

حل المذكرة الخاصة بالاختبار النهائي الشامل



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الخامس ← علوم ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-05-06 11:27:30

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقاير ا مذكرات وبنوك الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
علوم:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة علوم في الفصل الثاني

حلول مذكرة مراجعة الوقفة التقييمية الأولى 2025-2026م

1

مذكرة مراجعة الوقفة التقييمية الأولى 2025-2026م غير محلولة

2

مراجعة درس ماذا تفعل المغذيات للجسم

3

مذكرة ملف انجازي شرح مبسط للمنهج

4

كراسة الأنشطة الشاملة

5



حل مذكرة الاختبار الشامل لمادة العلوم للصف الخامس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦

المذكرة إشرافية لا تقني عن الكتاب المدرسي
المذكرة إشرافية لا تقني عن الكتاب المدرسي

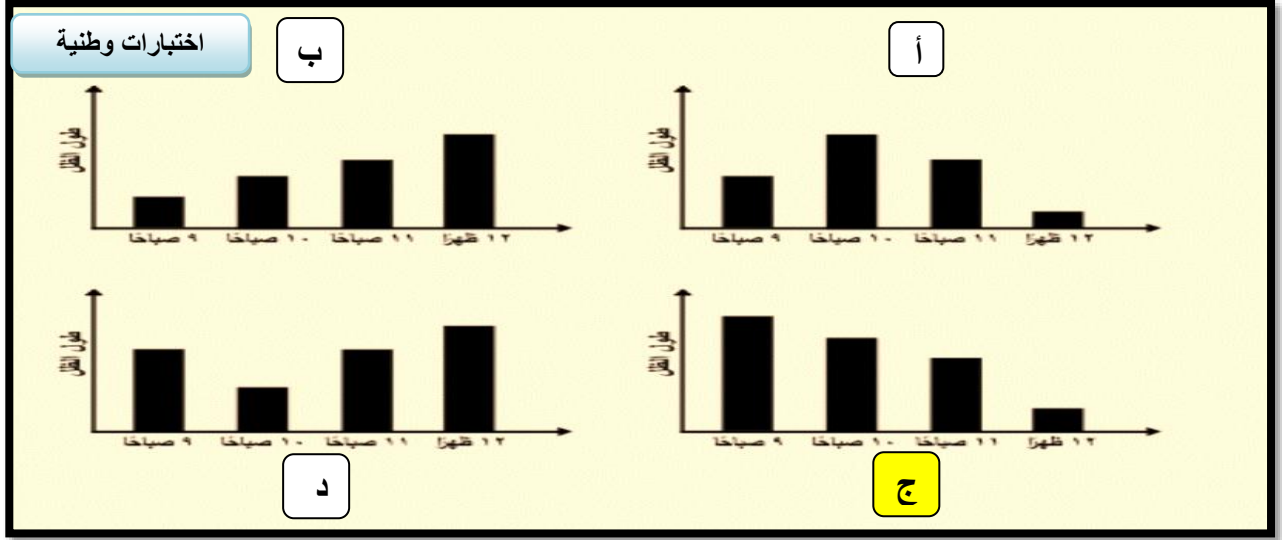
إعداد قسم العلوم

الدروس المقررة للاختبار الشامل :-

- ١- التكيف والبقاء
- ٢- الدورات في الأنظمة البيئية
- ٣- التغيرات في الأنظمة البيئية
- ٤- الغلاف الجوي والطقس
- ٥- الغيوم والهطل
- ٦- الصوت
- ٧- الضوء

س ١:- اختر الإجابة الصحيحة مما يأتي :-

١- أي الرسوم البيانية التالية يمثل طول عصا في الفترة ما بين الساعة ٩ صباحاً و ١٢ ظهراً؟



٢- ارتداد الضوء عن السطوح

أ- انكسار الضوء

ج - الاحتكاك

ب- تحييد الضوء

د - انعكاس الضوء

٣- يعتمد طول الظل على.

أ- زاوية ميل الأشعة الساقطة على الجسم.

ب- بعد الجسم عن المصدر الضوئي

ج - المسافة بين الجسم والسطح الذي يتكون عليه الظل

د - كل ما سبق .

٤- عند سقوط الأشعة الشمسية على الأرض يمتص سطح الأرض..... تقريبا من الطاقة

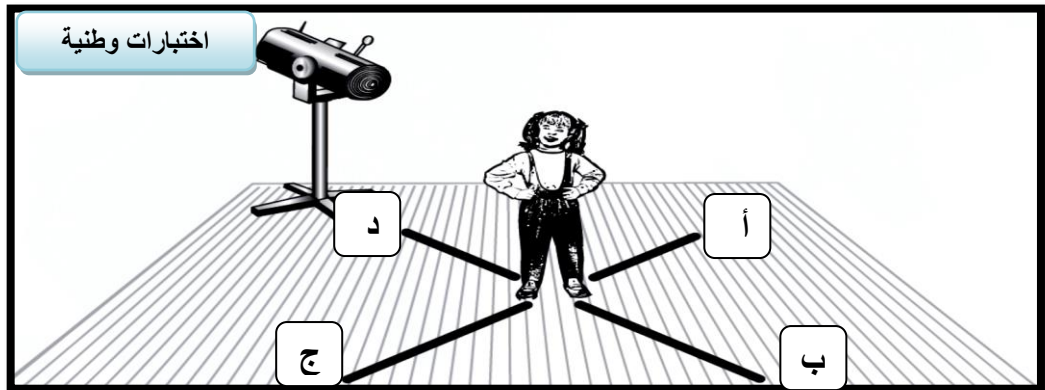
ب. ٤٥%

أ. ٢٥%

د. ٥٠%

ج. ٥%

٥- يتم تسليط ضوء على فتاة تقف على خشبة مسرح. على أي خط سيظهر الظل؟



أ- النقطة (أ)

ج- النقطة (ج)

ب- النقطة (ب)

د- النقطة (د)

٦- ثالث طبقات الغلاف الجوي للأرض هي طبقة

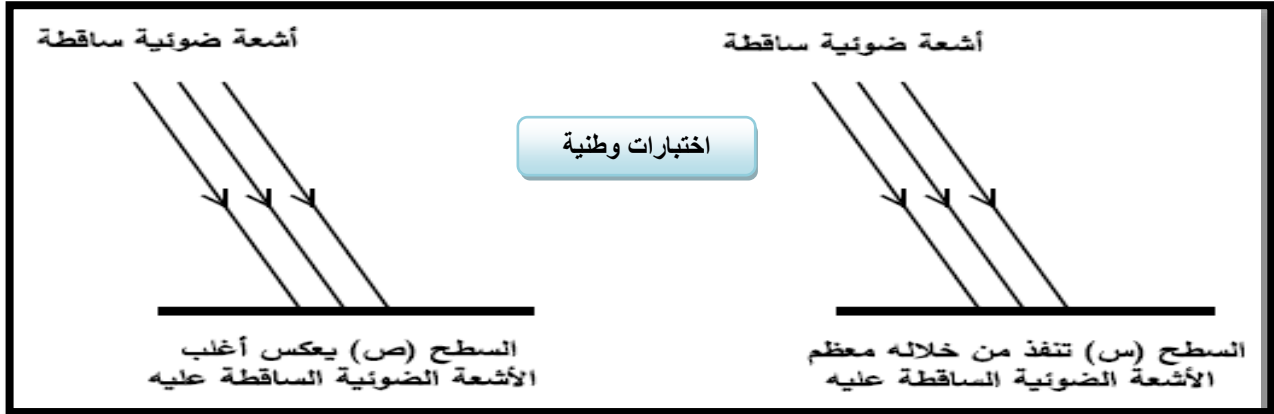
أ- الستراتوسفير

ب. التروبوسفير

د. الترموسفير

ج. الميزوسفير

٧- الرسم التالي يوضح مسار الأشعة الضوئية الساقطة على سطحين مختلفين.



السطح (ص)	السطح (س)	
شبه شفاف	شفاف	أ
شفاف	معتم خشن	ب
شفاف	معتم مصقول	ج
<u>معتم مصقول</u>	<u>شفاف</u>	<u>د</u>

٨- من العوامل المؤثرة في قيمة الضغط الجوي.....

أ. الارتفاع عن سطح الأرض

ب. درجة الحرارة

ج. كمية بخار الماء

د. كل ما سبق

٩- عند النظر لقلم موضوع في كوب به ماء يبدو أنه مكسور. لماذا؟

أ- بسبب انكسار الضوء عند انتقاله من الماء إلى الهواء

ب- بسبب انعكاس الضوء عند انتقاله من الماء إلى الهواء

ج- بسبب انعكاس الضوء عند انتقاله من الهواء إلى الماء

د- بسبب تحييد الضوء عند انتقاله من الهواء إلى الماء

١٠- يعتقد العلماء أنه لتجنب الآثار السلبية لتغير المناخ ينبغي أن تتضافر الجهود للحد من ارتفاع

الحرارة العالمي؛ ليبقى دون سيليزيتين

ب. ٣ °

أ. ٢ °

د. ١,٥ °

ج. ١ °

١١- الضغط الجوي عند سطح البحر يساوي

ب. ١٢٠ سم زئبق

أ. ٧٦,٠ م زئبق

د. ٧٦ م زئبق

ج. ١٠٨٠ م زئبق

١٢- يظهر قوس قزح عندما تكون الشمس خلفك ويكون الجو ممطرا. أي مما يلي يمثل الترتيب الصحيح لألوان قوس قزح؟

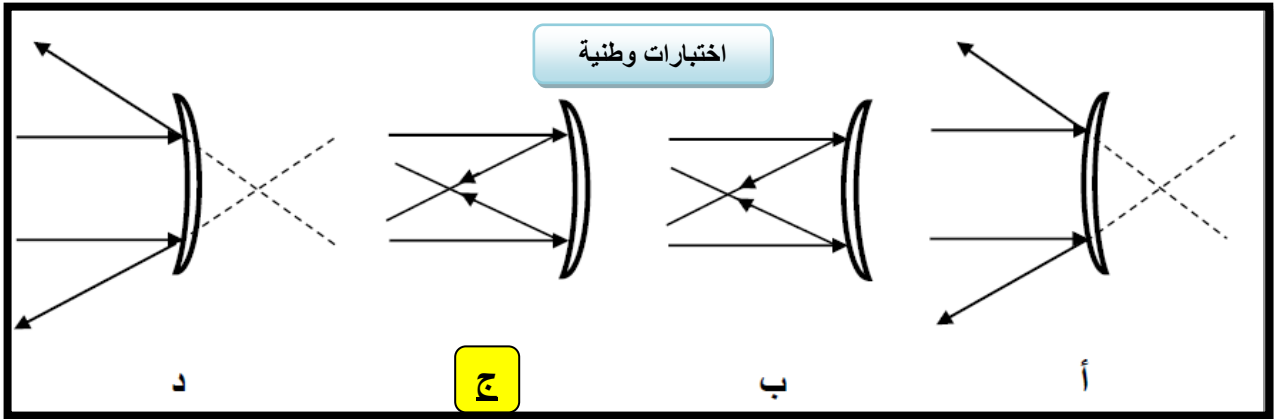
اختبارات وطنية

- أ- الأحمر - الأزرق - الأخضر - الأصفر - البنفسجي - النيلي - البرتقالي
ب- الأحمر - البرتقالي - الأصفر - الأخضر - الأزرق - النيلي - البنفسجي
ج- الأزرق - الأخضر - الأصفر - البرتقالي - النيلي - البنفسجي - الأحمر
د- الأزرق - الأخضر - البرتقالي - البنفسجي - النيلي - الأحمر - الأصفر

١٣- جهاز قياس قيمة الضغط الجوي

- أ. كم الرياح
ب. الأنيموميتر
ج. الأقمار الصناعية
د. البارومتر

١٤- ما الشكل الذي يوضح ما يحدث للأشعة الضوئية عند سقوطها على مرآة مقعرة؟



١٥- بكتريا تعمل علي تحويل غاز النيتروجين إلى مادة الأمونيا

- أ- بكتريا مزيلة .
ب- بكتريا مثبتة
ج- بكتريا التربة
د- كل ما سبق

١٦- لون فروة الأرنب القطبي دليل على.....

- أ- المحاكاة
ب- التلون
ج - التشابه
د- الإختباء

١٧- عندما يكون الضغط الجوي علي البحر مرتفع وعلي اليابسة منخفض يحدث.

- أ- نسيم البر
ب- نسيم البحر
ج - نسيم الجبل
د- نسيم الوادي

١٨- من التكيفات السلوكية.....

- أ- العيش في مجموعات
ب- الفكوك القوية
ج- الغطاء الصلب للسلاحف
د- الأطراف الطويلة

١٩- الريش الكثيف في أجنحة البوم يساعده على :

- أ- سرعة الطيران
ب- عدم التعب
ج- مباغثة الفريسة
د- تحديد موقع الفريسة

٢٠- أي مما يأتي يُعدُّ من غازات الدفيئة؟

- أ. الهيدروجين
ب. الأكسجين
ج. ثاني أكسيد الكربون
د. النيتروجين

٢١- أي مما يأتي لا يتفق مع خصائص الكتلة الهوائية؟
أ. درجة الحرارة متساوية
ب. الرطوبة متساوية
ج. تغطي مساحات ضيقة
د. تعتمد على مكان تكوّنها

٢٢- من الأفعال التي يقوم بها الإنسان وتسبب التغير في الأنظمة البيئية .

أ- تفجير الجبال
ب- قطع الأشجار

د- كل ما سبق

ج - استعمال المبيدات الكيميائية

٢٣- من أسباب حدوث الانقراض

أ- تدمير الموطن
ب- الصيد الجائر

د- كل ما سبق

ج - الإمتداد العمراني

٢٤- مخلوقات حية مكونة من الاشنات وبعض النباتات التي تنمو فوق الصخور وتتمكن مع

المخلوقات المجهرية في تكسير الصخور وتحويلها لتربة .

أ- الأنواع الثانوية
ب- الأنواع البدائية

د- الأنواع الرائدة

ج - الأنواع الوسيطة

٢٥- غيوم تتشكل بالقرب من سطح الأرض:-

أ- الغيوم الريشية

ب- الضباب

د- الغيوم الطباقية

ج- الغيوم الركامية

٢٦- النبات المائي الذي يوجد على سطح الورقة العليا له ثغور كثيرة هو :

ب- الصبار

أ- السوسن

د- الأوركيدا

ج- البلوط

٢٧- غيوم تتشكل على ارتفاع متوسط:-

أ- الغيوم الريشية

ب- الضباب

د- الغيوم الطباقية

ج- الغيوم الركامية

٢٨- غيوم تتشكل على أعلى ارتفاع:-

أ- الغيوم الريشية

ب- الضباب

د- الغيوم الطباقية

ج- الغيوم الركامية

٢٩- العمليات التي تجعل ثاني أكسيد الكربون ينزل لأسفل

أ- التنفس

ب- البناء الضوئي

د- التبخر

ج - الاحتراق

٣٠- المجتمع الأول الذي يعيش في منطقة تكاد تخلو من الحياة.

ب- مجتمع الوسيط

أ- مجتمع الرواد

د- أ و ب معا

ج - مجتمع الذروة

٣١- يتكون عندما تكون درجة حرارة الهواء أكبر من درجة تجمد الماء.

ب- البرد

أ- الهطل السائل

د- الثلج

ج- المطر المتجمد

٣٢- يتكون عندما تكون درجة حرارة الهواء أقل من درجة تجمد الماء .

أ- الهطل السائل

ج - الغيوم الركامية

د- العاصفة

٣٣- كتلة من الهواء يكون الضغط في مركزها مرتفعاً

أ- الغيوم

ج- الهطل

د- المرتفع الجوي

٣٤- كتلة من الهواء يكون الضغط في مركزها منخفضاً

أ- الغيوم

ج- الهطل

د- المرتفع الجوي

٣٥- التغيير في التردد بسبب حركتنا مقتربين أو مبتعدين عن الموجة الصوتية

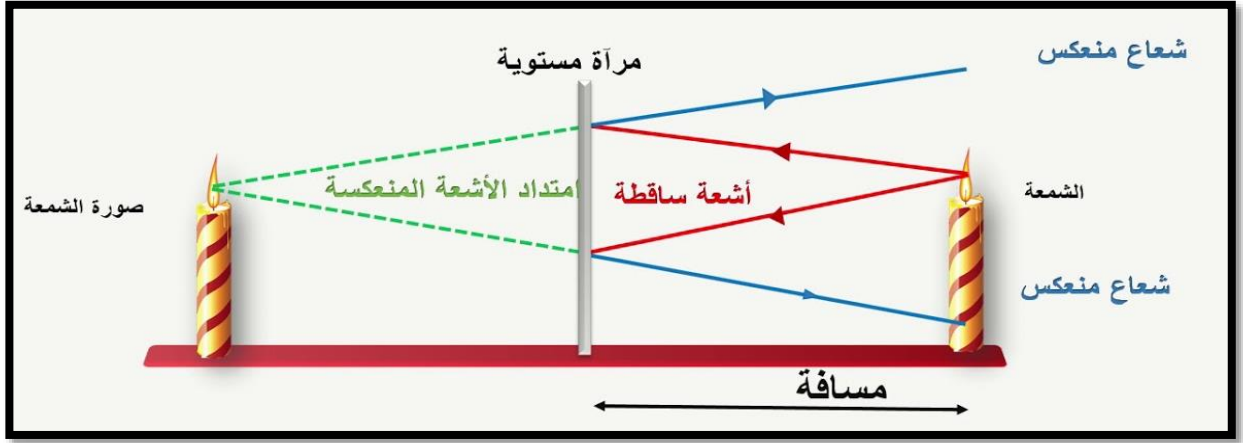
أ- تأثير دوبلر

ب- درجة الصوت

ج - الإمتصاص

د- انعكاس الصوت

٣٦- وضع جسم على بعد ٦ سم أمام مرآة المستوية . فكم يكون بعد الصورة المتكونة عن المرآة .



أ- ٨ سم

ب- ١٠ سم

ج- ١٢ سم

د- ٦ سم

٣٧- يسبب القندس تغير في الأنظمة البيئية لأنه

أ- يقوم ببناء سدود من الحجارة والطين وتسبب تلك السدود حدوث الفيضانات .

ب- يسبب الجفاف بسبب السدود التي يقوم ببنائها.

ج- يتغذى على الكثير من الحيوانات .

د- كل ما سبق .

٣٨- يستغرق التعاقب الثانوي وقتاً أقل مما يستغرقه التعاقب الأولي

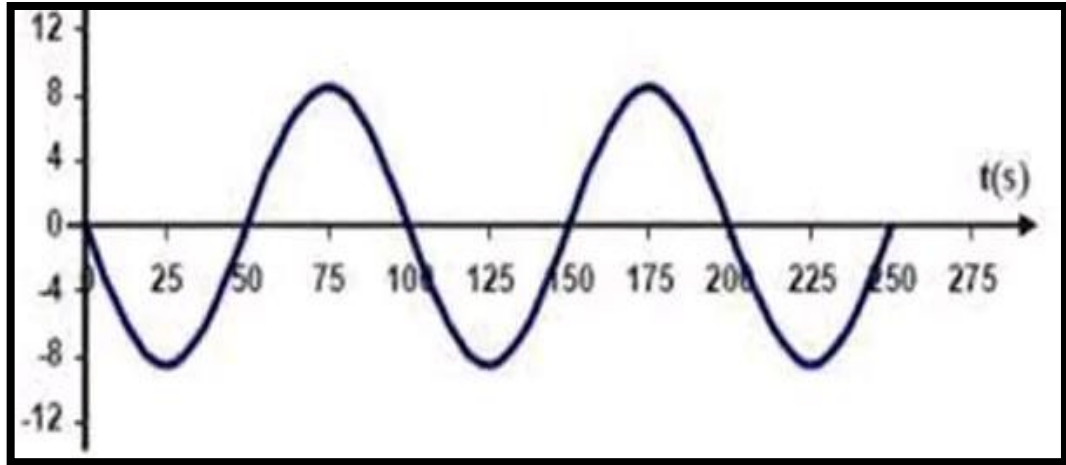
أ- بسبب الجفاف الذي يحدث في النظام البيئي

ب- لأنه يقوم على بقايا مجتمع قائم قبله لم تدمر عناصره تماماً

ج- لأنه يبدأ من مجتمع الذروه .

د- كل ما سبق .

٣٩- ما الطول الموجي للموجة المبينة في الرسم البياني أدناه؟



ب- ٧٥ سم
د- ١٢٥ سم

أ- ١٠٠ سم
ج- ١٧٥ سم

٤٠- من أجهزة قياس الرياح

ب- الأنيموميتر

أ- كيس الرياح

ج- مؤشر اتجاه الرياح

د- كل ما سبق

س٢:- أنظر إلى الشكل المقابل، ثم أجب عن الأسئلة التالية:

(١) أكثر المناطق ارتفاعاً في درجة الحرارة خط الإستواء

(٢) أقل منطقتين في درجة الحرارة القطب الشمالي و القطب الجنوبي

(٣) تهب الرياح من موسكو باتجاه المنامة لأنها أقل منها في الضغط الجوي

(٤) اذكر أحد الأسباب التي تجعل مدينة المنامة أكثر دفئاً من مدينة موسكو؟

لأن المنامة أقرب لخط الإستواء من موسكو

س٣: اكتب المفهوم العلمي الدال على العبارات الآتية :-

١- عملية اختفاء الموجه عند اصطدامها بسطح ما

٢- ارتداد الموجات الصوتية عن سطح ما

٣- تكرار سماع الصوت مره اخري نتيجة لانعكاسه

٤- عدد الاهتزازات التي يعملها جسم ما خلال ثانية واحدة

٥- مدي حدة الصوت او غلظته وترتبط بالتردد

٦- تقارب جزيئات الهواء بعضها الي بعض مما يكون مناطق تحتوي عدد كبير من الجزيئات

(الامتصاص)

(انعكاس الصوت)

(الصدى)

(التردد)

(درجة الصوت)

(التضاضط)

(التخلخل)

(الموجة الصوتية)

١- سلسلة من التضاضطات والتخلخلات المنتقلة خلال وسط ما

٩- المسافة بين قمتين متتاليتين، أو قاعين متتاليين

(الطول الموجي)

١٠- موجات من الطاقة تسير في خطوط مستقيمة وتسلك سلوك الجسيمات تثير حاسة الإبصار (الضوء .)

١١- نوع من أنواع التمويه يساعد الحيوان علي احتماء بالاندماج مع المكان المتواجد فيه (التمويه)

١٢-٢- تتطابق لون الحيوان وشكله وملمسه مع البيئة (التشبه)

١٣-٣- تكيف بحمي المخلوق الحي عن طريق التشبه بحيوان بهابه أعداؤه (المحاكاة)

س٤:- ضع علامة (\checkmark) أمام العبارات الصحيحة و علامة (X) أمام العبارات الخاطئة فيما يلي :-

١. (\checkmark) الطول الموجي للضوء الأحمر أكبر من الطول الموجي للأخضر
٢. (X) الضوء المرئي هو ناتج مزج الأحمر والبنّي والأصفر.
٣. (\checkmark) نرى بعض الثمار باللون الأصفر لأنها تعكس اللون الأصفر ويمتص باقي الألوان..
٤. (X) سميت أجسام معتمة لأنها لاتعكس جزءاً من الضوء الساقط عليها وتمتصُ جزءاً آخر
٥. (\checkmark) كلما ارتفعت الشمس في السماء، تزداد زاوية ميل الأشعة الشمسية عن سطح الأرض، ويصبح الظل أقصر
٦. (\checkmark) يعتمد طول الظل على المسافة بين الجسم والسطح الذي يتكون عليه الظل
٧. (X) الأجسام التي تسمح بنفوذ معظم الأشعة الضوئية عبرها تسمى الأجسام شبه الشفافة
٨. (X) العدسة المحدبة تعمل على تفريق الأشعة الضوئية المنكسرة.
٩. (\checkmark) عندما يقع جسم بين مصدر ضوء، وجسم آخر يتكون ظل للجسم الأول على الجسم الثاني.
١٠. (\checkmark) عند انتقال الصوت يحدث له عدة تغيرات هي الإمتصاص و الإنعكاس و الصدى.
١١. (X) الأشعة العمودية أقل تأثيراً حرارياً من الأشعة المائلة
١٢. (\checkmark) الجسم الشفاف هو الجسم الذي يسمح بنفوذ معظم الأشعة الضوئية عبرها مثل الزجاج.
١٣. (\checkmark) اللون الأحمر له أكبر طول موجي وأقل طاقة و اللون البنفسجي له أقل طول موجي وأكبر طاقة.
١٤. (X) لزيادة درجة الصوت نعمل على تقليل عدد الاهتزازات التي يعملها في الثانية الواحدة
١٥. (\checkmark) الحيوانات التي تعيش في الماء أجسامها انسيابية لتساعد على الحركة في الماء.
١٦. (\checkmark) تتنفس الثدييات المائية تحت الماء عن طريق الخياشيم وبعضها يستطيع كتم أنفاسه.
١٧. (X) الحيوانات التي تعيش في المناطق الصحراوية لديها فرو سميك.
١٨. (\checkmark) يكون معدل التبخر الماء البحار والمحيطات والأنهار أعلى في فصل الصيف.
١٩. (\checkmark) أرجل البط مسطحة ملتصقة الأصابع تكيف تركيبى .
٢٠. (X) الحيوانات التي تعيش في المناطق الباردة تنشط ليلاً .

س ٥ :- قارن بين :-

المنخفض الجوي	المرتفع الجوي	وجه المقارنة
<u>قليل</u>	<u>كبير</u>	الضغط في المركز (قليل - كبير)
<u>دافئ وعواصف</u>	<u>جاف وصاف</u>	الطقس المصاحب (جاف صاف - دافئ وعواصف)
<u>مرتفعة وتكون الغيوم</u>	<u>منخفضة وتتبخر</u>	حالة الرطوبة (منخفضه وتتبخر - مرتفعة وتكون غيوم)

نبات الصبار	نبات الأوركيدا	وجه المقارنة
<u>متشعبة</u>	<u>هوائية</u>	الجذر
<u>تغطي بطبقة شمعية لمنع فقدان الماء</u>	<u>بها أعضاء منتفخة لتخزين الماء</u>	الساق
<u>شوكية</u>	<u>سهمية</u>	الأوراق
<u>حارة جافة</u>	<u>غابة مطيرة</u>	البيئة

صوت منخفض	صوت مرتفع	وجه المقارنة
<u>متباعدة</u>	<u>متقاربة</u>	التضاغطات والتخلخلات
<u>منخفض</u>	<u>عالي</u>	التردد

س٦:- أصنف كل من التغييرات التالية التي تسبب تغير الانظمة البيئية على حسب المسبب لها في الجدول التالي :-

البراكين - التلوث - العواصف - الزلزال - المرجان - تفجير الجبال - قطع الأشجار - القدس - التماسيح

الظواهر الطبيعية	المخلوقات الحية	الانسان
<u>البراكين</u>	<u>المرجان</u>	<u>التلوث</u>
<u>العواصف</u>	<u>القدس</u>	<u>تفجير الجبال</u>
<u>الزلزال</u>	<u>التماسيح</u>	<u>قطع الأشجار</u>

س٧:- أ) رتب مراحل حدوث الهطول في الجدول التالي :-

المرحلة	الترتيب
يميل لون الغيمة إلى الرماديّ	٢
تسقط قطرات الماء في الأرض على صورة هطل	٤
تصبح القطرات أثقل من أن تبقى معلقة في الغلاف الجويّ	٣
عندما تتجمّع قطرات الماء في الغيمة يزداد سمك الغيمة	١

ب) رتب مراحل دورة الماء في الجدول أدناه:-

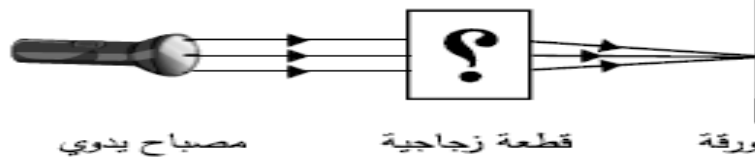
الترتيب	الثالثة	الخامسة	الأولى	الثانية	الرابعة
المرحلة	تتجمّع القطرات على شكل سحب	يعود الماء إلى الأرض على شكل مياه سطحية ومياه جوفية	يتبخر الماء بفعل حرارة الشمس فيصبح على شكل بخار يرتفع في الغلاف الجوي	يبرد بخار الماء عندما يرتفع في الغلاف الجوي و يتكثف على شكل قطرات	عندما تعجز الغيوم عن حملها تهطل على ثلاثة أشكال هي (مطر- برد - ثلج).

س ٨: تفكير ناقد :-

١- و كنت في الصحراء ولم تكن تملك الساعة او اي وسيلة لمعرفة الوقت هل تستطيع مساعدتهم في تحديد الوقت؟ .

باستخدام طول الظل واتجاهه

٢- وجه أحمد ضوءاً أبيض إلى قطعة زجاجية فتجمع الضوء في نقطة على ورقة موضوعه خلف القطعة الزجاجية



أ- مانوع القطعة الزجاجية
عدسة مستوية ○ عدسة مقعرة ○ عدسة محدبة ●
ب- وضع أحمد مرآة مستوية مكان القطعة الزجاجية. ماذا سيحدث لأشعة الضوء في هذه الحالة؟

.. ستنعكس الأشعة الضوئية

٣- ما الفكرة العلمية التي يبني عليها فكرة عمل " السونار " وكيف نستفيد منه في الحياة؟

.. استخدام صدى الصوت

تحديد مواقع الأجسام تحت الماء

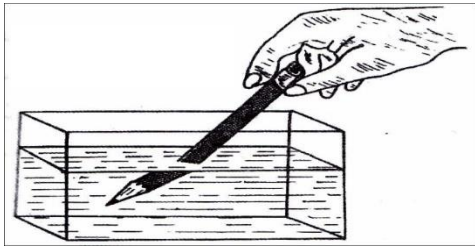
٤- لماذا لا يتكون ظل لكرة مصنوعة من الزجاج؟

لأن الزجاج من الأجسام الشفافة التي تسمح بمرور الأشعة الضوئية والظل لا يتكون إلا للأجسام المعتمة

٥- ما اسم الظاهره في الشكل المقابل؟ ولماذا تحدث؟

إنكسار الضوء

بسبب انكسار الضوء عند انتقاله من الماء إلى الهواء



٦- نشاهد ألوان الطيف السبعة عند سقوط الأمطار والنظر للسماء . لماذا؟

لأنه عندما ينزل المطر تعمل قطرات المطر على انكسار ضوء الشمس الأبيض في السماء، فتتشقت ألوان الطيف مكونة قوس قزح

٧- قامت مملكة البحرين متمثلة في الهيئة العامة لحماية الثروة البحرية والبيئية والحياة الفطرية بإنشاء محمية العرين . لماذا؟

... للحفاظ على الحيوانات المهدده بالإنقراض مثل المها العربي - الصقر العربي - الحباري - غزال الريم

٨- في أحد الأيام هاجمت الحيوانات آكلة الأعشاب النباتات والتهمت عدداً كبيراً من النباتات. بماذا أنصح هذه النباتات حتى لا يتكرر مثل هذا الهجوم؟
.. تفرز مواد كيميائية ذات طعم ورائحة كريهه أو تفرز مواد كيميائية سامه

س٩:- ما ذا يحدث في الحالات الآتية :-

١- عندما تتشابه الكتل الهوائية في درجات الحرارة والرطوبة
.. تتكون الجبهة الهوائية المستقرة

٢- زيادة نسبة غاز ثاني أكسيد الكربون في الغلاف الجوي
.. ترتفع درجة حرارة الأرض ويتغير المناخ

٣- اذا سخن الهواء في مكان ما علي سطح الأرض

.. يتمدد الهواء و ينتشر على مساحات واسعه ويقل الضغط الجوي في هذه المنطقة

٤- عندما يكون الضغط الجوي علي اليابسة مرتفع وعلي البحر منخفض
.. يحدث نسيم البر

٥- الإقتراب من مصدر الصوت

تزداد درجة الصوت

٦- تغير النظام البيئي بالنسبة للكائن الحي

قد يهاجر الكائن الحي أو يبقى في مكانه ويستجيب للتغيرات أو ينقرض أو يصبح مهدد بالإنقراض

٧- ماتت جميع الحيوانات بالنسبة لدورة الكربون

قد تتوقف دورة الكربون لأن الحيوانات هي التي توفر غاز ثاني أكسيد الكربون للنباتات من خلال

عملية التنفس

س١٠:- علل لماياتي :

١- يقل الضغط الجوي في مملكة البحرين بصورة كبيرة في فصل الصيف .

بسبب زيادة درجة الحرارة والرطوبة

٢- للصدى أهمية كبيرة في حياة الخفاش

لأنه يستخدمه في تحديد موقع فريسته عن طريق ارتداد الاصوات التي يصدرها عن الفريسة

٤- لا نشعر بوزن الهواء وضغطه حولنا

لأنه يضغط في جميع الإتجاهات

٥- الأشعة العمودية أكثر تأثيراً حرارياً من الأشعة المائلة

لأن الأشعة العمودية تتركز في مساحات صغيرة أما الأشعة المائلة تتركز في مساحات واسعة

٦- نري بعض الأجسام باللون الأبيض

لأنه يعكس جميع الألوان الساقطة عليه .

٧- نري بعض الثمار باللون الاصفر والبعض الاخر باللون الاخضر

باللون الأصفر لأنه يعكس فقط اللون الأصفر ويمتص باقي الألوان وباللون الأخضر لأنه يعكس اللون الأخضر

ويمتص باقي الألوان

٨- لزيادة درجة الصوت نعمل علي الاقتراب من مصدره.

. لأننا نسمع التضاعطات بسرعة اكبر مما لو بقينا ثابتين

٩- سرعة انتقال الصوت في المواد الصلبة أسرع من انتقاله في الغازات

.. لأن الجزيئات فيها قريبة جدًا بعضها من بعض، وتتصادم بسرعة، وفي الغازات تكون المسافة بين الجزيئات

كبيرة لذا تكون تصادماتها أقل

١٠- النيتروجين من العناصر المهمة جداً لجميع المخلوقات الحية

لأن النيتروجين يدخل في تركيب البروتينات الضرورية للدم والعضلات والجلد . ويشكل جزءاً مهماً من المادة الوراثية .

١١- يستغرق التعاقب الثانوي وقتاً أقل مما يستغرقه التعاقب الأولي.

لأنه يقوم على بقايا مجتمع قائم قبله لم تدمر عناصره تماماً (يبدأ من المجتمع الوسيط)

١٢- تسير الفيلة في قطعان

لتوفر الحماية لصغارها من الحيوانات المفترسة