

# 2

# العلوم

1446 هـ - 24-25 م

منتصف ف 2

تدريبات  
دعم  
وإثراء



يا رب انصر عبادك المؤمنين  
وجنك الموحدين في كل مكان

القدس والأقصى ▼ حتماً ستعود

ملحوظة: هذه التدريبات لا تقني عن الكتاب المدرسي

الاسم / ..... الصف / 2-

التميز



## الوحدة الثالثة (تناول الطعام الصحي)

السؤال الأول/ اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة التالية، وذلك بوضع علامة × داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

<b>1</b>	أي من الأطعمة التالية ينبغي أن أتناولها بكميات <b>كثيرة</b> ؟
<input type="checkbox"/> A	الأملاح
<input type="checkbox"/> B	السكريات
<input type="checkbox"/> C	الفواكه والخضروات

<b>2</b>	أي مما يلي من مجموعة <b>منتجات الألبان</b> ؟
<input type="checkbox"/> A	الزيت
<input type="checkbox"/> B	الحليب
<input type="checkbox"/> C	الدجاج

<b>3</b>	أي مما يلي من مجموعة <b>الحبوب</b> ؟
<input type="checkbox"/> A	الخبز
<input type="checkbox"/> B	الموز
<input type="checkbox"/> C	الخيار

4	أي من الأطعمة التالية ينبغي أن أتناولها بكميات قليلة؟
	<input type="checkbox"/> A السمك
	<input type="checkbox"/> B الدهون
	<input type="checkbox"/> C الفواكه والخضروات

5	أي من الأطعمة التالية تساعد على بناء العضلات؟
	<input type="checkbox"/> A اللحوم
	<input type="checkbox"/> B الألبان
	<input type="checkbox"/> C الدهون

6	أي من الأطعمة التالية تساعد على تجنب المرض؟
	<input type="checkbox"/> A الحبوب
	<input type="checkbox"/> B الشوكولاتة
	<input type="checkbox"/> C الفواكه والخضروات

7	ما هو النشاط المفيد للصحة؟
	<input type="checkbox"/> A مشاهدة التلفاز
	<input type="checkbox"/> B تناول الحلويات بكثرة
	<input type="checkbox"/> C ممارسة التمارين الرياضية

السؤال الثاني/ أكمل الفراغات من صندوق المفردات.

اللحوم	الفواكه والخضروات	الدهون	6 أكواب
--------	-------------------	--------	---------

1- يحتاج الطفل إلى شرب..... من الماء يومياً.

2- يعتبر السمك من مجموعة.....

3- تساعد..... على تجنب الأمراض.

4- ينبغي أن يحتوي الطعام الصحي على القليل من.....

السؤال الثالث/ أصل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب).

العمود (ب)
من مجموعة الدهون.
يساعد على نمو العظام.
من مجموعة الفواكه والخضروات.
من مجموعة اللحوم.

العمود (أ)





**السؤال الرابع/ أضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) 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 (3) أكواب من الماء يوميًا.	( )

## السؤال الخامس/ أجب عن الأسئلة الآتية.

أ/ 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%
كوليسترول 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.	

ب/ أذكر بعض الأطعمة **غير الصحية**.

## الوحدة الرابعة (الضوء والظلال)

السؤال الأول/ اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة التالية، وذلك بوضع علامة × داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

1	أي من الأشياء التالية <b>يعكس</b> ضوء الشمس الساقط عليه؟
A	القمر
B	الشمس
C	الأرض

2	أي مما يلي يصدر الضوء <b>بالاحتراق</b> ؟
A	الشمعة
B	المصباح اليدوي
C	المصباح الكهربائي


3	أي مما يلي يصدر الضوء <b>بالكهرباء</b> ؟
A	النار
B	النجوم
C	المصباح الكهربائي



4	ماذا يحدث عندما تواجه دولة قطر الشمس؟
	<input type="checkbox"/> A يحدث الليل
	<input type="checkbox"/> B يحدث النهار
	<input type="checkbox"/> C يحدث الظلام

5	أي مما يلي من الأشياء المعتمة؟
	<input type="checkbox"/> A الباب الخشب
	<input type="checkbox"/> B الزجاج الشفاف
	<input type="checkbox"/> C الزجاج البلوري

6	أي من الأجسام التالية تسمح بمرور بعض الضوء ولا نرى الأشياء خلفها بوضوح؟
	<input type="checkbox"/> A الشفافة
	<input type="checkbox"/> B المعتمة
	<input type="checkbox"/> C شبه الشفافة

7	ماذا يحدث للضوء من خلال هذا الشيء؟
	
	<input type="checkbox"/> A يمر الضوء
	<input type="checkbox"/> B لن يمر الضوء
	<input type="checkbox"/> C يمر بعض الضوء

السؤال الثاني/ أكمل الفراغات من صندوق المفردات.

الشمس	المعتمة	المصباح الكهربائي	القمر
-------	---------	-------------------	-------

1- ..... هي المصدر الرئيسي للضوء والحرارة على الأرض.





2- ..... من الأشياء التي تصدر الضوء بالكهرباء.

3- ..... عاكس الضوء لأنه يعكس ضوء الشمس.

4- لا نستطيع أن نرى من خلال الأشياء .....

السؤال الثالث/ أصل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب).

العمود (ب)
كرة ضخمة من الغاز المحترق.
عاكس ضوء.
من الأشياء المعتمة.
من الأشياء الشفافة.

العمود (أ)





**السؤال الرابع/ أضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة.**

1/	نستطيع أن نعيش من دون الشمس.	( )
2/	تدور الأرض حول نفسها مرة كل 24 ساعة.	( )
3/	عندما تواجه دولة قطر الشمس يكون فيها نهار.	( )
4/	الألعاب النارية تصدر الضوء بالاحتراق.	( )
5/	القمر والمرايا والأسطح اللامعة من مصادر الضوء.	( )
6/	نستطيع أن نرى بوضوح تام من خلال المواد الشفافة.	( )
7/	تصنع نوافذ غرفة الحمام من مادة شبه شفافة.	( )
8/	الخشب والمعدن من الأشياء المعتمدة.	( )
9/	يمر بعض الضوء من خلال الأشياء الشفافة.	( )
10/	لا تسمح الأشياء المعتمدة لأي ضوء بالمرور من خلالها.	( )

**السؤال الخامس/ أجب عن الأسئلة الآتية.**

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 المعتمة (التي لا تسمح بمرور الضوء من خلالها).

.....

انتهت الأسئلة  
مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق