

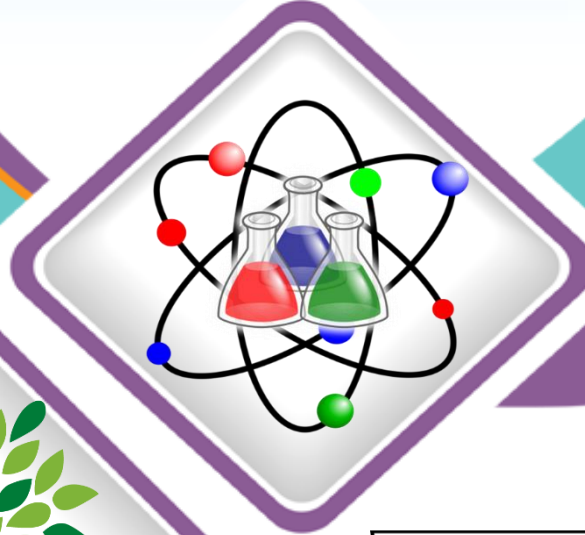
علوم 2

منتصف ف2

تدريبات دعم وإثراء

1444 هـ

22 - 23



خطط رفع كفاءة الطلاب

الصف/2-

الاسم/

ملحوظة: هذه التدريبات لا تغني عن الكتاب المدرسي



الوحدة الثالثة (تناول الطعام الصحي)

1/ اختر الإجابة الصحيحة بوضع علامة (x) داخل المربع.

1 أي من الأطعمة التالية ينبغي أن نتناولها بكميات كثيرة؟

- A الأملح
B السكريات
C الفواكه والخضروات

2 ما هو الطعام الذي يعتبر من مجموعة اللحوم؟



- A الزيت
B الدجاج
C الخبز

3 كم كوباً من الماء يحتاجه الطفل يومياً؟



- A 3 أكواب
B 4 أكواب
C 6 أكواب

4 ما كمية الأطعمة التي ينبغي أن نتناولها من الحلوى؟

- A قليلة
B كبيرة
C متوسطة

5 ما الذي يساعد على نمو العظام والمحافظة على قوتها؟

A الحليب

B اللحوم

C البرتقال

6 أي من الأطعمة التالية أتناولها كوجبة خفيفة مفيدة للصحة؟

A الموز

B الحلوى

C البطاطا المقلية

7 أي من الأطعمة التالية تساعد على تجنب المرض ؟

A اللحوم

B الحبوب

C الفواكه والخضروات

8 ما هو النشاط المفيد للصحة؟



A مشاهدة التلفاز

B تناول الحلويات بكثرة

C ممارسة التمارين الرياضية

1/ أصل ما في العمود (1) بما يناسبه من العمود (2):

الأرز من مجموعة	الدهون.
الزيت من مجموعة	الحبوب.
يحتوي نظام الغذاء الصحي على	أغذية غير صحية.
وجبة بيتزا مع مشروب غازي	القليل من الدهون أو السكر أو الملح.
تساعد اللحوم على	قلة شرب الماء.
من العادات غير الصحية	بناء العضلات.

3/ أضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

1/	الأغذية الصحية توفر للجسم حاجاته الضرورية لصحة جيدة.	()
2/	تساعد الفواكه والخضروات على تجنب المرض.	()
3/	الأغذية الصحية تحتوي على كمية كبيرة من الدهون أو السكر أو الملح.	()
4/	تعد الوجبات السريعة من الاغذية الصحية.	()
5/	من الأغذية غير الصحية الأملاح والسكريات.	()
6/	الإكثار من الدهون يصيب الجسم بالأمراض.	()
7/	ينبغي للأطفال ممارسة تمارين بدنية بشكل يومي.	()
8/	تساعدني الملصقات الغذائية لمعرفة مكونات الأطعمة المصنعة.	()
9/	الحلوى من الأطعمة التي تناسب شخصاً مصاباً بمرض السكري.	()
10/	يحتاج جسمي عادة شرب (5) أكواب من المياه يومياً.	()

4/ أجب عن الأسئلة التالية:

1/ من خلال الجدول أذكر كم جراماً من السكر موجود في هذا الطعام؟

.....

حقائق غذائية

فول

القيمة لكل حصة	
سعرات حرارية 733	السعرات الحرارية من الدهون 342
% المقادير اليومية*	
إجمالي الدهون 38g	58%
دهون مشبعة 5g	25%
كولسترول 0mg	0%
صوديوم 32mg	1%
بوتاسيوم 1365mg	39%
الكربوهيدرات الكلية 70g	23%
الألياف الغذائية 27g	108%
سكريات 6g	
بروتين 35g	70%
فيتامين أ	5.9%
فيتامين سي	9.3%
الكالسيوم	17.8%
حديد	50.3%

* النسبة المئوية للقيم اليومية مبنية على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعر حراري.

2/ أذكر بعض الأطعمة غير الصحية؟

الوحدة الرابعة (الضوء والظلال)

1/ اختر الإجابة الصحيحة بوضع علامة (x) داخل المربع.

1 أي من الأشياء التالية يعكس ضوء الشمس الساقط عليه؟

A القمر

B الشمس

C الأرض

2 أي من الأشياء التالية يصدر الضوء بالاحتراق؟

A الشمعة

B المصباح اليدوي

C المصباح الكهربائي

3 أي مما يلي يصدر الضوء بالكهرباء؟

A النار

B النجوم

C المصباح الكهربائي



4 ماذا يحدث عندما تواجه دولة قطر الشمس؟

A يحدث الليل

B يحدث النهار

C يحدث الظلام

5 أي مما يلي يعتبر من الأشياء المعتمة؟

A الباب الخشب

B الزجاج الشفاف

C الزجاج البلوري

6 أي من الأجسام التالية تسمح بمرور بعض الضوء ولا نرى الأشياء خلفها بوضوح؟



- A الشفافة
B المعتمة
C شبه الشفافة

7 ماذا يحدث عندما يسقط الضوء على أشياء معتمة؟



- A يتشكل الظل
B لا يتشكل الظل
C يمر الضوء خلالها

8 ماذا يحدث للظل عندما يكون مصدر الضوء قريباً من الشيء؟



- A لا تتغير مساحة الظل
B تكون مساحة الظل كبيرة
C تكون مساحة الظل صغيرة

2/ أصل ما في العمود (1) بما يناسبه من العمود (2):

الشمس	من عاكسات الضوء.
المرايا والأسطح اللماعة	كرة ضخمة من الغاز المحترق.

من الأشياء التي لا تسمح بمرور الضوء.	الكأس الزجاجي
من الأشياء التي نرى من خلالها بوضوح.	المعدن
في خطوط مستقيمة.	عندما يبتعد مصدر الضوء من الجسم
تصبح مساحة الظل أصغر.	يسير الضوء

3/ أضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

()	الشمس هي المصدر الرئيسي للضوء والحرارة على الأرض.	/1
()	يساعدني الضوء على رؤية الأشياء.	/2
()	الألعاب النارية تصدر الضوء بالاحتراق.	/3

()	المعدن من الأشياء التي لا تسمح بمرور الضوء.	/4
()	تصنع النوافذ العادية من الخشب حتى نرى من خلاله.	/5
()	يتشكل الظل عندما يسقط الضوء على أشياء شفافة.	/6
()	عندما يقترب المصباح اليدوي من الشيء تصبح مساحة الظل أصغر.	/7
()	يكون شكل الظل مختلفًا عن شكل الشيء.	/8
()	عندما تواجه دولة قطر الشمس يكون فيها نهاراً.	/9
()	يتغير شيء واحد فقط في التجربة العادية.	/10

4/ أجب عن الأسئلة التالية :

1/ أذكر بعض الأشياء التي تصدر الضوء بالاحتراق.

.....

2/ أذكر بعض الأشياء التي تصدر الضوء بالكهرباء.

.....

3/ أذكر بعض الأشياء التي تعكس الضوء.

.....

4/ أذكر بعض الأشياء الشفافة (التي تسمح بمرور الضوء من خلالها)

.....

5/ أذكر بعض الأشياء (التي لا تسمح بمرور الضوء من خلالها)

.....

انتهت الأسئلة

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق