

وكالة الغوث الدولية - الأونروا
دائرة التربية والتعليم - غزة
مركز التطوير التربوي
وحدة التطوير المهني والمنهاج



6

Sixth

Self-Learning Cards

English Language



First Semester

2020/2021

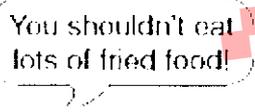
Healthy food

بطاقة رقم 1: المفردات والتراكيب

الهدف من هذه البطاقة: 1. أن يتعرف الطالب على المفردات الجديدة وكيفية استخدامها في سياق مناسب. 2. أن يستخدم التراكيب اللغوية اليومية في المحادثات اليومية.

عزيزي الطالب: في هذه البطاقة سوف نتعلم بعض المفردات والتراكيب اللغوية اللازمة للوحدة السادسة والتي بعنوان "الطعام الصحي Healthy Food"، بالإضافة لبعض العبارات المهمة للاستخدام اليومي. ليس هنالك شك أن جميعنا نحب الطعام. فهو شهوي ولذيذ وهناك العديد من الأطعمة التي نحتاجها لبناء أجسامنا. فهيا بنا عزيزي الطالب نبدأ رحلة التعرف على مكونات هذه الوحدة. وسوف نبدأ بالتالي:

أولاً: عليك عزيزي الطالب ان تتعرف على المعنى واللفظ الصحيحين للكلمات ومن ثم محاولة حل الأسئلة التي تليها. **هيا بنا!**

			
food pyramid الهرم الغذائي	top اعلى (الهرم)	bottom اسفل (الهرم)	burger شطيرة لحم
			
Fried (food) طعام مقلي	fizzy drink مشروبات غازية	soup شورية (حساء)	sweet حلو المذاق (كعك ايس كريم)
			
That's (good advice)	should يجب (مثل: يجب علينا شرب الماء)	a little القليل (مقارنة بالكمية الاولى)	prefer يفضل (مثل: يفضل الماء على ايس كريم)
because لان			

هل أتممت القراءة؟ هل أدركت معاني المفردات جيداً؟ هل تمكنت من لفظ الكلمات بطريقة صحيحة؟ رابع!!! والآن وقيل أن نبدأ باختبار معوماتك، أريد منك ان تذهب للكتاب المدرسي صفحة 40 وتقرأ النص ومن ثم تحاول إيجاد الكلمات التي تعلمتها اليوم وتحوّلها.

والآن دعنا ننتقل للنشاط التالي. **هيا بنا!**

أكمل الجمل التالية: Complete the following sentences:

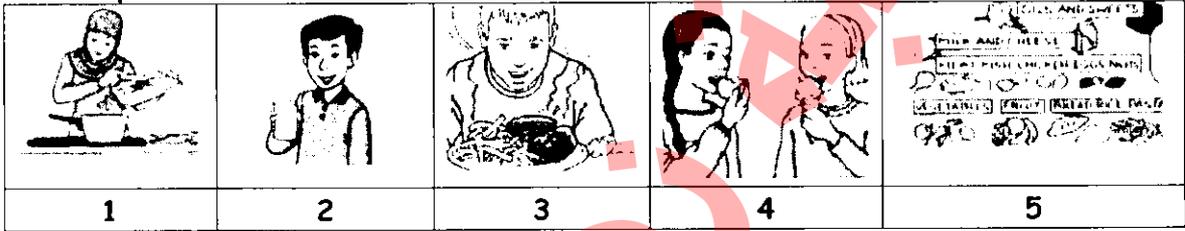
(little - because - pyramid - should - good advice)

1. We should drink lots of water.
2. I like soup because it's healthy.
3. My dad always gives me good advice. He tells me to not eat lots of fries.
4. We should eat a little ice cream because it's very sweet.
5. The food pyramid shows us healthy and unhealthy food.

والآن عزيزي الطالب حاول ان تقرا الجمل صحيحة قراءة جهرية معبرة!

لننتقل الآن للنشاط التالي. أريد منك عزيزي الطالب ان تصل ما بين الصورة والجمل التي تناسبها. هل أنت مستعد؟ انطلق!

Match the picture with its correct sentence. صل الصورة بالجمل التي تعبر عنها.



4	Rania prefers eating healthy food such as fruits.
1	Mum is cooking vegetable soup.
5	Oils and sweets are at the top of the food pyramid.
2	We shouldn't drink lots of fizzy drinks. We should drink lots of water.
3	Ben shouldn't eat lots of burgers and fried food. It's unhealthy.

والآن عزيزي الطالب اقرأ الجمل قراءة جهرية معبرة ولاحظ كيف استخدمنا الكلمات التي تعلمناها اليوم في هذه الجمل.

لننتقل الآن للنشاط الاخير. أريد منك طالبي العزيز أن تصنف تلك الكلمات في الجدول التالي:

صنف الكلمات: Classify:

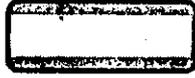
(water - burgers- fries - fizzy drinks - soup - salad)

Healthy food (طعام صحي)	Unhealthy food (طعام غير صحي)
water	burgers
soup	fries
salad	fizzy drinks

هل استطعت إكمال المهمة؟ رائع جدا! أحسنت! والآن عزيزي الطالب بعد ان انتهينا من عرض الكلمات والمفردات، انظر المصطلح التالي:

Let me think! دعني أفكر قليلا	نستخدم ذلك التعبير عندما نريد أن نأخذ بعض الوقت لنفكر في شيء معين مثل اتخاذ قرار أو إيجاد حل لمشكلة... (حاول أن تستخدم هذا التعبير في محادثتك اليومية إن لزم)
----------------------------------	--

وبذلك عزيزي الطالب نكون قد انتهينا من شرحنا لبطاقة اليوم! إلى اللقاء!



Healthy food

بطاقة رقم 2: القراءة والفهم

الهدف من هذه البطاقة: أن يقوم الطالب بقراءة نص ومن ثم القيام بالإجابة عن الأسئلة التي تليه

عزيزي الطالب، مما لا شك فيه أننا جميعاً نحب الطعام، فهو شهى ولذيذ. ولكن هناك طعام صحي يجب أن نأكله دوماً وهناك طعام غير صحي؛ من الممكن أن يضر بصحتنا! دعنا نقرأ النص التالي عن الهرم الغذائي لتتعرف على تلك الأنواع من الأطعمة ومن ثم نحل بعض الأنشطة والتدريبات المتعلقة بالفقرة **هيا بنا!**

This is the food pyramid. It shows us the healthy and unhealthy food. At the top of the food pyramid, we can see the food we should eat only a little such as oils and sweets. At the bottom of the food pyramid, we can see the food we should eat a lot such as vegetables, fruits, fish and chicken. Rice and meat are also good to eat because they make us strong. Water is very important for our bodies. We should drink lots of it.



Put true or false: ضع علامة صح أو خطأ

1. The food pyramid only tells us about the healthy food. (F)
2. We can find ice cream at the top of the food pyramid. (T)
3. We should never eat foods such as burger and fries. (F)

Answer the following questions: اجب عن الأسئلة التالية

1. Why should we eat rice and meat?
Because they make us strong.
2. Is water healthy to drink?
Yes, it is.

Get from the passage: استخراج من القطعة

1. The opposite of:
healthy x unhealthy top x bottom bad x good
weak x strong
2. A drink: water food: rice / meat
3. A word that rhymes with "take" make
4. The underlined pronoun "it" refers to water

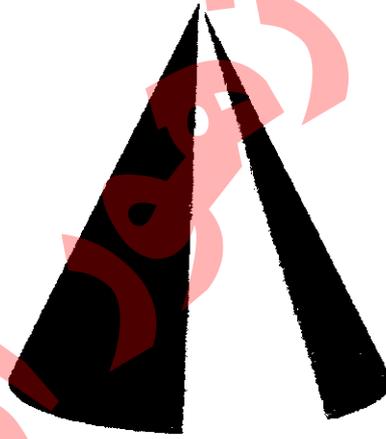
والآن عزيزي الطالب حان الوقت لتحل التمرين الأخير. أريد منك تصنيف الأطعمة التالية بناء على فهمك للقطعة. مستعد؟ هيا بنا!

صنف الكلمات. أي الأطعمة تأتي في قمة الهرم وأيها تأتي في الأسفل؟ Classify

(fries - ice cream - tomatoes - carrots - vegetable soup - rice - chocolate)

في قمة الهرم At the top of the pyramid	في أسفل الهرم At the bottom of the pyramid
fries - icecream	tomatoes - carrots
	vegetable soup
chocolate	rice

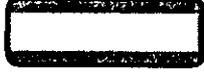
والآن عزيزي الطالب بعد ان انتهينا من حل الأنشطة المتعلقة بالنص، أريد منك أن تصنع هرما غذائيا خاصا بك. أحضر شكلا مخروطيا ومن ثم ألصق عليه بعض الأطعمة. انتبه جيدا! الأطعمة الصحية نضعها في أسفل الهرم والأطعمة غير الصحية نضعها في الأعلى. إليك بعض الصور التي من الممكن ان تقصها وتصنع منها هرمك الغذائي! انطلق الآن!



وبذلك نكون قد انتهينا من درس اليوم!
لقد كنت طالبا في غاية الروعة! أحسنت!

إلى اللقاء!

Healthy food



بطاقة رقم 3: التراكيب النحوية (استخدام because)

الهدف من هذه البطاقة: أن يتعلم الطالب كيفية ربط الجمل باستخدام because لإعطاء سبب وجيه

عزيزي الطالب: سوف نتعلم معا في هذه البطاقة كيفية استخدام الرابط because لإعطاء سبب مناسب خاصة عندما يقدم لنا احد ما النصح بشأن طعام ما. انظر الجمل التالية:

1. We should not eat lots of fried food because it is unhealthy.
2. We should drink only a little of fizzy drinks because it is very sweet.
3. I love eating rice and meat because it makes my body strong.
4. We should drink lots of water because it is good for our bodies.

في هذه الأمثلة لاحظ أننا استخدمنا الرابط because لإعطاء سبب معين لما قلناه. فعلى سبيل المثال في الجملة الأولى: يجب علينا ألا نأكل الكثير من الطعام المقلتي. لماذا؟ لأنه طعام غير صحي! وهكذا في باقي الجمل.

ملاحظة: الرابط because دائما يتبع بسبب. إذا الجمل التي تحتها خط في الجمل السابقة هي أسباب لما قبلها (reason).

هل فهمت القاعدة؟ هل أنت مستعد لحل التمرين التالي تطبيقا لما تعلمته؟ إذا هيا بنا!

اربط الجمل باستخدام Join the sentences. Use because.

1. We should eat vegetable soup. It is very healthy.
We should eat vegetable soup because it is very healthy.
2. We should eat eggs and drink milk. They help build our bodies.
We should eat eggs and drink milk because they help
3. We should not eat lots of ice cream. It is very sweet and unhealthy.
We should not eat lots of ice cream because it is very sweet and unhealthy.

هل استطعت عزيزي الطالب ربط الجمل باستخدام because؟ هل تأكدت ان الجملة التي تأتي خلف because هي السبب؟ دعنا ننقل

للنشاط التالي! النشاط التالي يتعلق بعلامات الترقيم! علينا استخدام الحروف الكبيرة في بداية الجملة و النقطة في نهاية الجملة!

Write correctly. ضع علامات الترقيم المناسبة.

1. we should eat salad because it is good for us

We should eat salad because it is good for us.

2. ben should not eat lots of burgers because it has lots of oil

Ben should not eat lots of burgers because it has lots of oil.

بذلك عزيزي الطالب نكون قد انتهينا من شرح بطاقة اليوم! إلى اللقاء!

Remember: use a CAPITAL letter at the start of a sentence. Use a full stop at the end of a sentence. Give good advice! Use the word to give a reason.



The olive trees of Palestine

بطاقة رقم 1: المفردات والتراكيب

الهدف من هذه البطاقة: 1. أن يتعرف الطالب على المفردات الجديدة وكيفية استخدامها في سياق مناسب. 2. أن يستخدم التراكيب اللغوية اليومية في المحادثات اليومية. عزيزي الطالب: في هذه البطاقة سوف نتعلم بعض المفردات والتراكيب اللغوية اللازمة للوحدة السابعة والتي تتحدث عن أشجار الزيتون في فلسطين. كما سنتعلم بعض العبارات المهمة للاستخدام اليومي.

أولاً: عليك عزيزي الطالب ان تتعرف على المعنى والنطق الصحيحين للكلمات ومن ثم محاولة حل الأسئلة التي تليها. **هيا بنا!**

	100	1,000	1,000,000
love	hundred	thousand	million
يحب	مائة	الف	مليون
	may		
soap	may	oil	dish
صابون	هل تسمح لي (الطلب الإذن)	زيت	طبق (وجبة)
			
useful	harvest	north	wise
مفيد (زيت الزيتون مفيد نصنع منه أشياء عديدة)	يحصد	الشمال	حكيم

والآن عزيزي الطالب، هل أدركت معاني المفردات جيداً؟ هل تمكنت من لفظ الكلمات بطريقة صحيحة؟ رابع!!! إذا هينا بنا نتعلم كيف نستخدمهم في سياقات معينة! **هيا بنا!**

اقرأ وحوظ الكلمات التي تعلمتها. **Read and then circle the words you learnt in the table above.**

Palestine is very famous for its olive trees. There are millions of olive trees in Palestine; most of them are in the north. In autumn, people harvest the olives and then use it to make different things such as olive oil and medicine. People also use olive oil in many dishes such as

Fattoosh and Musakhan. Palestine is also famous for making olive oil soap. It is very useful for the skin.

أكمل الجمل التالية: Complete the following sentences:

(hundred - north - dishes- millions- loves- May)

- We use olive oil in many dishes such as tabboleh.
- May I come in?
- Many olive trees grow in the north of Palestine.
- Amy loves olives. She wants to try some at her grandma's house.
- Some olive trees are more than a hundred and fifty years old.
- There are millions of olive trees in Palestine.

والآن عزيزي الطالب فلنحاول أن نصل الجملة بالصورة المناسبة. اقرأ الجمل ومن ثم جد الصورة المناسبة.

		
(3) The old man is wise. He is reading a book.	(1) Olive trees in Palestine grew more than five thousand years ago.	(2) To make olive oil, farmers need to harvest the olives and then press them.

هل استطعت حل السؤال؟ رائع جداً! والآن عزيزي الطالب لاحظ الكلمات بالون الأحمر وكيف وظفناهم في جمل معبرة.

والآن، هل تستطيع ان تستخدم الكلمات التي تعلمتها اليوم في جمل من تعبيرك؟ هيا حاول وسوف تنجح!
لننتقل الآن إلى التراكيب اللغوية اللازمة لاستخدامها في المحادثات اليومية! انظر العبارات التالية:
سوف نتعرف الآن على المناسبة التي نستخدم فيها تلك العبارات!

Everyday
English

Yes, of course.
Go ahead.
May I help you?
Yes, sure.
I'd love to help.

Yes, of course. نعم، بالطبع!	نستخدم تلك العبارة عندما يطلب منا احد ما شيئا ما. فنقول له: Yes, of course. أي لا نمانع ما نقول. مثل: May I try some olives? Yes, of course!
Go ahead! بالتأكيد! تفضلي	نستخدم تلك العبارة أيضا عندما لا نمانع ما يقوله او يطلبه شخص ما! مثل: May I try some olives? Yes, of course! Go ahead!
May I help you? هل لي ان أساعدك؟	نستخدم تلك العبارة عندما نريد ان نطلب من شخص ان يساعدنا في عمل شيء ما. مثل: May I help you? Yes, thank you! / No, thank you. I'm fine!
Yes, sure. نعم بالتأكيد!	نستخدم تلك العبارة عندما يطلب منا شخص ان يساعدنا او يطلب فعل شيء ما فنقول له بالتأكيد! May I help you? Yes, sure!
I'd love to help. أحب ان أساعد	نستخدم تلك العبارة عندما نعبّر عن رغبتنا في مساعدة أحد. مثل: Would you like to help me make soap? I'd love to help!

والآن بعد دراستك لتلك المواقف، هيا نحل النشاط التالي. أريد منك أن تكمل الحوارات التالية:

Complete the following mini dialogues: أكمل الحوارات التالية:

love	May	ahead	Sure	course
------	-----	-------	------	--------

1. Ali: Hello, May I come in?
Teacher: ----- Sure -----! Come in.

2. Rania: I love olives! -- May -- I try some?
Grandma: of -- course ----- Go -- ahead -----.

3. Grandpa: Would you like to help me water the trees?
Omar: I'd ----- love ----- to help!

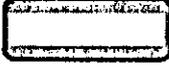
والآن عزيزي الطالب، حاول ان تمارس تلك العبارات والحوارات القصيرة مع أحد أفراد عائلتك!

بذلك نكون قد انتهينا من شرح بطاقة اليوم؛ شرح المفردات والتراكيب اللغوية! أريد منك ان تتمرس على كتابتهم واستخدامهم في جمل وسياقات من تعبيرك

إلى اللقاء!

2

3



The olive trees of Palestine

بطاقة رقم 2: القراءة والفهم

الهدف من هذه البطاقة: أن يقوم الطالب بقراءة نص ومن ثم القيام بالإجابة عن الأسئلة التي تليه

في هذه البطاقة، سوف نقوم بقراءة نص عن أشجار الزيتون في فلسطين. سوف نتعرف على بعض الحقائق التاريخية والأشياء المتعلقة بالزيتون وصناعاته. ولكن دعني أسالك أولاً، هل لديكم أشجار زيتون؟ هل قمتم من قبل بالمشاركة في موسم الحصاد في فصل الخريف؟ كيف كان شعورك وأنت تجمع الزيتون؟ هل تستخدمون زيت الزيتون في البيت؟ فيم تستخدموه؟ والآن دعنا ننقل لقراءة النص! هيا بنا



Palestine is very famous for olive trees. Farmers grew olive trees more than five thousand years ago. There are millions of olive trees in Palestine. Most of them are in the north. Some trees are a hundred and fifty years old. Palestinians love their trees like their children. In every house, you can find olives and olive oil. People use olive oil for many things. They use it as medicine. They also use it to make soap. Palestinian families use olive oil in many dishes like Musakhan and Fattoosh.

والآن عزيزي الطالب، ما المعلومات التي عرفتتها اليوم بعد قراءة النص؟ بإمكانك مشاركة المعلومات مع أفراد عائلتك أو أصدقائك! أما الآن هيا بنا نحل الأنشطة المتعلقة بالقطعة.

اختر الإجابة الصحيحة: Choose the correct answer:

1. Palestine is famous for its (mango trees) olive trees.
2. People started growing olive trees more than (5,000) - 500) years ago.
3. Trees can live to more than (15,000) - (150) years.
4. Most of the olive trees are in the (south) (north) of Palestine.
5. Olive oil is very (useful) (useless).

استخرج من النص: Get from the text:

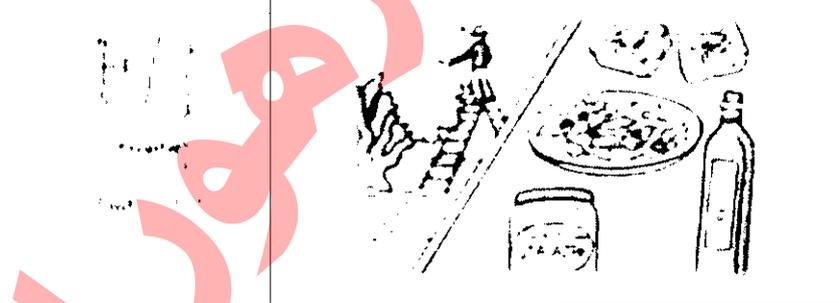
1. The meaning of:
well-known = famous planted = grew
like = love home = house a lot of = many

2. The opposite of:
Less x more south x north young x old few x many
3. A country: Palestine
4. A number: hundred
5. A direction: north
6. A word that rhymes with: "mind" find "take" make
7. What do the following pronouns refer to?
them olive trees it olive oil
8. The best title for the passage is: Olive

هل تمكنت عزيزي الطالب من الإجابة عن جميع الأسئلة؟ هل واجهتك أي صعوبة؟ بإمكانك طلب المساعدة من أحد أفراد العائلة! والآن عزيزي الطالب، ارجع إلى الكتاب المدرسي صفحة 48 وقم بقراءة النص قراءة جهرية معبرة. بإمكانك تلخيص الدرس بكلماتك ومشاركة المعلومات مع أصدقائك وأفراد عائلتك!

والآن حان الوقت لتعبّر عن الصور التالية بكلماتك الخاصة أو باختيار العبارة المناسبة من النص! هل أنت مستعد؟ هيا بنا!

Write one sentence to describe each picture: (بإمكانك إيجاد الجملة من النص أعلاه)

	
<p>Most of the olive trees are in the north of Palestine.</p>	<p>We use olive oil to make many useful things.</p>

بذلك عزيزي الطالب نكون قد انتهينا من درس اليوم.

إلى اللقاء!

The olive trees of Palestine



بطاقة رقم 3: التراكيب النحوية (الماضي البسيط مع verb to be والمضارع البسيط)

الهدف من هذه البطاقة:	أن يتعلم الطالب كيفية استخدام verb to be في زمن الماضي البسيط أن يتعلم الطالب كيفية استخدام المضارع البسيط للحديث عن الحقائق
-----------------------	---

عزيزي الطالب، في هذه البطاقة سوف نقوم بتعلم استخدام الأفعال المساعدة verb to be في زمن الماضي البسيط. كما سنتعلم كيفية استخدام المضارع البسيط للحديث عن الحقائق. وسوف نبدأ أولاً بالحديث عن الأفعال المساعدة verb to be في الماضي البسيط. أولاً: الأفعال المساعدة verb to be في زمن الماضي البسيط! انظر الأمثلة التالية:

1. Rania was helping her grandma in the kitchen.
2. Rania and Omar were visiting their grand parents' olive farm.
3. I was cooking with mom in the kitchen.

هل قرأت الأمثلة. ماذا استنتجت؟ متى نستخدم was ومتى نستخدم were؟. أحسنت! إليك القاعدة:

▪ عندما يكون الفاعل اسم مفرد أو I, he, she, it, نستخدم was

▪ عندما يكون الفاعل اسم جمع أو you, we, they نستخدم were

والآن هيا بنا نطبق القاعدة. اختر الإجابة الصحيحة مع ذكر السبب:

Choose the correct answer: اختر الإجابة الصحيحة:

1. Ben (was / were) riding his bike.
2. Omar and his grandfather (were / was) looking at how to make olive oil.
3. Rania's grandmother (was / were) talking about making useful things with olive oil.
4. We (were / was) painting our house.
5. Ali and I (was / were) walking home and enjoying the good weather.

هل استطعت معرفة الإجابة الصحيحة وتبرير اختيارك؟ ممتاز. دعنا ننتقل للنقطة الثانية

ثانياً: استخدام زمن المضارع البسيط للتحدث عن شيء حقيقي وواقعي. انظر الأمثلة التالية:

1. There are more than 8 billion people living in the world. هنالك أكثر من 8 مليار شخص يعيشون في العالم.
2. Palestinian people use olive oil in many dishes. يستخدم الفلسطينيون زيت الزيتون في العديد من الأطباق.
3. Every year, each farmer harvests the olive trees and then takes the olives to the press to get olive oil. كل عام، كل مزارع يقوم بحصاد أشجار الزيتون ومن ثم يأخذه إلى المعصرة للحصول على زيت الزيتون.

والآن دعنا نلخص ما استنتجناه!

- نستخدم زمن المضارع البسيط للحديث عن حقائق لا يستطيع أحد ان ينكرها أو شيء روتيني يحدث بشكل منتظم.
 - إذا كان الفعل الأساسي هو فعل **verb to be** فإننا نستخدم أحد الأفعال التالية:
 - **Is** و يستخدم مع الفاعل المفرد أو الضمير **he, she, it**
 - **Are** ويستخدم عندما يكون الفاعل جمعا أو احد الضمانر التالية: **you, we, they**
 - **Am** ويستخدم عندما يكون الفاعل الضمير **I**
 - إن كانت الجملة تبدأ ب **there** فإننا ننظر للفاعل الذي بعدها. إن كان جمعا اخترنا **are** وإن كان مفردا اخترنا **is**
 - أما إن كان الفعل فعل حقيقي مثل: **use, harvest, get** فيكون الفعل كالتالي:
 - إن كان الفاعل مفردا أو الضمير **he, she, it** فإننا نضيف للفعل **-s** مثل: **he makes/ she helps**
 - إن كان الفاعل جمعا أو الضمير **I, you, we, they** فإننا نستخدم الفعل بالتصريف الأول بدون إضافة **-s** مثل: **I love**
- والآن عزيزي الطالب، هل فهمت تلك النقاط؟ إذا هيا بنا نطبق ما تعلمناه! أريد منك اختيار الإجابة الصحيحة مع ذكر السبب.

Choose the correct answer:

1. Some olive trees (is/am/are) more than 150 years old but you can harvest olives from them.
2. There (are/ is/ am) millions of olive trees in Palestine.
3. Palestinian people (make/ makes/ making) soap, oil and other useful things from olives.
4. A farmer (press/ pressing/ presses) the olives to get the oil.

هل استطعت اختيار الإجابة الصحيحة؟ هل استطعت تفسير السبب؟ عظيم جدا!

بذلك عزيزي الطالب نكون قد انتهينا من شرح بطاقة اليوم! أتمنى أن تكون قد استمتعت معنا!

إلى اللقاء

The olive trees of Palestine



الهدف من هذه البطاقة: أن يتعلم الطالب كيفية طلب الإذن وكيفية الرد بالإيجاب لإعطاء الإذن

عزيزي الطالب، تكاد لا تخلو حياتنا اليومية من المواقف التي تستدعي ان نطلب الإذن لفعل شيء ما مثل طلب الدخول للغرفة، او طلب فتح الباب أو إغلاقه وغيرها من المواقف التي تكاد تحدث كل ساعة! في هذه البطاقة سوف نقوم بتعلم الصيغة اللازمة لطلب الإذن لعمل شيء ما وكذلك كيفية الرد لإعطاء الإذن بالإيجاب. فهيا بنا نبدأ! انظر الأمثلة التالية:

1. May I drink some water, please? Yes, of course! / Yes, you may.
2. May I open the window, please? Sure! / Please do.

إذا لطلب الإذن نستخدم الصيغة التالية بطاقات التعلم الذاتي علوم تاسع نوفمبر

May + I + verb + complement + please?

نبدأ باستخدام May ثم I ثم الفعل المصدر ثم تكملة الجملة ثم كلمة please

للرد بالإيجاب وإعطاء الإذن نستخدم ردود عديدة منها:

Yes, of course!

Please do!

Yes, sure!

Oh yes, please!

Yes, you may!

والآن بعد انتهائنا من الشرح، حان وقت التطبيق! هيا بنا نحل النشاط التالي:

أكمل الحوارات القصيرة التالية مما تعلمته: Complete the following mini dialogues:

	Ali: <u>May I</u> come in, please? Teacher: Of course! You may.
	Ali: May I help you, <u>please</u> ? Teacher: Oh yes, please!
	Tala: May I change my place and sit with my friend please? <u>Yes, sure</u>

بذلك نكون قد انتهينا من شرح درس اليوم!