

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 تغيرت 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 ممترس. 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 من 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 من 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 من 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 يتم بالاضطرابات من النوم ومن أعراضها الأرق والتعاس 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 والطبية.

- ثالثاً الابتعاد عن شرب الكافيين والسجيرة حلال الأرق.

- 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 للمعاناة بالمرح طولية من مشكلة الآلة ، وبمعالجتها ، وذلك إن تكفيراً بسيطاً وف
المادرات اليومية قد يميل منكله الآلة وبعد الراحة الضرورية . ولا حظ أن النوم منه يحل
لوحده حينها تكون مسترخياً ولا يحتاج إلى بدله أي 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 متعملة في أسئلة الموثوقة أعلاه بدأت في عملية البحث عبر مواقع الإنترنت والسكت سواء أكانت كُتبت وروية أو السخ الإلكترونية 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 كونه طويلاً جداً لدي من الخبرة ما يكفي لمساعدتي في البحث.

• الموضوع :

تُعدُّ شبكة اضطرابات النوم من المشاكل المزعجة للأفراد؛ لأنهم تعرفهم من النوم الكافي الهادئ الهانئ العميق، فيكون نومهم هادئاً، ينامون نوماً خفيفاً.

بالاضطرابات في النوم هي المشاكل كل التي يحاكي منها الفرد خلال نومه، فهي تعرفه من النوم الجيد.

تتعدد اسباب اضطرابات النوم فقد تكون أولية المنشأ أو قد يوجد السبب البدني ووجود مرضا نفسيين عند الفرد كما قد تكون وراثية، أو حتى قد تكون أزمة صرع يحاكي منها الفرد فتسبب له مشاكل واضطرابات في النوم.

هناك الكثير والتعدد من اضطرابات النوم وذلك من أكثرها تنوعاً أخفق، فاعرفنا هو اكتئاب النوم المتكرر أثناء الليل، واستحقاق وقت طويل ليستطيع الفرد النوم من جديد. • يجد تعلمنا الباحثون أيضاً من أكثر اضطرابات النوم شيوعاً وهي متلازمة ينشر حيدها الفرد باللسع والوخز في الساقين خلال فترة النوم، والظاهرة الأكثر شيوعاً عند الأفراد البالغين بالربو هي انقطاع النفس أثناء النوم فينوقف عندها الفرد عن النفس مدة 10 إلى 20 ثانية بشكل متكرر أثناء النوم.

هناك الفرد من الكافيين المنعش الزائد عند الفرد أو الشخير والتعب هو أعراضها كذلك هي أنه الفرد يعاني من اضطرابات في النوم. وقد يدل الاكتئاب على ذلك أيضاً.

يتمسك علاج اضطرابات النوم عند كثير من النوم هو عدم التدود، والكافيين هو عدم التدود، وإذا كان سبب الاضطراب نفسياً فستتم معالجة المسائل النفسية والطبية العصبية للاضطراب وطبعاً على الفرد أن يتحاشى عن شرب الكافيين الذي يزيد من حدة الأعراض، ولا يسترخد قبل النوم.

خلف الله الليل والنهار متعاقبين كالحكمة (وجعلنا نومكم سباتاً وجعلنا الليل لباساً) (١٥) فانوم ذلكه الحملات التي في جسم الإنسان، وكما يد أن يربح الإنسان خلال نومه ويحافظه من الاضطرابات.

• نتائج البحث :

من خلال عملية البحث قد ظهرت الآتي :

* النوم اهمية كبيرة واضطرابات النوم تأثر سلبا على النوم فتقلد من فوائده عليا .

* اضطرابات النوم أشكال وصور عديدة ومن أكثرها تنوعاً الكآوق و متلازمة تاملد القدميين .

* هناك العديد من الاضطرابات التي تتبر الي اضطراب النوم باضطرابات في النوم ومنها السحرير أثناء النوم واه اضطراب .

وهناك ايضاً البحث أفرح بظهر الآسئلة لعلية بين مستقبلية :

* كيفية تدعيم النوم خلال شهر رمضان المبارك ؟
• هناك اضطرابات النوم على كل من الصحة الجسدية ، النفسية و الاجتماعية
• هذه الاضطرابات دور في زيادة عدد افتراد المصابين بها ككل خلال النوم ؟

• المصادر والمراجع :

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

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

• كتاب اسرار النوم لاشرف الامشير بوريلى .

• كتاب سيكولوجية النوم للدكتور محمد الخلو .

• الموقع الرسمي لمنظمة الصحة العالمية .