

الصِّحَّكُ فَفِيدُ لِلصِّحَّةِ

1. عِنْدَمَا يَقْعُدُ الْطَّفْلُ عَلَى الْأَرْضِ أَوْ تُصَابُ رُكْبَتُهُ بِخُدُشٍ مَا، تَقُومُ وَالدَّتُهُ وَتُسَاعِدُهُ فِي التَّعَلُّبِ عَلَى هَذَا الْأَمْرِ فِي الْحَالِ، إِذْ تُدْعِدُهُ وَتَتَحَايَلُ عَلَيْهِ بِاعتِبَارِ أَنَّ "الصِّحَّكَ أَفْضَلُ دَوَاءٍ". وَهَذِهِ الْحِيلَةُ فَعَالَةٌ بِشَكْلٍ مَلْحُوظٍ مَعَ مُعْظَمِ الْأَوْلَادِ، وَلَا تَزَالُ، حَتَّى الْآنَ، مَقَاطِعُ فيديوهاتِ الْأَطْفَالِ الصَّاحِكَةِ تَبَعُثُ السُّكُونَ وَالرَّاحَةَ فِي النَّفْسِ، وَتَجْعَلُهَا أَحْسَنَ حَالًا، وَلَا سِيمَى إِذَا مَا كَانَ الشَّخْصُ يَشْعُرُ بِسُوءٍ أَوْ ضيقٍ. وَهُنَا يُطْرَحُ السُّؤَالُ: هَلْ حَقًّا يُؤْثِرُ الصِّحَّكُ تَأثيرًا

Activate W
إِيجَادِيًّا عَلَى الصِّحَّةِ؟

2. فِي عَام (2005م) أُجْرِيَتْ دراسَةٌ فِي جَامِعَةِ (بنسلفانيا) حَوْلَ تَأثيرِ الصِّحَّكِ عَلَى صِحَّةِ الطُّلَابِ لِلْفَحْصِ صِحَّةِ الْقَرَضِيَّةِ، وَأَشَارَتْ إِلَى أَنَّ الطُّلَابَ الْمُتَفَاضِلِينَ وَالسَّعَادَةَ هُمْ أَقْلَى عُرْضَةً لِلِّإِصَابَةِ بِالتَّعَبِ وَالْإِرْهَاقِ وَالْتَّهَابِاتِ الْجِهازِ التَّشْفِيِّ فِي آخِيرِ شَهِيرٍ مِنَ الْفَصْلِ الدُّرَاسِيِّ الْواحِدِ.

3. وَرَكَّزَ الْبَاحِثُ (تاكاشي تارومي) وَالْبَاحِثَةُ (جون سوكوارا) مِنَ الْكُلِّيَّةِ الْأَمْرِيَّكِيَّةِ لِلرِّياضَةِ عَلَى أَنَّ تَمَةَ توَسُّعًا أَكْثَرَ فِي الْأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ أَثْنَاءِ عَرْضِ الْأَفْلَامِ الْكُومِيَّةِ، كَمَا أَظْهَرَتِ الْدُّرَاسَةُ سَلِيَّاتٍ مُشَاهَدَةً فِيلِمِ وَثَاتِقِيًّا عَنْ أَخْدَاثِ حَزِينَةٍ؛ إِذْ قُلِّصَتِ الشَّرَائِينُ التَّاقِلَةُ لِلَّدَمِ بِنِسْبَةِ (18%).

4. وَتُشَيرُ كَثِيرٌ مِنَ الْأَبْحَاثِ إِلَى أَنَّ الصِّحَّكَ يُحَسِّنُ مِنْ عَمَلِ جِهَازِ الْفَنَاغَةِ الَّذِي يَحْمِيُ الْجِسمَ مِنَ الْإِصَابَةِ بِالْفَيْرُوسِ وَالْبَكْتِيرِيَّةِ الْمُسَبِّبَةِ لِلْأَمْرَاضِ، كَمَا يُسَاعِدُ فِي حَفْظِ ضَغْطِ الدَّمِ، وَتَعْدِيلِ الْمِزاجِ وَالنَّفْسِيَّةِ، وَتُشَيرُ إِلَى أَنَّ التَّغْيِيرَاتِ الْجِسْمِيَّةِ لَهَا تَأثيراتٌ نَفْسِيَّةٌ مُهِمَّةٌ، تُؤَدِّي إِلَى تَقْلِيلِ التَّوْتُرِ النَّاتِيِّ عَنْ مَشَاعِرِ الْخُوفِ، وَالْقُلُقِ، وَالْحُزُنِ، وَالْغَضَبِ، فَضْلًا عَنِ الارتفاعِ الْمَلْحوِظِ فِي تَحْسُنِ الذَّاكرةِ، وَالْتَّعْلِمِ، وَالْإِبْدَاعِ.

إن الاسترخاء الذي يحدث عقب الضحك له تأثير إيجابي، إذ يُعد الضحك تمريناً للأعضاء الداخلية للجسم، فهو يريح العضلات، و يؤدي إلى التأثير نفسه الذي يحدث في الجسم بعد قيامه بتدريبات رياضية معينة، كزيادة استئشاق الأكسجين وإفرازه.

5. وأثبتت دراسة حديثة (2015) نشرت في مجلة "هيومان نيتشر" وأجريت في جامعة أوكسفورد البريطانية، أن الضحك وسيلة لتحسين علاقاتك الإنسانية، إذ يجعلنا نتواصل مع الآخرين، ونطور علاقتنا بهم، ويزيد من مشاركتنا تفاصيل حياتهم، وبذلك يخلق جواً من المرح والراحة النفسية.

(صحيفة الشرق الإلكترونية)

١ أَسْتَمِعُ إِلَى النَّصْ، ثُمَّ أَضْعُ دَائِرَةَ حَوْلَ رَمْزِ الإِجَابَةِ الصَّحِيحةِ:

» **الفِكْرَةُ الْمِخْوَرِيَّةُ فِي النَّصْ:**

- ج) دورُ الضَّحِكِ فِي اسْتِنشاقِ الْأَكْسِجِينِ.
- د) الضَّحِكُ تَمْرِينٌ سَرِيعٌ لِلْأَعْصَاءِ الْجِسْمِ.

الضَّحِكُ وَدَوْرُهُ فِي الصَّحَّةِ الْعَامَّةِ لِلْإِنْسَانِ.

ب) أَهْمَيَّةُ الضَّحِكِ وَاللَّهُوِ فِي حَيَاةِ الْأَطْفَالِ.

» **الْهَدْفُ مِنَ الدَّغْدَعَةِ:**

- ج) التَّأْكُدُ مِنْ أَنَّ الضَّحِكَ دَوَاءُ لِلْطَّفَلِ.
- ب) مُساعدةُ الطَّفَلِ فِي التَّعْلِيمِ عَلَى أَلْيَهِ.

حِمَايَةُ الطَّفَلِ مِنَ الْوُقُوعِ عَلَى الْأَرْضِ.

ب) حِمَايَةُ رُكْبَةِ الطَّفَلِ مِنَ الْأَذَى.

» **مَا يُسَاعِدُ عَلَى تَوْزِيعِ الدَّمِ فِي الْجِسْمِ:**

مُشَاهَدَةُ الْأَقْلَامِ الْكُومِيدِيَّةِ.

ب) مُشارَكَةُ النَّاسِ أَفْرَاحَهُمْ، وَأَثْرَاحَهُمْ.

» **الْهَدْفُ مِنَ النَّصْ:**

البَحْثُ عَنْ طُرُقِ تُشِيرُ الضَّحِكَ.

ب) إِكْثَارُ مِنَ الضَّحِكِ أَثْنَاءَ الْعَمَلِ.

٢ أَذْكُرْ نَوْعَيْنِ مِنْ فَوَائِدِ الضَّحِكِ:

ب) يَبْعَثُ عَلَى السُّكُونِ وَالرَّاحَةِ.

ب) يُعَدُّ الضَّحَكُ تَمْرِينًا لِلْأَعْصَاءِ الدَّاخِلِيَّةِ لِلْجِسْمِ.

الاستماع الثاني:

١ أَسْتَمِعُ إِلَى الفِقْرَةِ الْأُولَى مِنَ النَّصِّ، وَأَسْتَبَدِلُ بِالْكَلِمَاتِ الْمُلَوَّنَةِ الْمُرَادِفَ لَهَا:

هذه الحديقة (الحيلة) فعالة يشكل ملحوظ مع معظـاـمـاـ الأـدـلـاـدـ ولا تزال حتى الآـنـ مقاطـعـ الفيديوهـاتـ الصـاحـيـحةـ للأـطـفـالـ تـبـعـثـ السـكـونـ وـالـطـمـانـيـةـ (الـرـاحـةـ)ـ فيـ النـفـسـ،ـ وـتـجـعـلـهاـ أـخـسـنـ حـالـاـ،ـ خـاصـةـ إـذـاـ كـانـ الشـخـصـ يـحـسـ (يـشـعـرـ)ـ بـسـوءـ أوـ ضـيقـ.

٢ أَسْتَمِعُ إِلَى الفِقْرَةِ الثَّالِثَةِ مِنَ النَّصِّ، وَأَتَقْطَعُ مِنْهَا مَا يَدُلُّ عَلَى:

الآثار الإيجابية على الصحة

المشاعر السلبية

عند عرض الأفلام
الكوميدية، تتسع
الأوعية الدموية.

عند مشاهدة فلم وثائقي
عند مشاهدة أحداث حزينة
تنقلص الشرايين الناقلة
للدم بنسبة ١٨٪.

7 ⚫★

٣ أَسْتَمِعُ إِلَى الفِقْرَةِ الرَّابِعَةِ، وَأَعْبُرُ عَنْ مَضْمُونِهَا بِلْغَتِي الْخَاصَّةِ مُحَقِّقًا الْمَعْنَى الْمَقْصُودَ.

الاستماع الثالث: أعمق فهمًا:

١ أَسْتَمِعُ إِلَى الفِقْرَةِ الثَّانِيَةِ، ثُمَّ أَمْلأُ الْفَرَاغَ فِي الْجَدُولِ الْآتِيِّ:

نتيجة الدراسة	الفئة التي أجريت عليها الدراسة	موضوع الدراسة
الطلاب المتفائلين أقل عرضة للإصابة بالتعب والإرهاق والتهابات الجهاز النفسي.	الطلاب.	تأثير الضحك على صحة الطلاب.

8 ⚫★

2 أَسْمَعْ إِلَى الْفِقَرَاتِ، وَأَقِيمُ الْحَوَافِزَ الَّتِي تَتَضَمَّنُهَا وَفقَ الْجَدْوَلِ الْآتِي:

الْحَوَافِزُ	الْفِقَرَةُ	أَبْعَادُ الْخَوَافِزِ (تَزْبِيْوَةٌ، صِحَّيَةٌ، اجْتِمَاعِيَّةٌ)
الدَّعْدَغَةُ	1	الثَّخِيفُ مِنْ أَلْمِ الْصَّلْفِ
الثَّفَاؤُلُ	2	التَّقلِيلُ مِنِ الإِصَابَةِ بِالْتَّعْبِ وَالْإِرْهَاقِ.
مُشَاهَدَةُ الْأَفْلَامِ الْكُومِيدِيَّةِ	3	تَوْسِيعُ الْأَوْعَيْهِ الدَّمَوِيَّةِ.
الضَّبْحُكُ	5	وَسِيلَةُ لِتَحْسِينِ الْعَلَاقَاتِ الإِنسَانِيَّةِ.

3 أَسْمَعْ إِلَى الْفِقَرَةِ الرَّابِعَةِ، ثُمَّ أَتَقْطُعُ دَلِيلًا لِكُلِّ مِنِ الْقِيمِ الْآتِيَّةِ:

القيمة	الدليل
الصِّحَّيَةُ	تُحَسِّنُ مِنْ عَمَّا حَمَاءَ الْمَنَاعَةَ.
الذَّهْنِيَّةُ	يُحَسِّنُ الْذَّاكرةَ وَالْعِلْمَ وَالْإِبْدَاعَ.
النَّفْسِيَّةُ	تَعْدِيلُ الْمَزَاجِ وَالنَّفْسِيَّةِ-تَقْلِيلُ التَّوْتُرِ النَّاتِجِ عَنِ الْخَوْفِ.
الاجتماعية	تَحْسِينُ الْمُعَامَلَاتِ الإِنسَانِيَّةِ وَالْتَّوَاصِلِ مَعَ الْآخَرِينَ.

Activate
9 ★

4 أَرِبِطُ بَيْنَ النَّصِّ الْمَسْمُوعِ وَقَوْلِهِ عَلَيْهِ: «لَا تُحَقِّرُنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا، وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ بِوْجَهِ طَلاقٍ»
(متفقٌ عَلَيْهِ).

الترابط واضح وملحوظ، بين حديث الرسول ﷺ والنَّصِّ المسْمُوعِ، فـ**حديث الرسول ﷺ** يدعونا إلى حُسن اللقاء والابتسام، لما يؤديه ذلك من راحة، وزيادة في المحبة بين الناس، وهذا ما توصلت إليه الأبحاث في النَّصِّ المسْمُوعِ عن فوائد الضحك وعلى جميع الجوانب: النفسيّة-الذهنيّة-الصحيّة-الاجتماعيّة.

10 ★

تقييم تقرير معلوماتي

تقييم تقرير معلوماتي

بـ التَّحْدِيد:

- يقيِّمُ المُتَعَلِّمُ تقريراً معلوماتياً يحتوي على معلوماتٍ تقديرية وختامية وأصحة، ومعلوماتٍ حقيقة موثقة بالرسومات البيانية / الجداول ذات الصلة (شفوية ومرئية) أو باستخدام الوسائل المتعددة / الوسائل الرقمية.



ناتج التعلم

إضافةً

أقرأ وزملاي التقرير المعلوماتي (الصحيح خير علاج) قراءةً متأنيةً تحليليةً.

الصِّحُّ .. حِيرَ عِلاجٍ



الصِّحُّ هو الوسيلة الأكثُر جَدْوِيًّا وَجَدِيدَةً في التعامل معَ إيقاعِ الحياةِ المُتسارِعِ والمُتَغَيِّرِ، وَمُواجهَةِ المواقفِ المُحرِجَةِ أوِ المُحْزِنَةِ أحياناً، مما يُساعدُ على إخراجِ الشخَصَاتِ النَّفْسِيَّةِ السُّلْطَانِيَّةِ.

ويحتاجُ الإنسانُ - بِشَكْلٍ عامٍ - إلى الفَرَحِ والصِّحُّ؛ كَيْ يَتَشَغَّلَ عَنْ هُمُومِهِ الْيَوْمِيَّةِ، لَكِنَّ لَيْسَ هَذَا هِيَ الغَايَةُ مِنَ الدُّعَابَةِ وَرُوحِ الْفُكَاهَةِ وَالصِّحُّ؛ فَنَحْنُ نَحْتَاجُ - بِشَكْلٍ مُلِحٍّ - أَنْ نَكُونَ سُعدَاءَ، وَنَصْبَحَ وَنَتَبَادَلَ الْفُكَاهَةَ؛ كَيْ نَكُونَ بِصَحةٍ جَيْدَةً، وَكَيْ نُعالِجَ مَا يُصِيبُنَا مِنْ أَمْرَاضٍ.

» ما الذي أَتَبَثَّهُ الْدِرَاسَاتُ الْعِلْمِيَّةُ عَنِ الصِّحُّ؟

1 يُمْثِلُ الصِّحُّ صِماماً آمناً بِالنِّسْبَةِ إِلَى جِسْمِ الإِنْسَانِ؛ فَهُوَ يَزِيدُ إِفْرَازَ مَادَّةِ «الإنْدِرُوفِينِ» فِي الدِّمَاغِ، وَهِيَ الْمَادَّةُ الْبَاعِثَةُ عَلَى الرَّاحَةِ وَالرِّضَا النَّفْسِيِّ، كَمَا تَقْلِلُ أَثْنَاءَهُ إِفْرَازَاتُ هُرْمُونَاتِ الضَّغْطِ النَّفْسِيِّ وَالجَسَدِيِّ، كَالْأَدْرِينَالِينَ وَغَيْرِهَا، وَهِيَ تِلْكَ الَّتِي تَعْلُو نِسْبَتُهَا فِي حَالَاتِ الْخَوْفِ أَوِ الْغَضَبِ أَوِ الْكَرَاهِيَّةِ وَالْعُدُوانِيَّةِ، مِمَّا يُسَبِّبُ مَشَاكِلَ فِي جِهَازِ الْمَنَاعَةِ وَالْقَلْبِ وَالْغُدَدِ وَالْدِمَاغِ.

» لَمْ تَنْطَلِقْ مِنْ قَاعِدَةِ «الْجِسْمِ السَّلِيمِ عَبْرَ الصِّحُّ السَّلِيمِ؟

في أغسطِسِ عام 2002، قامَتْ مَدِينَةُ «أُرِيَّنَاهايِمُ» فِي مِنْطَقَةِ «فِيسِبَادِنُ» الْأَلمَانِيَّةِ، بِتَدْشِينِ أَوَّلِ مَعْهِدٍ

لِلتَّمَرِينِ عَلَى الصِّحُّ، يَقْعُدُ فِي أُورُوبَا كَوْسِيلَةً طَبِيعِيَّةً لِـمُعَالَجَةِ الْأَمْرَاضِ؛ اِنْطِلَاقًا مِنْ قَاعِدَةِ «الْجِسْمِ السَّلِيمِ عَبْرَ الصِّحُّ السَّلِيمِ». Activate WPS Office

12

وَتَمُّرُّ تَعَالِيُّمُ فُنُونِ الصِّحُّ الصَّحِيِّ وَالسَّلِيمِ فِي هَذَا الْمَعْهِدِ، عَبْرَ (11) دَرَجَةَ مِنَ التَّمَارِينِ، يَتَحَرَّجُ بَعْدَهَا الطَّالِبُ بِصِفَتِهِ «أَسْتَاذَ صِحُّ» وَهُوَ مُحَوَّلٌ رَسِمِيًّا، يَتَدَرَّسُ مَادَّةَ الصِّحُّ فِي مَعَاهِدِ عَالَمِيَّةِ أُخْرَى.

» هَلْ لِلصِّحُّ عَلَاقَةٌ بِوَرْنَنا؟

2 يُشِيرُ الجَدُولُ الآتِيُّ إِلَى مَعْلُومَاتٍ مُحدَّدةً لِإِحْدَى الْدِرَاسَاتِ:

سَنَةُ الْدِرَاسَةِ وَمَكَانُهَا	مُوْضُوْعُ الْدِرَاسَةِ	أَدْوَاتُ الْدِرَاسَةِ	نَتَائِجُ الْدِرَاسَةِ
يُوْنِيُو 2005 جَامِعَةُ فَانِدِرِبِلْتُ بِولاَيَةِ تَنْسيِي الْأَمْرِيْكَيَّةِ	تَأْثِيرُ الصِّحُّ عَلَى وَرْزِنِ الْجِسْمِ الْوَسِيْلَةُ الْعِلْمِيَّةُ لَهَا: عَدْمُ قِيَامِ المُشَارِكِ فِي الْدِرَاسَةِ بِأَيِّ حَرَكَةٍ غَيْرِ فِعْلِ الصِّحُّ إِنْ كَانَ هُنَاكَ شُعُورٌ بِهِ.	مَعَارِيْرُ دَقِيقَةٍ فِي تَحْدِيدِ الصِّحُّ مُدَّةً تَرَاوِحُ مَا بَيْنَ 10 وَ15 دَقِيقَةً يُؤَدِّي مُؤَشِّراتِ حَرْقِ الطَّافَةِ؛ كَيْسَاسِ نِسْبَةِ الْأُوكْسِيْجِينِ إِلَى حَفْضِ وَرْزِنِ الْجِسْمِ وَثَانِي أَكْسِيدِ الْكَرْبُونِ بِمِقْدَارِ 2 كِيلُوْجَرَامٍ داخِلَ الْغُرْفَةِ الَّتِي عُرِضَتْ سَنَوِيًّا. فِيهَا أَفْلَامُ فيْدِيُو كُومِيْدِيَّةً.	

٣ كُلُّ مَا عَلِيْنَا أَنْ نَفْعَلُهُ الْآنُ هُوَ أَنْ نُشَاهِدَ مَعًا مَقْطُلَعًا مَرْبِيًّا لِتُخْتِيرَ تَأْثِيرَ الصَّحِّحِ عَلَى صِحَّتِنَا.

قبل الفرز

(عملٌ تعاونيٌ - فريقٌ)

أَخْضُرُ وَزُمَلَاتِي مَوْضُوعُ التَّحْدِيدِ (تَقْسِيمُ تَقْرِيرٍ مَعْلُومَاتِيٍّ) وَفَقَ الخُطُوطَ الْآتِيَةَ:

أولاً: أَتَعْرُفُ وَزُمَلَاتِي الْعَنَاصِرَ الَّتِي سَنَقُومُ بِتَقْسِيمِهَا وَفَقَ التَّرْسِيمَةَ الْآتِيَةَ:



Activ... VI
Go to page 184

14

ثانيًا: أَمْلَأُ الجَدْوَلَ الْآتِيَ عَلَى ضَوْءِ قِرَاءَتِي التَّقْرِيرِ:

مَعْلُومَاتِي

الضحك خير علاج.

الخاتمة.

العرض.

المقدمة و

أهمية الضحك و جديته في التعامل مع ايقاع الحياة.

الضحك صمام الأمان بالنسبة لجسم الإنسان.

نecessity of the laugh.

تدشين أول معهد للتمرين على الضحك.

علاقة الضحك بالوزن.

الدعوة إلى مشاهدة مقطعاً مرمياً كوميدياً.

نوع التقرير

عنوان التقرير

أقسام التقرير

المقدمة

العرض

(العناوين الفرعية)

15 ☆

ثالثاً: أقيِّم عناصر التقرير المعلوماتيُّ التي وَرَدَتْ سَايِّقاً بالإيجابية عن الأسئلة الآتية:

العناصر	السؤال التقييمي	الإجابات
العنوانُ الرئيُّسُ	ما مدى مناسبة العنوان (الصحيحُ خيرٌ لمضمون التقرير؟	مناسب - لأن جمع الأفكار تتمحور حول الضحك.
العناوين الفرعية	لَمْ صيغَت العناوين على شُكْلِ أَسْبِلَةٍ؟ لماذا تناول العنوان القرعي فكررة مخوبية لعميق الفكرة وتوضيحها والتَّوسيع واحدَة؟	للتَّشويق وإثارة الفضول عند القاريء. لعميق القرعي فيكررة مخوبية لعميق الفكرة وتوضيحها والتَّوسيع فها.
الحقائق	ما الأدلة التي ساقها التقرير؟ أدلة علمية- الضحك يزيد الإندروفين.	أدلة تاريخية عام 2002 تدشن أول معهد للضحك.
الرسومات التوضيحية والجداول	هل تضمن التقرير رسومات توضيحية وجداول؟ ماذا أضافت هذه الرسومات والجداول إلى التقرير؟	نعم-الإندروفين، الأدريناлиين. نعم-الإندروفين، الأدريناлиين.
16		

رابعاً: أقيِّم الخصائص الأسلوبية للتقرير:

» أَسْتَدِلُّ وَرُمَلَّيْ عَلَى خَصائِصِ أَسْلُوبِ التَّقْرِيرِ المَعْلُومَاتِيِّ وَفَقَ الجَدُولِ الآتِيِّ:

الخصائص الأسلوبية	التأليل	الاستدلال عليه من النص
توظيف صميم الغائب وضمير المُخاطب.	لابتعاده عن الذائية.	مخاطب: لا يوجد غائب: (هي - هو).
توظيف الأساليب الحقيقة البعيدة عن اللغة المجازية والصور البلاغية. المعاني والأفكار.	للحفاظ على الوضوح والدقة في إلقاء المتكلمي بوجهة نظر الكاتب.	يحتاج الإنسان يومياً إلى الضحك. الأندروفين الأدريناлиين.
توظيف المصطلحات العلمية.		
17		