

الاستماع

هل تعاني من الأرق؟

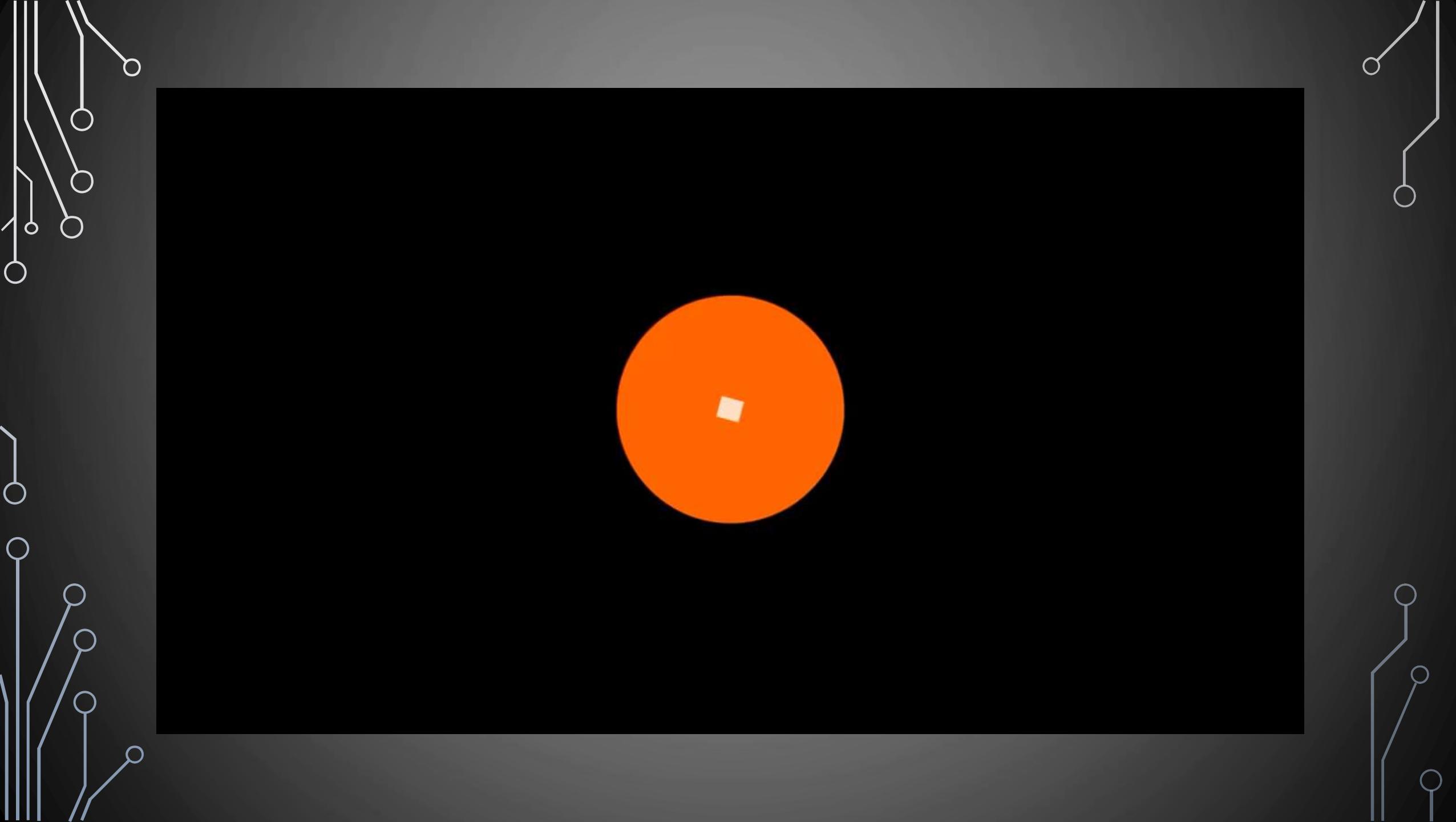
أ. عماد الفرازي



يستغرق تنفيذ هذا  
الدرس حصة  
واحدة

# نواتج التعلم

- ١ - يحلل المتعلم المادة المسموعة محدداً الفكر والنقاط الرئيسية وطبيعة الحجج الواردة فيه.
- ٢ - يناقش ما ورد من أفكار النص المسموع.



# أنشطة النص المسموع

استمِعُ إِلَى النَّصْ، واجْبَ عَنِ الْأَسْتِلَةِ الْأَتِيَّةِ فِي أَثْنَاءِ اسْتِمَاعِكَ:

1. ذكر النص عدد معلومات لابتعاد عن الأرق وتحسين النوم، ويتضمن الجدول التالي عبارات صحيحة، وأخرى غير صحيحة، بحسب ما ورد في النص. ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارات غير الصحيحة منها.

x/✓	العبارة	م
✓	تُعدُّ الشَّمْسُ أَكْبَرَ مُنَظَّمٍ لِسَاعَةِ الْجَسِّ الْحَيَوِيَّةِ.	1
✗	القِيلولةُ الطَّوِيلَةُ تُفِيدُ فِي النَّوْمِ بِاكْرَافِ اللَّيلِ.	2
✗	التَّوَقُّفُ عَنِ اسْتِهلاكِ الْكَافِيَنِ قَبْلَ سَاعَتَيْنِ مِنَ النَّوْمِ يُحَسِّنُ النَّوْمَ بِاكْرَافِ.	3
✓	الجُوعُ قَدْ يَمْنَعُ مِنَ النَّوْمِ.	4
✓	الموْزُ وَاللَّبَنُ يَسْاعِدُانِ عَلَى النَّوْمِ بِاكْرَافِ.	5

بعد استماعك إلى النص، أجب عن الأسئلة الآتية:

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

هناك العديد من التطبيقات التي تقوم بـ**متابعة جودة نومك**، و**مراقبة دورات النوم**، و**توقعات وفقاً للمعياد المناسب**، كما يمكنها **تسجيل الأصوات**. والعديد منها يتضمن مكتبة موسيقية لتساعدك على الاسترخاء، وعدداً من الطرق الجديدة والمرحة لإيقاظك بدلاً من صوت المنبه المزعج.

ما وضع الوسادة الصحيح والصحي للنوم؟ .2

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

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

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

2 - أغلق شاشات التلفاز والجوال والحاسوب المحمول وغيره.

3 - اجعل السرير للنوم فقط.

#### لماذا يجب إغلاق التلفاز وأجهزة الهاتف قبل النوم؟

.4

لأنَّ الضوء المنبعث منها يمنع إنتاج الجسم للميلاتونين، وهو هرمون يفرزُه الجسم أثناء النَّوم، ويمكن أن يحدث خللاً شديداً في النَّوم.

يوصي النُّصُّ بأنْ يخصِّص السرير للنَّوم فقط، وليس للمكالمات الهاتفية، ولا للعمل أو الدراسة. لماذا؟  
والي أي مدى تلتزم بذلك في حياتك اليومية؟

كي تعطي عقلك وجسدك إشارة قوية عندما تذهب للسرير أنَّ هذا وقت النَّوم فقط.