



علوم : ثاني (م ف 2) 20-21

تدريبات دعم وإثراء



1442 هـ & 20-21م

خطط رفع كفاءة الطلاب

الاسم/ الصف/2-

الوحدة الثالثة (تناول الطعام الصحي)

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

1 أي مما يلي يعتبر من الأغذية الصحية؟

- A التفاح
B السكر
C الأملاح



2 أي مما يلي يعتبر من مجموعة اللحوم؟

- A الموز
B الدجاج
C الخيار



3 كم كوب من الماء يحتاجه الطفل يوميًا؟

- A 2
B 3
C 6

4 أي مما يلي ينبغي أن أتناولها بكميات قليلة؟

- A السمك
B الخضروات
C الحلويات

5 أي من الأطعمة التالية ينبغي أن أتناولها بكثرة في نظامي الغذائي؟

- A الأملاح
B السكريات
C الخضروات والفواكه

6 أي من الأطعمة التالية ينبغي أن أتناولها كوجبة خفيفة؟

- A الموز
B الشوكولاتة
C البطاطا المقلية

7 أي من الأطعمة التالية يساعد على نمو العظام والمحافظة على قوتها؟

- A الجزر
B التفاح
C الحليب

8 أي مما يلي يعتبر من العادات الصحية؟



- A تناول الحلويات بكثرة
B تناول الوجبات السريعة
C ممارسة التمارين الرياضية

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

الفواكه
الخضروات
أغذية غير صحية
أغذية صحية
قلة شرب الماء
اللحوم

الخيار والخس من مجموعة
الموز والتفاح من مجموعة
طبق سمك مع أرز و صحن سلطة
وجبة بيتزا مع مشروب غازي
من الأطعمة التي تساعد على بناء العضلات
من العادات غير الصحية

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 الأغذية 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 (1) كوب من المياه يومياً.

4/ أجب عن الأسئلة التالية:

1/ من خلال الجدول ، أذكر كم جرامًا 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 مما يلي يعتبر من مصادر الضوء؟

- A القلم
- B القمر
- C الشمس

2 أي مما يلي يصدر الضوء بالاحتراق؟

- A المصباح
- B الشمعة
- C الحقيبة

3 أي مما يلي يصدر الضوء بالكهرباء؟

- A النار
- B النجوم
- C المصباح الكهربائي

4 ماذا يحدث عندما تواجه دولة قطر الشمس؟



- A الظلام
- B الليل
- C النهار

5

أي مما يلي يعتبر من الأشياء المعتمة؟

- A الطين
B الزجاج الشفاف
C الزجاج البلوري

6

أي من الأجسام الآتية تسمح بمرور جزء من الضوء ولا نرى الأشياء خلفها بوضوح؟



- A المعتمة
B الشفافة
C شبه الشفافة

7

ما هي الأشياء التي يتشكل لها الظل؟



- A الشفافة
B المعتمة
C الكبيرة

8

ماذا يحدث للظل عندما يكون مصدر الضوء قريباً من الشيء؟



- A تكون مساحة الظل كبيرة
B تكون مساحة الظل صغيرة
C تكون مساحة الظل متوسطة

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

تدور حول الشمس.
كرة ضخمة من الغاز المحترق.
من الأشياء التي لا تسمح بمرور الضوء.
من الأشياء التي نرى من خلالها بوضوح.
في خطوط مستقيمة.
مصنوعاً من مادة شبه شفافة.

الشمس
الأرض
الكأس الزجاجي
الخشب
زجاج نوافذ الحمام
يسير الضوء

3/ ضع 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

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 المعتمة (التي لا تسمح بمرور الضوء من خلالها).

.....

انتهت الأسئلة

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق