

نوع النصّ الأدبي : مقالة علمية (والتي تتميز بذكر الحقائق العلمية المثبتة مع قلة الصور الفنية)

الأفكار الرئيسية في النص :

- 1 العمليات الحيوية التي تحدث للجسم أثناء النوم العميق .
- 2 حالات نوم الرضيع في الليل والنهار .
- 3 تناقص فترات النوم لدى الأطفال في السنوات الأولى
- 4 مراحل عمل الدماغ أثناء النوم .
- 5 التخطيط الكهربائي لدماغ الرضيع أثناء النوم.
- 6 النسبة المئوية لنوم الحركات السريعة للعينين .
- 7 تأثير الزمن الكلي للنوم عند كبار السن .
- 8 قلة النوم لكتاب السن وشعورهم بالراحة رغم ذلك .
- 9 القواعد الصحية المناسبة للنوم الجيد .

الأساليب اللغوية :

أسلوب التعجب : فسبحان من قدّر للإنسان عمره ، ودبّر له احتياجاته منذ بدء خلقه !