
الاملاح المعدنية	B
الفيتامينات	C
البروتينات	D

2 أي المجموعات الغذائية الآتية تحتوي على الفيتامينات والاملاح المعدنية؟

الخضروات	A
الحبوب	B
الدهون	C
الكربوهيدرات	D

السؤال الثالث

/

NUTRITIONAL FACTS	القيمة الغذائية
Per 100g	كل 100g
Energy	201 Kcal القيمة الحرارية
Carbohydrates	13 g كربوهيدرات
Proteins	14 g بروتينات
Total Fat	11 g إجمالي الدسم
Hard Fat	3.8 g دهون صلبة
Trans Fat	0 g دهون متحولة
Fibre	1.9 g ألياف
Sodium	694 mg صوديوم

أجب عن الآتي:

أ. اكتب المقصود بالوحدة g

ب - احدد المكون الموجود بالكمية الأكبر في الغذاء.

ورقة عمل (11)

WS

1 أي المجموعات الغذائية الآتية يوجد بكميات قليلة في الطبق الغذائي الصحي؟

البقوليات	A
الخضروات والفواكه	B
الحبوب والنشويات	C
اللحوم ومنتجات الألبان	D

2 أي الاطعمة الآتية عند تناولة بكثرة يسبب السمنة؟

الخبز	A
الدجاج	B
الدهون	C
رقائق البطاطا	D

السؤال الثالث

/

أجب عن الآتي:

أ. ما العنصر الغذائي الذي يمثل اعلى نسبة؟

.....

ب - هل هذه الحصص صحية أم لا؟ ولماذا؟

.....

ج - كم عدد الحصص الغذائية التي تحتوي على 140.86 g من الكربوهيدرات؟

.....

جدول القيمة الغذائية للحصة الغذائية لكل 100g

1.4833	طاقة (KJ)
356.27	طاقة (Kcal)
13.82	بروتين (g)
70.43	كربوهيدرات (g)
00.55	السكر (g)
00.00	الدهون (g)
3.39	ألياف غذائية (g)
4.066	صوديوم (mg)

السؤال الرابع

- أكمل كل جدول مما يأتي بما يناسب :

المثال	المجموعة
	الخضراوات النشوية
	الخضراوات
	الفواكه
	الحبوب
	البقوليات
	الحليب ومنتجات الألبان
	اللحوم

العنصر الغذائي	المجموعة الغذائية
	الخضراوات النشوية-الحبوب
	الخضراوات والفواكه
	البقوليات
	الحليب والألبان
	اللحوم

@S

الوظيفة	العنصر الغذائي
	الكربوهيدرات
	الدهون
	البروتينات
	الفيتامينات والأملاح

السؤال الرابع

- أجب عن الاسئلة الآتية:

أ - ما أكبر المجموعات الغذائية الموجودة في الطبق الغذائي الصحي؟

.....

ب - ما العنصر الغذائي الموجود في مجموعة اللحوم؟

.....

ج - ما الغذاء الذي لا يحتوي على جميع العناصر الغذائية بكميات مناسبة؟

.....

د - ما العنصر الغذائي الموجود بكثرة في الخضروات النشوية؟

.....

بالتوفيق والنجاح