

نوع النصّ الأدبي : مقالة علميّة (والتي تتميز بذكر الحقائق العلميّة المثبتة مع قلة الصّور الفنيّة)

الأفكار الرئيسة في النصّ:

- 1- العمليات الحيويّة التي تحدث للجسم أثناء النوم العميق .
- 2- حالات نوم الرّضيع في الليل والنّهار .
- 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 السنّ .
- 8- قلة النّوم لكبار السنّ وشعورهم بالرّاحة رغم ذلك.
- 9- القواعد الصحيّة المناسبة للنوم الجيد .

الأساليب اللغوية :

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