

## الوحدة السابعة - النوم والشخير

الجزء الأول من النص

(أ) أجب عن الأسئلة في صفحة # 137:

### النوم والشخير

النوم فترة من الراحة، لا يشعر النائم فيها بما يحدث حوله. ويحتاج الإنسان، والحيوان إلى النوم. وعندما ينام الإنسان، يقل نشاطه، وتقل ضربات قلبه، ويخفص تنفسه. وفي أثناء النوم يتقلب جسم النائم عدة مرات. أما عقل النائم، فيقل نشاطه، ولكنه لا يتوقف عن العمل. ينام الإنسان البالغ نحو سبع ساعات أو ثمان كل ليلة. وينام كبار السن ساعات أقل من البالغين. وعندما يبلغ الطفل الرابعة من العمر، يتراوح نومه بين عشر ساعات وأربع عشرة ساعة. وإذا بلغ الطفل العاشرة يتراوح نومه بين تسع ساعات، واثنتي عشرة ساعة. ينام معظم الناس ليلاً. وهناك عدد قليل من الناس تفرض عليهم أعمالهم أن يسهروا ليلاً، ويناموا نهاراً. ومن هؤلاء بعض الأطباء، ورجال الأمن، والعمال. وكثيراً ما تسهر بعض الأمهات بجانب أطفالهن المرضى. ومما لاشك فيه، أن نوم الليل أفضل كثيراً من نوم النهار. يواجه بعض الناس مشكلات في أثناء النوم. ومن تلك المشكلات الشخير. وهو صوت يخرج من صدر النائم. وجميع الناس يشخرون من وقت لآخر. والرجال يشخرون أكثر من النساء والأطفال. ويحدث الشخير، عندما يتنفس النائم عن طريق الفم.

(ب) استخرج من الفقرة:

### جدول المفردات اللغوية

الكلمة	المرادف	الكلمة	المضاد	المفرد	الجمع