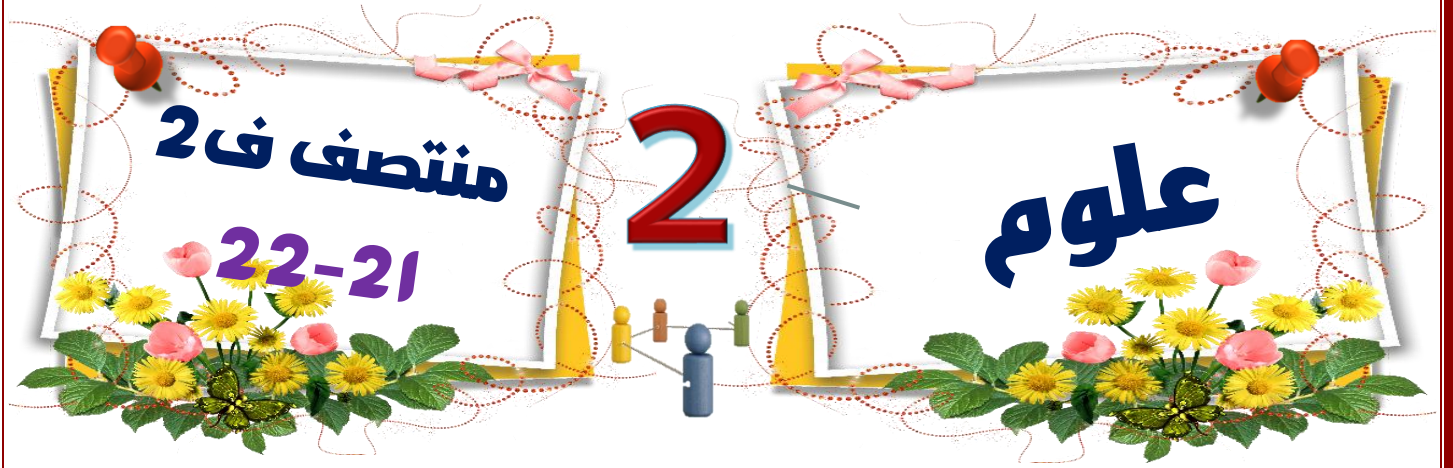




# تدريبات دعم وإثراء



1443 هـ & 21-22م

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 ينبغي أن نتناوله بكميات كثيرة؟

A الأملاح

B السكريات

C الفواكه والخضروات



2 أي مما يلي يعتبر من مجموعة اللحوم؟

A الزيت

B الدجاج

C الخيار



3 كم كوب من الماء يحتاجه الطفل يومياً؟

A 2

B 3

C 6

4 أي مما يلي ينبغي أن أتناولها بكميات قليلة؟

A السمك

B الحلوى

C الخضروات

5 أي من الأطعمة التالية تساعد على بناء العضلات؟

- A اللحوم
- B الحليب
- C البرتقال

6 أي من الأطعمة التالية ينبغي أن أتناولها كوجبة خفيفة صحية؟

- 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

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

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| الفواكه              | الخيار والخس من مجموعة   |
| الخضروات             | الموز والتفاح من مجموعة  |
| أغذية غير صحية       | طبق سمك مع أرز وصحن سلطة |
| أغذية صحية           | وجبة بيتزا مع مشروب غازي |
| قلة شرب الماء        | الفواكه والخضروات        |
| تساعد على تجنب المرض | 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 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) 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%                            |
| 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. |                                |

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 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 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

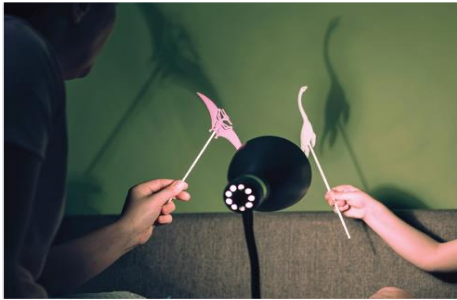
ما هي الأشياء التي يتشكل لها الظل؟



- 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 ) :

|                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| الشمس             | تدور حول الشمس.                      |
| الأرض             | كرة ضخمة من الغاز المحترق.           |
| الكأس الزجاجي     | من الأشياء التي لا تسمح بمرور الضوء. |
| الخشب             | من الأشياء التي نرى من خلالها بوضوح. |
| زجاج نوافذ الحمام | في خطوط مستقيمة.                     |
| يسير الضوء        | مصنوعاً من مادة شبه شفافة.           |

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

|    |                                                           |     |
|----|-----------------------------------------------------------|-----|
| 1/ | الشمس هي المصدر الرئيسي للضوء والحرارة على الأرض.         | ( ) |
| 2/ | يساعدني الضوء على رؤية الأشياء.                           | ( ) |
| 3/ | الألعاب النارية تصدر الضوء بالاحتراق.                     | ( ) |
| 4/ | المعدن 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 شفافة.              | ( ) |
| 7/ | عندما يقترب المصباح اليدوي من الشيء تصبح مساحة الظل أصغر. | ( ) |
| 8/ | يكون شكل الظل مختلفًا عن شكل الشيء.                       | ( ) |

**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