

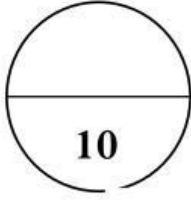


مراجعة الوحدة الثالثة

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
الفسفور	10.0
المغنيسيوم	10.0
البوتاسيوم	10.0
النيكوتين	10.0
الكافيين	10.0



(أ)

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	