

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية



أوراق عمل في التغذية الصحية واستكشاف الضوء

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 18:27:13 2025-02-14

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات و تقارير | مذكرات و بنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
علوم:

التواصل الاجتماعي بحسب المستوى الثاني



صفحة المناهج
القطرية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب المستوى الثاني والمادة علوم في الفصل الثاني

أوراق عمل الأندلس منتصف الفصل غير مجابة

1

أوراق عمل الأندلس منتصف الفصل مع الإجابة النموذجية

2

أوراق عمل نهاية الفصل مدرسة الأندلس مع الإجابة النموذجية

3

أوراق عمل نهاية الفصل غير مجابة مدرسة الأندلس

4

تدريبات دعم واثراء نهاية الفصل مجمع الفرقان غير مجابة

5

2

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؟
A	الأملاح
B	السكريات
C	الفواكه والخضروات

2	أي مما يلي من مجموعة منتجات الألبان؟
A	الزيت
B	الحليب
C	الدجاج

3	أي مما يلي من مجموعة الحبوب؟
A	الخبز
B	الموز
C	الخيار

4	أي من الأطعمة التالية ينبغي أن أتناولها بكميات قليلة؟
A	السّمك
B	الدهون
C	الفواكه والخضروات

5	أي من الأطعمة التالية تساعد على بناء العضلات؟
A	اللحوم
B	الألبان
C	الدهون

6	أي من الأطعمة التالية تساعد على تجنب المرض؟
A	الحبوب
B	الشوكولاتة
C	الفواكه والخضروات

7	ما هو النشاط المفيد للصحة؟
A	مشاهدة التلفاز
B	تناول الحلويات بكثرة
C	ممارسة التمارين الرياضية

السؤال الثاني/ أكمل الفراغات من صندوق المفردات.

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

1- يحتاج الطفل إلى شرب..... من الماء يومياً.

2- يعتبر السمك من مجموعة.....

3- تساعد..... على تجنب الأمراض.

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

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

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

العمود (أ)





السؤال الرابع/ أضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) 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 يومياً.	()

السؤال الخامس/ أجب عن الأسئلة الآتية.

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

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**.

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 يعكس ضوء الشمس الساقط عليه؟
A	القمر
B	الشمس
C	الأرض

2	أي مما يلي يصدر الضوء بالاحتراق ؟
A	الشمعة
B	المصباح اليدوي
C	المصباح الكهربائي

3	أي مما يلي يصدر الضوء بالكهرباء ؟
A	النار
B	النجوم
C	المصباح الكهربائي

4	ماذا يحدث عندما تواجه دولة قطر الشمس؟
A	يحدث الليل
B	يحدث النهار
C	يحدث الظلام

5	أي مما يلي من الأشياء المعتمة؟
A	الباب الخشب
B	الزجاج الشفاف
C	الزجاج البلوري

6	أي من الأجسام التالية تسمح بمرور بعض الضوء ولا نرى الأشياء خلفها بوضوح؟
A	الشفافة
B	المعتمة
C	شبه الشفافة

7	ماذا يحدث للضوء من خلال هذا الشيء؟
A	يمر الضوء
B	لن يمر الضوء
C	يمر بعض الضوء



السؤال الثاني/ أكمل الفراغات من صندوق المفردات.

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

1- هي المصدر الرئيسي للضوء والحرارة على الأرض.





2- من الأشياء التي تصدر الضوء بالكهرباء.

3- عاكس الضوء لأنه يعكس ضوء الشمس.

4- لا نستطيع أن نرى من خلال الأشياء

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

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

العمود (أ)





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

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

السؤال الخامس/ أجب عن الأسئلة الآتية.

1/ أذكر بعض الأشياء التي تصدر الضوء بالاحتراق.

.....

2/ أذكر بعض الأشياء التي تصدر الضوء بالكهرباء.

.....

3/ أذكر بعض الأشياء التي تعكس الضوء.

.....

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

.....

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

.....

انتهت الأسئلة
مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق