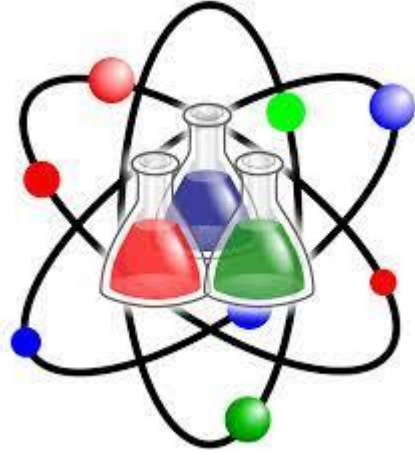


العام الأكاديمي 2022/2023

منتصف الفصل الدراسي الثاني



أوراق العمل الإثرائية

مادة العلوم

الصف الثاني الابتدائي

	اسم الطالب
	الصف والشعبة

ورقة عمل (1) – درس (ما الطعام الصحي؟)

1) أي من التالي وجبة غذائية صحية ومتوازنة؟	
A	كيك وشوكولاتة وعسل
B	شيبسي وخبز وجبن
C	سلطة ولحم و أرز

2) كم كوب ماء يحتاج له الشخص البالغ في اليوم؟	
A	2
B	4
C	8



3) ينتمي الزبادي إلى مجموعة	
A	الحبوب
B	اللحوم
C	منتجات الألبان

4) أكمل الفراغ مستخدماً الكلمات التي بين القوسين:- (الخضروات والفاكهة / الحبوب)

أ) ينتمي الشوفان والأرز إلى مجموعة -----	<u>الحبوب</u> -----
ب) المجموعة الغذائية التي يجب أن نأكل منها كميات كثيرة جداً هي -----	<u>الخضروات والفاكهة</u> --

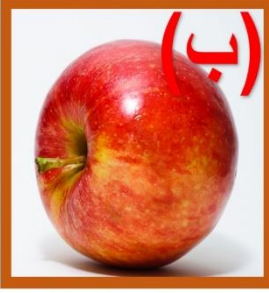
ورقة عمل (2) – درس (كيف يمكنني أن أكل باعتدال؟)

1) الطعام المتكامل الصحي يحتوي على

A	كل المجموعات الغذائية
B	ثلاث مجموعات غذائية فقط
C	مجموعة غذائية واحدة فقط.

2) أي من التالي من الممكن أن نتناوله كوجبة خفيفة

A	(أ)
B	(ب)
C	(ت)



3) ليكون طعامنا صحي يجب أن نتناول السكر بكميات

A	كثيرة
B	متوسطة
C	قليلة

4) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخطأ.

✓	أ) الملصق الغذائي يساعدنا في التعرف على مكونات الأطعمة المصنعة.
✗	ب) يمكننا تناول المخلل بكميات كثيرة لأنه مفيد لصحتنا.

ورقة عمل (2) – درس (كيف يمكنني أن أكل باعتدال؟)

5) انظر لملصق الطعام التالي ثم أجب عما يلي:-

أ) كم كتلة الدهون في 80 جرام من هذا الطعام؟

10

ب) كم كتلة السكريات في 80 جرام من هذا الطعام؟

8

ت) هل يمكن أكل هذا الطعام باعتباره وجبة خفيفة؟

لا / بها كميات كبيرة من السكر والدهون

المعلومات الغذائية لكل 80 جرام	
طاقة (كيلو جول / كيلو كالوري)	450 (كيلو جول / كيلو كالوري)
بروتين	2 جرام
دهون	10 جرام
كربوهيدرات	50 جرام
ألياف	3 جرام
سكريات	8 جرام
صوديوم	250 مليجرام

ورقة عمل (3) – درس (كيف يساعدني النظام الغذائي المتوازن والتمارين الرياضية على المحافظة على صحتي؟)

1) أي الأطعمة التالية تساعد في تقوية وبناء العظام؟	
A	الألبان
B	الحبوب
C	الخضروات

2) أي من التالي أمراض تصيب الأشخاص الذين لا يتناولون طعامًا صحيًا؟	
A	الحصبة الجدري
B	السكري وأمراض القلب
C	التيفويد والملاريا

3) كم عدد الدقائق المناسبة لممارسة الرياضة للأطفال؟	
A	240
B	120
C	60

4) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخطأ.

✓	أ) لكي نعيش حياة صحية يجب علينا تناول طعام صحي وممارسة الرياضة بانتظام.
✗	ب) الأطعمة الدهنية والمالحة مفيدة جدًا لمرضى القلب.

ورقة عمل (3) - درس (كيف يساعدني النظام الغذائي المتوازن والتمارين الرياضية على المحافظة على صحتي؟)

5) صل الجملة بالصورة الصحيحة التي تعبر عنها:-

ت) تصرف صحي لتحكم
في وزن الجسم



ب) طعام يساعد على
تجنب المرض



أ) طعام يساعد على
بناء العضلات



ورقة عمل (4) - درس (ما الأشياء التي تصدر ضوءاً؟)

1) المصدر الرئيسي للضوء والحرارة على الأرض.....	
A	القمر
B	النجوم
C	الشمس

2) مصدر ضوئي ينتج الضوء بالاحتراق.....	
A	النار
B	الكشاف اليدوي
C	كشاف السيارة الأمامي

3) أي من التالي مصدر ضوئي ينتج الضوء بالكهرباء

A	(أ)
B	(ب)
C	(ت)



4) كم عدد الساعات التي تحتاج لها الأرض لتدور حول نفسها دورة واحدة كاملة؟

24

نهار

5) أكمل: جزء الأرض المقابل للشمس يكون (-----)

ورقة عمل (5) - درس (كيف تعكس بعض الأشياء الضوء؟)

1) أي من التالي من عاكسات الضوء؟	
A	المصباح الكهربائي
B	سطح الطاولة اللامع
C	كشاف الجوال

2) أي من التالي من مصادر الضوء؟	
A	مصباح السيارة الأمامي
B	المرآة
C	سترة السلامة الفلورسنت

3) أي الأشياء التالية نحتاج لمصباح يدوي لرؤيته عندما يكون موجود بغرفة مظلمة؟



A	(أ)
B	(ب)
C	(ت)

4) أكمل الجمل التالية بالكلمات الموجودة بين القوسين: (تعكس / القمر)

أ) (----- القمر -----) يبدو مضيئاً لأنه يعكس ضوء الشمس الساقط عليه.

ب) أرى معظم الأشياء عندما (----- تعكس -----) الضوء.

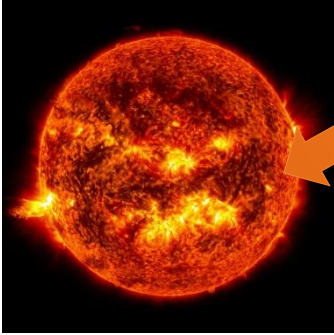
ورقة عمل (5) - درس (كيف تعكس بعض الأشياء الضوء؟)

5

صل بين الجملة والصورة التي تعبر عنها.

(أ) عاكس للضوء

(أ) مصدر ضوئي



ورقة عمل (6) – درس (ما الأشياء التي أرى من خلالها؟)

1) ما هي المادة التي يمكننا الرؤية من خلالها بوضوح؟	
A	المادة الشفافة
B	المادة المعتمة
C	المادة شبه الشفافة

2) لماذا نستخدم القماش الثقيل لصناعة ستائر غرفة النوم؟	
A	لأنها شفافة
B	لأنها معتمة
C	لأنها شبه شفافة

3) الزجاج البلوري هو مادة	
A	شفافة
B	معتمة
C	شبه شفافة

4) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخطأ.

✓	أ) نصنع الأشياء التي لا نريد أن نرى من خلالها من مادة معتمة.
✗	ب) نصنع عدسات النظارة الشمسية من مادة شفافة.

ورقة عمل (7) - درس (هل تسمح للضوء بالمرور من خلالها؟)

1) ما هي المادة التي تسمح بمرور كل الضوء؟	
A	المادة الشفافة
B	المادة المعتمة
C	المادة شبه الشفافة

2) ما هي المادة التي لا تسمح بمرور الضوء؟	
A	المادة الشفافة
B	المادة المعتمة
C	المادة شبه الشفافة

3) ما هي المادة التي تسمح لبعض الضوء بالمرور؟	
A	المادة الشفافة
B	المادة المعتمة
C	المادة شبه الشفافة

4) أكمل الجملة التالية:

الزجاج

-صنع هذا البيت من)

شفاف

لأنه)



ورقة عمل (7) - درس (هل تسمح للضوء بالمرور من خلالها؟)

5) صل بين الجملة والصورة التي تعبر عنها.

أ) كوب يسمح بمرور
كل الضوء

أ) كوب يسمح بمرور
جزء من الضوء



ورقة عمل (8) - درس (كيف يتشكل الظل؟)

(1) أي الأشياء التالية قد يتكون له ظل؟

A	كوب زجاجي شفاف
B	ملف بلاستيكي شفاف
C	حائط منزل

(2) يسير الضوء في

A	خطوط متعرجة
B	خطوط مستقيمة
C	دوائر

(3) الجسم المعتم يكون ظل لأنه

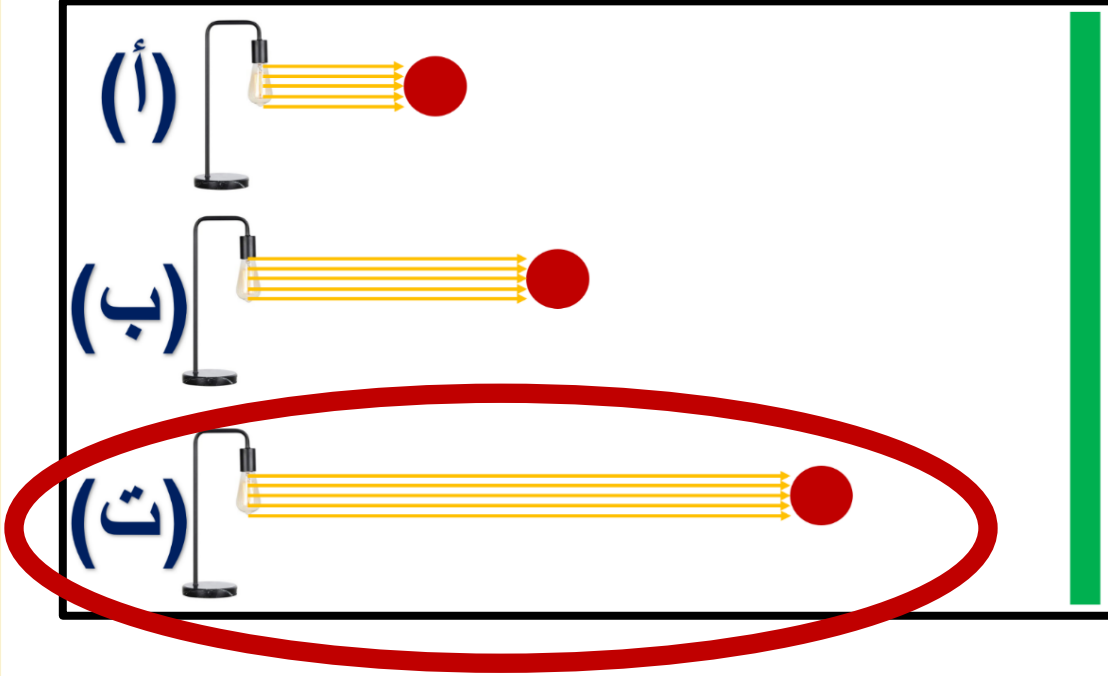
A	يحجب الضوء
B	يسمح بمرور الضوء من خلاله
C	يجعل الضوء يدور من حوله

(4) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخطأ.

✓	(1) البرج السكني يُكون ظلاً لأنه يحجب الضوء.
✗	(2) عندما نقرب قلم رصاص من مصدر الضوء ظل القلم يصغر.
✓	(3) يسير الضوء في خطوط مستقيمة.

ورقة عمل (8) - درس (كيف يتشكل الظل؟)

5) ارسم دائرة حول الحالة التي يكون الظل المتكون أصغر ما يمكن؟



6) الكوب الزجاجي الشفاف والكتاب والقلم الرصاص جميعهم يكونون ظلًا، ما الكلمات التي نحذفها لتكون الجملة الصحيحة؟

الكوب الزجاجي الشفاف / لأنه لا يكون ظل

بالتوفيق والنجاح