

أضرارُ السَّهَرِ

السَّهَرُ هُوَ تَأخِيرُ وَقْتِ النَّوْمِ إِلَى سَاعَاتٍ مُتَأَخِّرَةٍ مِنَ اللَّيْلِ .

أضرار السهر الصحية :

أ- أضرارُ بَدَنِيَّةٍ (جِسْمَانِيَّةٍ) مُتَعَدِّدَةٌ :

خَلَقَ اللهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى النَّهَارَ لِلْعَمَلِ، وَاللَّيْلَ لِلنَّوْمِ، وَفِي النَّهَارِ يَصْرِفُ الْجِسْمُ طاقَاتِهِ لِيُعَوِّضَ فِي اللَّيْلِ عَمَّا صَرَفَهُ مِنْهَا. وَعَدَمَ أَخْذِ الْقَسْطِ الكافي مِنَ النَّوْمِ يُؤَدِّي إِلَى ظُهُورِ أَعْرَاضٍ وأمراضٍ أُخرى، مِنْهَا : التَّعَبُ - الصُّدَاعُ - العَنِّيَانُ - واحمرارُ العَيْنَيْنِ وانبثاقُهُما - والتوتُّرُ العَصَبِيُّ - والقَلَقُ - وَضَعْفُ الذَّاكِرَةِ والتَّرْكِيزِ - وَسُرْعَةُ العَضَبِ - وَالْأَلَمُ فِي العَضَلَاتِ وغيرها ..

ب- السَّهَرُ وَالْكَفَاءَةُ العَضَلِيَّةُ :

لَقَدْ ثَبَتَ مِنْ خِلَالِ التَّجَارِبِ الَّتِي أُجْرَاهَا عَدَدٌ مِنْ عُلَمَاءِ التَّرْبِيَةِ البَدَنِيَّةِ، أَنَّ الوُظَائِفَ الجِسْمِيَّةَ تَزْدَادُ قُوَّتَهَا وَتَنْقُصُ بَيْنَ وَقْتِ وَآخَرَ خِلَالَ اليَوْمِ، حَيْثُ تَظْهَرُ الكَفَاءَةُ العَضَلِيَّةُ فِي الزِّيَادَةِ تَدْرِيجِيًّا عِنْدَ السَّاعَةِ الرَّابِعَةِ صَبَاحًا، وَتَبْلُغُ مَدَاهَا الْأَقْصَى فِي السَّاعَةِ السَّابِعَةِ صَبَاحًا، فَيَسْتَمِرُّ حَتَّى السَّاعَةِ الحَادِيَةِ عَشْرَةَ ظُهْرًا، حَيْثُ يَبْدَأُ المُسْتَوَى فِي الانْخِفَاضِ التَّدْرِيجِيِّ لِغَايَةِ السَّاعَةِ الثَّلَاثَةِ عَصْرًا، حَيْثُ يَزْدَادُ تَدْرِيجِيًّا لِغَايَةِ السَّاعَةِ السَّادِسَةِ مَسَاءً، ثُمَّ يَعُودُ فِي الانْخِفَاضِ التَّدْرِيجِيِّ مُجَدِّدًا، وَالانْخِفَاضُ الكَبِيرُ يَبْدَأُ فِي السَّاعَةِ التَّاسِعَةِ لَيْلًا، وَيَبْلُغُ مَدَاهُ فِي السَّاعَةِ الثَّلَاثَةِ صَبَاحًا.

ت- السَّهَرُ وَجِهَازُ المَنَاعَةِ :

إِنَّ قَلَّةَ النَّوْمِ تُسَبِّبُ خَلَلًا فِي جِهَازِ المَنَاعَةِ، وَهُوَ حِطُّ الدِّفَاعِ الْأَوَّلِ وَالْأَخِيرِ ضِدَّ الأمراضِ، وَعِنْدَمَا يَعْتَلُّ هَذَا الجِهَازُ، فَهَذَا مَعْنَاهُ وَبِكُلِّ بَسَاطَةٍ، الانْهِيَارُ. وَقَدْ عَكَفْتُ عَلَى هَذَا

الموضوع جامعة "تورينتو" بكندا على دراسته طوال السنوات العشر الأخيرة، والسبب كما قال البروفيسور "مولدو فيسكي" - اختصاصي الأمراض العصبية والنفسية بكليّة الطب هناك - أنّ أمراضاً كثيرة كانت خافية، وغير معروفة السبب، تبين أنّ النوم وقتله وراءها، وأنّ هذا الجهاز مُبرمج على ساعات اليقظة، وساعات النوم التي يحتاجها الإنسان، وعند حدوث تغيير في هذه الدورة اليومية ليصاب جهاز المناعة بالتشويش والفضى .

ث- السهر والأرق :

هو النوم الذي يكون المرء فيه بين إغفاءة وانّباه، والمؤرق حركته دائبة، لا يستقر، فهو يستدير نحو كل اتجاه، ويحتال على النوم بشتى الوسائل دون فائدة. أحياناً يكون الفكر مُنشغلاً بموضوع السهر إن كان أمام فيلم تلفزيوني، أو أمام الإنترنت أو مسلسل أو مباراة. فإن امتد الأرق ليلة وليال انحطت قوى الشخص، وتوقف العقل عن الإنتاج، وسيطر على المؤرق التشاؤم والميل للوحدة، وكرة المجتمعات فيكره نفسه ثم يكره الحياة .. فالجسم يحتاج إلى نوم هادئ وطويل، يكفي لطرح السموم العصبية التي تراكمت فيه نتيجة للأعمال الحيويّة.

السهر يدمر الذاكرة:

حدّر الباحثون والأطباء من تأثير بعض العادات السيئة على صحة الإنسان، ومن أبرز العادات الخاطئة التي تنعكس بصورة سلبية على حياة الإنسان، والتي لوحظ انتشارها في الآونة الأخيرة خاصة بين الشباب، وهي السهر طوال الليل، والنوم أثناء معظم ساعات النهار. وذكر العلماء أنّ من أهم مخاطر هذه العادة أنّها تحرم الشخص من تجديد الخلايا المسؤولة عن الذاكرة بالمخ، والموجودة بالجزء المُسمى بالمادة السوداء، حيث من المعروف أنّ هذه الخلايا تتجدد في الظلام الدامس، وعندما ينام الإنسان طوال النهار، ويظل ساهراً طوال الليل فإنه يحرم نفسه من تجديد تلك الخلايا المهمّة.

1- المقدمة في النصّ (السطر الأول) تتحدّث عن:

أ- الفكرة المركزيّة في النصّ

ب- المغزى من النصّ.

ت- معنى كلمة السّهر.

ث- إجمال للنصّ.

2- كلمة (جسمانيّة) وُضِعَتْ بين قوسين، لماذا؟

3- جملة: " وَعَدَمِ أَخْذِ الْقَسَطِ الْكَافِي مِنَ النَّوْمِ يُؤَدِّي إِلَى ظُهُورِ أَعْرَاضٍ وَأَمْرَاضٍ أُخْرَى "

عيّن السّبب والنتيجة والرابط الذي ذلك على ذلك:

أ- السبب: _____

ب- النتيجة: _____

ت- الرّابط: _____

4- صَدِيقُكَ أَصَابَهُ احْمَرَارٌ وَانْتِفَاحٌ فِي عَيْنَيْهِ، مَا هُوَ السَّبَبُ الْمُمْكِنُ لِذَلِكَ؟

5- الهاء في كلمة "أجراها" سطر 10 تعود ل:

أ- العلماء

ب- التجارب

ت- الأبحاث

ث- الوظائف

6- في أيّ الساعات يكون عمل العضلات على أكمل وجه؟

أ- بين الساعة السابعة صباحًا والحادية عشرة ظهرًا.

ب- بين الساعة الرابعة صباحًا والسابعة صباحًا.

ت- بين الساعة الحادية عشرة ظهرًا والرابعة عصرًا.

ث- بين الساعة التاسعة ليلاً والثالثة صباحًا.

7- ما هو جهاز المناعة؟

8- لماذا يصاب جهاز المناعة بالتشويش والفوضى حسب البحث؟

9- ما معنى كلمة وراءها سطر 23 في جملة: " تَبَيَّنَ أَنَّ النَّوْمَ وَقَلَّتُهُ وَرَاءَهَا "

أ- أمامها

ب- خلفها

ت- بجانبها

ث- سببها

10- اذكر صفتين لشخص مصاب بالأرق:

أ-

ب-

11- وَرَدَتْ سَطْر 28 كَلِمَتَيْنِ أَجْنِبِيَّتَيْنِ وَهُمَا التَّلْفِزِيُونُ وَالْإِنْتَرْنَتُ، مَا هِيَ الْكَلِمَةُ الْعَرَبِيَّةُ الَّتِي تَسْتَعْمَلُ مَكَانَهُمَا:

أ- التَّلْفِزِيُونُ: _____

ب- الْإِنْتَرْنِتُ: _____

12- اذْكَرْ نَتِيْجَتَيْنِ تَحْدُثُ لِلشَّخْصِ الْمُؤَرَّقِ:

أ- _____

ب- _____

13- ذُكِرَ سَطْر 34: " حَدَّرَ الْبَاحِثُونَ وَالْأَطْبَاءُ مِنْ تَأْثِيرِ بَعْضِ الْعَادَاتِ السَّيِّئَةِ عَلَى صِحَّةِ الْإِنْسَانِ " مَا هِيَ الْعَادَةُ السَّيِّئَةُ الَّتِي ذَكَرْتَ فِي الْفَقْرَةِ؟

14- مَا هِيَ الْمِيزَةُ الَّتِي تَمْتَازُ بِهَا خَلَايَا الذَّاكِرَةِ الْمَوْجُودَةُ فِي الْمَادَةِ السُّودَاءِ؟

15- مَا هُوَ هَدَفُ النَّصِّ؟

أ- أَنْ يُعْطِينَا مَعْلُومَاتٍ عَنِ السَّهْرِ.

ب- أَنْ يُقْنَعَنَا فِي النَّوْمِ بَاكْرًا.

ت- أَنْ يُعْطِينَا مَعْلُومَاتٍ عَنِ أَضْرَارِ السَّهْرِ.

ث- أَنْ يُرْشِدَنَا فِي كَيْفِيَّةِ التَّغَلُّبِ عَلَى السَّهْرِ.

16- ما هي الوظيفة النحوية للكلمات التي تحتها خطّ؟

أ- السَّهْرُ هُوَ تَأْخِيرُ وَقْتِ النَّوْمِ إِلَى سَاعَاتٍ مُتَأَخِّرَةٍ مِنَ اللَّيْلِ

_____ ، _____

ب- خَلَقَ اللهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى النَّهَارَ لِلْعَمَلِ.

17- ما مفرد الكلمات التي تحتها خطّ؟

حَدَّرَ الْبَاحِثُونَ وَالْأَطْبَاءُ مِنْ تَأْثِيرِ بَعْضِ الْعَادَاتِ السَّيِّئَةِ عَلَى صِحَّةِ الْإِنْسَانِ

_____ ، _____ ، _____

18- حوِّط الأفعال المعتلة فقط:

يصرفُ يُعوّضُ أجراها تزداد حدّر ينام يحرم

19 - مجال الكتابة

اكتب موضوعًا تحاول إقناع صديق لك بأن السهر مضرّ مبيئًا له بعض أضراره
