

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية



*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني عشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/12>

* للحصول على جميع أوراق الصف الثاني عشر في مادة لغة عربية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/12arabic>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني عشر في مادة لغة عربية الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/12arabic2>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الثاني عشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/grade12>

للتحدث إلى بوت المناهج على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/almanahj_bot

الأداة المستخدمة في الكتاب: _____
الصف: الثاني عشر العام / التقويم: _____
الاسم: _____
الشعبة: _____
الدرجة المستحقة: _____



وزارة التربية والتعليم
قطاع لـ / نطاق لـ 3
مدرسة المهام للتعليم الثانوي - بنات

مهارة كتابية: كتابة ورقة بحثية

بتعليم من قطاعات البحث العلمي

تلخيص تجربتك البحثية

الأسئلة المقترحة (الأسئلة التي بدأت بها البحث):

-
-
-
-
-
-

فأما، عملية البحث، وتشمل: (وصف خطوات البحث):

1. عنوان البحث وأهميته:

-
-
-

2. الدراسات السابقة للموضوع:

(تحديد المصادر التي تناولت الموضوع، وكيف قادتك إلى مصادر أخرى؟ وكيف اتسع مجال بحثك أو تفرقت أسئلتك؟)

-
-
-

3. المشكلات التي واجهتك:

-
-
-

4. المساعدة التي قدمت لك من الآخرين (إن وجدت):

-
-

أولاً : الأسئلة المقترحة :

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

ثانياً : عمليّة البحث وتشمل :

1- عنوان البحث وأهميته :

-
-
-

2- الدراسات السابقة في موضوع البحث (حدد المصادر والكتب التي تناولت موضوع البحث)

-
-
-

3- المشكلات التي واجهتك عند كتابة البحث :

-
-
-

ثالثاً: نتائج البحث (ركز على 3 أو 4 نتائج رئيسة توصلت إليها مع تدعيمها بالأدلة والأمثلة أو الحجج ، وارتبطها بأسئلة البحث التي بدأت بها ، بجوز اقتراح أسئلة جديدة لبحوث مستقبلية)

-
-
-

رابعاً : قائمة المصادر والمراجع :

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

التشخيص.

يخضع المرضى ممن يعانون من صعوبة أو قلة في النوم أو صعوبة غير اعتيادية في البقاء مستيقظين لتقييم من أحد الأطباء الاستشاريين، عادة ما يتطلب إقامة الليلة واحدة في مختبر فحص النوم في المستشفى تحت إشراف فريق طبي متمرس. يتم خلال الاختبار تسجيل الملاحظات المطلوبة كستوى الاوكسجين في الدم وغيره بالإضافة إلى إجراء فحص جسدي ويبحث عن علامات لمشاكل أخرى قد تسبب الأرق.

العلاج؟

١- المعالجة السلوكية.

المعالجة السلوكية تعلم عادات نوم جديدة وتوفر أدوات تساعد في جعل بيئة النوم أكثر ودية للنوم.

يشمل العلاج السلوكي:

- تعليم عادات نوم جيدة
- طرق وتقنيات الاسترخاء
- العلاج المعرفي
- التحكم بالمنبهات
- تحديد النوم
- العلاج بالضوء
- الأدوية

قد يساعد تناول عقاقير منومة في حل المشكلة

٢- العلاجات البديلة

الميلاتونين هو دواء، يتم تسويقه كوسيلة مساعدة لمعالجة اضطرابات النوم والتغلب عليها.

٥- العلاج؟

اضطرابات النوم أو الأرق صعوبة النوم والنوم المتواصل لساعات طويلة. وهي واحدة من المشاكل الطبية الأكثر شيوعاً. الذين يعانون من الأرق ، يستيقظون من النوم ويقعون غير نشطين وغير مرتاحين ، وأكثر الناس المصابين بالأرق هم الأطفال.

يشكل النوم جزءاً لا يتجزأ من الحياة الصحية. إذ يمكن لصحة الإنسان أن تتدهور إذا لم يحظ بالقدرة الكافية من النوم، ما قد يؤدي إلى إصابته بعدد من الأمراض المزمنة، التي تشمل على سبيل المثال أمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة وداء السكري.

اعراض الأرق؟

- ١- النعاس النهاري.
- ٢- صعوبة النوم أو مواساة النوم.
- ٣- الشعور بانزعاج في الساق أثناء النوم.
- ٤- عدم انتظام التنفس أو توقفه أثناء النوم، وهو ما يعرف بتلازمة انقطاع النفس النومي.
- ٥- الاستيقاظ أثناء الليل.
- ٦- الاستيقاظ باكراً.

اعراض الأرق ؟

- ١- النفاس النهاري.
- ٢- صعوبة النوم أو مواصلة النوم.
- ٣- الشعور بانزعاج في المساق أثناء النوم.
- ٤- عدم انتظام التنفس أو توقفه أثناء النوم، وهو ما يعرف بمتلازمة انقطاع النفس النومي.
- ٥- الاستيقاظ أثناء الليل.
- ٦- الاستيقاظ باكرا.
- ٧- الشعور بعدم الراحة الكافية بعد النوم في الليل.
- ٨- العصبية، الاكتئاب أو القلق.
- ٩- صعوبة في التركيز.
- ١٠- كثرة الأخطاء والحوادث.
- ١١- الصداع الناجم عن التوتر.
- ١٢- أعراض في الجهاز الهضمي.

الاسباب الشائعة للأرق؟

- ١- التوتر.
- ٢- القلق.
- ٣- الاكتئاب.
- ٤- الأدوية.
- ٥- الكافيين، النيكوتين والكحول.
- ٦- مشاكل طبية: الألم المزمن، المشاكل في التنفس أو كثرة التبول.
- ٧- تغيرات بيئية أو تغيرات في جدول العمل الزمني.
- ٨- عادات النوم السيئة.

التشخيص.

كيفية التعامل مع اضطرابات النوم

→ النوم هو حالة طبيعية من الاسترخاء عند التكاثرات الحية. وبعض الأشخاص يعانون من اضطرابات في نومهم، وهذه مشكلة اضطرابات النوم من المشاكل المزمنة للأفراد، لأنها تتروم من النوم الهادئ العاف؛ الميق، فيكون نومهم مذبذباً، ينامون نوماً خفيفاً.

→ غالباً اضطرابات مشاكل في النوم، تتم الفرز من النوم الجيد، ومع ارتفاع معدلات الأرق والتوتر بين الناس في هذه الفترة زادت المشاكل اضطرابات النوم، فهناك أفراد يعانون من الأرق، وآخرون من الإضرار في النوم، ويقسم الآخر ينامون من الأحلام المضطربة، وقسم يعانون من الفرز الليلي أثناء النوم، وهناك أسباباً عدة لاضطرابات النوم :-

- أولاً أزمة صدر قد يرافها أثناء الفرز.

- ثانياً قد يعود السبب إلى وجود مرض نفسي عند الفرز كالاكتئاب.

- ثالثاً إدمان المخدرات.

- رابعاً نقص عدد العلامات المطلوبة.

وهذه الأسباب تجعل الفرز يتمر بالاضطرابات في النوم من أعراضها الأرق والنعاس الزائد خلال النهار والتعب والتفكير والتعب والاكتئاب، كما يوجد علاجات لهذه الاضطرابات وهي :-

- أولاً النوم بمواعيد محددة والاستيقاظ أيضاً.

- ثانياً علاج الاضطرابات المزمنة بعلاج المشاكل النفسية والبيئية.

- ثالثاً الاستعداد عن شرب الكافيين السريعة حلوات الأرقه.

- رابعاً الاسترخاء قبل النوم مثل القراءة أو الاستحمام بالماء الساخن أو التأمل.

- خامساً الرياضة تساعد جودة النوم.

- سادساً الإقلاع عن التدخين.

هو أخيراً ، لا داعي للمعاناه لياكي طويليه من مشكلتي الآرقه وبعاتها ، وذلك إن تفكيراً بسيطاً وف
المادرات اليوميته قد يحل مشكله الآرقه وبعيد الراسه الضروريته . ولا حفظ أن النوم منه يحل
لوعدده حينها تكون مسترخياً ولا يحتاج إلك بدله أى مجهود .

اضطرابات النوم الشائعة وكيفية علاجها

أسئلة البحث:

- ما مفهوم اضطرابات النوم؟
- ما الأسباب التي تؤدي لحدوث اضطرابات أثناء النوم؟
- ما اضطرابات النوم الأكثر شيوعاً؟
- ما أنواع اضطرابات النوم؟
- كيفية علاج اضطرابات النوم؟

خطية البحث:

بدأت عملية البحث بوضع عنوان البحث ليكون واضحاً ومحدداً عن ما تتناول به البحث، وضعت بعدها الأسئلة التي أريد أن أتقرب على إجابتها هذا خلال بحثي التي سأقوم به وكنت متفائلة في أسئلة المرحلة أعلاه بدأت في عملية البحث عبر مواقع الإنترنت والسكت سواء أكانت كُتبت وروية أو السخ الإليكترونية منها، واجهت عدة مشاكل خلال عملية البحث فكانت الملاحظات محدودة وصوت أكثر من دراسة القيمة الذكر عليها لتحديد أكثر اضطرابات شيوياً حول العالم، توسع نطاق البحث الذي قمت به بشكل كبير فقد تم البحث أيضاً في المواقع الغير عربية للتحقق على أدق المتاحج والتفاصيل، ليكون البحث ذو مستوى عالٍ من الأراء، ساعدني في إكمال بحثي فهي كنت طويلاً جداً لدي من الخبرة ما يكفي لمساعدتي في البحث.

• نتائج البحث:

من خلال عملية البحث قديمت الي:

* النوم اهمية كبيرة واضطرابات النوم تأثر سلبا على النوم فتقل من فوائده علي.

* اضطرابات النوم أشكال وصور عديدة ومن أكثرها تنوعاً الكآف و متلازمة تململ القدمين .

* هناك العديد من الاضطرابات التي تتبر الي اضطبات النوم باضطرابات في النوم ومنها السحرير أثناء النوم واهم أسبابه .

وهناك ايضاً البحث أفرح بذكر الأسئلة لعلية بحث مستقبلية :

* كيفية تدعيم النوم خلال شهر رمضان المبارك ؟
• هناك اضطرابات النوم على كل من الصحة الجسدية، النفسية والاعصابية
• هل للاضطراب دور في زيادة عدد اقتراب المصابين بها تلك خلال النوم ؟

• المصادر والمراجع:

• تعريف - اضطرابات النوم - www.mawdeco3.com/

• <http://www.tabibnfsoury.com/sleep-disorders.html>

• كتاب أسرار النوم لاشرف الامشير بوريو .

• كتاب سيكولوجية النوم للدكتور محمد الخلو .

• الموقع الرسمي لمنظمة الصحة العالمية .