الوحدة الثالثة : (تناول الطعام الصحي)

الأسئلة الموضوعية:

تعليمات:	اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 13، وذلك بوضع علامة × داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة:

السؤال (1)		
أي المجموعات الغذائية التالية ينبغي ان نتناول منها بكميات قليلة في نظامنا الغذائي؟		
A	الخضراوات والفواكه	
B	الحبوب	
C	الدهون	

السؤال (2)		
أي من الأطعمة التالية مناسبة للوجبة الخفيفة ؟		
A	رقائق البطاطس	
B	قطعة حلوى	
C	تفاحة	

السؤال (3)		
كم كوباً من الماء يحتاج الطفل أن يشرب يومياً؟		
A	5 أكواب	
B	6 أكواب	
C	4 أكواب	

السؤال (4)		
أي مما يلي ينتمي الى مجموعة الحبوب؟		
A	الأرز	
B	الحليب	
C	زيت الزيتون	

السؤال (5)		
ما سبب تعرض الأطفال للجفاف ؟		
A	النوم	

B	الأسهال
C	الرياضة

السؤال (6)		
كم كوباً من الماء يحتاج الإنسان البالغ أن يشرب يومياً؟		
A	5 أكواب	
B	8 أكواب	
C	4 أكواب	

السؤال (7)		
ما أهمية تناول اللحوم لصحتنا ؟		
A	تساعد على نمو العظام	
B	تساعد على بناء العضلات	
C	تساعد على تجنب المرض	

السؤال (8)		
ما أهمية تناول منتجات الألبان لصحتنا ؟		
A	تساعد على نمو العظام	
B	تساعد على بناء العضلات	
C	تساعد على تجنب المرض	

السؤال (9)		
ما أهمية تناول الخضراوات و الفواكه لصحتنا ؟		
A	تساعد على نمو العظام	
B	تساعد على بناء العضلات	
C	تساعد على تجنب المرض	

السؤال (10)		
ما الطعام المناسب لمرضى القلب ؟		
A	كمية قليلة من الملح	
B	كمية كبيرة من الدهون	
C	كمية كبيرة من الملح	

السؤال (11)		
ما الطعام المناسب لمرضى السكري ؟		
A	الحلوى	
B	الخبز الأسمر	
C	رقائق البطاطس	

السؤال (12)		
ما فائدة التمارين الرياضية ؟		
A	تقوية العضلات	
B	التعب والجهد	
C	تسبب الأمراض	

السؤال (13)		
ما عدد الدقائق التي ينبغي على الطفل ممارسة التمارين البدنية بشكل يومي ؟		
A	10دقائق	
B	20 دقائق	
C	60 دقائق	

السؤال (14)		

صل بخط الجملة في العمود (أ) بالصورة المناسبة في العمود (ب).

(أ)	(ب)
تساعد على التحكم بوزن الجسم وعلى تقوية العظام والعضلات	الحليب
من الأطعمة التي تساعد على نمو العظام والمحافظة على قوتها	الرياضة
	قالب حلوى

الأسئلة المقالية:

السؤال (15)		

أكمل الفراغات التالية مستعينًا بالكلمات في الجدول التالي:

الرياضة	الملصقات الغذائية	الفواكه والخضراوات	الدهون	الملح

1- من الأطعمة التي تساعدنا على تجنب المرض.....

2- تساعدني.....على معرفة مكونات الأطعمة المصنعة.

3-ينتمي زيت الزيتون لمجموعة.....

4- -يحتوي المخلل على كمية كبيرة من.....

السؤال (16)		

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

1 – الحلوى من الأطعمة التي لا تناسب شخصا مصابا بمرض السكري. ( )

2 – المراهقون هم الأكثر عرضه لخطر الجفاف ( )

3- تساعد منتجات الألبان على تجنب المرض ( )

4- تساعد اللحوم على بناء العضلات ( )

السؤال (17)		

أجب عن السؤال التالي:

اذكر اسم المجموعة الغذائية التي تساعد على بناء العضلات ؟

.....

السؤال (18)		

أجب عن السؤال التالي:

اذكر مثال لمجموعة منتجات الالبان:

.....

اذكر مثال لمجموعة الحبوب:

.....

اذكر مثال لمجموعة الخضراوات والفواكه:

.....

ما الذي يساعدني لمعرفة المكونات المصنعة:

.....

الوحدة الرابعة : (الضوء و الظلال)

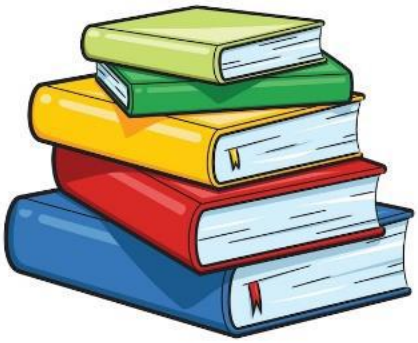
الأسئلة الموضوعية:

تعليمات: اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى9 ، وذلك بوضع علامة × داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة:

السؤال (1)		
أ ي من الأشياء التالية يُصدر الضوء بالكهرباء؟		
A		

B	
C	

السؤال (2)		
أ ي من التالي يبين مصدراً ر للضوء؟		
A		
B		

	
C	

السؤال (3)		
متى نرى معظم الأشياء؟		
A	عندما تعكس الضوء	
B	عندما تغيب الشمس	

C	عندما نفتح الإنارة فقط

السؤال (4)		
لماذا نرى القمر		
A	لأنه مضي ء	
B	لأنه يُصدر ضوءًا	
C	لأنه يعكس ضوء الشمس	

السؤال (5)		
أ ي من التالي مصدراً ر للضوء؟		
A	القمر	

B	الأرض
C	الشمس

السؤال (6)		
أ ي الأشياء التالية أستطيع أن أرى من خلالها بوضوح تام ؟		
A	المادة المعتمة	
B	المادة الشفافة	
C	المادة شبة الشفافة	

السؤال (7)		
أ ي الأشياء التالية أستطيع أن أرى من خلالها بوضوح جزئي ؟		

A	
B	
C	

السؤال (8)		
لماذا يمكننا الرؤية من خلال المواد الشفافة بوضوح تام ؟		

A	لأنها تسمح بمرور الضوء من خلالها
B	لأنها لا تسمح بمرور الضوء من خلالها
C	لأنها تسمح بمرور بعض الضوء من خلالها

السؤال (9)		
لماذا يمكننا الرؤية من خلال المواد شبه الشفافة بوضوح جزئي ؟		
A	لأنها تسمح بمرور الضوء من خلالها	
B	لأنها لا تسمح بمرور الضوء من خلالها	
C	لأنها تسمح بمرور بعض الضوء من خلالها	

السؤال (10)		

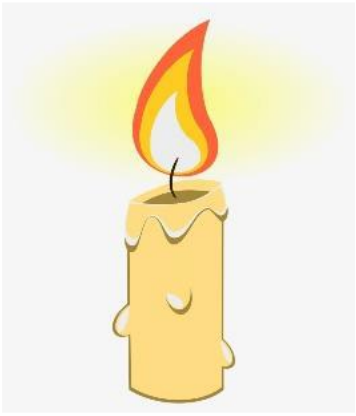
صل بخط الجملة في العمود (أ) بالصورة المناسبة في العمود (ب).

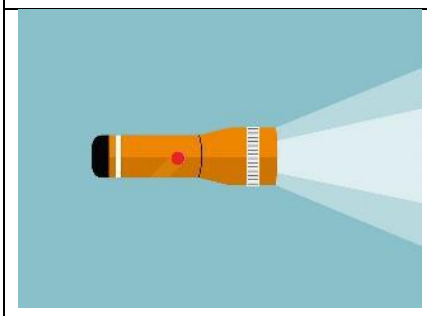
(أ)	(ب)
تُصدر ضوءًا بالاحتراق	
مصدر الضوء الرئيسي	
تُصدر ضوءًا بالكهرباء	

السؤال (11)		

صل بخط الجملة في العمود (أ) بالصورة المناسبة في العمود (ب).

(أ)
عاكس للضوء
يساعدنا على رؤية الأشياء
تُصدر ضوءًا بالاحتراق

(ب)




السؤال (12)		

صل بخط الجملة في العمود (أ) بالصورة المناسبة في العمود (ب).

(أ)
يمكنني أن أرى من خلاله بوضوح تامّ
يمكنني أن أرى من خلاله بوضوح جزئيّ
لا يمكنني أن أرى من خلاله
تُصنع نوافذ غُرفة الحمّام

(ب)





السؤال (13)		

أكمل الفراغات التالية مستعينًا بالكلمات في الجدول التالي:

اللّيل	للضّوء	الشّمس	القمر	نهارًا

النّجوم	بالاحتراق	بالكهرباء

1. ..... كرة ضخمة من الغاز المحترق.
2. الشّمس هي المصدر الرئيسيّ ..... والحرارة على الأرض.
3. تدور الأرض حول نفسها، وهذا يؤدّي إلى حدوث ..... والنّهار.
4. عندما تواجه دولة قطر الشّمس يكون فيها .....
5. تُصدر الشمعة الضّوء .....
6. يُصدر المصباح الكهربائيّ الضّوء .....

السؤال (14)		

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

1. القمر كرة ضخمة من الغاز المحترق. ( )
2. الشّمس هي المصدر الرئيسيّ للضّوء والحرارة على الأرض. ( )
3. تدور الأرض حول نفسها، وهذا يؤدّي إلى حدوث الليل فقط. ( )
4. عندما تواجه دولة قطر الشّمس يكون فيها نهارًا. ( )
5. بعض الأشياء تُصدر الضّوء بالاحتراق، وبعضها تُصدر الضّوء بالكهرباء.

( )

6. الألعاب الناريّة تُصدر الضّوء بالاحتراق. ( )
7. المصباح الكهربائيّ يُصدر الضّوء بالكهرباء. ( )
8. تعطينا الشّمس الضّوء والحرارة. ( )

السؤال (15)		

أجب عن السؤال التالي:

ما المصدر الرئيسي للضوء والحرارة على الأرض.

.....

اذكر شيئًا يُصدر الضوء بالاحتراق .

.....

اذكر شيئًا يُصدر الضوء بالكهرباء.

.....

ما الذي يحدث عندما تواجه دولة قطر الشمس .

.....