

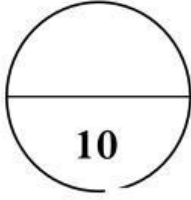


مراجعة الوحدة الثالثة

العام الأكاديمي: 2026/ 2025

المادة: العلوم

الصف: الثاني



10

الشعبة:

اسم الطالب:

اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 3، وذلك بوضع علامة × داخل المربع المجاور

تعليمات

للإجابة الصحيحة:

السؤال (1)	1 /.....
ما الأطعمة التي تساعد على نمو العظام؟	
A	الحبوب
B	اللحوم
C	منتجات الألبان

السؤال (2)	1 /.....
ما المجموعة الغذائية التي يجب تناول الكمية الأكبر منها؟	
A	الحبوب
B	الدهون
C	الخضروات والفواكه

متعلم رياضي لتنمية مستدامة .

نرسي بيئة تعليمية شاملة ومبتكرة تعزز القيم والأخلاق وتؤهل المتعلم بمهارات عالية لإعداد جيل واع قادر على بناء مجتمع متقدم و اقتصاد مزدهر.

السؤال (3)	1 /.....
أي من الأطعمة يعتبر من مجموعة اللحوم؟	
A	المعكرونة
B	الأسماك
C	البرتقال

السؤال (4)	1 /	
أكمل الفراغات التالية مستعيناً بالكلمات في الجدول التالي:		
الماء	السكر	التمارين الرياضية
1. يعد شرب جزء أساسي من النظام الغذائي الصحي.		
2. يجب أن يحتوي النظام الغذائي على القليل من		

السؤال (5)	3 /
ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة.	
1. تساعد التمارين الرياضية على التحكم بوزن الجسم. ()	
2. يحتاج الطفل إلى شرب كوب واحد من الماء يومياً لكي يحافظ على صحته. ()	
3. تعتبر حبة الموز من الأطعمة التي ينبغي أن أختارها كوجبة خفيفة. ()	

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

(ب)



البصاق الغذائية	
البروتين	20.0
الدهون	10.0
الكربوهيدرات	10.0
الألياف	10.0
السكر	10.0
الصوديوم	10.0
الحديد	10.0
الزنك	10.0
النياسين	10.0
الثيامين	10.0
الريبوفلافين	10.0
فيتامين ج	10.0
فيتامين ك	10.0
فيتامين هـ	10.0
فيتامين ب6	10.0
فيتامين ب12	10.0
فيتامين د	10.0
فيتامين أ	10.0
فيتامين ب1	10.0
فيتامين ب2	10.0
فيتامين ب3	10.0
فيتامين ب5	10.0
فيتامين ب7	10.0
فيتامين ب9	10.0
فيتامين ب10	10.0
فيتامين ب11	10.0
فيتامين ب12	10.0
فيتامين ب13	10.0
فيتامين ب14	10.0
فيتامين ب15	10.0
فيتامين ب16	10.0
فيتامين ب17	10.0
فيتامين ب18	10.0
فيتامين ب19	10.0
فيتامين ب20	10.0
فيتامين ب21	10.0
فيتامين ب22	10.0
فيتامين ب23	10.0
فيتامين ب24	10.0
فيتامين ب25	10.0
فيتامين ب26	10.0
فيتامين ب27	10.0
فيتامين ب28	10.0
فيتامين ب29	10.0
فيتامين ب30	10.0
فيتامين ب31	10.0
فيتامين ب32	10.0
فيتامين ب33	10.0
فيتامين ب34	10.0
فيتامين ب35	10.0
فيتامين ب36	10.0
فيتامين ب37	10.0
فيتامين ب38	10.0
فيتامين ب39	10.0
فيتامين ب40	10.0
فيتامين ب41	10.0
فيتامين ب42	10.0
فيتامين ب43	10.0
فيتامين ب44	10.0
فيتامين ب45	10.0
فيتامين ب46	10.0
فيتامين ب47	10.0
فيتامين ب48	10.0
فيتامين ب49	10.0
فيتامين ب50	10.0
فيتامين ب51	10.0
فيتامين ب52	10.0
فيتامين ب53	10.0
فيتامين ب54	10.0
فيتامين ب55	10.0
فيتامين ب56	10.0
فيتامين ب57	10.0
فيتامين ب58	10.0
فيتامين ب59	10.0
فيتامين ب60	10.0
فيتامين ب61	10.0
فيتامين ب62	10.0
فيتامين ب63	10.0
فيتامين ب64	10.0
فيتامين ب65	10.0
فيتامين ب66	10.0
فيتامين ب67	10.0
فيتامين ب68	10.0
فيتامين ب69	10.0
فيتامين ب70	10.0
فيتامين ب71	10.0
فيتامين ب72	10.0
فيتامين ب73	10.0
فيتامين ب74	10.0
فيتامين ب75	10.0
فيتامين ب76	10.0
فيتامين ب77	10.0
فيتامين ب78	10.0
فيتامين ب79	10.0
فيتامين ب80	10.0
فيتامين ب81	10.0
فيتامين ب82	10.0
فيتامين ب83	10.0
فيتامين ب84	10.0
فيتامين ب85	10.0
فيتامين ب86	10.0
فيتامين ب87	10.0
فيتامين ب88	10.0
فيتامين ب89	10.0
فيتامين ب90	10.0
فيتامين ب91	10.0
فيتامين ب92	10.0
فيتامين ب93	10.0
فيتامين ب94	10.0
فيتامين ب95	10.0
فيتامين ب96	10.0
فيتامين ب97	10.0
فيتامين ب98	10.0
فيتامين ب99	10.0
فيتامين ب100	10.0



(i)

ملصق غذائي

أطعمة تساعد على تجنب المرض

أطعمة تساعد على بناء العضلات

أجب عن السؤال التالي:

1- اذكر مثال على طعام من مجموعة الحبوب.

.....

2- أسمى طعاما يساعد على نمو العضلات.

.....

اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 3، وذلك بوضع علامة × داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة:

تعليمات

السؤال (1)	1 /.....
ماذا يحدث في حال لم أشرب كمية كافية من الماء؟	
A	التقيؤ
B	الإسهال
C	الجفاف

السؤال (2)	1 /.....
ما الطعام الذي يناسب شخصا مصاباً بمرض السكري؟	
A	
B	
C	

السؤال (3)	1 /.....
ما الطعام الذي قد يؤدي إلى أمراض القلب؟	
A	
B	
C	

2 /			السؤال (4)
أكمل الفراغات التالية مستعينًا بالكلمات في الجدول التالي:			
زيت زيتون		سمك	حبوب
مجموعة الطعام		مثال	
لُحُوم			
دُهُون			

السؤال (5)	2 /
ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة. 1. - يعد الموز وجبة خفيفة مناسبة. () 2. - يحتاج الطفل إلى شرب 6 أكواب من الماء يوميا كي يحافظ على صحته. ()	

السؤال (6)	2 /
صل بخط الجملة في العمود (أ) بالصورة المناسبة في العمود (ب).	
(أ)	(ب)
طعام يساعد على نمو العظام والمحافظة على قوتها	
	
طعام يساعد على تجنب المرض	