عــلم النفـــس الحـــيوي 2 (نفس 368)

الفصل الدراسي الأول -1435-1436هـ

**واجب المقال**

**المطلوب :**

* اختيار أحد الموضوعات التالية والكتابة عنه .
* تسليم نسخة الكترونية من المقال (فقط) في الأسبوع التاسع .
* التنسيق مع الطالبات المقدمات لنفس الموضوع لعرض الموضوع خلال الأسابيع (11-14)

**الألوان وأثرها على سلوك الإنسان**

**1**

الحديث عن أثر الألوان على السلوك أمر منتشر في صفحات الإنترنت . كمتخصصة في علم النفس علىك مناقشة هذا الموضوع في مقال مبسط لا يتجاوز (1000كلمة) وبأسلوب يمكن لغير المتخصصين فهمه . ويجب أن يحتوي المقال على العناوين الفرعية التالية :

* **ما هي الألوان ؟** 
  + اشرحي بأسلوب مبسط ما هي الألوان ،وكيف يتم الإحساس بها وإدراكها .
* **ما الذي يعرفه الناس عن الألوان ؟**
  + تحدثي عن أهم وجهات النظر المتداولة والقناعات المنتشرة حول الألوان وتأثيرها على الإنسان .
* **ما هي الأدلة العلمية على أثر الألوان في السلوك ؟**
  + ناقشي الحقائق العلمية ونتائج الأبحاث في هذا الموضوع بشكل واضح ومختصر .
* **ما الخلاصة ؟**
  + ما هي وجهة نظرك في الموضوع ،وضحيها ووضحي مبرراتها ،وما هي توصياتك .

**أهمية مضادات الأكسدة لجسم الإنسان**

**2**

نسمع كثيرا عن مضادات الأكسدة التي تتواجد في كثير من الأطعمة والأقراص الطبية والمستحضرات التجميلية . ناقشي دور هذه المضادات ومدى أهميتها وما أفضل الطرق للحصول عليها في مقال مبسط لا يتجاوز (1000كلمة) وبأسلوب يمكن لغير المتخصصين فهمه . ويجب أن يحتوي المقال على العناوين الفرعية التالية :

* **ما هي عمليات الأكسدة في الجسم ؟** 
  + اشرحي بأسلوب مبسط ما هي الأكسدة داخل الجسم ،متى وكيف تحدث .
* **ما أضرار الأكسدة على صحة الإنسان الجسمية والنفسية ؟**
  + يجب أن يكون الطرح واضحا .
* **أين توجد مضادات الأكسدة وكيف تعمل ؟**
  + تدعم المعلومات بالأمثلة .
* **ما أفضل الطرق لحصول الجسم على القدر المناسب من مضادات الأكسدة؟**
  + اطرحي توصيات عملية يمكن للقارئ الاستفادة منها .

**تقنية الحرية النفسية EFT من ممنظور علمي**

**3**

انتشر الاهتمام بفنيات تقنية الحرية النفسية ،وانتشرت الدورات التدريبية في هذا المجال . من وجهة نظرك كأخصائية نفسية ؛وضحي الأسس التي تستند إليها هذه التقنية ومدى فاعليتها في مقال مبسط لا يتجاوز (1000كلمة) وبأسلوب يمكن لغير المتخصصين فهمه . ويجب أن يحتوي المقال على العناوين الفرعية التالية :

* **ما هي تقنية الحرية النفسية ؟** 
  + اشرحي باختصار فكرة التقنية وكيفية تطبيقها .
* **هل النتائج المتوقعة لهذه التقنية واقعية أم مبالغ فيها ؟**
  + وضحي النتائج المتوقعة لاستخدام تقنية الحرية النفسية ،ووضحي رأيك والمبررات والأدلة العلمية التي قام عليها .
* **هل هناك بديل لتقنية الحرية النفسية ؟**
  + هل خلصت إلى أن هذه التقنية ذات فائدة للإنسان ،أم أن الإنسان يستطيع أن ينتفع بطرق أخرى بدلا من هذه التقنية . وضحي خلاصة وجهة نظرك وتوصياتك .

**أثر الإشعاعات الكهرومغناطيسية للأجهزة الحديثة**

**4**

يتعامل الإنسان في حياته اليومية مع كثير من الأجهزة الباعثة للإشعاعات مثل الجوالات وأجهزة (المودم) ،وتختلف الآراء حول كون هذه الإشعاعات قادرة على إحداث أضرار على خلايا جسم الإنسان أو لا . ناقشي هذا الموضوع في مقال مبسط لا يتجاوز (1000كلمة) وبأسلوب يمكن لغير المتخصصين فهمه . ويجب أن يحتوي المقال على العناوين الفرعية التالية :

* **ما هي الإشعاعات الكهرومغناطيسية ؟** 
  + صفي بوضوح معنى الإشعاعات وكيف تنبعث بحيث تمهدي لشرح كيفية وصول الإشعاعات للجسم .
* **ما هي الآثار السلبية لوصول الإشعاعات للجسم ؟** 
  + اذكري حقائق وملاحظات ودراسات علمية حول أثر الإشعاعات الخطرة على الجسم .
* **هل الأجهزة الشخصية والمنزلية قادرة على إرسال إشعاعات خطرة على جسم الإنسان ؟** 
  + وضحي وجهة نظرك في الموضوع ومبرراتها .
* **التوصيات :**
  + ضعي خطوات عملية أو اقتراحات بناء على ما توصلت إليه في هذا المقال .

**تناول أقراص الفيتامين وصحة الإنسان**

**5**

أهمية الفيتامينات لصحة الإنسان الجسمية والنفسية أمر متفق عليه ،لكن السؤال المهم هو : هل يجب الحصول على الفيتامينات من المواد الغذائية ؛أم يمكن تناول الأقراص لسد احتياجات الجسم . ناقشي هذا الموضوع في مقال مبسط لا يتجاوز (1000كلمة) وبأسلوب يمكن لغير المتخصصين فهمه . ويجب أن يحتوي المقال على العناوين الفرعية التالية :

* **ما هي أقراص الفيتامينات وما مدى شيوعها ؟** 
  + صفي أقراص الفيتامينات ؛واذكري بعض الإحصائيات حول مدى شيوع استخدامها .
* **كيف تؤثر الفيتامينات على الجسم ؟**
  + اشرحي بشكل عام كيفية استفادة الجسم من الفيتامينات ،ووضحي مدى اختلاف عمل الفيتامينات عن بعضها ،واضربي بعض الأمثلة للفيتامينات وكيفية تأثيرها في الجسم .
* **هل أثر أقراص الفيتامينات مساو لأثر الفيتامينات في الغذاء ؟**
  + وضحي رأيك فيما إذا ما كان أثر أقراص الفيتامينات مساو للغذاء المحتوي على الفيتامينات أم لا ،مؤيدة رأيك بنتائج الدراسات العلمية .
* **التوصيات :**
  + ضعي خطوات عملية أو اقتراحات بناء على ما توصلت إليه في هذا المقال .

**أثر الغذاء في علاج القلق والإجهاد**

**6**

أصبح القلق والإجهاد النفسي من الظواهر المنتشرة في العصر الحديث وتعددت الطرق لعلاجهما . ناقشي دور الغذاء في علاج القلق والإجهاد في مقال مبسط لا يتجاوز (1000كلمة) وبأسلوب يمكن لغير المتخصصين فهمه . ويجب أن يحتوي المقال على العناوين الفرعية التالية :

* **كيف يؤثر كل من القلق والإجهاد النفسي على نشاط الجسم ؟** 
  + اشرحي بأسلوب واضح الأسس البيولوجية والعصبية للقلق والإجهاد .
* **كيف تؤثر المواد الغذائية على مستوى القلق والإجهاد عند الإنسان ؟**
  + اشرحي كيف تغير المواد الغذائية مستويات القلق والإجهاد ،واضربي أمثلة لتلك المواد وكيفية تأثيرها على الجسم مؤيدة ذلك بنتائج الدراسات العلمية .
* **التوصيات :**
  + ضعي خطوات عملية أو اقتراحات بناء على ما توصلت إليه في هذا المقال .

**العادات الصحية وخلايا الدماغ**

**7**

كثير من الأمراض التي لم يكتشف لها علاج فعال حتى الآن تؤدي إلى تقلص حجم الدماغ وتلف خلاياه ؛مثل مرض باركنسون والزهايمر والتصلب اللويحي . من وجهة نظرك كأخصائية نفسية هل توجد أدلة كافية على كون العادات التي يمارسها الإنسان كافية للوقاية من مثل هذه الأمراض . ناقشي هذا الموضوع في مقال مبسط لا يتجاوز (1000كلمة) وبأسلوب يمكن لغير المتخصصين فهمه . ويجب أن يحتوي المقال على العناوين الفرعية التالية :

* **كيف ينقص حجم الدماغ ؟**
  + استخدمي أحد الأمراض كشاهد واشرحي كيف يؤثر على خلايا المخ .
* **لماذا لم يستطع العلماء إيجاد علاج فعال لاستعادة الخلايا التالفة في الدماغ ؟**
  + وضحي بأسلوب واضح سبب عدم عودة خلايا الدماغ للنمو من جديد .
* **هل هناك طرق للوقاية ؟**
  + وضحي بعض الأمور التي يعتقد أنها تقي من المرض المؤدي لتقلص المخ ،واذكري الأدلة العلمية ونتائج الدراسات التي تؤيد طرقا معينة .
* **التوصيات :**
  + ما الذي توصلت إليه في هذا المقال : ما هي أفضل الطرق للوقاية ؛وضحيها بشكل توصيات يمكن تطبيقها بشكل مباشر .

**الأمراض الجلدية وعلاقتها بنوع الغذاء**

**8**

الأمراض والمشاكل الجلدية هي الوجه الخارجي لما يعانيه الإنسان من مشكلات نفسية وجسدية داخلية . ناقشي هذه الفكرة مقتصرة على مرض معين أو زملة محددة من الأمراض الجلدية ،ومبينة كيف يتأثر الجلد بتفاعلات الجسم الداخلية ،وكيف يمكن التخلص أو التخفيف من شدة مثل هذه الأمراض في مقال مبسط لا يتجاوز (1000كلمة) وبأسلوب يمكن لغير المتخصصين فهمه . ويجب أن يحتوي المقال على العناوين الفرعية التالية :

* **كيف يتأثر الجلد بما يحدث داخل الجسم ؟**
  + هاتي مثالا لمرض جلدي واشرحي سبب وكيفية حدوثه وأعراضه .
* **ما هي الطرق المستخدمة للعلاج أو الوقاية وما مدى فاعليتها ؟**
  + ناقشي الطرق المتعددة ومدى فاعليتها مؤيدة نقاشك بأدلة من نتائج الدراسات العلمية .
* **التوصيات :**
  + ما الذي توصلت إليه ؟ ما أهم أسباب المشكلة ؟ و ما هي الخطوات العملية التي خلصت إليها من هذا الموضوع .

**تقييم واجب المقال**

**المرحلة الأولى :** تسليم نسخة إلكترونية (عمل فردي) في الأسبوع التاسع .

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الدرجة | محكات التقييم | وجود معلومات قيمة | المعلومات ذات صلة بالموضوع | وضوح الأفكار والشرح | | توثيق المعلومات بالمصادر المناسبة |
| 4 درجات | العنوان (1) |  |  |  | |  |
| العنوان (2) |  |  |  | |  |
| العنوان (3) |  |  |  | |  |
| العنوان (4) |  |  |  | |  |
| المجموع = |  |  |  | |  |
| مجموع الدرجات ÷ عدد العناوين = | |  | |
| (1)درجة | ترابط أجزاء المقال ببعضها | |  | |
| (1.5) درجة | قائمة المراجع (مكتملة (0.5)– حسب قواعد APA (1)) | |  | |
| (0.5) درجة | الإخراج (نوع الخط للعناوين والنص واضح ومناسب – وعلامات الترقيم صحيحة) | |  | |
| المجموع (7) درجات | | |  | |

**ملاحظات :**

* لا يستلم المقال بعد الموعد المحدد للتسليم .
* في حال وجد أن أكثر من 50% من المقال منسوخ من أحد المراجع لا تحسب أي علامة للطالبة .

**المرحلة الثانية :** العمل مع فريق عمل (الطالبات اللاتي اخترن نفس الموضوع ) لعرض الموضوع على بقية الطالبات بشكل حوار أو مناظرة أو ورشة عمل ،خلال الأسابيع (11-12-13-14).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| توزيع الدرجات | محكات التقييم | الدرجة المستحقة |
| (2) درجة لمستوى أداء المجموعة | إيصال المعلومات بشكل واف وواضح |  |
| القدرة على ربط الموضوع بالواقع وإقناع الجمهور بأهميته |  |
| (1)درجة لمشاركة الطالبة في المجموعة | تقدم المجموعة جدولا توضح فيه أسماء الطالبات في المجموعة ودور كل طالبة (سواء في العرض أو التحضير للعرض) |  |

* **ملاحظة :** في حال ثبت رفض الطالبة للعمل مع المجموعة بشكل تام لن تحصل الطالبة على أي درجة من درجات العرض .