

إجابة أسئلة نصّ أسرار النوم

① أَسْتَنْجُ مَعَانِيَ الْكَلِمَاتِ الْمُلوَّنةِ فِي الْجُمْلَةِ الْآتِيَةِ:

مختلفًا

أ) إِنَّ كَثِيرًا مِنَ الْعَمَلِيَّاتِ فِي الْجِسْمِ، إِذَا حَلَّ النَّوْمُ اتَّخَذَتْ لَهَا مَكَانًا مُغَايِرًا.

يأخذ

ب) هَذَا الْوَضْعُ الَّذِي يَسْلُبُ الْآبَاءَ الْمُتَمَهِّكِينَ الرَّاحَةَ.

لا شك

ج) لَا رَيْبَ فِي أَنَّ ازْدِيَادَ النَّوْمِ بِالنَّهَارِ يُؤَدِّي إِلَى نَقْصِ النَّوْمِ بِاللَّيْلِ.

② أَبْحَثْ فِي النَّصِّ عَنْ كَلِمَاتٍ مُتَضَادَّةٍ فِي الْمَعْنَى:

تنخفض وترتفع

النوم والاستيقاظ

الليل والنهار

③ أَفَرِّقْ فِي الْمَعْنَى بَيْنَ الْكَلِمَاتِ الْمُلوَّنةِ وَفَقًا لِلْسِّيَاقَاتِ الَّتِي وَرَدَتْ فِيهَا:

البالغ

أ) - نَوْمُ الْحَرَكَاتِ السَّرِيعَةِ لِلْعَيْنَيْنِ عِنْدَ الرَّضِيعِ يَشْبَهُ نَظِيرَهُ عِنْدَ الرَّاشِدِ.

اسم علم

- رَاشِدٌ وَلَدٌ ذَكِيٌّ يَقْضِي وَقْتَ فَرَاغِهِ فِي الْقِرَاءَةِ.

العمر

ب) - كِبَارُ السِّنِّ تَأْخُذُهُمْ غَفْوَةٌ مِنَ النَّوْمِ فِي أَثْنَاءِ النَّهَارِ.

ضرسه

- شَعَرَ عَلِيٌّ بِأَلَمٍ فِي سِنِّهِ بَعْدَ تَنَاوُلِهِ الْكَثِيرَ مِنَ الْحَلْوَى.

إجابة أسئلة نص أسرار النوم

4) أضع دائرة حول رقم الإجابة الصحيحة في كل مما يأتي:

أ) عندما يبلغ الرضيع الشهر السادس يقضي نحو ساعة في النوم.

18 (3)

15 (2)

12 (1) ☒

ب) معظم الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة الابتدائية ينامون القيلولة:

(3) بعد العصر

(1) بعد الظهر ☒

(2) قبل الظهر

5) أضع إشارة ☒ جانب العبارة الصحيحة، وإشارة ☒ جانب العبارة الخطأ:

أ) ☒ يكون الرضيع في فترة نوم الحركات السريعة للعينين أقل استقراراً من الراشد.

ب) ☒ في مرحلة نوم الحركات السريعة للعينين يصبح معدل التنفس والنبض منتظمين.

ج) ☒ تتناقض النسبة المئوية لنوم الحركات السريعة للعينين بسرعة في الشهور القليلة الأولى من حياة الرضيع.

6) أعود إلى الفقرة التاسعة، واستنتج الفكرة الرئيسة، وأرفقها بفكرتين داعمتين:

الفكرة الرئيسة:



القواعد الصحية التي يمكن اتباعها ؛ لتحسين جودة النوم

الفكرتان الداعمتان:

تجنب شرب المنبهات

تخصيص وقت محدد للنوم

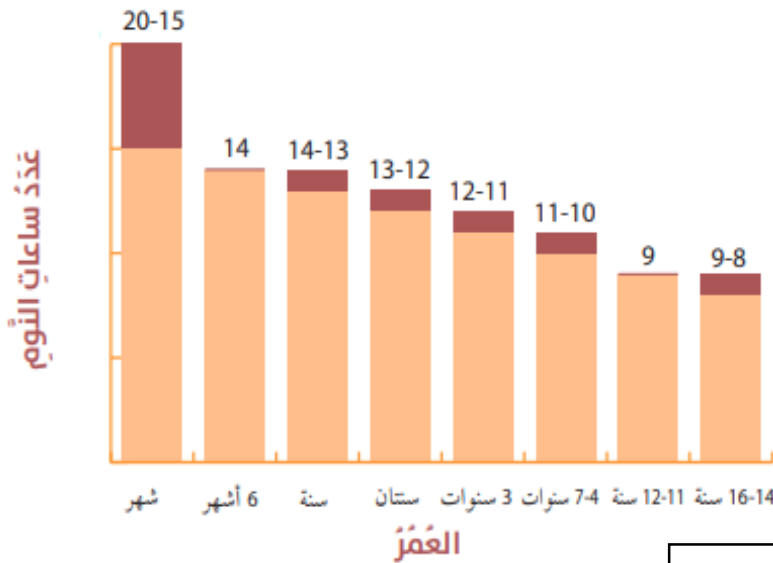
إجابة أسئلة نصّ أسرار النوم

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

7 أَوْضَحْ كَيْفَ يُمَكِّنُنَا أَنْ نُحَسِّنَ مِنْ نَوْعِيَّةِ النَّوْمِ.

8 وَرَدَ فِي النَّصِّ عَدَدٌ مِنَ الْأَسْبَابِ الَّتِي تَرْتَبُ عَلَيْهَا عَدَدٌ مِنَ النَّتَائِجِ. أُبَيِّنُ الْمَطْلُوبَ وَفَقَى الْجَدْوَلِ الْآتِي:

السَّبَبُ	النتيجة
شُرْبُ الرُّضْعِ الْحَلِيبِ	يفيق على فترات تتراوح بين ساعتين إلى ست ساعات
النوم في ساعات النهار	يفيق كبار السن كثيرًا في الليل



9 أَتَأَمَّلُ الشَّكْلَ، وَأَسْتَنْتِجُ

العلاقة بين العمر، وطول

الفترة الزمنية التي تنقضي

في النوم.

كلما زاد العمر قلّت ساعات النوم

إجابة أسئلة نصّ أسرار النوم

10 يُعَدُّ نَصُّ "أَسْرَارِ النَّوْمِ" مَقَالَةً عِلْمِيَّةً، يَهْدَفُ الْكَاتِبُ مِنْ خِلَالِهَا إِلَى تَقْدِيمِ مَعْرِفَةٍ أَوْ مَعْلُومَاتٍ عِلْمِيَّةٍ، وَيَكْثُرُ فِيهَا الشَّرْحُ وَالتَّفْسِيرُ.

• أَبْحَثْ فِي النَّصِّ عَنْ دَلِيلٍ لِكُلِّ سِمَةٍ مِنَ السَّمَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ لِلْمَقَالَةِ الْعِلْمِيَّةِ:

استِخْدَامُ الْمُصْطَلَحَاتِ الْعِلْمِيَّةِ:

- التَّخْطِيطُ الْكَهْرَبِيُّ لِلدِّمَاغِ.

نوم الحركات السريعة للعين

ذِكْرُ عَدَدٍ مِنَ الْحَقَائِقِ:

- يَقْضِي الرِّضِيعُ ثُلْثِي الْوَقْتِ نَائِمًا خِلَالَ الْأَيَّامِ الْأُولَى بَعْدَ الْوِلَادَةِ.

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