العلوم

1447هـ 25-26م

منتصف ف2

2

تدريبات

دعم

وإثراء





يا رب انصر عبادك المؤمنين

وجندك الموحدين في كل مكان

القدس والأقصى حتماً ستعود

ملحوظة: هذه التدريبات لا تغني 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.

1	**أي من الأطعمة التالية ينبغي أن أتناولها بكميات كثيرة؟**	
	A الدهون	
	B الأملاح	
	C الفواكه والخضروات	

2	**أي مما يلي من مجموعة منتجات الألبان؟**	
	A الزيت	
	B الحليب	
	C الدجاج	

3	**أي مما يلي من مجموعة الحبوب؟** 	
	A الخبز	
	B العنب	
	C السمك	

4	**ما الشراب الذي ينبغي أن أشرب منه أكواباً عديدة كي أحافظ على صحتي؟**	
	A الماء	
	B القهوة	
	C العصير	

5	**ما الأطعمة التي ينبغي أن أختارها كوجبة خفيفة صحية؟**	
	A قالب حلوى	
	B قطعة فاكهة	
	C رقائق البطاطس	

6	**ما الطعام الذي يناسب شخصاً مصاباً بمرض السكري؟**	
	A 	
	B 	
	C 	

7	**ماذا يساعد على نمو العظام والمحافظة على قوتها؟**	
	A الخبز	
	B الدجاج	
	C الحليب	

8	أي من الأطعمة التالية ينبغي أن أتناولها بكميات قليلة؟	
	A السمك	
	B الدهون	
	C الفواكه والخضروات	

9	أي من الأطعمة التالية تساعد على بناء العضلات؟	
	A اللحوم	
	B الألبان	
	C الدهون	

10	أي من الأطعمة التالية تساعد على تجنب المرض؟	
	A الحبوب	
	B الشوكولاتة	
	C الفواكه والخضروات	

11	ما هو النشاط المفيد للصحة؟	
	A مشاهدة التلفاز	
	B تناول الحلويات بكثرة	
	C ممارسة التمارين الرياضية	

السؤال الثاني/ أكمل الفراغات من صندوق المفردات.

اللحوم	غير صحي	الدهون	٦ أكواب	الحليب

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

2- يعتبر السمك من مجموعة .....

3- يساعد ..... على نمو العظام والمحافظة على قوتها.

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

5 - رقائق البطاطس هي طعام .....

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

العمود (أ)





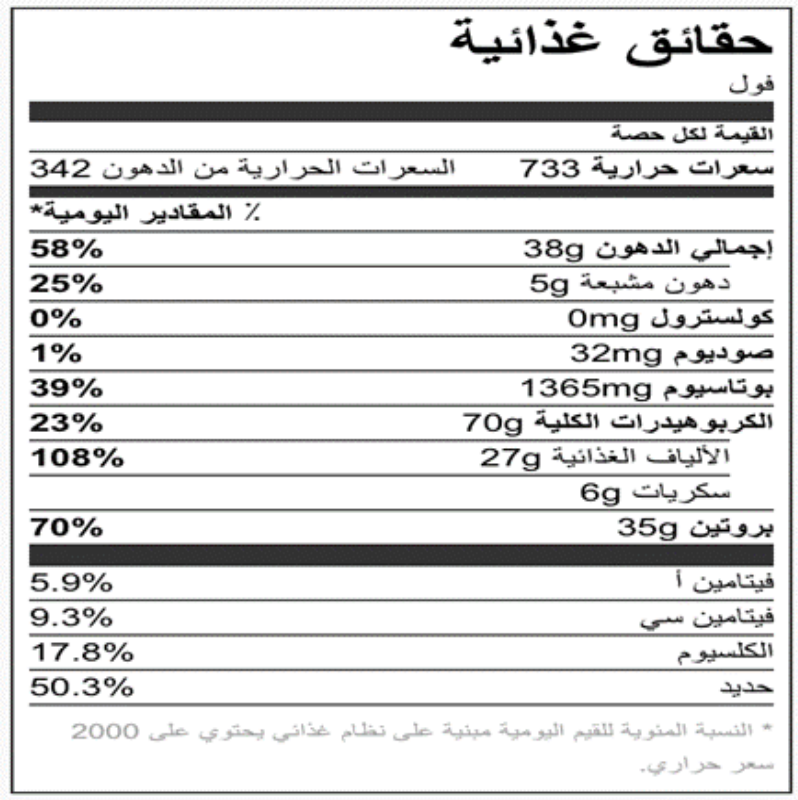
العمود (ب)
الدهون.
منتجات الألبان.
تساعد على تجنب المرض.
يساعد على بناء العضلات.

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 (٣) أكواب من الماء يوميًا.	( )

السؤال الخامس/ أجب عن الأسئلة الآتية.

أ/ من خلال الجدول أُذكر 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%
الكلسيوم	17.8%
حديد	50.3%

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

.....

ب/ أكمل الفراغ في الجدول أدناه.

الفواكه والخضروات	الحبوب	اللحوم	الدهون	منتجات الألبان
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

الوحدة الرابعة (الضوء والظلال)

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

1	أي مما يلي يصدر الضوء بالاحتراق؟	
	A الألعاب النارية	
	B المصباح اليدوي	
	C المصباح الكهربائي	

2	أي مما يلي يصدر الضوء بالكهرباء؟	
	A النار	
	B النجوم	
	C المصباح الكهربائي	

3	ماذا يحدث عندما تواجه دولة قطر الشمس؟ 	
	A يحدث الليل	
	B يحدث النهار	
	C يحدث الظلام	

4	أي من الأشياء التالية من عاكسات الضوء؟	
	A القمر	
	B الشمس	
	C الشمعة	

5	أي من الأشياء التالية أرى من خلالها بوضوح تام؟	
	A الباب الخشب	
	B الزجاج الشفاف	
	C الزجاج البلوري	

6	أي من الأشياء التالية تسمح بمرور بعض الضوء ولا نرى الأشياء خلفها بوضوح؟	
	A الشفافة	
	B المعتمة	
	C شبه الشفافة	

7	أي من الأشياء التالية لا تسمح لأي ضوء بالمرور من خلالها؟	
	A 	
	B 	
	C 	

8	**ماذا يحدث للضوء من خلال هذا الشيء؟** 		
	A	يمر الضوء	
	B	لن يمر الضوء	
	C	يمر بعض الضوء	

9	**ماذا يتشكل عندما يسقط الضوء على شيء معتم؟** 		
	A	يتشكل الظل	
	B	يتشكل النهار	
	C	يتشكل الضوء	

10	**كيف يسير الضوء؟** 		
	A	في خطوط دائرية	
	B	في خطوط منحنية	
	C	في خطوط مستقيمة	

السؤال الثاني/ أكمل الفراغات من صندوق المفردات.

الشمعة	الكهرباء	المعتمة	كبيرة	الشمس

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

2 - المصباح الكهربائي يصدر الضوء بـ .....

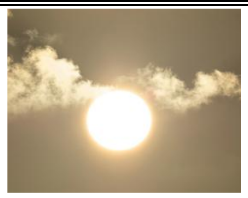
3 - من الأشياء التي تصدر الضوء بالاحتراق.....

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

5 -عندما يكون مصدر الضوء قريباً من الشيء تكون مساحة الظل .....

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

العمود (أ)





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

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 ٢٤ ساعة.	( )
/3	عندما لا تواجه دولة قطر الشمس يكون فيها ليل.	( )
/4	الألعاب النارية تصدر الضوء بالاحتراق.	( )
/5	القمر والمرايا والأسطح اللماعة من مصادر الضوء.	( )
/6	نستطيع أن نرى بوضوح تام من خلال المواد الشفافة.	( )
/7	تصنع نوافذ غرفة الحمام من مادة شبه شفافة.	( )
/8	شكل الظل هو شكل الشيء نفسه الذي شكل الظل.	( )
/9	يمر بعض الضوء من خلال الأشياء الشفافة.	( )
/10	يتغير شيء واحد فقط في التجربة العادلة.	( )

السؤال الخامس/ أجب عن الأسئلة الآتية.

١/ أُذكر بعض الأشياء التي **تصدر الضوء بالاحتراق.**

.....

٢/ أُذكر بعض الأشياء التي **تصدر الضوء بالكهرباء.**

.....

٣/ أُذكر بعض الأشياء التي **تعكس الضوء.**

.....

٤/ أُذكر بعض الأشياء **الشفافة** (التي تسمح بمرور الضوء من خلالها).

.....

٥/ أُذكر بعض الأشياء **المعتمة** (التي لا تسمح بمرور الضوء من خلالها).

.....