

الاستماع



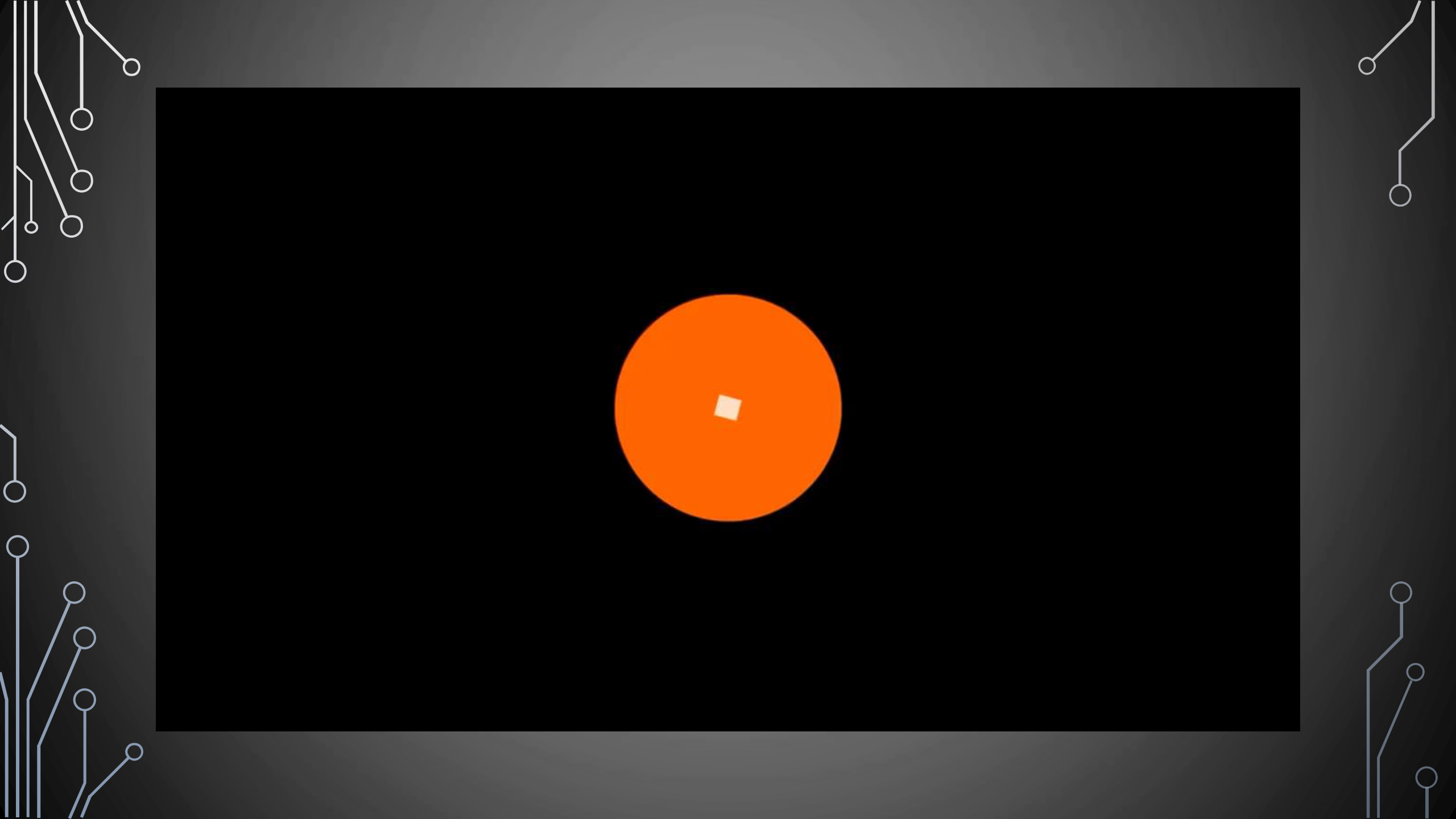
هل تعاني من الأرق؟

يستغرق تنفيذ هذا
الدرس حصة
واحدة

أ. عماد الفزازي

نواتج التعلم

- 1 – يحلل المتعلم المادة المسموعة محدداً الفكر والنقاط الرئيسة وطبيعة الحجج الواردة فيه.
- 2 – يناقش ما ورد من أفكار النص المسموع.



أنشطة النص المسموع

استمع إلى النص، وأجب عن الأسئلة الآتية في أثناء استماعك:

1. ذكر النص عدّة معلومات للابتعاد عن الأرق وتحسين النوم، ويتضمّن الجدول التالي عبارات صحيحة، وأخرى غير صحيحة، بحسب ما ورد في النص. ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارات غير الصحيحة منها.

م	العبارة	x/✓
1	تعدّ الشمس أكبر منظم لساعة الجسم الحيويّة.	✓
2	القيلوله الطويله تفيد في النوم باكرًا في الليل.	✗
3	التوقف عن استهلاك الكافيين قبل ساعتين من النوم يحسّن النوم باكرًا.	✗
4	الجوع قد يمنع من النوم.	✓
5	الموز واللبن يساعدان على النوم باكرًا.	✓

بعدَ استماعِكَ إلى النصِّ، أَجِبْ عن الأسئلة الآتية:

1. كيف يمكن أن تفيد تطبيقات الهواتف الذكية في تحسين جودة النوم؟

هناك العديد من التطبيقات التي تقوم بمتابعة جودة نومك، ومراقبة دورات النوم، وتوقظك وفقًا للميعاد المناسب، كما يمكنها تسجيل الأصوات. والعديد منها يتضمن مكتبة موسيقية لتساعدك على الاسترخاء، وعدداً من الطرق الجديدة والمرحة لإيقاظك بدلاً من صوت المنبه المزعج.

2. ما وضع الوسادة الصحيح والصحي للنوم؟

الوضع الصحيح هو أن يساوي سُمك الوسادة المسافة ما بين الرقبة والكتف، بحيث لا تتسبب في التواء الرقبة.

3. ذكر النص ثلاث وسائل لتحسين روتين النوم. اذكرها.

1- تجنب الأنشطة المحفزة للعقل أو الانخراط في مواقف مسببة للتوتر.

2 - أغلق شاشات التلفاز والجوال والحاسوب المحمول وغيره.

3 - اجعل السرير للنوم فقط.

4. لماذا يجب إغلاق التلفاز وأجهزة الهواتف قبل النوم؟

لأن الضوء المنبعث منها يمنع إنتاج الجسم للميلاتونين، وهو هرمون يفرزه الجسم أثناء النوم، ويمكن أن يحدث خللاً شديداً في النوم.

5. يوصي النص بأن يُخصّص السرير للنوم فقط، وليس للمكالمات الهاتفية، ولا للعمل أو الدراسة. لماذا؟ وإلى أي مدى تلتزم بذلك في حياتك اليومية؟

كي تعطي عقلك وجسدك إشارة قوية عندما تذهب للسرير أن هذا وقت للنوم فقط.