

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية



## أوراق عمل في التغذية الصحية واستكشاف الضوء منتصف الفصل مع الإجابة النموذجية

موقع المناهج ← المناهج القطرية ← المستوى الثاني ← علوم ← الفصل الثاني ← أوراق عمل ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-02-16 02:29:52

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل  
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة  
علوم:

إعداد: مجمع الفرقان

## التواصل الاجتماعي بحسب المستوى الثاني



الرياضيات



اللغة الانجليزية



اللغة العربية



التربية الاسلامية



المواد على تلغرام

صفحة المناهج  
القطرية على  
فيسبوك

## المزيد من الملفات بحسب المستوى الثاني والمادة علوم في الفصل الثاني

أوراق عمل في التغذية الصحية واستكشاف الضوء

1

أوراق عمل الأندلس منتصف الفصل غير مجابة

2

أوراق عمل الأندلس منتصف الفصل مع الإجابة النموذجية

3

أوراق عمل نهاية الفصل مدرسة الأندلس مع الإجابة النموذجية

4

## المزيد من الملفات بحسب المستوى الثاني والمادة علوم في الفصل الثاني

أوراق عمل نهاية الفصل غير مجابة مدرسة الأندلس

5

# 2

## إجابات

# العلوم

1446 هـ - 24-25 م

منتصف ف 2

تدريبات  
دعم  
وإثراء



يا رب انصر عبادك المؤمنين  
وجنك الموحدين في كل مكان

القدس والأقصى ▼ حتماً ستعود

ملحوظة: هذه التدريبات لا تقني عن الكتاب المدرسي

الاسم / ..... الصف / 2-

التميز



### الوحدة الثالثة (تناول الطعام الصحي)

السؤال الأول/ اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة التالية، وذلك بوضع علامة × داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

1	أي من الأطعمة التالية ينبغي أن أتناولها بكميات كثيرة؟	
	الأملاح	<input type="checkbox"/> A
	السكريات	<input type="checkbox"/> B
	الفواكه والخضروات	<input checked="" type="checkbox"/> C
2	أي مما يلي من مجموعة منتجات الألبان؟	
	الزيت	<input type="checkbox"/> A
	الحليب	<input checked="" type="checkbox"/> B
	الدجاج	<input type="checkbox"/> C
3	أي مما يلي من مجموعة الحبوب؟	
	الخبز	<input checked="" type="checkbox"/> A
	الموز	<input type="checkbox"/> B
	الخيار	<input type="checkbox"/> C

4	أي من الأطعمة التالية ينبغي أن أتناولها بكميات قليلة؟
	السمك <input type="checkbox"/> A
	الدهون <input checked="" type="checkbox"/> B
	الفواكه والخضروات <input type="checkbox"/> C

5	أي من الأطعمة التالية تساعد على بناء العضلات؟
	اللحوم <input checked="" type="checkbox"/> A
	الألبان <input type="checkbox"/> B
	الدهون <input type="checkbox"/> C

6	أي من الأطعمة التالية تساعد على تجنب المرض؟
	الحبوب <input type="checkbox"/> A
	الشوكولاتة <input type="checkbox"/> B
	الفواكه والخضروات <input checked="" type="checkbox"/> C

7	ما هو النشاط المفيد للصحة؟
	مشاهدة التلفاز <input type="checkbox"/> A
	تناول الحلويات بكثرة <input type="checkbox"/> B
	ممارسة التمارين الرياضية <input checked="" type="checkbox"/> C

السؤال الثاني/ أكمل الفراغات من صندوق المفردات.

اللحوم	الفواكه والخضروات	الدهون	6 أكواب
--------	-------------------	--------	---------





1- يحتاج الطفل إلى شرب **6 أكواب** من الماء يومياً.

2- يعتبر السمك من مجموعة **اللحوم**.

3- تساعد **الفواكه والخضروات** على تجنب الأمراض.

4- ينبغي أن يحتوي الطعام الصحي على القليل من **الدهون**.

السؤال الثالث/ أصل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب).

العمود (ب)	العمود (أ)
من مجموعة الدهون.	
يساعد على نمو العظام.	
من مجموعة الفواكه والخضروات.	
من مجموعة اللحوم.	

السؤال الرابع/ أضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة.

(√)	1/ الأغذية الصحية توفر للجسم حاجاته الضرورية لصحة جيدة.
(√)	2/ تساعد الفواكه والخضروات على تجنب المرض.
(×)	3/ الأغذية الصحية تحتوي على كمية كبيرة من الدهون أو السكر أو الملح.
(×)	4/ تعد الوجبات السريعة من الاغذية الصحية.
(√)	5/ من الأغذية غير الصحية الأملاح والسكريات.
(√)	6/ الإكثار من الدهون يصيب الجسم بالأمراض.
(√)	7/ ينبغي للأطفال ممارسة تمارين بدنية بشكل يومي.
(√)	8/ تساعدني الملصقات الغذائية لمعرفة مكونات الأطعمة المصنعة.
(×)	9/ الحلوى من الأطعمة التي تناسب شخصاً مصاباً بمرض السكري.
(×)	10/ يحتاج جسمي عادة شرب (3) أكواب من الماء يوميًا.



السؤال الخامس/ أجب عن الأسئلة الآتية.

أ/ من خلال الجدول أذكر كم جرامًا من **السكر** موجود في هذا الطعام.

69

حقائق غذائية	
فول	
القيمة لكل حصة	
342	سعرات حرارية 733
السعرات الحرارية من الدهون	
% المقادير اليومية*	
58%	إجمالي الدهون 38g
25%	دهون مشبعة 5g
0%	كوليسترول 0mg
1%	صوديوم 32mg
39%	بوتاسيوم 1365mg
23%	الكربوهيدرات الكلية 70g
108%	الألياف الغذائية 27g
	سكريات 6g
70%	بروتين 35g
5.9%	فيتامين أ
9.3%	فيتامين سي
17.8%	الكالسيوم
50.3%	حديد

\* النسبة المئوية للقيم اليومية مبنية على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعر حراري.

ب/ أذكر بعض الأطعمة **غير الصحية**

الدهون - الحلوى -  
الشوكولاتة - الوجبات السريعة.

الوحدة الرابعة (الضوء والظلال)

السؤال الأول/ اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة التالية، وذلك بوضع علامة × داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

1	أي من الأشياء التالية <b>يعكس</b> ضوء الشمس الساقط عليه؟	
	القمر <input checked="" type="checkbox"/>	
	الشمس <input type="checkbox"/>	
	الأرض <input type="checkbox"/>	


2	أي مما يلي يصدر الضوء <b>بالاحتراق</b> ؟	
	الشمعة <input checked="" type="checkbox"/>	
	المصباح اليدوي <input type="checkbox"/>	
	المصباح الكهربائي <input type="checkbox"/>	

3	أي مما يلي يصدر الضوء <b>بالكهرباء</b> ؟	
	النار <input type="checkbox"/>	
	النجوم <input type="checkbox"/>	
	المصباح الكهربائي <input checked="" type="checkbox"/>	

4	ماذا يحدث عندما تواجه دولة قطر الشمس؟
	يحدث الليل <input type="checkbox"/> A
	يحدث النهار <input checked="" type="checkbox"/> B
	يحدث الظلام <input type="checkbox"/> C

5	أي مما يلي من الأشياء المعتمة؟
	الباب الخشب <input checked="" type="checkbox"/> A
	الزجاج الشفاف <input type="checkbox"/> B
	الزجاج البلوري <input type="checkbox"/> C

6	أي من الأجسام التالية تسمح بمرور بعض الضوء ولا نرى الأشياء خلفها بوضوح؟
	الشفافة <input type="checkbox"/> A
	المعتمة <input type="checkbox"/> B
	شبه الشفافة <input checked="" type="checkbox"/> C

7	ماذا يحدث للضوء من خلال هذا الشيء؟
	
	يمر الضوء <input type="checkbox"/> A
	لن يمر الضوء <input checked="" type="checkbox"/> B
	يمر بعض الضوء <input type="checkbox"/> C

السؤال الثاني/ أكمل الفراغات من صندوق المفردات.

الشمس	المعتمة	المصباح الكهربائي	القمر
-------	---------	-------------------	-------





1- الشمس هي المصدر الرئيسي للضوء والحرارة على الأرض.

2- المصباح الكهربائي من الأشياء التي تصدر الضوء بالكهرباء.

3- القمر عاكس الضوء لأنه يعكس ضوء الشمس.

4- لا نستطيع أن نرى من خلال الأشياء المعتمة.

السؤال الثالث/ أصل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب).

العمود (ب)	العمود (أ)
كرة ضخمة من الغاز المحترق.	
عاكس ضوء.	
من الأشياء المعتمة.	
من الأشياء الشفافة.	

السؤال الرابع/ أضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة.

( X )	نستطيع أن نعيش من دون الشمس.	/1
( ✓ )	تدور الأرض حول نفسها مرة كل 24 ساعة.	/2
( ✓ )	عندما تواجه دولة قطر الشمس يكون فيها نهار.	/3
( ✓ )	الألعاب النارية تصدر الضوء بالاحتراق.	/4
( X )	القمر والمرايا والأسطح اللامعة من مصادر الضوء.	/5
( ✓ )	نستطيع أن نرى بوضوح تام من خلال المواد الشفافة.	/6
( ✓ )	تصنع نوافذ غرفة الحمام من مادة شبه شفافة.	/7
( ✓ )	الخشب والمعدن من الأشياء المعتمة.	/8
( X )	يمر بعض الضوء من خلال الأشياء الشفافة.	/9
( ✓ )	لا تسمح الأشياء المعتمة لأي ضوء بالمرور من خلالها.	/10

السؤال الخامس/ أجب عن الأسئلة الآتية.

1/ أذكر بعض الأشياء التي تصدر الضوء بالاحتراق.

النار - الشمعة - الألعاب النارية.

2/ أذكر بعض الأشياء التي تصدر الضوء بالكهرباء.

المصباح الكهربائي - السيارة.

3/ أذكر بعض الأشياء التي تعكس الضوء.

القمر - المرايا.

4/ أذكر بعض الأشياء الشفافة (التي تسمح بمرور الضوء من خلالها).

الزجاج - الكأس - النوافذ.

5/ أذكر بعض الأشياء المعتمة (التي لا تسمح بمرور الضوء من خلالها).

الخشب - المعدن - الباب - الجدار.

انتهت الأسئلة

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق