

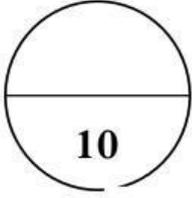


مراجعة الوحدة الثالثة

العام الأكاديمي: 2026/ 2025

المادة: العلوم

الصف: الثاني



10

اسم الطالب: الشعبة:

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 (4)	1/....			
أكمل الفراغات التالية مستعينًا بالكلمات في الجدول التالي:				
	<table border="1"> <tr> <td>الماء</td> <td>التمارين الرياضية</td> <td>السكر</td> </tr> </table>	الماء	التمارين الرياضية	السكر
الماء	التمارين الرياضية	السكر		
1. يعد شرب جزء أساسي من النظام الغذائي الصحي.				
2. يجب أن يحتوي النظام الغذائي على القليل من				

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)



البطاطا الضالفة	
الطاقة	100
البروتين	2
الدهون	0.1
الكربوهيدرات	20
الألياف	1
الكالسيوم	10
الحديد	0.5
الزنك	0.1
المغنيسيوم	10
الفوسفور	10
البوتاسيوم	10
الصوديوم	10
النحاس	0.1
المنغنيز	0.1
السيلينيوم	0.1
النيكوتين	0.1
الكافيين	0.1



(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- أسّي طعاما يساعد على نمو العضلات.

.....