

## تمارين دعم إيقاظ سنة رابعة الفترة الأولى

اجعل كل ما يحافظ على سلامة العين وسط مستطيل:

- عدم فرك العين بالأصابع.
- الابتعاد عن الأوساخ والذباب.
- قراءة الكتب الدقيقة الحروف.
- تعرض العين إلى النور الشديد أو الضعيف.
- الابتعاد عن الأرمدة.

2

ضع علامة (x) أمام التصرفات السليمة وعلامة (-) أمام التصرفات الخاطئة:

- الاغتراس بالماء الساخن والصابون.
- اللعب بالأشياء الحادة.
- الاقتراب من الأشياء المحرقة.
- اجتناب الأمراض الجلدية المعدية بالوقاية والمعالجة.
- تناول الأشياء الباردة أو الساخنة كثيرا.
- وضع اللسان بين قواطع الفم.
- اجتناب الأصوات المزعجة والقوية.
- اجتناب الصباح المرتفع.
- تعهد العيون بالغسل كل ليلة قبل النوم وفي الصباح.

3

اكتب "نعم" أو "لا"

- لرقابة أنفي :

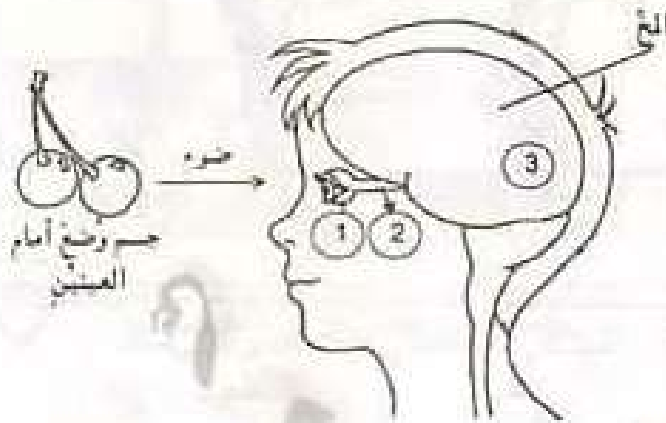
- أجتنب العنف في اللعب.
- أتنفس بواسطة الفم.
- أنظف أنفي.
- أستنشق وأستنثر بالماء.
- أقلع الشعيرات التي تكون داخل الأنف.




## تمارين دعم ايقاظ سنة رابعة الفترة الاولى



استعمل ألوانا مناسبة حسب اختيارك لتؤلف بمختلف هذه البطاقات 5 مجموعات.



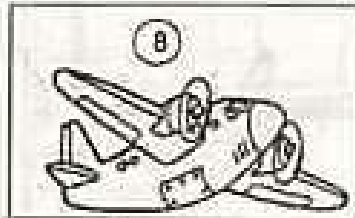
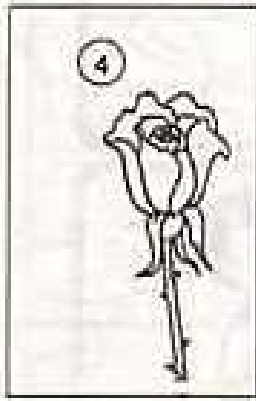
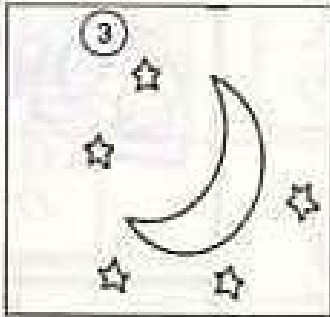
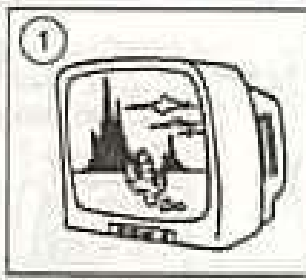
- ① إن الأشعة التي تسقط على الجسم تنعكس في جميع الجهات ويصل جزء منها إلى العين التي تلتقطه.
- ② العصب البصري ينقل الجسم إلى المخ.
- ③ المخ يقوم بإدراك الجسم وتعديله.

○ اكتب "صحيح" أو "خطأ" أمام كل عبارة :

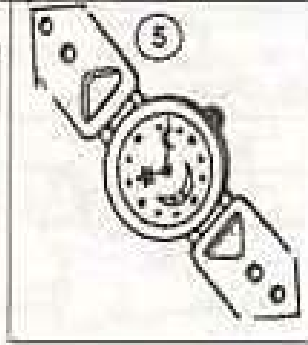
- الأعمى لا يميز بين الألوان.
- المزكوم يميز بين الروائح.
- المخ يميز بين الأحاسيس.

- الأصم : عصب السمع في أذنيه يلتقط التمرجات الصوتية وينقلها إلى المخ.
- يستطيع الإنسان بواسطة اللمس أن يميز بين الألم والناعم والخشن.

3 تنظر إليها ، ولكن هل تستطيع سماعها ولمسها ؟  
أكمل الجدول التالي بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة :



X	X			X	1
					2
					3
					4
					5
					6
					7
					8



4

اكتب داخل المستطيل اسم العضو الحسي المناسب والمسؤول عن كل وضعية :

العضو	الثمار حلوة	خبر المياه	الزهور فواحة	الطقس بارد	زهور حمراء
			X		
	X				
					X
		X			
				X	

5

اشطب الخطأ :

د - الجلد قادر على تمييز أشياء.  
من خصائص البصر.  
هـ - الأذن تميز بين الساخن والبارد.

أ - العين لا تميز بين الأشكال المختلفة.  
ب - يساعد صوان الأذن على التقاط الأصوات.  
ج - العين عرضة للخطأ في تقدير الأحجام.

## تمارين دعم ايقاظ سنة رابعة الفترة الاولى

لون بنفس اللون كل إطار صورة بالعضو الحسي الذي يناسبه :



اكتب اسم العضو الحسي المناسب والمسؤول عن كل وضعية :

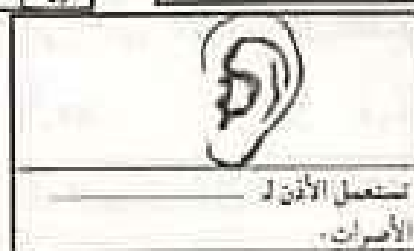
اسم العضو	موا. القط	اللون الأزرق	الوخز	الحامض	الاحتراق
_____					x
_____				x	
_____		x			
_____			x		
_____	x				.

## تمارين دعم ايقاظ سنة رابعة الفترة الاولى

1) أكمل بما يناسب من الكلمات :



2,5



2

استبدل الجمل الآتية بكلمة واحدة تؤدّي معناها :


5

- (أ) عضو الإبصار في الإنسان.  
(ب) عضو الإحساس بالحرارة واللمس والألم والضغط في الإنسان  
(ج) عضو التمييز بين طعم الأشياء .  
(د) عضو التمييز بين مختلف الروائح.  
(هـ) عضو التقاط الأصوات.

3

علّل لما يأتي (اذكر السبب) ، باختيارك الإجابة الصحيحة مما يأتي :

يعتبر الجلد من أعضاء الجسم الهامة لأنه :

2,5

- (أ) يعمل على تنقية الدّم من الغازات الضّارة.  
(ب) يحمي الجسم من أشعة الشمس .  
(ج) يغذي الشعر .  
(د) يحسّ بالبرودة والحرارة والألم.

4 ضع علامة (X) في الخانة المناسبة :

مرض يصيب	العين	الأذن	الجلد
الضم			
ضعف البصر			
الجرب			

5

اكتب "أوافق" "لا أوافق" :


(أ) لا ندع الذباب يقف على أعيننا.

(ب) نلمس أعيننا وأيدنا قذرة.

(ج) نتقرب كثيرا من التلفاز خاصة الملون.

(د) لا ننظر إلى جسم له إضاءة شديدة مثل الشمس.

6

إذا دُعيت لإلقاء كلمة عن كيفية المحافظة على الأذن فماذا تقول في هذا



الموضوع؟

7

اذكر 3 نصائح تساعد على المحافظة على سلامة العين:



(1) -

(2) -

(3) -

8

علل لما يأتي :

(أ) لا ينبغي أن تقرأ كتابا في أثناء ركوبك القطار أو السيارة.

(ب) ينبغي عدم التحديق مباشرة في قرص الشمس.

(ج) ينصح بعدم الاقتراب كثيرا من شاشة التليفزيون.

## تمارين دعم ايقاظ سنة رابعة الفترة الاولى

1 اكتب داخل السطيل نوع المرض : (القرع - الجرب - الحصبة - الرمد - الزكام)

تتسبب فيه جرثومة طفيلية تعيش على الجلد فتحفره وتبيض فيه بيبضا.	
يُصيب ملتحمة العين فيسبب لها التهابا.	
تظهر على المصاب علامات منها: ارتفاع في درجة الحرارة نقص في الشهية للأكل. حَبَبَات تنتشر على كامل الجسم.	
تتسبب فيه جرثومة تتغذى من مادة الشعر.	
يظهر على المريض رشح في الأنف وارتفاع في درجة الحرارة واضطرابات في الجهاز التنفسي.	

2 ضع علامة (X) أمام ما له علاقة بمرض الحصبة:


- (أ) تقيؤ وإسهال في بعض الحالات.  
 (ب) ظهور حبيبات حمراء بالوجه.  
 (ج) سعال جاف.  
 (د) إحساس بالألم في العينين والأنف والحلق.  
 (هـ) اضطراب في الجهاز التنفسي.  
 (و) ارتفاع في درجة الحرارة.

3 أتمم بما يناسب :

يلقح الطفل ضد الحصبة عندما يبلغ عمره  أشهر ويُعيد التلقيح عند بلوغه  شهرا.

4 ضع علامة (X) أمام ما له علاقة بمرض الزكام :

☐

أ - إحساس بالأعباء.

☐

ب) احمرار الوجنتين.

☐

ج) رشح في الأنف.

☐

د) كثرة العطاس.

☐

هـ) وجع بالرأس والظهر.

5 ضع علامة (X) في الخانة المناسبة :

مرض يصيب	العين	العظم	الأذن	الجلد	الرأس
الصَّم					
القرع					
الجرب					
ضعف البصر					
السكر					

6 اكتب "صواب" أو "خطأ" أمام كل عبارة :

أ) المريض بالحصبة تظهر على جسمه حُبيبات سوداء.

ب) الحصبة مرض معدٍ.

ج) لا أذهب إلى المدرسة عندما أكون مصاباً بالحصبة.

د) عندما أستعمل منشفة أخي المصاب بالحصبة لا ينتقل إلي المرض.

هـ) يُصاب الإنسان مرة واحدة بمرض الحصبة.

و) ألقُح ضدَّ الحصبة مرتين في عمري.

☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐

## تمارين دعم إيقاظ سنة رابعة الفترة الأولى



احفظ الأغذية في ظروف مناسبة

1 اشطب الخطأ :

- مما لا يساعد على الإصابة بالمرض :

- (أ) التعرض لتغيرات الحرارة.
- (ب) استنشاق الهواء النقي خاصة بالمناطق الجبلية.
- (ج) سوء التغذية.
- (د) التعب والإرهاق اللذان يقللان من مناعة الجسم.
- (هـ) التلقيح.
- و) نظافة الجسم والقياب وأدوات الأكل والمنزل.

2

أجب بـ "نعم" أو "لا" :

تقع عدوى مرض القرع عن طريق :


(أ) مخالطة المصاب بالقرع .

(ب) السمع.

(ج) أدوات وأثاث الحلاق التي ليست معقمة.

(د) الأطافر الطويلة.

3

ضع كلاً من الكلمات التالية في الوادي المناسب : مرض القرع - مرض الحصبة

- مرض القلب - مرض الشلل - مرض السل - أمراض المعدة - مرض ضغط الدم -

مرض السعال الديكي.

أمراض نقيها بالتلقيح	أمراض لا يتم التلقيح ضدّها

4 اكتب "صواب" أو "خطأ" أمام كل عبارة :

أ) أغسل شعري مرة في الأسبوع على الأقل لأحافظ عليه نظيفاً.

ب) أغسل جسي مرة في الشهر.

ج) سلامة الجسم في المحافظة على نظافة الأغذية ومراعاة قواعد الصحة.

د) يكون الغذاء صحياً إذا كان متوازناً مشتملاً على المواد الغذائية الأساسية.

هـ) أتناول الطعام باعتدال في أوقات مضبوطة.

و) أتناول المأكولات المعروضة على قارعة الطريق وأمام المدارس.

5

ضع في إطار المواعيد الصحيحة للتلقيح ضد مرض الحصبة:

أ - لقاح أول عند الولادة مباشرة.

ب - إعادة التلقيح بعد 15 شهراً.

ج - إعادة التلقيح في السنة الأولى من الدراسة.

د - لقاح أول 9 أشهر.

6

اذكر ثلاث نصائح نقي الإنسان من الإصابة بالأمراض الناتجة عن الأغذية الملوثة :

(1)

(2)

(3)

7

لماذا تلقى التلقيح ضروري حسب رأيك ؟

8

اذكر علامة تدل على أن الأغذية المعلبة متعفنة :

9

عم تدل التواريخ المكتوبة على علب الياغورت.

انتبه :

فالبد الوسخة تنقل عدة أمراض لصاحبها ولغيره.



## تمارين دعم ايقاظ سنة رابعة الفترة الاولى

2,5	<div data-bbox="231 349 502 504" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="598 349 1506 817" data-label="List-Group"> <p>1 ضع علامة (x) أمام كل ما يُحافظ على سلامة الجلد :</p> <p><input type="checkbox"/> ألعاب الأجرى والأقرب.</p> <p><input type="checkbox"/> ألتجنب اللعب حتى لا يعرق جسمي.</p> <p><input type="checkbox"/> أستمع كثيرا حتى لا أجعل جلدي وسطا ملاتما للجراثيم.</p> <p><input type="checkbox"/> بصاب جلدي بجروح أثناء اللعب فأتفاقل عن معالجتة.</p> <p><input type="checkbox"/> أستمع بالماء الساخن والصابون حتى يتسكن الجلد من الإحساس.</p> </div>
3,5	<div data-bbox="422 817 1356 1332" data-label="List-Group"> <p>2 اختر السلوكيات السليمة مما يأتي واكتبها دون باقي السلوكيات :</p> <p>(أ) أألق في قرص الشمس.</p> <p>(ب) لا أأقرب كثيرا من الكتاب الذي أقرأه.</p> <p>(ج) أأعرض جسمي إلى أشعة الشمس مدة طويلة من الزمن.</p> <p>(د) أأترع ميدعتي حال العودة إلى المنزل.</p> <p>(هـ) أأأوخي الحذر عند استعمال أشياء حادة.</p> <p>(و) أأأعطى الرياضة البدنية بانتظام.</p> </div>
2,5	<div data-bbox="231 1332 1506 1646" data-label="Text"> <p>3 الحصبة مرض معد يصيب الأطفال. أصيب به ابن جارتنا مكثت معه في غرفته فلم ينتقل إلى المرض.</p> <p>- أعط تفسيراً لذلك.</p> </div>
2	<div data-bbox="454 1646 1356 2029" data-label="List-Group"> <p>4 اكتب "نعم" أو "لا" أمام كل عبارة :</p> <p>(أ) ارتفاع درجة حرارة الجسم بعد التلقيح خطير.</p> <p>(ب) التلقيح يوفر للجسم مناعة طبيعية.</p> <p>(ج) الجرح يحدث منقلاً لدخول الجراثيم إلى الجسم.</p> <p>(د) القرع مرض معد.</p> </div>

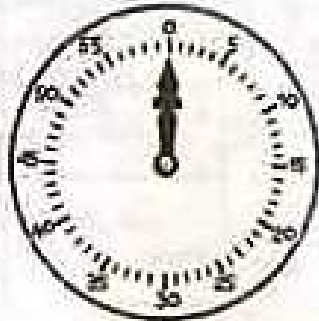
## تمارين دعم ايقاظ سنة رابعة الفترة الاولى

2,5	<p>1 ضع علامة (x) أمام الجواب الصحيح :</p> <p>يقع تلقيع الإنسان :</p> <p>أ - إذا كان مريضاً .</p> <p>ب) إذا كان جسمه في صحة جيّدة.</p> <p>ج) ليتقي بعض الأمراض الخطيرة.</p> <p>د) ليكسب جسمه مناعة تجعله قادراً على مقاومة الأمراض.</p> <p>هـ) للوقاية.</p>	1
3	<p>2 اكتب "صواب" أو خطأ" أمام كل عبارة.</p> <p>أ) الزكام مرض غير معد.</p> <p>ب) نظافة الجسم والشياب تبعد المرض.</p> <p>ج) التلقيح ضد الحصبة يتم في مناسبتين.</p> <p>د) يحمي الإنسان نفسه من الأمراض بالتلقيح.</p> <p>هـ) الحصبة تُصيب الطفل مرتين في حياته.</p> <p>و) الغذاء المتوازن له أهمية في ضمان وقاية الجسم من الأمراض.</p>	2
2,5	<p>3 ماذا تفعل إذا أصيب الجلد بجرح؟</p> 	3
2	<p>4 اذكر أربعة من النصائح لزملائك تساعدكم على العناية بأعينهم :</p>  <p>_____ (1)</p> <p>_____ (2)</p> <p>_____ (3)</p> <p>_____ (4)</p>	4

## تمارين دعم ايقاظ سنة رابعة الفترة الاولى

2.5	<p>1 اكتب "نعم" أو "لا" أمام كل عبارة :</p> <p>أ ) يجب عدم تعريض الأذن للأصوات العالية لمدة طويلة.</p> <p>ب ) يعتمد عازف العود على حاستين هما اللمس والشم.</p> <p>ج ) يعتمد الأعمى في القراءة على حاسة اللمس.</p> <p>د ) الزكام يعطل حاسة الشم .</p> <p>هـ ) تستعمل النظارات الطبية بدون استشارة الطبيب.</p>
3	<p>2 اكتب بين القوسين الاسم العلمي الدال على كل مما يلي :</p> <p>- الغطاء الخارجي لجسم الإنسان ( ..... ) .</p> <p>- يقي الجسم من الأمراض قبل حدوثها ( ..... ) .</p> <p>- يكتشف الإنسان العالم الخارجي عن طريقها ( ..... ) .</p>
1.5	<p>3 أتمم بما يناسب من الكلمات :</p> <p>- العبتان تُصابان بـ ..... من جراء الأوساخ التي تعلق بهما ومن عدم العناية بنظافتهما.</p> <p>- الجسم يُصاب بـ ..... بسبب ما يتراكم عليه من وسخ.</p> <p>- الرأس يتعرض إلى ..... إذا كان الشعر أشعث قد تلبّدت في منبته الأوساخ والقشور.</p>
3	<p>4 اكتب اسم الحاسة المناسبة مكان النقط :</p> <p>- مرض الزكام يعطل حاستي ..... و ..... مدة الإصابة.</p> <p>- استعمال الجافال يضر بحاسة .....</p>

# تمارين دعم ايقاظ سنة رابعة الفترة الاولى

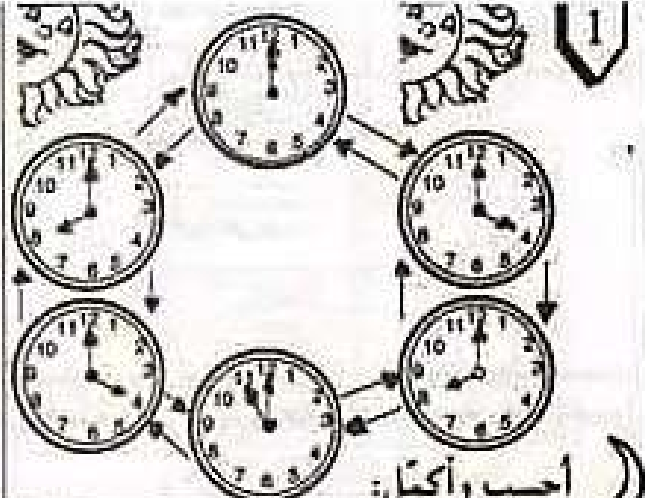


العقرب الكبير يُشير إلى الدقائق

المدة اللازمة ليدور العقرب الكبير دورة

كاملة تُسمى ساعة. في الساعة \_\_\_\_\_ دقيقة

2



1

أحب وأكمل:

في اليوم \_\_\_\_\_ ساعة

3

اكتب الساعة تحت كل منبه كما في المثال:



الدقائق - الساعة

الدقائق - الساعة

الدقائق - الساعة

الدقائق - الساعة

الدقائق - الساعة

...

...

02

...

04 05

4

أكمل برسم أحد العقربين :



10 : 35



11 : 15



07 : 30



03 : 00



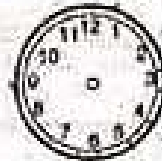
08 : 00

5

أرسم عقربي الساعة في كل حالة :



الساعة 22 و 50 دقيقة



الساعة 15 و 5 دقائق



الساعة الخامسة

6 اكتب بكيفية أخرى ما يلي كما في المثال:

الواحدة زوالاً = 13 س

الثانية عشرة ليلاً =

التاسعة ليلاً =

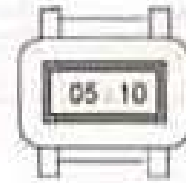
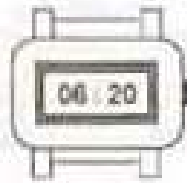
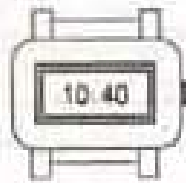
الثامنة وخمسة وأربعين دقيقة ليلاً =

الثالثة والنصف بعد الزوال =

الرابعة والرُّبع مساءً =

7

اقرأ الوقت الذي تشير إليه كل ساعة، ثم ارسم العُقْرَيْنِ، كما في المثال الأول:



9

اكتب الساعات والدقائق، كما في المثال الأول:

الساعة	السابعة والنصف	7 و 30 دقيقة
الساعة	العاشرة والرُّبع	.....
الساعة	الثالثة والنصف	.....
الساعة	الخامسة والرُّبع	.....
الساعة	الثامنة والثُلث	.....

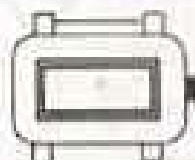
8

أحوّل إلى دقائق، كما في المثال:

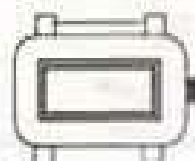
ساعة واحدة	60 دقيقة
نصف ساعة	.... دقيقة
ربع ساعة	.... دقيقة
ثلاث ساعات	.... دقيقة
5 ساعات	.... دقيقة
10 ساعات	... دقيقة

10

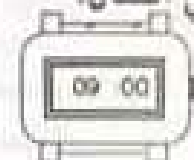
ألاحظ وأكمل كما في المثال:



مساءً



بعد الزوال



مساءً



بعد الزوال

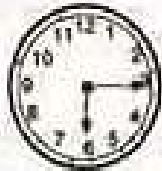


## تمارين دعم ايقاظ سنة رابعة الفترة الاولى

1 لاحظ واكمل ، كما في المثال :



الساعة — و — دقيقة



الساعة — و — دقيقة



الساعة — و — دقيقة



الساعة 5 و 45

2

اكمل بكتابة الوحدة الزمنية المناسبة (ساعة - دقيقة - ثانية) :

\* أقطع مسافة كيلومتر واحد على الرجلين في 20 .....

\* أمحي لوحتي في 3 .....

\* أنضي كل ليلة 8 ..... في النوم.

تدوم الحصة التعليمية الواحدة 2 ..... و 30 .....

3

حافظ على الصواب واشطب الباقي في كل حالة :

الوحدة الأساسية لقياس الزمن هي : (اليوم - الأسبوع - الدقيقة - الثانية).

- دورة عقرب السواني تستغرق (60 دقيقة - 60 ثانية - 60 ساعة - دقيقة واحدة).

- عداد الدقائق في ساعة الكترونية يزداد بواحد (كل ثانية - كل دقيقة - كل ساعة).

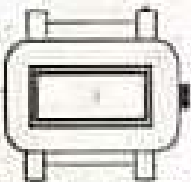
- تدوم حصة الصور المتحركة (30 ثانية - 30 ساعة - 30 دقيقة).

- المدة الفاصلة بين نهاية يوم السبت وبداية يوم الأحد هي : (12 ساعة ، 0 ساعة).

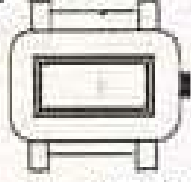
- يدق القلب 70 دقة (في الثانية - في الدقيقة - في الساعة).

4

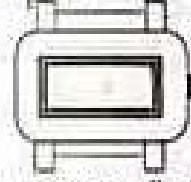
اكتب الأرقام المناسبة في خانتي الساعة الالكترونية في كل حالة :



بعد نصف ساعة سوف تشير الساعة إلى .....



الساعة الآن 8 و 15 دقيقة صباحاً



قبل ربع ساعة كانت الساعة تشير إلى .....

5 لاحظ وأكمل كما في المثال :

الثامنة ليلاً



20 : 00

الخامسة مساءً



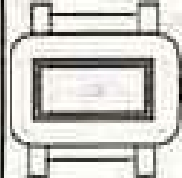
5 : 00

الحادية عشرة ليلاً

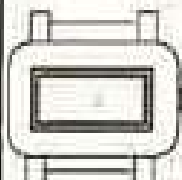


11 : 00

6 اكتب الساعة في الرسم وأكمل الجملة:



يخرج أبي إلى العمل صباحاً  
عندما تشير الساعة إلى  
و — دقيقة.



ويرجع إلى البيت مساءً عندما  
تشير الساعة إلى  
و — دقيقة.



7

لاحظ أوقات العمل بالصِديلية وأكمل :

صباحاً	من	إلى
مساءً	من	إلى

ببندى العمل } صباحاً على الساعة — و — دقيقة .  
مساءً على الساعة — و — دقيقة .  
ينتهي العمل } صباحاً على الساعة — و — دقيقة .  
مساءً على الساعة — و — دقيقة .

تبقى الصِديلية مفتوحة — ساعات — دقيقة.

8

أكمل كما في المثال الأول:






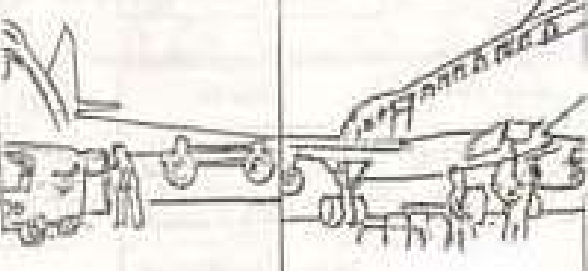
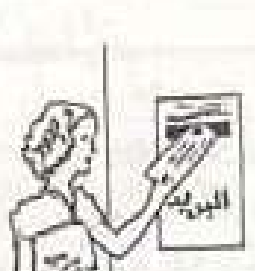
الوصول	المدة الزمنية	الانطلاق
الساعة 9 و 30 دقيقة	20 دقيقة	الساعة 9 و 30 دقيقة
الساعة 5 و 45 دقيقة	3 ساعات	الساعة 5 و 45 دقيقة
الساعة 10 و 50 دقيقة	10 دقائق	الساعة 10 و 50 دقيقة
الساعة 2 و 40 دقيقة	ساعتان و 10 دقائق	الساعة 2 و 40 دقيقة
الساعة 5 و 30 دقيقة	ساعتان و 30 دقيقة	الساعة 5 و 30 دقيقة

9

أكمل كما في المثال الأول:

الوصول	المدة الزمنية	الانطلاق
الساعة 10 و 45 دقيقة	45 دقيقة	الساعة 10
الساعة 8 و 10 دقيقة		الساعة 7 و 50 دقيقة
الساعة 2 و 45 دقيقة		الساعة 2 و 15 دقيقة
الساعة 13 و 30 دقيقة		الساعة 11 و 30 دقيقة
الساعة 11		الساعة 8

# تمارين دعم ايقاظ سنة رابعة الفترة الاولى

3	<p>1 أكتب الوحدة المناسبة مكان النقط (ثانية - دقيقة - ساعة) :</p> <p>(أ) تدوم حصّة شريط الأنبا 30 .....</p> <p>(ب) قطع عدّة مسافة 100 م في 12 .....</p> <p>(ج) يقضي الرضيع يومياً معدل 16 ..... في النوم.</p>			
4	<p>3 ارسم عقربي الساعة في كلّ حالة :</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>الساعة 12 و 35 دق</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>الساعة 10 و 15 دق</p> </div> </div>		<p>2 اقرأ الساعة ثمّ عمّر الفراغ :</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>الساعة تشير إلى .....</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>الساعة تشير إلى .....</p> </div> </div>	
1.5	<p>4 ضع علامة (x) أمام النشاط الذي يقاس بالثانية :</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p>مدة حصّة الفرنسية <input type="text"/></p> <p>المدة الزمنية لشريط سنماني طويل <input type="text"/></p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>المدة الزمنية لفتح الباب <input type="text"/></p> <p>المدة الزمنية لإغلاق كتاب <input type="text"/></p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>المدة الزمنية لتجرع دواء <input type="text"/></p> <p>المدة الزمنية لزيارة معرض صفاقس <input type="text"/></p> </div> </div>			
1.5	<p>5 تحكي هذه الصور قصة رسالة :</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>الخميس 22 نوفمبر 1998 الساعة 10</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>الوصول الساعة 2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>الإطلاق الساعة 23</p> </div> </div> <p>احسب المدة الزمنية التي استغرقتها الرسالة من وقت إرسالها إلى وقت التوصل بها.</p>			

## تمارين دعم ايقاظ سنة رابعة الفترة الاولى

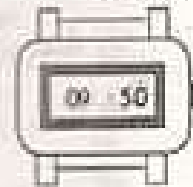
1 اربط بسهم بين المدة المستغرقة وما يناسبها :

- مدة زمنية تساوي 60 ثانية .
- وحدة أساسية لقياس الزمن .
- مدة زمنية تساوي 60 دقيقة .
- ثانية
- ساعة
- دقيقة

3

2

لاحظ الوقت الذي تشير إليه الساعة الالكترونية ثم ارسم عقربي الساعة الأخرى بعد مضي 90 دقيقة:



3

3

يسجل أمين عادة في مذكرته الشخصية مختلف الأنشطة التي ينوي القيام بها، وفيما يلي مختلف أنشطته خلال أحد الأيام:

أ) خرج أمين من عيادة طبيب الأسنان على الساعة الثامنة و 40 دق .

كم استغرقت مدة الفحص؟

ب) مكث أمين عند ابن عمه مدة 1 س و 50 دق

في أي ساعة خرج من عند ابن عمه؟

ج) استغرق أمين في ممارسة الرياضة ساعة ونصف.

في أي ساعة انتهى منها؟

د) أراد أمين أن ينتهي من مراجعة دروسه

على الساعة التاسعة عشرة والتي تستغرق مدة ساعة وربع.

في أي ساعة يجب أن يشرع في المراجعة؟

4

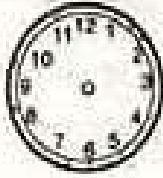
أكتوبر											
الأسبوع 44											
○	الخميس 29										
○	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>من 8 و 15 دق</td> <td>طبيب الأسنان</td> </tr> <tr> <td>من 9 و 10 دق</td> <td>زيارة ابن عمي</td> </tr> <tr> <td>من 14 و 30 دق</td> <td>رياضة</td> </tr> <tr> <td>من 16 و 20 دق</td> <td>الحلق</td> </tr> <tr> <td>من — و — دق</td> <td>مراجعة الدروس</td> </tr> </tbody> </table>	من 8 و 15 دق	طبيب الأسنان	من 9 و 10 دق	زيارة ابن عمي	من 14 و 30 دق	رياضة	من 16 و 20 دق	الحلق	من — و — دق	مراجعة الدروس
من 8 و 15 دق	طبيب الأسنان										
من 9 و 10 دق	زيارة ابن عمي										
من 14 و 30 دق	رياضة										
من 16 و 20 دق	الحلق										
من — و — دق	مراجعة الدروس										

## تمارين دعم ايقاظ سنة رابعة الفترة الأولى

2.5	<p>1 أكمل :</p> <p>- الليل والنهار يكونان مدةً زمنيةً : اسمها _____ وطولها _____ ساعة.</p> <p>- بدأ هذا اليوم على الساعة _____ وسوف ينتهي على الساعة _____</p> <p>- أقول : الساعة 8 ليلاً أو الساعة _____</p>
3	<p>2 ارسم عقري الساعة في كل حالة واكتب الوقت المناسب : (بعد الزوال)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>بعد 90 دقيقة سوف تكون الساعة _____</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>نشير الآن عقربا الساعة إلى _____</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>قبل 45 دقيقة كانت الساعة _____</p> </div> </div>
1.5	<p>3 أتم بما يفيد الصواب في كل حالة :</p> <p>- شهر جانفي مدةً زمنيةً تساوي : _____</p> <p>- السنة الكبيسة مدةً زمنيةً تساوي : _____</p> <p>- الأسبوع مدةً زمنيةً تساوي : _____</p>
3	<p>4 أتم بما يناسب :</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 10px;"> <span>10 سنوات و 5 شهور</span> <span>الساعة 9 و 50 دق</span> <span>1988/07/04</span> <span>5 ساعات</span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 10px;"> <span></span> <span></span> <span>30 دقيقة</span> <span>الساعة 21 و 45 دق</span> </div> <p>أ) عمري الآن _____</p> <p>ب) يلدق جرس الاستراحة كل يوم على _____</p> <p>ج) تستغرق الدراسة _____ في اليوم</p> <p>د) وصل قطار قادم من تونس إلى صفاقس على الساعة _____</p> <p>هـ) أحتاج إلى _____ لحل تمرين في الرياضيات</p> <p>و) تاريخ ولادة أحمد هو _____</p>

## تمارين دعم ايقاظ سنة رابعة الفترة الأولى

1 ارسم عقري الساعة في كل حالة :



الساعة 17 و 15 دقيقة



الساعة 20 و 5 دقائق



الساعة الثامنة



الساعة الخامسة

2 مدة الشهر الهجري 29 يوما و 12 ساعة و 44 دقيقة تقريبا، لتسهيل الحسابات تتخذ اليوميات عدد كل شهرين متتابعين 59 يوما أحدهما به 30 يوما والآخر به 29 يوما. تبعا لذلك ما هو عدد أيام السنة الهجرية؟

3 ما هي الساعة للضبوطة من بين الساعات المرسومة؟ وإلى أي ساعة تشير؟ إذا علمت أن واحدة منهن تزيد به 20 دقيقة وأخرى تنقص به 20 دقيقة وثالثة لا تشتغل.



د



ج



ب



ا

4 اذكر حدثا دوريا مدته الزمنية أطول من المدة الفاصلة بين ظهورين متتاليين للهِلال: