مدرسة مريم بنت عمران الإبتدائية للبنات

الإجابة النموذجية

تدريبات اثرائية

في مادة العلوم للصف الثاني

منتصف الفصل الثاني

العام الأكاديمي 2025 / 2026

الاسم: .....

الصف: .....

محتوى الاختبار:

الوحدة الثالثة(تناول الطعام الصحي): الكتاب المدرسي من صفحة 2إلى صفحة 39

الوحدة الرابعة (الضوء والظلال): الكتاب المدرسي من صفحة 42 الى صفحة 102

الوحدة الثالثة

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حولها.

السؤال رقم (1)	

ما المجموعة الغذائية التي يجب الإكثار من تناولها؟

A اللحوم

B الدهون

C الفواكه والخضروات

السؤال رقم (2)	

إلى أي مجموعة غذائية ينتمي السمك؟

A الحبوب

B اللحوم

C منتجات الألبان

السؤال رقم (3)	

ما المجموعة الغذائية التي يجب تناولها بكميات قليلة جداً؟

A الدهون

B منتجات الألبان

C الخضروات والفواكه

السؤال رقم (4)	

ما المجموعة الغذائية التي تساعدنا على تجنب الامراض ؟

A الحبوب

B الدهون

C الخضروات والفواكه

السؤال رقم (5)	

ما الأطعمة التي لا تناسب الأشخاص المصابين بمرض القلب؟

A الجزر

B السمك

C الأطعمة الغنية بالأملاح

السؤال رقم (6)	

ما الأطعمة التي لا تناسب الأشخاص المصابين بمرض السكري؟

A الخيار

B الحلويات

C الخبز الأسمر

السؤال رقم (7)	

من كم مجموعة يجب أن يتكون نظامي الغذائي اليومي؟

A مجموعتين

B مجموعة واحدة فقط

C كل المجموعات الغذائية

السؤال رقم (8)	

كم كوباً من الماء يجب أن يشرب الطفل يومياً؟

A 4 أكواب

B 6 أكواب

C 8 أكواب

السؤال رقم (9)	

ما سبب الجفاف لدى الأطفال؟

A النوم

B الإسهال

C مشاهدة التلفاز

السؤال رقم (10)	

ما الطعام المناسب للوجبة الخفيفة؟

A التفاح

B المثلجات

C المشروبات الغازية

السؤال رقم (11)	

ما الطعام الغير مناسب للوجبة الخفيفة؟

A موز

B برتقال

C رقائق البطاطس

السؤال رقم (12)	

ماذا تسبب الأطعمة الغنية بالدهون؟

A الجفاف

B أمراض القلب

C مرض السكري

السؤال رقم (13)	

ما الأطعمة التي تساعدني على بناء العضلات؟

A اللحوم

B منتجات الألبان

C الفواكه والخضروات

السؤال رقم (14)	

كم من الوقت يجب أن يمضي الأطفال في ممارسة التمارين الرياضية يومياً؟

A 10 دقائق على الأقل

B 40 دقيقة على الأقل

C 60 دقيقة على الأقل

السؤال الثاني: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخطأ.

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخطأ.

1. كي أحافظ على صحتي يجب أن أتناول من جميع المجموعات الغذائية. (✓)
2. ينتمي الحليب إلى مجموعة الحبوب (✗)
3. يجب أن نكثر من تناول الدهون والحلويات. (✗)
4. يعتبر الأطفال الفئة العمرية الأكثر تعرضاً للجفاف. (✓)
5. يجب أن يشرب الشخص البالغ 12 كوباً من الماء يومياً (✗)
6. تعتبر الأطعمة الغنية بالأملاح مفيدة للصحة. (✗)
7. يسبب تناول الحلويات بكميات كبيرة مرض السكري. (✓)
8. تساعدني الملصقات الغذائية على معرفة مكونات الأطعمة المصنعة. (✓)
9. إذا ورد السكر في أول مكونات الأطعمة المصنعة فهذا يعني أن هذا الطعام يحتوي على كميات قليلة من السكر. (✗)
10. تعد الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون أو السكر أو الملح اختيار جيد للوجبة الخفيفة. (✗)
11. تساعد اللحوم على بناء العضلات. (✓)
12. يساعد الحليب على تجنب المرض. (✗)
13. تساعد الخضروات والفواكه على نمو العظام. (✗)
14. اتباع روتين صحي في تناول الأطعمة يعرضنا للإصابة بالمرض. (✗)
15. تساعد التمارين الرياضية على التحكم بوزن الجسم وعلى تقوية العضلات والعظام. (✓)

السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية.

أكمل الفراغات التالية.

1- **يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية الصحية على .....جميع.....المجموعات الغذائية.**

2- **المجموعات الغذائية هي: الحبوب، اللحوم، منتجات الألبان، الدهون، الخضروات والفواكه.**

3- **ينتمي الخبز إلى مجموعة .....الحبوب.....**

4- **يعد شرب .....الماء..... جزءاً أساسياً من النظام الغذائي الصحي.**

5- **يحتاج الشخص البالغ إلى شرب.....8..... أكواب من الماء يومياً.**

6- **يجب أن يحتوي النظام الغذائي الصحي على القليل من ....الملح..... أو .....السكر..... أو .....الدهون.....**

7- **تساعدني .....الملصقات الغذائية..... لمعرفة مكونات الأطعمة المصنعة.**

8- **يساعد شرب الحليب على .....نمو العظام.....**

9- **يساعد تناول .....الفواكه والخضروات..... على تجنب المرض.**

10- **يساعد تناول .....اللحوم..... على بناء العضلات.**

11- **يعد ممارسة .....التمارين الرياضية..... مهم للمحافظة على التحكم بوزن الجسم.**

السؤال الرابع: أجب عن الأسئلة التالية.

1. **أذكر المجموعة الغذائية التي يجب أن أتناول منها بكثرة.**

.....الخضروات والفواكه.....

2. **على ماذا تحتوي وجبة صحية متوازنة؟**

.....تحتوي على جميع المجموعات الغذائية.....

3. **إلى أي مجموعة غذائية ينتمي الأرز؟**

.....الحبوب.....

4. **كم كوباً من الماء يحتاج أن يشرب الأطفال يومياً؟**

.....6 أكواب.....

5. **أكمل الجدول التالي:**

اللحوم – زيت زيتون – موز – منتجات الألبان – الخبز	
فواكه وخضروات	**موز**
اللحوم	سمك
حبوب	**الخبز**
منتجات الألبان	الجبن
دهون	**زيت الزيتون**

6- **ماذا تسبب الأطعمة المليئة بالسكر؟**

.....مرض السكري.....

7- **ماذا تسبب الأطعمة المليئة بالدهون؟**

.....مرض القلب.....

8- ما الأطعمة التي يجب أن أتجنب تناولها؟

.....الأطعمة المليئة بالسكر أو الملح أو الدهون.....

9- أذكر أهمية تناول الخضروات والفواكه.

.....تجنب المرض.....

10- أذكر أهمية تناول الحليب.

.....يساعد على نمو العظام.....

11- أذكر أهمية تناول اللحوم.

.....تساعد على بناء العضلات.....

12- أذكر فوائد ممارسة التمارين الرياضية.

1. .....التحكم بالوزن.....
2. .....تقوية العضلات.....

الوحدة الرابعة

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حولها.

السؤال رقم (1)	

ما المصدر الرئيسي للضوء والحرارة على الأرض؟

A القمر
B الشمس
C النجوم

السؤال رقم (2)	

ما الذي يحدث عندما تواجه دولة قطر الشمس؟

A يحدث الليل
B يحدث النهار
C يصبح ظلاماً

السؤال رقم (3)	

ما سبب حدوث الليل والنهار؟

A دوران الشمس حول نفسها
B دوران الأرض حول الأرض
C دوران الأرض حول نفسها

السؤال رقم (4)	

كيف يصدر المصباح اليدوي الضوء؟

A بالكهرباء
B بالاحتراق
C بدون أي مصدر للطاقة

السؤال رقم (5)	

كيف تصدر الشمس الضوء؟

A بالكهرباء

B بالاحتراق

C بالبطارية

السؤال رقم (6)	

ما الذي يساعدني على رؤية الأشياء؟

A القلم

B الضوء

C الطاولة

السؤال رقم (7)	

ماذا أسمي الأشياء التي لا تصدر ضوء؟

A مصادر ضوء

B عاكسات ضوء

C مصابيح كهربائية

السؤال رقم (8)	

كيف تصدر الألعاب النارية الضوء؟

A عن طريق القابس

B عن طريق الكهرباء

C عن طريق الاحتراق

السؤال رقم (9)	

أي مما يلي يعكس الضوء؟

A القمر

B الشمس

C الشمعة

السؤال رقم (10)	

أي مما يلي يصدر الضوء؟

A القمر

B الكتاب

C الشمس

السؤال رقم (11)	

أي المواد التالية مادة شفافة؟

A المعدن

B الخشب

C الزجاج

السؤال رقم (12)	

أي المواد التالية مادة شبه شفافة؟

A الطين

B الخشب

C الورق المشمع

السؤال رقم (13)	

أي المواد التالية مادة معتمة؟

A المعدن

B الزجاج

C الورق المشمع

السؤال رقم (14)	

ما نوع زجاج النافذة التي يمكن أن نرى من خلالها بوضوح جزئي؟

A زجاج معتم

B زجاج شفاف

C زجاج شبه شفاف

السؤال رقم (15)	

ما المواد التي تسمح بمرور الضوء من خلالها بشكل كلي؟

A المعتمة

B الشفافة

C شبه الشفافة

السؤال رقم (16)	

ما المواد التي تسمح بمرور الضوء من خلالها بشكل جزئي؟

A المعتمة

B الشفافة

C شبه الشفافة

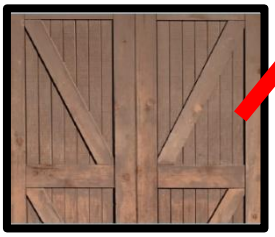
السؤال الثاني: صلي بين العبارة والصورة الصحيحة.

أ- صل ما في العمود (1) بما يناسبه من العمود (2).

العمود (1)	العمود (2)











مادة معتمة

مادة شبه شفافة

مادة شفافة

شيء يصدر الضوء بالكهرباء.

شيء يصدر الضوء بالاحتراق.

ب-صل ما في العمود (1) بما يناسبه من العمود (2).

العمود (1)	العمود (2)
شيء يسمح بمرور الضوء بشكل جزئي	
مصدر ضوء	
عاكس ضوء	

السؤال الثالث: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخطأ.

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخطأ.

1. تدور الأرض حول نفسها مرة كل 24 ساعة. (✓)
2. تصدر جميع الأشياء الضوء بالاحتراق فقط. (✗)
3. أرى معظم الأشياء من حولي عندما تعكس الضوء. (✓)
4. أرى القمر لأنه يعكس ضوء الشمس الساقط عليه. (✓)
5. الشمعة هي عاكس للضوء. (✗)
6. المرايا هي مصدر للضوء. (✗)
7. يمكنني أن أرى من خلال الأشياء الشفافة بوضوح تام. (✓)
8. يمكنني أن أرى من خلال الأشياء الشبه شفافة بوضوح تام (✗)
9. يمر الضوء من خلال المواد الشفافة بشكل جزئي. (✗)
10. يمر الضوء من خلال المواد الشبه شفافة بشكل جزئي. (✓)
11. يمر الضوء من خلال المواد المعتمة بشكل كلي. (✗)
12. في التجربة العادلة يتغير شيء واحد فقط (✓)

السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية.

الضوء	يعكس	الشبه شفافة
الشفافة	المعتمة	مصدر

أكمل الفراغات التالية.

1. **يساعدني .....الضوء..... على رؤية الأشياء.**
2. **نرى القمر لأنه .....يعكس..... ضوء الشمس.**
3. **الشمس هي .....مصدر.....الرئيسي للضوء.**
4. **نرى من خلال المواد .....الشفافة..... بوضوح تام.**
5. **نرى من خلال المواد .....الشبه شفافة..... بوضوح جزئي.**
6. **أختار مواد .....المعتمة..... لصناعة أشياء لا يمكنني أن أرى من خلالها**

السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية.

1- عدد بعض الأشياء التي تصدر الضوء بـ:

الاحتراق: .....شمعة.....

الكهرباء: .....مصباح كهربائي.....

2- أذكر مثالين على مواد معتمة.

1. .....كتاب.....

2. .....كرسي.....

3- ما هي المواد التي نرى من خلالها بوضوح تام؟

.....المواد الشفافة.....

4- ما هي المواد التي نرى من خلالها بوضوح جزئي؟

.....المواد الشبه شفافة.....

5- ما هي المواد التي لا نرى من خلالها؟

.....المواد المعتمة.....

6- ما هي المواد التي تسمح بمرور الضوء بشكل كلي؟

.....المواد الشفافة.....

7- ما هي المواد التي تسمح بمرور الضوء بشكل جزئي؟

.....المواد الشبه شفافة.....

8- ما هي المواد التي لا تسمح بمرور الضوء؟

.....المواد المعتمة.....

ملاحظة: الكتاب هو الأساس في الدراسة قبل حل هذه الأوراق.

بالتوفيق لجميع الطالبات.