عــلم النفـــس الحـــيوي 1 (نفس 365)

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)

**النوم لساعات كافية وخلايا جسم الإنسان**

**1**

من المعروف أن نقص النوم عند الأطفال يسبب تدهورا في نموهم الجسمي والعقلي . لكنه هل تستمر أهمية النوم لساعات كافية بعد بلوغ الإنسان سن الرشد . ناقشي هذا الموضوع في مقال لا يتجاوز (1000 كلمة) بحيث يكون نقاشك واضحا ومبسطا يمكن لغير المتخصصين فهمه . يوجب أن يحتوي المقال على العناوين التالية :

**1-ما التغيرات التي تحصل في الجسم أثناء فترة النوم ؟**

صفي بأسلوب مبسط آلية النوم ،كيف تختلف وظائف الجسم وخصوصا وظائف خلايا الجسم في حالة النوم عنها في حالة اليقظة .

**2-ما الذي يحدث لخلايا الجسم لو حرمت من النوم ؟**

ناقشي الموضوع مؤيدة نقاشك بنتائج الدراسات العلمية .

**3-التوصيات :**

ما الذي توصلت إليه من المقال ؟ ما هي التوصيات العملية التي يمكن تقديمها ؟

**كيف تجذبنا روائح الأشياء**

**2**

يستنشق الإنسان الهواء محملا بجزيئات منبعثة من المواد الموجودة من حوله ،فالمواد التي تنتج جزيئات طيارة لها رائحة مميزة ،وهذه المواد لها دور في التأثير على سلوك الإنسان فقط من خلال ما تنتجه من روائح . ناقشي هذا الموضوع في مقال لا يتجاوز (1000 كلمة) بحيث يكون نقاشك واضحا ومبسطا يمكن لغير المتخصصين فهمه . يوجب أن يحتوي المقال على العناوين التالية :

**1-كيف تنبعث الروائح من الأشياء المحيطة بنا وكيف تستقبلها حواسنا ؟**

اشرحي بشكل علمي مبسط آلية حاسة الشم .

**2-كيف تستخدم المنتجات التجارية الروائح للتسويق لمنتجاتها ؟**

أمثلة على بعض المنتجات التجارية التي تدخل الروائح كعنصر في التسويق لها .

**3-هل هناك أدلة علمية على أثر الروائح على سلوك الإنسان ؟**

تحدثي عما إذا كان هناك دراسات علمية تؤيد أو تنافي وجود تأثير للروائح على السلوك.

**4-ما هي التوصيات ؟**

كيف يمكن للإنسان أن يستغل حاسة الشم في التأثير في انفعالاته وسلوكه .

**أثر الغذاء على اضطراب الغدة الكظرية واضطراب الصحة النفسية**

**3**

الغدة الكظرية التي لا يتجاوز حجمها حجم اللوزة في جسم الإنسان تلعب دورا كبيرا في إفراز الهرمونات في الجسم ونقله من حالة الاسترخاء إلى حالة التوتر ؛ فهل للغذاء الذي يتناوله الإنسان تأثير على هذه الغدة وعلى حالة توتر الإنسان الذي يظهر عند اضطراب نشاط الغدة . ناقشي الموضوع في مقال مبسط لا يتجاوز (1000كلمة) وبأسلوب يمكن لغير المتخصصين فهمه . ويجب أن يحتوي المقال على العناوين الفرعية التالية :

* **ما هي الغدة الكظرية وما دورها في الجسم ؟**
  + اشرحي باختصار موقع ووظيفة الغدة الدرقية في الجسم .
* **هل الغذاء الذي نتناوله يؤثر في نشاط الغدة ؟**
  + وضحي مدى ارتباط نشاط الغدة بنوع الغذاء الذي يتناوله الإنسان ؛مؤيدة رأيك بنتائج الدراسات العلمية .
* **ما هي التوصيات ؟**
  + إذا كان الغذاء يؤثر في الغدة الكظرية فما هي الأغذية التي يحسن تناولها وما هي الأغذية التي يفضل تجنبها ،وإن لم يكن الغذاء مؤثرا في الغدة فما البديل من وجهة نظرك ومن خلال ما اطلعت عليها مسبقا من البحوث لتحسين وتنظيم نشاط الغدة الكظرية .

**الضوضاء والصحة النفسية**

**4**

الأصوات المنتشرة من حولنا تبدو ذات تأثير قوي فينا ،فهي قد تزيد توترنا أو استرخاءنا ،وقد تساعدنا على التركيز أو تشوش انتباهنا ،فهل وصل العلماء إلى كيفية تأثير هذه الأصوات على سلوكياتنا وعلى انفعالاتنا بشكل عام . ناقشي هذا الموضوع في مقال مبسط لا يتجاوز (1000كلمة) وبأسلوب يمكن لغير المتخصصين فهمه . ويجب أن يحتوي المقال على العناوين الفرعية التالية :

* **ما هي الأصوات وكيف نسمعها ؟**
  + اشرحي بأسلوب مبسط ما هي الأصوات حسب ما يعرفها العلماء وكيف تلتقطها الأذن وكيف يترجمها المخ .
* **هل هناك أثر للأصوات التي نسمعها على السلوك الذي نقوم به ؟**
  + هل الضوضواء مثلا تؤثر سلبا على سلوكنا ؟ هل أصوات الطبيعة والماء تؤثر على أدمغتنا بطريقة إيجابية . اضربي بعض الأمثلة وكيف تؤثر على السلوك بناء على الدراسات السابقة .
* **التوصيات :**
  + ضعي خلاصة ما توصلت إليه في هذا المقال .

**هل تزداد المناعة عند الإنسان الصحيح نفسيا**

**5**

جهاز المناعة هو خط الدفاع الرئيسي عن جسم الإنسان لحمايته من الأمراض . والمعروف عند كثير من الناس أن الروح المعنوية للمريض تزيد من مقاومة جسمه للمرض ،فهل هناك أدلة تثبت أن حدة المرض تنقص عند المرضى الذين يستطيعون منع الانفعالات غير السارة من السيطرة عليهم . ناقشي هذا الموضوع في مقال مبسط لا يتجاوز (1000كلمة) وبأسلوب يمكن لغير المتخصصين فهمه . ويجب أن يحتوي المقال على العناوين الفرعية التالية :

* **كيف يعمل جهاز المناعة في الجسم ؟**
  + اشرحي بأسلوب مبسط أجزاء جهاز المناعة الأساسية وكيف تعمل مع ضرب بعض الأمثلة.
* **هل هناك علاقة بين جهاز المناعة وانفعالات الفرد ؟**
  + تحدثي عما إذا كانت الانفعالات وخطوط الدفاع عن الجسم تشترك في بعض الخصائص ،مؤيدة ذلك بالدراسات العلمية ،ومستنتجة كيف يمكن أن يكون للانفعالات أثر في تقوية أو إضعاف جهاز المناعة .
* **التوصيات :**
  + اكتبي توصيات عملية يستفيد منها أي فرد .

**السمنة وعلاقتها بحاسة الذوق عند الفرد**

**6**

بدأت الأبحاث في الآونة الأخيرة تهتم بموضوع السمنة المفرطة نظرا لانتشاره ،وبدأت بالتعرف على أسباب وطرق علاج السمنة ، وقد انتشر الحديث في الآونة الأخيرة حول علاقة السمنة بقدرة الغرد على تؤوق المواد . 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 نتذوق الطعام ؟**
  + اشرحي آليد تذوق الطعام باختصار .
* **أسباب الإفراط في تناول الطعام ؟**
  + ناقشي أهم الأسباب المؤدية للسمنة ،ووضحي الإحصائيات إن وجدت .
* **هل هناك علاقة بين القدرة على تذوق الطعوم المختلفة وزيادة وزن الجسم ؟**
  + تحدثي عن الدراسات التي تناولت هذا الموضوع ،ووضحي ما بينها من أوجه شبه واختلاف .
* **الخلاصة :**
  + هل يمكن استغلال حاسة الذوق في التحكم في كمية الطعام أو نوع الطعام الذي يتناوله الفرد.

**الاستثارة الحسية كعلاج لاضطرابات الحواس**

**7**

انتشرت برامج الاستثارة الحسية للأطفال العاديين والمضطربين وحتى كبار السن . وهذا يجعل الحاجة ماسة لمعرفة كيفية تأثير المثيرات الحسية على الحواس ،وها هذه المثيرات تجدي في علاج اضطرابات الأطفال أو التدهور الذهني للكبار . ناقشي هذا الموضوع في مقال مبسط لا يتجاوز (1000كلمة) وبأسلوب يمكن لغير المتخصصين فهمه . ويجب أن يحتوي المقال على العناوين الفرعية التالية :

* **ما المقصود بالمثيرات الحسية ؟**
  + عرفي بشكل مبسط المثيرات الحسية ،واضربي أمثلة عليها .
* **أمراض واضطرابات تؤدي لعدم كفاية عمل الحواس :**
  + اختاري اضطرابا من الضطرابات المرتبطة بسن الطفولة أو كبار السن . ووضحي كيف تتدهو الحوس في هذه الحالات .
* **كيف يمكن أن تجدي المثيرات الحسية في علاج هذه الحالة ؟**
  + تحدثي عن الدراسات السابقة في هؤا الموضوع واكتبي تعليقك على نتاج الدراسات .
* **التوصيات :**
  + ما هي خلاصة هذا المقال .

**اضطرابات التآزر البصري الحركي**

**8**

التآزر البصري الحركي مهم جدا للقيام بكثير من الأنشطة (مثل الكتابة) . فما هي الاضطرابات التي تؤثر على التآزر الحركي البصري .في مقال مبسط لا يتجاوز (1000كلمة) ناقشي هذا الموضوع ،وبأسلوب يمكن لغير المتخصصين فهمه . ويجب أن يحتوي المقال على العناوين الفرعية التالية :

* **كيف يحصل التآزر البصري الحركي ؟**
  + الأعضاء المسؤولة عن التآزر ،وكيفية عملا بأسلوب مبسط .
* **ما هي الاضطرابات التي يظهر فيها التآزر الحركي البصري ؟**
  + هاتي أمثلة لبعض الاضطرابات التي يكون عدم التآزر البصري الحركي واحدا من أعراضها ،وذلم ابالستنا إلى الدراسات السابقة .
* **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 .