

إجابة أسئلة نص أسرار النوم

1 أستخرج معاني الكلمات الملوقة في الجمل الآتية:

مختلفاً

أ) إنَّ كثيراً من العمليات في الجسم، إذا حلَّ النوم اتَّخذَت لها مكاناً مُغايِراً.

يأخذ

ب) هذا الوضع الذي يسلُبُ الآباء المنهكين الراحة.

لاشك

ج) لا رَيْبَ في أنَّ ازدياد النوم بالنهار يُؤدي إلى نقص النوم بالليل.

2 أبحث في النص عن كلمات مُتضادَة في المعنى:

تنخفض وترتفع

النوم والاستيقاظ

الليل والنهار

....

3 أفرق في المعنى بين الكلمات الملوقة وفقاً للسياقات التي وردت فيها:

البالغ

أ) نوم الحركات السريعة للعينين عند الرضيع يشبه نظيره عند **الراشد**.

اسم علم

- **راشد** ولد ذكي يقضي وقت فراغه في القراءة.

العمر

ب) **كبار السن** تأخذُهم غفوة من النوم في أثناء النهار.

ضرسه

- شعر علي بالـ **سنه** بعد تناوله الكثير من الحلوي.

إجابة أسئلة نص أسرار النوم

4 أَضْعُ دَائِرَةً حَوْلَ رَقْمِ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِي كُلِّ مِمَّا يَأْتِي:

أ) عِنْدَمَا يَبْلُغُ الرَّضِيعُ الشَّهْرَ السَّادِسَ يَقْضِي نَحْوَ سَاعَةً فِي النَّوْمِ.

18 (3)

15 (2)

12

ب) مُعَظَّمُ الْأَطْفَالِ فِي مَرْحَلَةِ مَا قَبْلَ الْمَدَرَسَةِ الْابِتدَائِيَّةِ يَنَامُونَ الْقَيْلُولَةَ:

(1) قَبْلَ الظَّهِيرِ (3) بَعْدَ الْعَصْرِ

5 أَضْعُ إِشَارَةً ✓ جَانِبَ الْعِبَارَةِ الصَّحِيحَةِ، وَ ✗ إِشَارَةً ✗ جَانِبَ الْعِبَارَةِ الْخَطَأِ:

أ) يَكُونُ الرَّضِيعُ فِي فَتَرَةِ نَوْمِ الْحَرَكَاتِ السَّرِيعَةِ لِلْعَيْنَيْنِ أَكْلَ اسْتِقْرَارًا مِنَ الرَّاسِدِ.

ب) فِي مَرْحَلَةِ نَوْمِ الْحَرَكَاتِ السَّرِيعَةِ لِلْعَيْنَيْنِ يُصِيبُ مُعَدْلُ التَّنَفُّسِ وَالنَّبْضِ مُسْتَقْدِمِينَ.

ج) تَنَاقُصُ النِّسْبَةِ الْمِئَوِيَّةِ لِنَوْمِ الْحَرَكَاتِ السَّرِيعَةِ لِلْعَيْنَيْنِ بِسُرْعَةِ فِي الشُّهُورِ الْقَلِيلَةِ الْأُولَى مِنْ حَيَاةِ الرَّضِيعِ.

6 أَعُودُ إِلَى الْفِقْرَةِ التَّاسِعَةِ، وَأَسْتَتِّجُ الْفِكْرَةَ الرَّئِيْسَةَ، وَأَرْفُقُهَا بِفِكْرَتَيْنِ دَاعِمَتَيْنِ:

الْفِكْرَةُ الرَّئِيْسَةُ:

القواعد الصحيحة التي يمكن اتباعها؛ لتحسين جودة النوم

الفِكْرَتَانِ الدَّاعِمَتَانِ:

تجنب شرب المنبهات

تخصيص وقت محدد للنوم

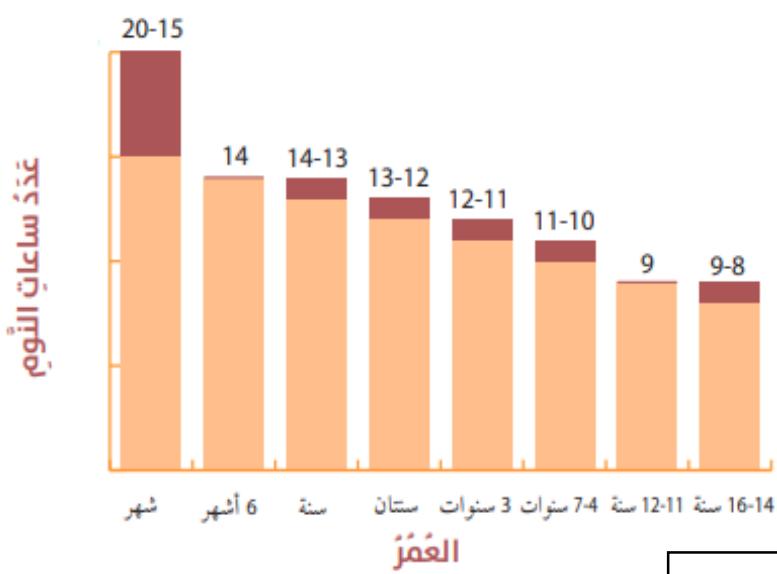
إجابة أسئلة نص أسرار النوم

من خلال اتباع القواعد الصحية مثل: تنظيم وقت النوم، والابتعاد عن شرب المبهات واستخدام الأجهزة الإلكترونية فترة طويلة والابتعاد عن الوجبات الدسمة.

7 أوضّح كيف يمكننا أن نحسّن من نوعية النوم.

8 ورد في النص عدّد من الأسباب التي تُرتب عليها عدّد من النتائج. أيّن المطلوب وفق الجدول الآتي:

السبب	النتيجة
شرب الرّضع الحليب	يفيق على فترات تتراوح بين ساعتين إلى ست ساعات
النوم في ساعات النهار	يفيق كبار السن كثيرا في الليل



9 أتأمل الشكل، وأستنتج العلاقة بين العمر، وطول الفترة الزمنية التي تنقضي في النوم.

كلما زاد العمر قلت ساعات النوم

إجابة أسئلة نص أسرار النوم

10 يُعدُّ نصُّ "أسرار النوم" مَقالَةً عِلْمِيَّةً، يَهْدِفُ الكَاتِبُ مِنْ خِلَالِهَا إِلَى تَقْدِيمِ مَعْرِفَةٍ أَوْ مَعْلُومَاتٍ عِلْمِيَّةً، وَيَكْثُرُ فِيهَا الشَّرْحُ وَالتَّفْسِيرُ.

- أَبْحَثُ فِي النَّصِّ عَنْ دَلِيلٍ لِكُلِّ سِمَةٍ مِنَ السَّمَّاتِيْنِ الْأَتَيَتِيْنِ لِلْمَقَالَةِ الْعِلْمِيَّةِ:

استِخْدَامُ الْمُصْطَلَحَاتِ الْعِلْمِيَّةِ:

- التَّخْطِيطُ الْكَهْرَبِيُّ لِلْدَمَاغِ.

نوم الحركات السريعة للعين

ذِكْرُ عَدَدٍ مِنَ الْحَقَائِقِ:

- يَقْضِي الرَّضِيعُ ثُلُثَيِ الْوَقْتِ نَائِمًا خِلَالَ الْأَيَّامِ الْأُولَى بَعْدَ الْوِلَادَةِ.

يصل هرمون النمو إلى مستويات مرتفعة أثناء المرحلة الأولى من النوم العميق