



تدريبات دعم وإثراء



1442 هـ & 20-21م

خطط رفع كفاءة الطلاب

الاسم/ الصف/2-

الوحدة الثالثة (تناول الطعام الصحى)

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

1 أي مما يلي يعتبر من الأغذية الصحية؟

A السمك

B الحلوى

C الأملاح



2 أي مما يلي يعتبر من مجموعة اللحوم؟

A الموز

B الدجاج

C الخيار



3 كم كوباً من الماء يحتاجه الطفل يومياً؟

A 2

B 3

C 6

4 أي مما يلي ينبغي أن أتناولها بكميات قليلة؟

A الموز

B الخيار

C الشوكولاته

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 التفاحة
- B الشوكولاتة
- C البطاطا المقلية

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

- A الجزر
- B البرتقال
- C الحليب

8 أي مما يلي يعتبر من العادات الصحية؟



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

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 وصحن 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 يوميًا.	()

4/ أجب عن الأسئلة التالية:

1/ أذكر بعض الأغذية الصحية:

.....

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 الشمس
- ☐ C الكتاب

2 أي مما يلي يصدر الضوء بالاحتراق؟

- ☐ A النار
- ☐ B الحقيبة
- ☐ C المصباح

3 أي مما يلي يصدر الضوء بالكهرباء؟

- ☐ A النجوم
- ☐ B الشمعة
- ☐ 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 الخشب
- B الزجاج الشفاف
- C الزجاج البلوري

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



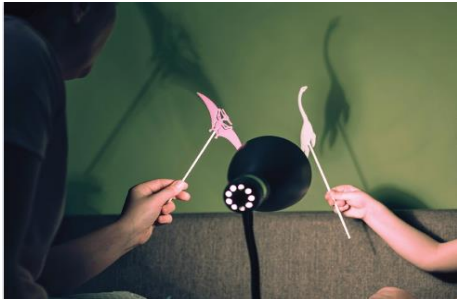
- A المعتمة
- B الشفافة
- C شبه الشفافة

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

9 ماذا نسمي الأشياء التي نستخدمها في إجراء التجربة العادلة؟

A الصور

B الرسم

C الأدوات

10 متى يكون الظل أقصر؟

A بداية النهار

B منتصف النهار

C نهاية النهار

11 لماذا نستخدم ساعة الظل؟

A لمعرفة الوقت

B لمعرفة الحجم

C لمعرفة الطول

12 متى يمكن لساعة الظل أن تظهر الوقت؟

A عندما يكون الجو ظلاماً

B عندما يكون الجو مشمساً

C عندما يكون الجو غائماً

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

عاكس ضوء.	الشمس
كرة ضخمة من الغاز المحترق.	القمر
من الأشياء التي لا تسمح بمرور الضوء.	الكأس الزجاجي
من الأشياء التي نرى من خلالها بوضوح.	الجدار
في خطوط مستقيمة.	يكون الظل أطول
في بداية النهار ونهايته.	يسير الضوء
هو الصورة التي تبين ترتيب الأدوات في التجربة.	يقع الظل
عكس اتجاه موقع الشمس.	الرسم التخطيطي

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

1/	نستطيع أن نعيش من دون الشمس.	()
2/	عندما تواجه دولة قطر الشمس يكون فيها نهارًا.	()
3/	المصباح الكهربائي يصدر الضوء بالاحتراق.	()
4/	الطين من الأشياء التي لا تسمح بمرور الضوء.	()
5/	تصنع النوافذ العادية من الخشب حتى نرى من خلاله.	()
6/	يتشكل الظل عندما يسقط الضوء على أشياء معتمة.	()
7/	عندما يقترب المصباح اليدوي من الشيء تصبح مساحة الظل أصغر.	()
8/	شكل الظل هو شكل الشيء.	()
9/	تصبح مساحة ظل الدمية أصغر كلما كانت الدمية أقرب من المصباح.	()
10/	تتغير مساحة الظل وموقعه في أثناء النهار.	()

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):

.....

الوحدة الخامسة (زراعة النبات)

1 أي من الأشياء التالية يحتاج إليها النبات ليعيش؟

- A الماء
- B الدخان
- C الظلام

2 ماذا يحدث للنبات عندما لا يحصل على حاجاته من الماء والهواء والضوء؟

- A يكبر
- B ينمو
- C يذبل ولا ينمو



3 ما هو جزء النبات الذي لا أراه في الصورة؟

- A الساق
- B الجذور
- C الأوراق

4 ما هو جزء النبات الذي ينقل الماء من الجذور إلى باقي أجزاء النبات؟



- A الورقة
- B الزهرة
- C الساق



5 ما وظيفة الأوراق في النبات؟

5

- ☐ A تمتص الماء من التربة
☐ B تثبت النبات في التربة
☐ C تصنع الغذاء للنبات من ضوء الشمس



6 ما وظيفة الزهرة في النبات؟

6

- ☐ A تنقل الماء
☐ B تحمل الساق
☐ C تنتج البذور



7 ماذا يوجد في داخل الفواكه؟

7

- ☐ A البذور
☐ B الأزهار
☐ C الأوراق

8 أي من هذه النباتات قابلة للأكل وتسمى محصولاً؟

8



- ☐ A الأرز
☐ B الزنبق
☐ C الصبار



9 ما المرحلة التي بلغها هذا النبات؟

- A تنبت البذور
- B تنمو الساق
- C يتفتح برعم الزهرة



10 ما وظيفة البتلات في النباتات الزهرية؟

- A تثبت النبات
- B تجذب الحشرات
- C تحمل الأوراق



11 ما وظيفة السبلة؟

- A تمتص الماء
- B تجذب الحشرات
- C تحمي الزهرة



12 ماذا يسمى انتقال حبوب اللقاح من زهرة إلى أخرى؟

- A النمو
- B الإنبات
- C التلقيح

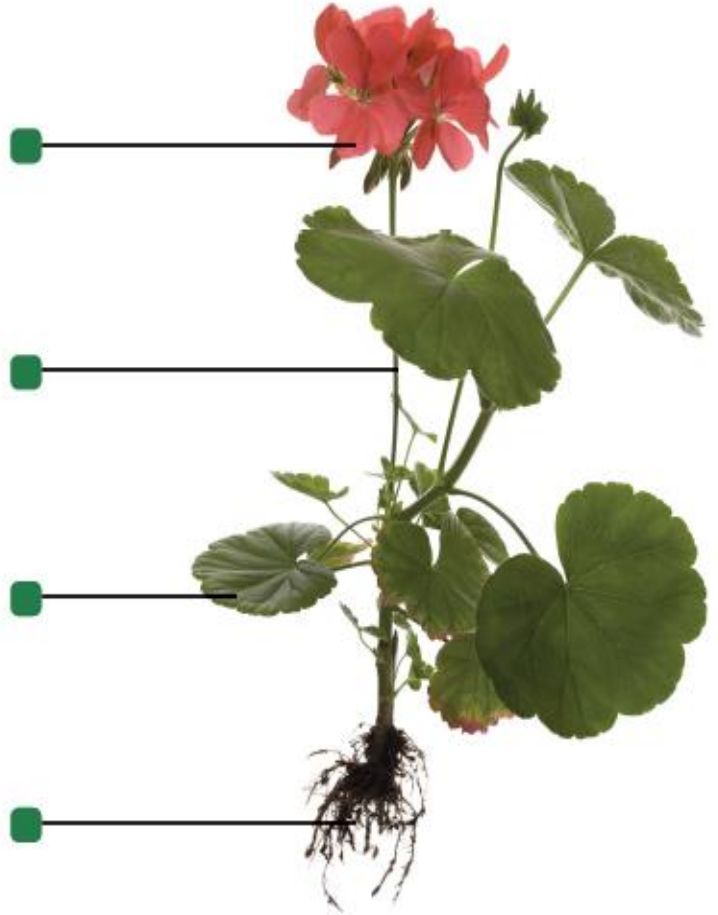
2/ أصل بخط بين جزء النبات والمفردة المناسبة.

■ الجذور

■ الأزهار

■ الساق

■ الأوراق



3/ أصل بين أجزاء النبات وما تقوم به.

■	تَمْتَصُّ المَوَادَّ الغِذَائِيَّةَ مِنَ التُّرْبَةِ	■	السَّاقُ
■	تَحْمِي البُذُورَ	■	الجُذُورُ
■	تَسْتَخْدِمُ ضَوْءَ الشَّمْسِ كَيْ تَصْنَعَ الغِذاءَ لِلنَّبَاتِ	■	الأوراقُ
■	تُنْتِجُ البُذُورَ	■	الزَّهْرَةُ
■	تَسْمَحُ بِانْتِقَالِ المَوَادَّ الغِذَائِيَّةِ وَالْماءِ إِلَى بَقِيَّةِ أَجْزَاءِ النَّبَاتِ.	■	الثَّمَرَةُ

4/ أصل بين أجزاء الزهرة ووظيفتها.

■	تَحْمِي الزَّهْرَةَ	■	
■	تَجْذِبُ الحَشَرَاتِ	■	
■	يُنْقَلُ إِلَى أَزْهَارٍ أُخْرَى لِإِنْتاجِ البُذُورِ.	■	

5/ ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

1/	يحتاج النبات إلى الهواء فقط لكي يعيش وينمو.	()
2/	الجذور تمتص الماء من التربة.	()
3/	الساق تنتج البذور في داخل الأزهار.	()
4/	تحتوي الفواكه على البذور.	()
5/	الزهرة هي جزء النبات الذي تغطيه التربة.	()
6/	البتلات لها أشكال وأحجام وألوان وروائح مختلفة.	()
7/	تنمو البذور المختلفة لتصبح نفس النبات.	()
8/	يعتبر القمح من النباتات القابلة للأكل وتسمى محصولاً.	()
9/	التلقيح هو امتصاص الماء من التربة.	()
10/	تنمو للنباتات الزهرية المكتملة النمو براعم تتفتح لتصبح أزهاراً ملونة.	()

6/ من أنا؟:

1/ أنا جزء في النبات أقوم بامتصاص الماء من التربة

.....

2/ أنا جزء في النبات أقوم بإنتاج البذور

.....

3/ أنا جزء في النبات أستخدم ضوء الشمس لصنع الغذاء

.....

4/ أنا أختلف في الشكل والحجم واللون وموجود داخل الفواكه

.....

5/ أنا جزء في الزهرة أقوم بجذب الحشرات

.....

6/ أنا جزء في الزهرة وظيفتي أحمي الزهرة

.....

انتهت الأسئلة

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق