ABONNEMENT
Abonnez-vous
Chèque à l'ordre de : Mr. DOUMBOUYA Mamadi Oumar / 000P b.7 N° compte : 7 \ 1PP 9.4\ 1P PPPP , 40P PPPP Bank Name Hebdomadaire Culturel d'information de l'Académie N'Ko (N'KO DOUMBOU), N° 204 du 21 Mars 2016 / Année 781 A.K / Prix : 3000 FG

ⵜⴰⵙⵏⴰ ⵏ ⵜⵉⵎⵙⵓⵔⵉⵏ
ⵜⴰⵙⵏⴰ ⵏ ⵜⵉⵎⵙⵓⵔⵉⵏ
ⵜⴰⵙⵏⴰ ⵏ ⵜⵉⵎⵙⵓⵔⵉⵏ
ⵜⴰⵙⵏⴰ ⵏ ⵜⵉⵎⵙⵓⵔⵉⵏ
ⵜⴰⵙⵏⴰ ⵏ ⵜⵉⵎⵙⵓⵔⵉⵏ
ⵜⴰⵙⵏⴰ ⵏ ⵜⵉⵎⵙⵓⵔⵉⵏ
ⵜⴰⵙⵏⴰ ⵏ ⵜⵉⵎⵙⵓⵔⵉⵏ

ⵜⴰⵙⵏⴰ ⵏ ⵜⵉⵎⵙⵓⵔⵉⵏ

ⵜⴰⵙⵏⴰ ⵏ ⵜⵉⵎⵙⵓⵔⵉⵏ: ⵜⵉⵏⵉⵏⵜ ⵏ ⵜⵉⵎⵙⵓⵔⵉⵏ ⵜⵉⵏⵉⵏⵜ ⵏ ⵜⵉⵎⵙⵓⵔⵉⵏ ⵜⵉⵏⵉⵏⵜ ⵏ ⵜⵉⵎⵙⵓⵔⵉⵏ

ⵜⴰⵙⵏⴰ ⵏ ⵜⵉⵎⵙⵓⵔⵉⵏ ⵜⵉⵏⵉⵏⵜ

ڈھانچہ اور بنیادی کام

۱۴ صفحہ اردو : آج عمل

ڈھانچہ اور بنیادی کام ہر عمارت کا بنیادی حصہ ہوتا ہے۔ اس کا کام عمارت کے وزن کو زمین تک محفوظ طریقے سے منتقل کرنا ہے۔ اگر بنیاد کمزور ہو تو پوری عمارت خطرے میں پڑ جاتی ہے، اس لیے اس کی مضبوطی بہت اہم ہے۔

بنیاد کی گہرائی زمین کی قسم پر منحصر ہوتی ہے۔ سخت زمین پر بنیاد کم گہری ہو سکتی ہے، جبکہ نرم مٹی میں اسے زیادہ گہرا جانا پڑتا ہے۔ ماہر انجینئر پہلے زمین کا معائنہ کرتے ہیں، پھر اس کے مطابق بنیاد کی قسم اور گہرائی طے کرتے ہیں۔

بنیاد کی چوڑائی بھی اہم ہے۔ اگر دیوار پتلی ہو اور بنیاد بہت چوڑی ہو تو زمین پر دباؤ غیر برابر پڑتا ہے۔ اس لیے بنیاد کی چوڑائی دیوار کی موٹائی اور اوپر کی منزلوں کے وزن کو دیکھ کر طے کی جاتی ہے۔ یہ حساب عام طور پر تجربہ کار انجینئر کرتے ہیں۔

پانی بنیاد کا سب سے بڑا دشمن ہے۔ اگر پانی بنیاد کے نیچے جمع ہو جائے تو مٹی نرم ہو کر اپنی طاقت کھو دیتی ہے۔ اس لیے بنیاد کے گرد پانی نکالنے کا انتظام کیا جاتا ہے، اور کبھی کبھی بنیاد کے نیچے پانی روکنے کی تہہ بھی بچھائی جاتی ہے۔

بنیاد کی تعمیر کے وقت مزدور کو حفاظتی لباس پہننا ضروری ہے۔ ہیلمٹ، دستانے اور مضبوط جوتے حادثات سے بچاتے ہیں۔ ٹھیکیدار کو ہر روز کام کی جگہ کا معائنہ کرنا چاہیے تاکہ کسی خطرے کا پہلے سے پتا چل سکے۔

بنیاد کی تعمیر کے بعد اس پر دیوار اٹھائی جاتی ہے۔ دیوار کی پہلی اینٹ بنیاد کے اوپر رکھی جاتی ہے، اس لیے بنیاد کا سیدھا اور مضبوط ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر بنیاد ٹیڑھی ہو تو پوری دیوار بھی ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔

بنیاد کی تعمیر کے بعد اس پر دیوار اٹھائی جاتی ہے۔ دیوار کی پہلی اینٹ بنیاد کے اوپر رکھی جاتی ہے، اس لیے بنیاد کا سیدھا اور مضبوط ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر بنیاد ٹیڑھی ہو تو پوری دیوار بھی ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔

بنیاد کی تعمیر کے بعد اس پر دیوار اٹھائی جاتی ہے۔ دیوار کی پہلی اینٹ بنیاد کے اوپر رکھی جاتی ہے، اس لیے بنیاد کا سیدھا اور مضبوط ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر بنیاد ٹیڑھی ہو تو پوری دیوار بھی ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔

بنیاد کی تعمیر کے بعد اس پر دیوار اٹھائی جاتی ہے۔ دیوار کی پہلی اینٹ بنیاد کے اوپر رکھی جاتی ہے، اس لیے بنیاد کا سیدھا اور مضبوط ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر بنیاد ٹیڑھی ہو تو پوری دیوار بھی ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔

بنیاد کی تعمیر کے بعد اس پر دیوار اٹھائی جاتی ہے۔ دیوار کی پہلی اینٹ بنیاد کے اوپر رکھی جاتی ہے، اس لیے بنیاد کا سیدھا اور مضبوط ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر بنیاد ٹیڑھی ہو تو پوری دیوار بھی ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔

بنیاد کی تعمیر کے بعد اس پر دیوار اٹھائی جاتی ہے۔ دیوار کی پہلی اینٹ بنیاد کے اوپر رکھی جاتی ہے، اس لیے بنیاد کا سیدھا اور مضبوط ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر بنیاد ٹیڑھی ہو تو پوری دیوار بھی ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔

بنیاد کی تعمیر کے بعد اس پر دیوار اٹھائی جاتی ہے۔ دیوار کی پہلی اینٹ بنیاد کے اوپر رکھی جاتی ہے، اس لیے بنیاد کا سیدھا اور مضبوط ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر بنیاد ٹیڑھی ہو تو پوری دیوار بھی ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔

بنیاد کی تعمیر کے بعد اس پر دیوار اٹھائی جاتی ہے۔ دیوار کی پہلی اینٹ بنیاد کے اوپر رکھی جاتی ہے، اس لیے بنیاد کا سیدھا اور مضبوط ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر بنیاد ٹیڑھی ہو تو پوری دیوار بھی ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔

مساعدة الطلبة في أداء الواجبات المنزلية

نص الخبر: تعتزم وزارة التربية والتعليم إطلاق برنامج وطني لمساعدة الطلبة في أداء الواجبات المنزلية، بعد أن أظهرت دراسة أجرتها الوزارة أن أكثر من ثلثي الطلبة في المرحلة الأساسية يواجهون صعوبات في حل واجباتهم دون مساعدة من أحد. وقالت الوزيرة في تصريح للصحفيين إن البرنامج سيبدأ في المدارس الحكومية أولا، ثم يتوسع ليشمل المدارس الخاصة التي ترغب في الانضمام إليه.

وأوضحت أن البرنامج يقوم على تخصيص ساعة إضافية بعد انتهاء الدوام المدرسي، يشرف عليها معلمون متطوعون يساعدون الطلبة على مراجعة دروسهم وحل واجباتهم. وأشارت إلى أن المعلمين المشاركين سيحصلون على مكافأة رمزية، وأن الوزارة تعمل على توفير مواد تعليمية مجانية للطلبة الذين لا يملكون كتبا كافية في منازلهم.

من جهته، أكد مدير إدارة المناهج في الوزارة أن البرنامج لا يهدف إلى تلقين الطلبة إجابات جاهزة، بل إلى تعليمهم طريقة التفكير وحل المشكلات بأنفسهم. وأضاف أن المعلمين سيتلقون تدريبا خاصا قبل بدء البرنامج، وأن الوزارة ستقيم أداءهم بشكل دوري لضمان جودة الخدمة المقدمة.

أسئلة

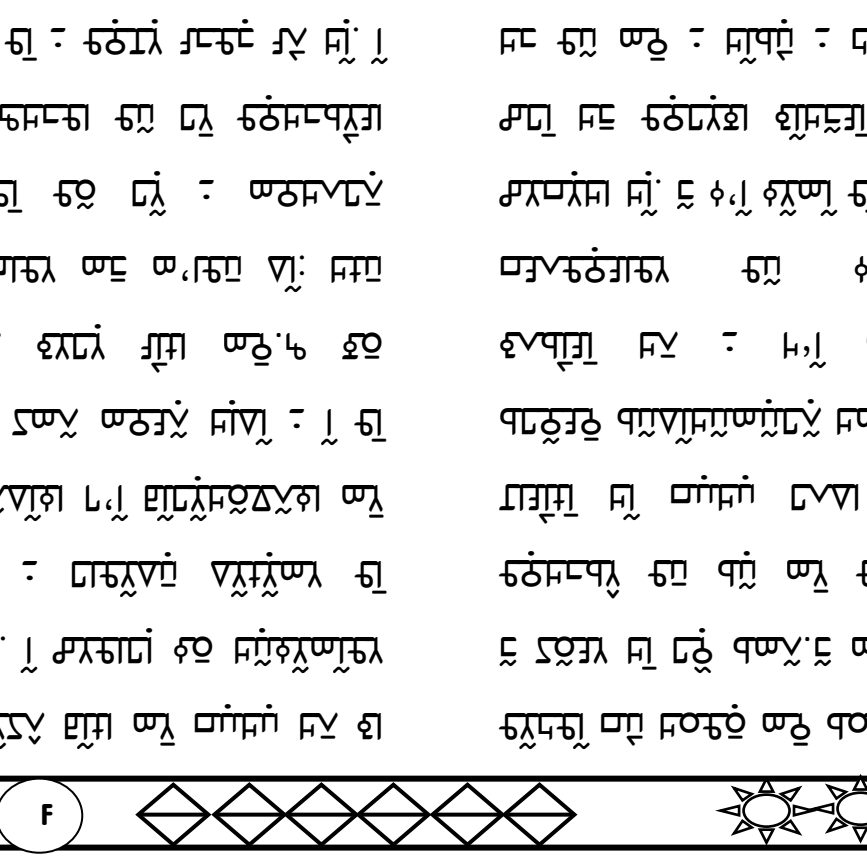
١ ما الفكرة الرئيسة في الخبر؟

٢ اذكر ثلاثة أمور تعتزم الوزارة القيام بها في البرنامج.

٣ ما الفرق بين المدارس الحكومية والمدارس الخاصة في البرنامج؟

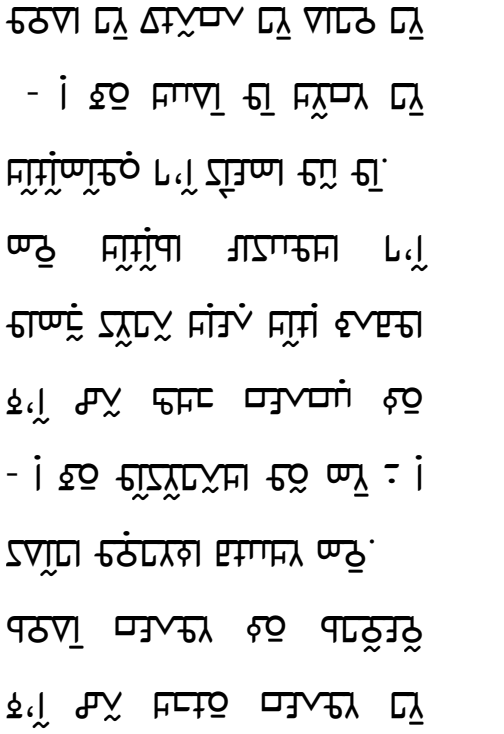
٤ لماذا أطلقت الوزارة البرنامج؟ اذكر سببين.

٥ ما رأيك في فكرة البرنامج؟ هل تعتقد أنه سينجح؟ علل إجابتك.



(ص.ا) طلبة صفوف مختلفة يراجعون دروسهم معا

ملصق لتوعية المجتمع بأهمية الكشف المبكر وأعراض سرطان الثدي



صورة للتوضيح

أ. ما هي أعراض سرطان الثدي؟ (اختر ٣ إجابات صحيحة)

- [ ] أ- ألم في الثدي أو الإبط
- [ ] ب- تغير في شكل الثدي أو حجمه
- [ ] ج- إفرازات من الحلمة
- [ ] د- تورم في الثدي أو الإبط
- [ ] هـ- احمرار أو تقشر في الجلد
- [ ] و- انسحاب الحلمة للداخل

ب. ما هي الفئة العمرية الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي؟

- [ ] أ- من ١٥ إلى ٢٥ سنة
- [ ] ب- من ٢٥ إلى ٣٥ سنة
- [ ] ج- من ٣٥ إلى ٤٥ سنة
- [ ] د- من ٤٥ إلى ٥٥ سنة
- [ ] هـ- من ٥٥ إلى ٦٥ سنة
- [ ] و- من ٦٥ سنة فأكثر

ج. ما هي الطريقة الأفضل للكشف المبكر عن سرطان الثدي؟

- [ ] أ- الفحص الذاتي للثدي
- [ ] ب- الأشعة السينية للثدي (الماموجرام)
- [ ] ج- الموجات فوق الصوتية للثدي
- [ ] د- تحليل الدم
- [ ] هـ- تحليل البول
- [ ] و- فحص الغدد الليمفاوية

د. متى يجب على المرأة البدء في إجراء الفحص الذاتي للثدي؟

- [ ] أ- بعد انقطاع الدورة الشهرية
- [ ] ب- في أي وقت من الشهر
- [ ] ج- بعد الولادة مباشرة
- [ ] د- قبل الدورة الشهرية بأسبوع
- [ ] هـ- في منتصف الدورة الشهرية
- [ ] و- بعد الرضاعة الطبيعية

هـ. ما هي الخطوة الأولى التي يجب على المرأة القيام بها عند ملاحظة أي تغير في الثدي؟

- [ ] أ- تجاهل التغير وانتظار زواله
- [ ] ب- استشارة الطبيب فورًا
- [ ] ج- تناول المسكنات
- [ ] د- وضع الثلج على الثدي
- [ ] هـ- تدليك الثدي بقوة
- [ ] و- الانتظار حتى الدورة الشهرية التالية

و. ما هي العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي؟ (اختر ٣ إجابات صحيحة)

- [ ] أ- التاريخ العائلي للإصابة
- [ ] ب- التدخين
- [ ] ج- السمنة
- [ ] د- ممارسة الرياضة بانتظام
- [ ] هـ- تناول الكحول
- [ ] و- الرضاعة الطبيعية

ز. ما هي أفضل طريقة للوقاية من سرطان الثدي؟

- [ ] أ- تناول الأدوية الهرمونية
- [ ] ب- الخضوع لعملية جراحية
- [ ] ج- اتباع نظام غذائي صحي
- [ ] د- تناول المكملات الغذائية
- [ ] هـ- الامتناع عن الزواج
- [ ] و- الإقلاع عن التدخين

ح. ما هي نسبة الشفاء من سرطان الثدي عند اكتشافه في المراحل المبكرة؟

- [ ] أ- ٢٠٪ أو أقل
- [ ] ب- ٤٠٪
- [ ] ج- ٦٠٪
- [ ] د- ٨٠٪
- [ ] هـ- ٩٠٪ أو أكثر
- [ ] و- ١٠٠٪

ط. ما هي الخطوة التي يجب على المرأة القيام بها إذا لاحظت أي تغير في الثدي؟

- [ ] أ- تجاهل التغير وانتظار زواله
- [ ] ب- استشارة الطبيب فورًا
- [ ] ج- تناول المسكنات
- [ ] د- وضع الثلج على الثدي
- [ ] هـ- تدليك الثدي بقوة
- [ ] و- الانتظار حتى الدورة الشهرية التالية

ي. ما هي الفئة العمرية الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي؟

- [ ] أ- من ١٥ إلى ٢٥ سنة
- [ ] ب- من ٢٥ إلى ٣٥ سنة
- [ ] ج- من ٣٥ إلى ٤٥ سنة
- [ ] د- من ٤٥ إلى ٥٥ سنة
- [ ] هـ- من ٥٥ إلى ٦٥ سنة
- [ ] و- من ٦٥ سنة فأكثر

ك. ما هي الطريقة الأفضل للكشف المبكر عن سرطان الثدي؟

- [ ] أ- الفحص الذاتي للثدي
- [ ] ب- الأشعة السينية للثدي (الماموجرام)
- [ ] ج- الموجات فوق الصوتية للثدي
- [ ] د- تحليل الدم
- [ ] هـ- تحليل البول
- [ ] و- فحص الغدد الليمفاوية

ل. متى يجب على المرأة البدء في إجراء الفحص الذاتي للثدي؟

- [ ] أ- بعد انقطاع الدورة الشهرية
- [ ] ب- في أي وقت من الشهر
- [ ] ج- بعد الولادة مباشرة
- [ ] د- قبل الدورة الشهرية بأسبوع
- [ ] هـ- في منتصف الدورة الشهرية
- [ ] و- بعد الرضاعة الطبيعية

م. ما هي الخطوة الأولى التي يجب على المرأة القيام بها عند ملاحظة أي تغير في الثدي؟

- [ ] أ- تجاهل التغير وانتظار زواله
- [ ] ب- استشارة الطبيب فورًا
- [ ] ج- تناول المسكنات
- [ ] د- وضع الثلج على الثدي
- [ ] هـ- تدليك الثدي بقوة
- [ ] و- الانتظار حتى الدورة الشهرية التالية

ن. ما هي العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي؟ (اختر ٣ إجابات صحيحة)

- [ ] أ- التاريخ العائلي للإصابة
- [ ] ب- التدخين
- [ ] ج- السمنة
- [ ] د- ممارسة الرياضة بانتظام
- [ ] هـ- تناول الكحول
- [ ] و- الرضاعة الطبيعية

س. ما هي أفضل طريقة للوقاية من سرطان الثدي؟

- [ ] أ- تناول الأدوية الهرمونية
- [ ] ب- الخضوع لعملية جراحية
- [ ] ج- اتباع نظام غذائي صحي
- [ ] د- تناول المكملات الغذائية
- [ ] هـ- الامتناع عن الزواج
- [ ] و- الإقلاع عن التدخين

ו מכתב מלא
לא עוד

מאת אליס פיליפס - בוגרת 1982-1984

בשנת 1984 הגעתי לבוסטון כדי ללמוד משפטים. הייתי בת עשרים ושתיים, נשואה טרי, ובדיוק גיליתי שאני בהריון. לא תכננתי את זה. לא רציתי את זה. ובמשך שבועות ארוכים לא ידעתי מה לעשות.

(ב.ו) יולי עם בנה בחדר הלידה

בסופו של דבר החלטתי להמשיך. לא משום שהיה לי ברור שזו הדרך הנכונה, אלא משום שלא היה לי ברור שום דבר אחר. סיימתי את הלימודים, עברתי את הבחינות, ובמאי 1985 ישבתי בטקס הסיום כשבטני כבר בלטה מתחת לגלימה. אף אחד לא שם לב. כולם חשבו שאני שמנה.

לא לבד

ילדה הייתה הפתעה גדולה יותר. לא בגלל שהיא הייתה קשה — היא לא הייתה — אלא בגלל שלא ציפיתי לכמות האהבה המיידית שהציפה אותי ברגע שראיתי אותה. חשבתי שאדע מה לעשות. לא ידעתי כלום.

בשנים הראשונות עבדתי במשרד עורכי דין קטן ברובע הפיננסי, ויולי גדלה בין כיסאות משרדיים לבין מגרשי משחקים. היו ימים שבהם הרגשתי שאני עושה הכול בחצי כוח, ויום אחד הבנתי שזה בסדר. שחצי כוח מספיק כשהשני חצי מוקדש למישהי שצריכה אותך כל כך.

מה למדתי

- שאפשר להתחיל מחדש גם כשנראה שהכול נגמר.
- שלא צריך לדעת את כל התשובות כדי להתקדם.
- שאהבה עצמית היא לא פינוק — היא הכרחית.
- שלפעמים הדרך הכי טובה קדימה היא צעד אחד בכל פעם.

מה עשיתי אחר כך

אחרי שסיימתי את לימודי המשפטים עבדתי שנים רבות בתחום הפרקליטות, ובהמשך הקמתי משרד משלי. יולי גדלה, למדה, ויצאה לעולם. היום היא בת 38 ועובדת בתחום הבריאות הציבורית. אני גאה בה יותר ממה שאני יכולה להסביר במילים.

אני לא יודעת אם הייתי מחליטה אחרת אילו ידעתי מראש כמה קשה יהיה. אני יודעת שהייתי מחליטה אחרת אילו ידעתי כמה יפה יהיה. ואני יודעת שלא הייתי מוותרת על אף אחד מהם.

ضمان الجودة في المشاريع

يُعدّ ضمان الجودة عنصرًا أساسيًا في نجاح أي مشروع، إذ يهدف إلى التأكد من أن المنتج النهائي يلبي المتطلبات المحددة مسبقًا. ويشمل ذلك مراجعة المواصفات، ومتابعة سير العمل، وإجراء الاختبارات اللازمة في مراحل مختلفة من التنفيذ.

أهمية التوثيق

يساعد التوثيق الجيد على تتبع القرارات والتغييرات التي تطرأ على المشروع، ويُسهّل على الفريق الرجوع إلى المعلومات عند الحاجة. كما يُقلّل من الاعتماد على الذاكرة الشخصية، ويضمن استمرارية العمل حتى في حال تغيّر أعضاء الفريق.

أدوات المتابعة

تُستخدم أدوات متعددة لمتابعة سير العمل، من أبسطها القوائم الورقية إلى أكثرها تعقيدًا البرامج المتخصصة. والمهم هو اختيار الأداة التي تناسب حجم المشروع وطبيعته، وتجنّب التعقيد غير الضروري الذي قد يُبطئ العمل بدلًا من تسريعه.

دور المراجعة الدورية

تُعقد اجتماعات المراجعة الدورية في نهاية كل مرحلة، ويُناقش فيها ما تم إنجازه وما تبقى، وتُحدّد الخطوات التالية. وتساعد هذه الاجتماعات على اكتشاف المشكلات مبكرًا، قبل أن تتفاقم وتؤثر على الجدول الزمني أو الميزانية.

مؤشرات الأداء

يُقاس نجاح المشروع بمجموعة من المؤشرات، مثل الالتزام بالمواعيد النهائية، ونسبة الأخطاء المكتشفة، ورضا المستفيدين. ويجب أن تكون هذه المؤشرات واضحة ومتفقًا عليها منذ البداية، حتى يتمكن الجميع من قياس التقدم بشكل موضوعي.

الخلاصة

في الختام، يُعدّ ضمان الجودة استثمارًا في نجاح المشروع، وليس عبئًا إضافيًا عليه. فكلما بدأ الاهتمام به مبكرًا، كان أثره أكبر وأكثر استدامة.

⁦ملف الفيديو⁩

(ف.أ) تعذّر تشغيل الفيديو

يُرجى مشاهدة الفيديو المرفق والإجابة عن الأسئلة التالية بعد المشاهدة.

١. ما الفكرة الرئيسة التي يتناولها الفيديو؟

٢. اذكر ثلاثة عناصر ظهرت في الفيديو.

٣. هل كان الفيديو واضحًا ومفيدًا؟ علّل إجابتك.

٤. اقترح عنوانًا بديلًا للفيديو.

٥. ما الجزء الذي أثار اهتمامك أكثر؟

ספורט הוא חלק חשוב מחיי היומיום שלנו

מאת: יעל בן-דוד, כיתה ח'2

ספורט הוא חלק חשוב מחיי היומיום שלנו. הוא עוזר לנו להיות בריאים וחזקים, ומלמד אותנו ערכים כמו עבודת צוות, סבלנות והתמדה. כשאנחנו משחקים ספורט, אנחנו לומדים לנצח בכבוד ולהפסיד בלי להתייאש.

בבית הספר שלנו יש שיעור חינוך גופני פעמיים בשבוע, וגם הפסקות גדולות שבהן אפשר לשחק כדורגל, כדורסל או פשוט לרוץ ולהתרוצץ. בנוסף, יש חוגים אחרי הצהריים למי שרוצה להתאמן יותר לעומק. אני עצמי מתאמנת בחוג כדורסל פעמיים בשבוע, ואני אוהבת במיוחד את המשחקים נגד בתי ספר אחרים.

לספורט יש גם יתרונות חברתיים גדולים. כשאנחנו משחקים יחד, אנחנו לומדים להקשיב זה לזה, לתת הזדמנות לכולם ולשמוח גם כשחבר מצליח. למדתי שלא תמיד מנצחים, ושלפעמים דווקא מהטעויות שלנו אנחנו לומדים הכי הרבה. זה שיעור חשוב גם לחיים מחוץ למגרש.

אני ממליצה לכל מי שקורא את זה למצוא לעצמו ספורט שאוהב, ולנסות אותו לפחות כמה חודשים לפני שמחליטים שלא מתאים. אפשר לשחק עם חברים, עם המשפחה או לבד, ולכל אחד יש משהו אחר שמתאים לו. העיקר הוא לזוז ולהנות.

תרגיל בחשבון

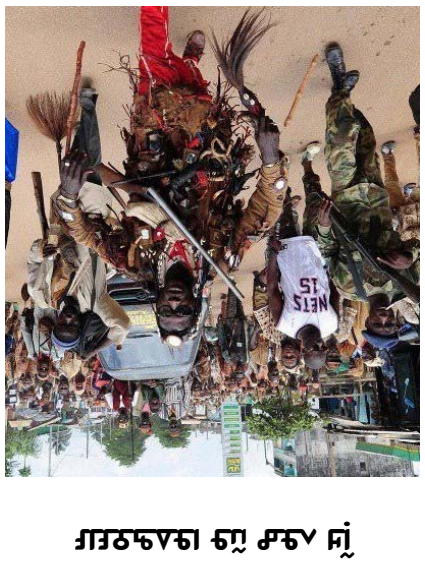
מאת: נועם ברקוביץ, כיתה ז'1

פתרו את התרגילים הבאים:

1. $3x + 7 = 25$
2. $5(x - 2) = 15$
3. $\frac{x}{4} + 1 = 6$
4. $2x - 3 = x + 5$
5. $x^2 = 49$
6. $3(x + 4) = 2x + 14$
7. $\frac{2x}{5} = 10$
8. $x - 9 = -4$

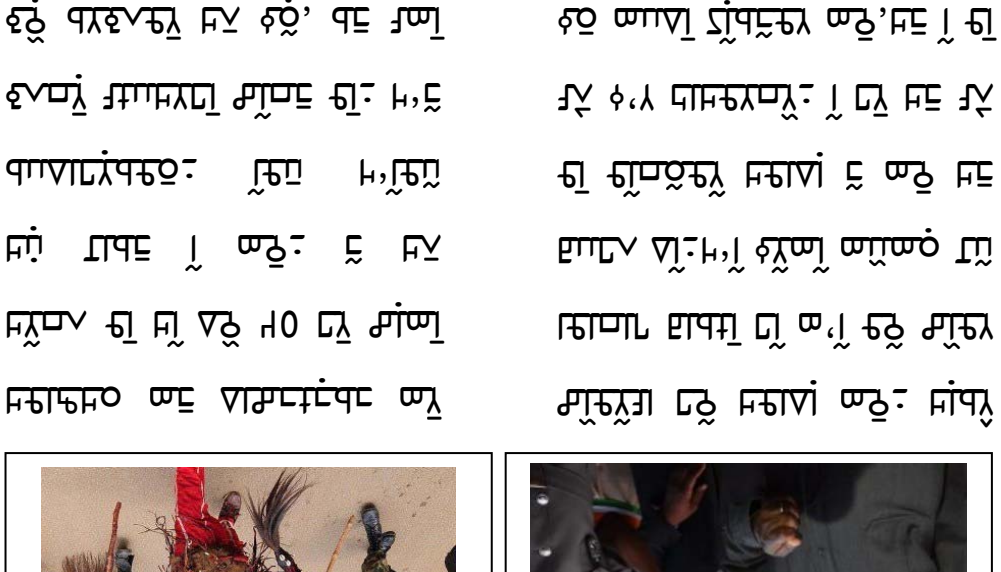
פתרון:

1. $3x = 18$, לכן $x = 6$.
2. $x - 2 = 3$, לכן $x = 5$.
3. $\frac{x}{4} = 5$, לכן $x = 20$.
4. $2x - x = 5 + 3$, לכן $x = 8$.
5. $x = 7$ או $x = -7$.
6. $3x + 12 = 2x + 14$, לכן $x = 2$.
7. $2x = 50$, לכן $x = 25$.
8. $x = -4 + 9$, לכן $x = 5$.



משחק כדורסל בין תלמידי כיתות ז' בחצר בית הספר

קבוצת הכדורסל של בית הספר בתחילת העונה



תרגיל בחשבון של כיתה ז'2

ספורט הוא חלק חשוב מחיי היומיום שלנו

מאת: יעל בן-דוד, כיתה ח'2

ספורט הוא חלק חשוב מחיי היומיום שלנו. הוא עוזר לנו להיות בריאים וחזקים, ומלמד אותנו ערכים כמו עבודת צוות, סבלנות והתמדה. כשאנחנו משחקים ספורט, אנחנו לומדים לנצח בכבוד ולהפסיד בלי להתייאש.

בבית הספר שלנו יש שיעור חינוך גופני פעמיים בשבוע, וגם הפסקות גדולות שבהן אפשר לשחק כדורגל, כדורסל או פשוט לרוץ ולהתרוצץ. בנוסף, יש חוגים אחרי הצהריים למי שרוצה להתאמן יותר לעומק. אני עצמי מתאמנת בחוג כדורסל פעמיים בשבוע, ואני אוהבת במיוחד את המשחקים נגד בתי ספר אחרים.

לספורט יש גם יתרונות חברתיים גדולים. כשאנחנו משחקים יחד, אנחנו לומדים להקשיב זה לזה, לתת הזדמנות לכולם ולשמוח גם כשחבר מצליח. למדתי שלא תמיד מנצחים, ושלפעמים דווקא מהטעויות שלנו אנחנו לומדים הכי הרבה. זה שיעור חשוב גם לחיים מחוץ למגרש.

אני ממליצה לכל מי שקורא את זה למצוא לעצמו ספורט שאוהב, ולנסות אותו לפחות כמה חודשים לפני שמחליטים שלא מתאים. אפשר לשחק עם חברים, עם המשפחה או לבד, ולכל אחד יש משהו אחר שמתאים לו. העיקר הוא לזוז ולהנות.

תרגיל בחשבון

מאת: נועם ברקוביץ, כיתה ז'1

פתרו את התרגילים הבאים:

1. $3x + 7 = 25$
2. $5(x - 2) = 15$
3. $\frac{x}{4} + 1 = 6$
4. $2x - 3 = x + 5$
5. $x^2 = 49$
6. $3(x + 4) = 2x + 14$
7. $\frac{2x}{5} = 10$
8. $x - 9 = -4$

פתרון:

1. $3x = 18$, לכן $x = 6$.
2. $x - 2 = 3$, לכן $x = 5$.
3. $\frac{x}{4} = 5$, לכן $x = 20$.
4. $2x - x = 5 + 3$, לכן $x = 8$.
5. $x = 7$ או $x = -7$.
6. $3x + 12 = 2x + 14$, לכן $x = 2$.
7. $2x = 50$, לכן $x = 25$.
8. $x = -4 + 9$, לכן $x = 5$.

תלמידי כיתה ז' בסיום יום הספורט השנתי

קבוצת הכדורסל של בית הספר

| CONVERSATION TELEPHONIQUE EN N'KO | ߓߟߏ ߞߍ ߡߊ ߓߟߏ ߞߍ ߟ ߡ ߓ ߓ ߓ