

جامعة مولود معمري تيزي-وزو

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم التربية



دراسة كرونوبولوجية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة
والرابعة والخامسة ابتدائي في ظل انتشار وباء كورونا

دراسة ميدانية في ابتدائتي تامدة الجديدة وأبوتيت أحمد لولاية تيزي وزو

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علوم التربية: تخصص علم النفس التربوي

إشراف:

أ. لعسلي وردية

من إعداد:

تعزيبت نعيمة

بركان شهرزاد

السنة الجامعية: 2022/2021

كلمة الشكر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين نحمد الله ونشكره على توفيقه لنا وأنعم علينا بالصبر والقوة في إنجاز هذا العمل.

نتقدم بالشكر للأستاذة الفاضلة **"العسلي وريدة"** التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها القيمة فلها منا كل التقدير والاحترام.

دون نسيان كل طاقم أساتذة علم النفس التربوي خصوصا مديرة المخبر أستاذة الدكتورة **"معروف لويزة"**.

وإلى كل من قدم لنا يد العون من قريب أو بعيد لإنجاز هذا العمل من مدراء المدارس التي أقيمت فيه هذه الدراسة.

أخيرا نتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة الذين يتفضلون لمناقشة مذكرتنا.

الإهداء

الحمد لله الذي أنار لي طريقي وكان لي خير عون

إلى من كان سبب لوجودي في هذه الحياة، إلى من وضعت الجنة تحت أقدامها، إلى التي أرجو قد أكون نبل رضاها أُمي الغالية إلى نبع الحنان "زوهرة" أطال الله في عمرها.

إلى من أدين له بحياتي، إلى من ساندني وكان شمعة تحترق لتنير طريقي، إلى من أكن له كل مشاعر التقدير والإحترام والعرفان أبي العزيز "علي" أطال الله في عمره.

إلى كل أفراد عائلتي وأخص الذكر إخوتي "بوجمعة" "سفيان" "أحمد" وأختي "جوهرة".

وإلى كل أصدقائي بدون إستثناء وإلى كل الأساتذة الذين رافقوني طوال مشواري الدراسي خصوصا الأساتذة المشرفة "لعسلي وريدية".

إلى رفيقة دربي "نعيمة" التي قاسمتني عبئ هذا العمل المتواضع منذ البداية إلى غاية نهايته.

وإلى زملائي في العمل "مليكة" و "بلعيد" الذين قاسموني عبئ هذا العمل المتواضع.

وإلى كل من ساندني من قريب وبعيد.

شهرزاد

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم يشرفني أن أهدي عملي المتواضع إلى أعلى إنسانة، التي يعجز اللسان عن وصف قيمتها إلى توأم روحي، ورفيقة دربي، وسندي في الحياة، وملجئي في العتبات أمي، ماما الغالية "تورة" وإلى مصدر الأمان وركيزة البيت أبي العزيز "محمد".

وإلى أخي العزيز "فوزي" وزوجته وابنته "إيما" وأخي الغالي "مجيد"، إلى روح خالتي "تسعديت" التي تركت فراغا كبيرا في حياتنا لذهابها باكرا "رحمة الله عليها".

كما أهديه لجدي "حسان" وأمي الثانية "جدتي زاهية"، وإلى جدتي الحبيبة "زهرة" أطل الله في عمرهم.

دون نسيان عمتي "علجية" التي أتمنى لها الشفاء العاجل وإلى أبنائها، والأخت التي لم تتجها أمي "ياسمين"

وإلى خالتي "فاطمة" التي تعتبرني كابنتها، وخالي الغالي "عمر"، و"فايزة" التي دعمتني معنويا.

وإلى الشخص الذي تحمل معي ضغط هذا العمل "غيلاس"

إلى الأستاذة المشرفة "لعسلي وردية" أقدم جزيل الشكر على كافة مجهوداتها.

إلى صديقة العمر التي قاسمتني عبئ هذا العمل المتواضع "شهرزاد" منذ البداية إلى غاية نهايته.

إلى زملائي في العمل "مليكة" و"بلعيد" الذين قسموني لحظاته رعاهم الله ووقفهم.

وإلى كل من ساندني من قريب وبعيد.

نعيمة

فهرس

الإهداء

شكر وتقدير

فهرس الجداول

فهرس الرسوم البيانية

1-مقدمة 1

الفصل الأول: تعريف و صياغة مشكل البحث

1. الخلفية النظرية لمشكل البحث 4

2. صياغة مشكل البحث 8

3. فرضيات البحث 9

4. أهداف البحث 10

5. أهمية البحث 10

6. تحديد المفاهيم إجرائياً 10

الفصل الثاني: أدبيات الموضوع

تمهيد

القسم الأول: معطيات النوم

1. تعريف النوم 12

2. وتيرة النوم-اليقظة 13.....
3. فوائد النوم 14.....
4. أنواع النوم ومراحله 15.....
5. العوامل المؤثرة على النوم 18.....
6. مظاهر قلة النوم 20.....
7. إنعكاسات نقص مدة النوم 21.....
8. اضطرابات النوم 22.....
9. أسباب النوم 26.....
10. علاج اضطرابات النوم 29.....

القسم الثاني: الوتيرة المدرسية

أولاً: الوتيرة المدرسية

1. مفهوم الوتيرة المدرسية 32.....
2. أهمية إحترام وتيرة المتعلم 33.....
3. تنظيم الوقت المدرسي 34.....

ثانياً: الكرونوبيولوجية والبيولوجية

1. مفهوم الوتيرة البيولوجية 35.....
2. خصائص الوتيرة البيولوجية 36.....
3. تصنيف التواترات البيولوجية 38.....
4. مفهوم الكرونوبيولوجية 40.....

5. المبادئ الأساسية للكرونوبولوجية.....41

6. ميادين تطبيق الكرونوبولوجية.....45

خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للبحث

1. نوع البحث.....47

2. كيفية إختيار العينة.....47

3. حجم العينة.....47

4. أدوات جمع البيانات.....53

5. كيفية جمع البيانات.....54

6. كيفية تحليل البيانات.....54

7. حدود البحث.....54

الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير النتائج

1-عرض وتحليل وتفسير النتائج.....56

الإستنتاج العام.....71

إقتراحات.....73

قائمة المراجع.....75

الملاحق

فهرس الجداول

الجدول رقم(1): تمثيل المجتمع الأصلي.

الجدول رقم (2): يمثل توزيعتلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة حسب الجنس.

الجدول رقم (3): يوضح توزيع التلاميذ حسب المستويات.

الجدول رقم (4): يمثل توزيع التلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي.

الجدول رقم (5): يمثل التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي

الجدول رقم (6): يوضح التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي

الجدول رقم (7): يمثل التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

الجدول رقم (8): يمثل مقارنة متوسطة مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي.

الجدول رقم (9): يمثل مقارنة متوسطة مدة النوم الليلي لكلا الجنسين لتلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة.

فهرس الرسوم البيانية

رسم بياني رقم (1): يمثل حجم المجتمع الأصلي.

رسم بياني رقم (2): يمثل توزيع التلاميذ حسب الجنس.

رسم بياني رقم (3): يوضح توزيع التلاميذ حسب المستويات.

رسم بياني رقم (4): يبرز توزيع التلاميذ حسب المدارس.

رسم بياني رقم (5): يبين التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي.

رسم بياني رقم (6): يمثل التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي.

رسم بياني رقم (7): يوضح التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

رسم بياني رقم (8): يمثل مقارنة مدة النوم الليلي لتلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي.

رسم بياني رقم (9): يمثل مقارنة متوسط مدة النوم الليلي لدى الإناث والذكور.

فهرس الجداول

- الجدول رقم (1): تمثيل المجتمع الأصلي. 48.....
- الجدول رقم (2): يمثل توزيع تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة حسب الجنس. 49.....
- الجدول رقم (3): يوضح توزيع التلاميذ حسب المستويات. 51.....
- الجدول رقم (4): يمثل توزيع التلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي. 52.....
- الجدول رقم (5): يمثل التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لتلاميذ السنة الثالثة إبتدائي. 56.....
- الجدول رقم (6): يوضح التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة إبتدائي. 58.....
- الجدول رقم (7): يمثل التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي. 61.....
- الجدول رقم (8): يمثل مقارنة متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي. 63.....
- الجدول رقم (9): يمثل مقارنة متوسط مدة النوم الليلي لكلا الجنسين لتلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة. 65.....

فهرس الرسوم البيانية

- رسم بياني رقم (1): يمثل حجم المجتمع الأصلي. 49.....
- رسم بياني رقم (2): يمثل توزيع التلاميذ حسب الجنس. 50.....
- رسم بياني رقم (3): يوضح توزيع التلاميذ حسب المستويات. 51.....
- رسم بياني رقم (4): يبرز توزيع التلاميذ حسب المدارس. 53.....
- رسم بياني رقم (5): يبين التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي. 57.....
- رسم بياني رقم (6): يمثل التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي. 59.....
- رسم بياني رقم (7): يوضح التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي. 62....
- رسم بياني رقم (8): يمثل مقارنة مدة النوم الليلي لتلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي. 64.....
- رسم بياني رقم (9): يمثل مقارنة متوسط مدة النوم الليلي لدى الإناث والذكور. 66.....

مقدمة:

يعتبر القطاع الدراسي المحرك الأساسي لتطور المجتمعات كونه منفتح على باقي القطاعات مما يجعل جميع المسؤولين فيه يبذلون مجهودات كثيرة لتوفير البيئة المناسبة للطفل الذي يعتبر مشروع الغد خصوصا مع الآثار التي خلفها فيروس كورونا، وبسبب هذا الأخير اضطرت المؤسسات لتتبع نظام التفويج أو نظام الدوامين كإجراءات إحترازية التي ما زالت تمس المنظومة التربوية رغم مضيها فقد عاشت المدرسة الجزائرية مرحلة متدهورة و غير مستقرة في كل الجوانب و هذا ما يعكس عدم قدرة الملزمين على وضع جداول التوقيت التعليمية المناسبة المراعية لمدة النوم الليلي الكافية للتلاميذ خاصة الطور الإبتدائي كونها مرحلة حساسة في بناء التعلّات و إكتساب المعارف. وإذا لم ينم الطفل أصبح أدائه الفكري ضعيفا مما يؤدي إلى ظهور سلوكات عدوانية إتجاه الآخرين وإنعدام الاستقرار، وهذا ما دفعنا إلى تناول موضوع الكرونوبولوجية ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي في ظل انتشار وباء كورونا.

وقد قسمنا بحثنا بشكل منظم إلى أربعة فصول رئيسية، تم التطرق في الفصل الأول إلى الخلفية النظرية لمشكل البحث، حيث تم صياغة الفرضيات بالإضافة إلى أهداف البحث وأهميته وكذا تحديد المفاهيم الأساسية إجرائيا، أما الفصل الثاني المتعلق بأدبيات الموضوع مجزأ إلى قسمين: القسم الأول يحتوي مفاهيم ومعطيات أساسية متعلقة بميدان النوم، بينما يتمحور حول ميدان الوتيرة المدرسية والكرونوبولوجية، وجاء الفصل الثالث

مخصصا لمنهجية البحث، أما الفصل الرابع والأخير خصص لعرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج، وفي الأخير تمّ التطرق إلى الاستنتاج العام وتقديم مجموعة من الاقتراحات التي تخدم موضوع البحث.

الفصل الأول:

تعريف وصياغة مشكل البحث

1-الخلفية النظرية للمشكل:

تعد المدرسة البيئة الثانوية للتلميذ بعد الأسرة المؤسسة من طرف المجتمع لتربية أبنائهم، تنمية قدراتهم الذهنية واستعداداتهم. كخطوة أولى يتم تهيئة الطفل لإكتساب العلم من خلال التعليم الابتدائي الذي يعد أهم مراحل التعليم التربوي، فهو يمثل قاعدة تبنى عليها مراحل التعليم اللاحقة خصوصا بكون التلميذ في هذه المرحلة حساسا بحاجة لرعاية من قبل كل من يلتف به خاصة في المحيط المدرسي فيتحقق ذلك بإعطاء أهمية لوتيرة التلميذ وتنظيم وقته المدرسي. فتكيف التلميذ بصفة طبيعية وإنجازه لنشاطاته اليومية داخل المدرسة وخارجها تحتاج لاحترام ساعات نومه وراحته التي تطلبها عضويته لتعطيه في المقابل القدرة والجهد لتحقيق غاياته خاصة الأكاديمية منها، ولهذا تعتبر الوتيرة المدرسية أحد أهم انشغالات المنظومة التربوية من كل جوانبها المختلفة نظرا لأثرها الكبير على الفعل التربوي، وضما نتوازن أوقات الطفل التعليمية منها أوقات راحته كذلك من خلال تنظيم جداول التوقيت أو الرزنامة المدرسية المتوافقة مع وتيرة البيئة المحيطة به الضامنة لـ 8-9 ساعات النوم التي يحتاجها جسم الطفل لأداء معرفي وذاكرة أقوى.

أشار تقرير Inserm (2001) بأنه يمكن فهم الوتيرة المدرسية بطريقتين إما يمثل وتيرة الطفل في الوضعية المدرسية أو تمثل الرزنامة أو جداول التوقيت المفروضة على الطفل فالأولى تتوقف على هذا الأخير أما الثانية يسيرها المسؤولين والمشكل القائم هو وضع جداول التوقيت تتماشى وتتلائم مع التوترات الطبيعية للطفل. (أورد في: نوفل، 2015)

تمت دراسة هذا الموضوع بعد تطور ميدان الكرونونفسية من جهة الدارس لتغيرات السلوك، ومن جهة أخرى ميدان الكرونوبيولوجية الذي يهتم بتيرة النوم واليقظة.

و يعتبر النوم حالة طبيعية تراود الفرد حيث يكون جسمه في حالة إرهاق وتعب بحاجة للاسترخاء فتحدث فيه تغيرات هرمونية تجعله يطلب الراحة ليتمكن من إنجاز أعماله بأتم وجه دون تقصير و إعادة نشاط الدماغ و النشاطات الحيوية الأخرى، وفي هذا الإطار يرى Carrère, Cynes ,Royant-Parola(2011) أن إفراز هرمون (Mélatonine)

المنظم وتيرة النوم ويمنح الوقت المناسب للنوم ،فهو إشارة بيولوجية تقيس طول اليوم وتزامن التواترات البيولوجية اليومية الموظفة خلال تعاقب الليل والنهار.(أورد في: زعموم، 2020).

يقضي الإنسان ثلث حياته نائماً، بحيث هناك إعتقاد شائع بأن جسمه يمر بحالة خمول وكسل إلا أن الحقيقة عكس ذلك رغم عدم نشاط بعض الوظائف في هذه العملية المعقدة،

والنوم أهمية كبيرة بالنسبة للأطفال لا تقل أهميتها عند البالغين فهو يعزز الذاكرة والنمو السليم لدى الطفل وفي هذا السياق أوضح Fontaine,Testu(2001) إلى أن النوم

يساعد الجسم على النمو، وكلما كانت مدة النوم الليلي وحتى القيلولة جيدة من حيث النوعية والكمية كان أحسن للنمو الجسمي والعقلي والنفسي للطفل.(أورد في: معروف،

2008).وأكدت مختلف الدراسات أن نقص مدة النوم يؤدي إلى عدة اضطرابات وهذا ما

توصلت إليه دراسة (BA Hammam et al,2006) بأن اضطرابات النوم وعاداته السيئة

تؤثر على أداء التلاميذ في الامتحانات وتحصيلهم العلمي وتكونت العينة من(1000)تلميذ

وتلميذة من المرحلة الابتدائية، ومن الأدوات المستخدمة: التقارير الشهرية التي تصدرها المدارس لتقييم الأداء المدرسي وبناءا على ذلك قسم الأداء الدراسي للعيينة إلى ممتاز (64%)، ومتوسط (36%)، وأوضحت النتائج : أ- صعوبة ايقاظ الطلاب في الصباح الذين كانوا يعانون من تقطع النوم ،الكوابيس ، التبول اللاإرادي أثناء النوم ، التشخير .ب- انخفاض الأداء الدراسي عند التلاميذ الذين لديهم عادات سلبية مثل: عدم الانتظام في مواعيد النوم ،النوم مع الوالدين في نفس الغرفة ،مشاهدة التلفاز بعد الساعة الثامنة مساء أو حتى حلول موعد النوم ،اللعب بألعاب الكمبيوتر بعد الثامنة مساء أو حتى وقت النوم وكذلك التلاميذ الذين ينامون في الفصل خلال اليوم الدراسي .ج-كانت فترة النوم ليلا أطول لدى التلاميذ ذوي الأداء الدراسي الممتاز مقارنة بالطلاب المتوسطين.(أورد في: الحازمي، 2015)

لكن تختلف مدة النوم الليلي خاصة من طفل لأخر فهناك من ينام فترات متقطعة أما البعض فينامون لفترات أطول أي لكل طفل نمط نوم خاص حسب عمره واحتياجات جسمه لهذا العنصر الهام وهذا ما أكده Montagner بحيث ذكر أن هناك فروق فردية بين الأطفال فهناك أطفال ينامون كثيرا gros dormeurs وهناك آخرون يحتاجون إلى مدة نوم قصيرة (petits dormeurs) . (أورد في: لعسلي، 2015)

أوضحت دراسة agnew. Wenn.1971 و hartman.1970 المذكورين من قبل الباحث (fluchaire) في هذا الإطار أن 5% فقط من الأفراد ينامون أقل من 6 ساعات و هناك بين

10% و 14% ينامون أكثر من 9 ساعات و أكثر من 80% الذين يتمركزون ما بين 6 إلى 9 ساعات. ومن خلال هذا النسب حددت متوسط مدة النوم تقريبا 8 ساعات ولكن هذه المدة لا يمكن تطبيقها على كل الأفراد بسبب وجود فروق فردية من حيث الحاجة للنوم حيث أن هناك من ينام قليلا ومن ينام كثيرا. (أورد في: مبارك، وعلي 2017)

فهذه الفروق في مدة النوم تبين وجود عوامل داخلية وخارجية تؤثر على مدة النوم الليلي وفي هذا الإطار أكد (Testu 2000) إلى أن تنظيم الوقت المدرسي يعد من العوامل التي تؤثر على مدة النوم الليلي، بحيث أنها تتغير خلال الأسبوع، وهذا ما أكدته دراسة (Montagner) عند الأطفال البالغين من العمر ما بين (9-10) سنوات وما بين (17-19) سنوات في فرنسا، ودراسات (معروف) في الجزائر منها دراسة (2001-2004) في إطار البحوث التي قام بإنجازها المعهد الوطني للبحث في التربية، حيث بينت وجود تغيرات أسبوعية في مدة النوم الليلي، كما توصلت نفس الباحثة من خلال دراسة (2008) إلى أن مدة النوم الليلي تتغير عند التلاميذ المتمدرسين حسب نظام الدوام الواحد ونظام الدوامين. (أورد في: لعسلي، 2018).

في الظروف الإستثنائية الظاهرة في الأونة الأخيرة لإنتشار فيروس كورونا أقيمت في هذه الفترة دراسات حول التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي مثلا دراسة الباحثين لعيش وتعزيب (2021) المتمحورة حول التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي اللتان اعتمدا على المنهج الوصفي المطبق على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي المتراوحة أعمارهم من 16

إلى 18 سنة في ثانوية "أوديبي محمد" و "تامدة الجديدة" العموميتين، حيث تكونت العينة 188 تلميذ، بينت النتائج المتوصل إليها أن مدة النوم تكون مرتفعة في عطلة نهاية الأسبوع ليلتي الخميس والجمعة، و الجمعة والسبت، عكس أيام الأسبوع المتبقية بسبب مزاوله الدراسة باكرا للإلتحاق بالصف في الوقت المحدد فلا يملكون إلا عطلة نصف يوم الثلاثاء مساءً ونهاية الأسبوع لتعويض ما تم بذله من جهد ورفع نسبة نومهم.

كما توصلت دراسة كل من فلاق ودريسي (2021) لنفس النتائج حيث اعتمدتا على المنهج الوصفي في البحث، فتم تطبيقه على عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي البالغ حجمها 403 تلميذ لكل من ثانويتي "كريم بلقاسم" بذراع بن خدة وثانوية "تامدة الجديدة" بواقنون.

يمكن ملاحظة مما سبق أن معظم هذه الدراسات التي تم التطرق إليها أقيمت على الطفل وبينت أن التوقيت المدرسي كثيرا ما لا يحترم وتيرة النوم الليلي للطفل ومدته خاصة بعد انتشار وباء كورونا والتغيرات المرافقة له في المحيط المدرسي أين ترسخت آثاره للوقت الحالي وذلك بتبني المؤسسات التربوية لنظام التفويج. ولهذا السبب نتساءل على مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي في ظل انتشار وباء كورونا. ومنه نطرح التساؤلات:

-هل تتغير مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي؟

-هل تتغير مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي؟

- هل تتغير مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي؟
- هل توجد في مدة النوم الليلي لدى السنة الثالثة، الرابعة والخامسة حسب المستوى الدراسي؟
- هل توجد فروق في مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة حسب الجنس؟

2-الفرضيات:

- الفرضية الأولى:تتغير مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الثالثة إبتدائي.
- الفرضية الثانية: تتغير مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الرابعة إبتدائي.
- الفرضية الثالثة:تتغير مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي.
- الفرضية الرابعة:توجد فروق في مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة حسب المستوى الدراسي.
- الفرضية الخامسة:توجد فروق في مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي حسب الجنس.

3- أهداف البحث:

تم التطرق إلى هذا الموضوع لغرض معرفة التغيرات الأسبوعية لمدة الليلي لدى التلاميذ المرحلة الابتدائية وذلك بمختلف مستوياتهم السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي في ظل انتشار وباء كورونا وكذا معرفة الفروق في مدة النوم الليلي بين تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة حسب المستوى الدراسي والجنس.

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف على التغيرات الطارئة على وتيرة التلاميذ ونومهم الليلي في ظل انتشار وباء كورونا من أجل وضع التوصيات المقترحة التي تساعد على معرفة تلك التغيرات وأيضا الحصول على نتائج جديدة حول تغيرات النوم الليلي عند التلاميذ والأخذ بعين الإعتبار النتائج المتحصل عليها في الميادين من أجل تقديم اقتراحات المسؤولين التربويين.

5- تحديد المفاهيم:

التعريف الإجرائي للنوم الليلي: هو متوسط مدة النوم الليلي الذي يتحصل عليه تلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال تطبيق استبيان النوم للباحث الفرنسي Testu والمكيف إلى المجتمع الجزائري من قبل معروف (2008).

التعريف الإجرائي للتغيرات الأسبوعية: يقصد بها في هذا البحث التغيرات والفروق الظاهرة في النوم الليلي لدى التلاميذ خلال مختلف أيام الأسبوع الدراسي.

الفصل الثاني:

أدبيات الموضوع

تمهيد:

تعالج هذه الدراسة موضوع الكرونوبيولوجية ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة، والخامسة ابتدائي وعليه تطرقنا في هذا الفصل إلى قسمين: القسم الأول يتمثل في ميدان النوم الليلي، أما القسم الثاني يتمثل في ميدان الوتيرة البيولوجية والكرونوبيولوجية.

القسم الأول: معطيات النوم**1- تعريف النوم:**

عرفه شمسي باشا (1993) بأنه حالة طبيعية متكررة، يتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة وتصبح حواسه مغولة نسبيا عما يحيط به من أحداث.

كما يعرفه الشرييني (2000) أنه حالة منتظمة متكررة من الخلود إلى هدوء يتميز بانخفاض الاستجابة للمؤثرات الخارجية، وتعتمد دراسة ظاهرة النوم على الملاحظة الخارجية للتغيرات التي يتم قياسها في الشخص النائم، ويكون النوم مصحوبا بكثير من التغيرات الحيوية في وظائف الجسم مثل التنفس، والقلب والدورة الدموية، وضغط الدم، ودرجة حرارة الجسم، وإفراز المواد الحيوية بالجسم مثل الهرمونات.

كما أشار غانم (2004) إلى تعريف النوم بأنه حالة فيسيولوجية يفتقد فيها الفرد الاستجابة الشعورية للمثير أي أنها حالة يتوقف فيها التفاعل الحسي والحركي مع البيئة المحيطة ويقبل فيهما الإنتباه إلى المنبهات الخارجية، والنوم يعني فيسيولوجيا نوم قشرة لحاء المخ.

ويعرفه أيضا (2011) Tameemi بأنه حالة من الراحة الدورية الكاملة يتم خلالها تعليق الوعي بتباطئ معظم وظائف الجسم كنشاط المخ، التنفس، توتر العضلات وتدفق الدم. وفي نفس السياق عرفه أسعد وكحلة (2009) بأنه حالة وظيفية هامة في استعداد النشاط، وحفظ الاتزان الداخلي اللازم لإمداد الجسم والعقل بالطاقة اللازمة لمواصلة القيام بعمله. (أورد في: موفق، 2020).

2-وتيرة النوم –اليقظة:

يرى كمال (1989) أن النوم يقع ضمن دورة زمنية، ويتوالى عليها بثبات عظيم، من حيث توقيت وقوع النوم ومدته الزمنية فقط، ولكن أيضا من حيث طوال الفترة الزمنية التي تقع ضمنها دورة النوم، وقد افترض ابن ميمون الدورة الزمنية التي يقع فيها النوم بأنها تتكون من الليل والنهار وبأن طولها هو 24 ساعة.

وفي نفس السياق أشار كل من (1995) Benoit et Foret أن أثناء اليقظة يكون النشاط الكهربائي للدماغ سريعا 20هرتز وبجهد منخفض 50 ميكروفولت الغير متزامن، تتفاعل المنبهات الحيوية في درجة حرارة الغرفة المعتدلة 20-25 درجة مئوية.

أشار شتوي (2005) إلى أن أفضل دليل للتواترات البيولوجية التي تنظم على مدة 24سا هي حرارة الجسم، ففي الظروف العادية للشخص الذي يعمل خلال النهار وينام في الليل فإن الحرارة الداخلية لديه تصل أقصاه حوالي (37) في الساعة الثانية والخامسة مساء،

وتبلغ أداها حوالي (36) في الساعة الرابعة والخامسة صباحاً، أما في الوتيرة اليومية أفضل وقت للنوم هو عندما تكون درجة الحرارة منخفضة.

حسب (Lecomte & Lambert ,1991) فإن الإنسان يتبع منذ آلاف السنين وتيرة زمنية فلكية، بما في ذلك وتيرة الليل والنهار أو (وتيرة ليلية نهائية)، فحسب موسوعة (Bordas 1997) فإن كلمة (nuktos) باليونانية تعني الليل و(héméra) تعني اليوم. (أورد في: بوزوران، 2015).

3- فوائد وأهمية النوم:

3-1- الراحة والاسترخاء:

أشار شتيوي (2005) إلى إعطاء فرصة للمخ والعضلات للراحة والتعافي من عناء يوم طويل وشاق يعتبر من أهم وظائف النوم. والنوم يساعد على إفراز هرمون النمو الذي يعمل على تجديد الأنسجة وتعويض التالف منها وتقوية جهاز المناعة.

3-2- الذاكرة والتعلم:

حسب شتيوي (2005) أن العلماء قاموا بالكثير من التجارب المثيرة أثبتوا خلالها أن النوم يحافظ على الذاكرة ويقويها حيث يقوم المخ خلال المرحلة الثابتة من النوم REM بمراجعة وتصنيف المعلومات التي حصل عليها أثناء النشاط اليومي. أما التجارب التي أجريت على البشر فقد أوضحت بصورة جلية الدور الذي يقوم به النوم في عملية التذكر

والتعليم. في إحدى هذه التجارب تم تدريب مجموعة من الأفراد للتعرف على الحروف التي تظهر لمجرد طرفة عين على شاشة الكمبيوتر، بعد ذلك تم إرسال نصف هؤلاء الأشخاص للنوم في منازلهم أما النصف الآخر فتم حرمانهم من النوم طوال الليل وبعد ذلك أرسلوا للنوم في منازلهم. بعد يومان عندما تيقن العلماء أن جميع الأفراد نالوا قسطا كافيا من الراحة والنوم تم اختبار مقدرتهم على التعرف على نفس الحروف التي تدبروا عليها سابقا فلاحظوا أن الأفراد الذين ذهبوا للنوم مباشرة بعد التدريب كانوا أفضل من أقرانهم الذين قضوا الليل ساهرين ثم ناموا بعد ذلك. استنتج العلماء أن النوم ليلا بعد التدريب مباشرة له أكبر الأثر في اكتساب الخبرات والمعارف وتثبيتها.

4-أنواع النوم ومراحله:

ينقسم النوم إلى نوعين:

النوع الأول: النوم الهادئ أو النوم التقليدي.

النوع الثاني: النوم النقيضي أو المتناقض.

أولا: النوم الهادئ أو النوم التقليدي:

يطلق عليه اسم النوم البطيء أو النوم السوي أو نوم قشرة لحاء المخ وهذا النوع يتميز بأنه لا تصاحبه حركات العين السريعة، ويتضمن أربع مراحل وهي:

المرحلة الأولى: مرحلة النعاس أو مرحلة التحضير للنوم:

أكد (2008) Lechevalier, Estache, Viader بأنه حالة وسيطة بين اليقظة والنوم ويشير التخطيط الدماغي الكهربائي إلى تردد مختلط لموجات ثيتا (2.5 إلى 7 هرتز) ذو سعة ضعيفة وموجات ألفا، وتضطرب عضلي موجود ومصاحب بحركة بطيئة للعينين في بداية هذه المرحلة. (أورد في: نوفل، 2014).

المرحلة الثانية: مرحلة النوم الخفيف:

أشار الدسوقي (2006) في هذه المرحلة يستيقظ النائم سريعا عند حدوث ضوضاء، وعندما يتم إيقاظه يقرر أنه كان نائما، وتتصف هذه المرحلة بدرجة أعمق من النوم عن سابقتها، وفي هذه المرحلة يبدأ حدوث أحلام ذات قصة أو حبكة متكاملة غير أن تذكرها يكون غير كامل الوضوح، وتمتاز هذه المرحلة ببطء في حركة التنفس، وتووم هذه المرحلة من (10-40) دقيقة.

المرحلة الثالثة: مرحلة النوم العميق:

أقر الدسوقي (2006) في هذه المرحلة يصعب إيقاظ النائم كما أنه لا يتأثر بأي تغير يحدث في البيئة المحيطة به ومن أهم التغيرات الفيسيولوجية التي تحدث في هذه المرحلة انخفاض ضغط الدم، وبطء معدل ضربات القلب، انخفاض درجة حرارة الجسم، ويكون التنفس بطيئا ومريحا، وتدوم هذه المرحلة من 10-30 دقيقة.

المرحلة الرابعة: مرحلة النوم المريح:

أكد الدسوقي (2006) في هذه المرحلة يرتاح الجسم تماما ويسترد ما فقدته خلال النهار من حيوية، وإذا أيقظ النائم في هذه المرحلة يكون مدهولا ويحتاج إلى فترة ليذكر ما حوله، وتدوم هذه المرحلة من 10-20 دقيقة، وتكون هذه المرحلة طويلة في بداية الليل ولكنها تأخذ في القصر في أواخرها.

ثانيا: النوم النقيضي أو المتناقض:

أوضح عكاشة (2005) أن حركات العين السريعة، ويصاحبها في رسم المخ الكهربائي تموجات سريعة وقصيرة نوعا، مما يدل على أن النوم في هذه الفترة يكون خفيفا ويميز رسم المخ أثناء حركات العين السريعة موجات على هيئة تشابه أسنان المنشار. ويصاحب هذا النوع من النوم نشاط في كل الأجهزة، وتزداد حركة التنفس وسرعة القلب وضغط الدم وإفراز المعدة.

5-العوامل المؤثرة على النوم:**5-1-العوامل الداخلية:**

أكد شتيوي (2005) أن حالة الفرد النفسية من حيث الهدوء والاضطراب تؤثر عوامل الإجهاد على الغدة الصنوبرية ومن أهمها: اختلال دورة الضوء والظلام المعتادة، الإشعاع، عدم التوازن الغذائي تقلبات الحرارة، ترتبط الساعة البيولوجية بالغدة الصنوبرية حتى تعطيه

المعلومات عن دورة الضوء والظلام يزول التثبيط عن الغدة الصنوبرية فتعاود إفرازها للميلاتونين. (أورد في: امسعودن، 2018).

5-2-العوامل الخارجية:

➤ الانتماء الاجتماعي:

يتفق كل من Testu et Montagner على أنه يمكن أن تختلف مدة النوم الليلي باختلاف وسط حياة الطفل فالأطفال الذين يعيشون في الريف يميلون للنوم أكثر في الليل من الذين يعيشون في المدينة. (أورد في: إمسعودن، 2018).

➤ مانحي الوقت:

إعتبر Peyronet (2004) أن الضوء هو مانح الوقت الأساسي كما يعتبر الإرغام الاجتماعي والمهني: الوتيرة المدرسية، الالتزامات الاجتماعية من مشكلي الوتيرة وهي ضرورية فغيابها يسبب تأخر يصعب تداركه. فلقد لوحظت استجابات اكتئابية لدى الأشخاص بدون عمل أو المتقاعدين وآخر مانح الوقت هو التغذية والوجبات اليومية الثلاثة في النهار تعطي وتيرة لليوم، كما أنها تقدم للفرد الطاقة الكافية للعضوية بصفة منتظمة. (أورد في: نوفل، 2014).

➤ الانتماء الجغرافي:

أشار (2001) Testu, Fontaine أن هذا العامل يؤثر على مدة النوم فأطفال الريف ينامون أكثر من أطفال المدينة خاصة أطفال المتوسط، بحيث أن معدل مدة النوم لديهم يقارب (615) دقيقة أي (20د) أكثر من أطفال المدينة، وهذا ما توصلت إليه دراسة قام بها Testu (1994) على التلاميذ البالغين من العمر 6-7 سنوات. كما أن هناك فروق في مدة النوم لدى أطفال التحضيري المنتمين إلى الريف بحيث تقدر مدة نومهم الليلي ب 695 دقيقة، بينما ينام أطفال المدينة 658 دقيقة. (أورد في: لعسلي، 2015).

➤ التوقيت المدرسي:

أشار (2001) Testu, Fontaine أن الطفل يقوم بتنظيم نومه الليلي في كل ليلة، وهكذا تكون ليلة الثلاثاء إلى الأربعاء والسبت إلى الأحد أطول مقارنة بالأيام الأخرى في الأسبوع التقليدي للمستوى الابتدائي (أربع أيام) في فرنسا لكون يوم الأربعاء والأحد أيام عطلة. وهذا ما يسمح لهم بالاستيقاظ في ساعات متأخرة في الصباح. وتكون ليلة الاثنين إلى الثلاثاء وليلة الجمعة إلى السبت أقصر ليالي الأسبوع. وهذا ما أكدته دراسة الباحثين لعيش وتعزيب (2021) المتمحورة حول التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي اللتان اعتمدا على المنهج الوصفي المطبق على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي، حيث تكونت العينة 188 تلميذ، أين بينت النتائج المتوصل إليها أن نسبة النوم تكون مرتفعة في عطلة نهاية الأسبوع ليأتي الخميس والجمعة، و الجمعة والسبت، عكس أيام الأسبوع المتبقية بسبب مزاوله

الدراسة باكراً للإلتحاق بالصف في الوقت المحدد فلا يملكون إلا إجازة نصف اليوم الثلاثاء مساءً ونهاية الأسبوع لتعويض ما تم بذله من جهد ورفع نسبة نومهم وقدراتهم الجسمية والعقلية.

6-مظاهر قلة النوم:

أشار محفوظ ودبابة (1998) إلى مظاهر قلة النوم وهي كما يلي:

- الانقباض ونوبات الغضب والكسل.
- ضعف القدرة على التركيز.
- انعدام الاستقرار وكثرة الوقوع في الخطأ.
- فقدان التوازن الحركي.
- الشعور بالإرهاق.
- تتأثر علاقاته مع الآخرين.
- يؤدي نقص النوم إلى ظهور نوبات من الغضب لدى الطفل والشعور بالقلق وعدم القدرة على الصبر مع الأولياء والأصدقاء والمعلمين.
- نقص الانتباه الذي يرتبط بنقص مدة النوم بحيث يكون الطفل غير قادر على متابعة الدرس، ويكون شارد الذهن. (أورد في: امسعودن، 2018).

7- انعكاسات نقص مدة النوم الليلي:

أشار (Krakow, 2008) أن الأطفال الذين تنقص مدة نومهم يشهدون صعوبات في التركيز، الإفراط الحركي وصعوبات في التحكم في اندفاعاتهم. فالأطفال الذين لا ينامون مدة كافية ليس لديهم قدرة على تسيير استجاباتهم الانفعالية وبالتالي تظهر لديهم سلوكيات اندفاعية وعدوانية في المدرسة يمكن أن يجدوا صعوبات في التعلم وأخرى تتعلق بالذاكرة. بينت دراسة (Sadeh, 2008) بإسرائيل عند الأطفال المتمدرسين أنه توجد علاقة بين الحرمان أو نقص مدة النوم وعمل النيرولوكي. ومن بين الأعراض نجد:

- نقص الانتباه.
- سرعة الغضب والقلق.
- تدني الدافعية والتحصيل الدراسي.
- التعب والشعور بالضيق ونقص الحيوية والمبادرة.
- الرغبة في النوم أثناء النهار.
- مشاكل صحية واختلال في إفراز الهرمونات. (أورد في: نوفل، 2014).

8- اضطرابات النوم:

أكد (Lecendreau 2001) أن مفهوم الاضطراب يعني أن النوم يتغير نوعاً أو كما. قد يكون مقدار غير كاف كما هو الحال في الأرق أو على العكس من ذلك، قد يكون أكثر من اللازم بما يتعلق في فرط النوم، من الممكن أيضاً أن تحدث مظاهر معينة أثناء النوم كالباراسومنياس (المشي أثناء الليل، الذعر الليلي، والكوابيس...) أو أن إيقاعات النوم واليقظة يتم تعديلها مسبقاً أو في وقت متأخر من اضطرابات إيقاع الساعة البيولوجية.

يعرف عودة ومرسي (1986) اضطرابات النوم بأنها: الصعوبات أو المعوقات التي تؤدي إلى قلة النوم عند الأفراد أو سوء نظامه-وما إليهما معا- وهي إما تظهر في بداية النوم أو في اثناؤه. (أورد في: المنوري، 2013).

رصد العلماء العديد من الاضطرابات للنوم التي تأخذ أشكال عديدة وهي:

8-1- الاضطرابات الأساسية في عملية النوم-اليقظة:***الأرق:**

حسب كمال (1990) إن الأرق هو امتناع النوم الكافي على الراغب في النوم وفي مواعيده المألوفة ولا يدخل في ذلك حالات السهر أو الاستيقاظ الإرادي. وللأرق أن يأتي على درجات من الشدة، وأشدّها امتناع النوم بكامله، غير أنه أكثر ما يأتي على شكل عوق في وقوع النوم (الأرق المبكر)، أو الاستفاقة المبكرة وتعذر النوم بعدها (الأرق المتأخر)، أو

النوم المتقطع والذي تتخلله فترات من اليقظة (الأرق المتقطع)، وعلى ذلك فإن الفرد يعتبر أرقاً إذا ما قلت ساعات نومه عن معدلها المألوف، أو إذا لم يكن قادراً على الوقوع في النوم بسرعة معقولة، أو إذا لم يستطع المحافظة على حالة النوم بصورة مستديمة. ومن أسباب الأرق نجد:

- أسباب عضوية: خاصة تلك التي تسبب الألم، صداع الشقيقة، عجز القلب (خاصة البطين الأيسر)، الربو ونوبات الذبحة الصدرية، وتسمم الكلى.
- أسباب نفسية: كاضطرابات المزاج، مثل الكآبة والقلق، وحالات الشيزوفرينيا الحادة، وفقدان الشهية، وفعل العقاقير والمواد الكحولية، كالتعود على الكحول.
- ومن الأسباب الأخرى للأرق: يحدث بسبب الحمل، أو بسبب صدمات الرأس، ونتيجة نقص الوزن واضطرابات التنفس.

*النوم المفرط:

أشار الشربيني (2000) أن أثناء النوم المفرط تكون هناك رغبة قوية في النوم أثناء النهار بالإضافة إلى زيادة عدد ساعات النوم، ورغم أن نسبة حدوث حالة الإفراط في النوم أقل بكثير من حالات الأرق إلا أنها تمثل نسبة كبيرة من شكاوى واضطراب النوم، ومن أسباب كثرة النوم ما يلي:

-أسباب طبية: مثل بعض الأمراض العضوية المصحوبة بخلل في هرمونات الغدد الصماء، ومتلازمة كلاين ليفن.

- أسباب نفسية: مثل بعض حالات اكتئاب، وفي المرضى الذين يتجنبون التعامل مع المجتمع، وقد يحدث بصورة مؤقتة لبعض الوقت مع تغييرات ظروف الحياة، ومواجهة الصراعات، أو فقدان شيء عزيز.

وفي حالة الإفراط في النوم بهذه الصورة المرضية تختلف عن حالات الأشخاص الذين اعتادوا على النوم الفترات الطويلة بمعدل 9-10 ساعات في المتوسط كل يوم.

*النعاس:

بين علي (1989) أن النعاس حالة يشعر بها الفرد أثناء اليقظة مع الاستعداد للوقوع بسرعة في النوم إذا ما تهيأت له الإمكانيات، والفرد النعاسي من الصعب عليه البقاء مستيقظا. (أورد في: امسعودن، 2018).

8-2- اضطراب دورة النوم-اليقظة:

أوضح كمال (1989) أن هذا النوع لا علاقة له بالنوم المفرط أو الأرق، وإنما يتصف بتعذر النوم في الأوقات الطبيعية المتعود عليها، بينما يصبح النوم ممكنا في أوقات أخرى، كتعذره في الليل وامكانيته في النهار، وهكذا فإن الفرد لا ينام عندما يريد، بل ينام في أوقات أخرى لا يريدها، ومثل هذه الحالات تحدث: (1) عند الانتقال بالطائرة عبر مسافات طويلة،

(2) وعند تبديل دورة العمل من نظام زمني مألوف إلى نظام آخر، (3) وعند اضطراب الفرد لتبديل مواعيد نومه بكثرة.

8-3- اضطرابات النوم التي تصاحبها أعراض سلوكية:

أكد كمال (1989) أن للنائم أعراض من السلوك المضطرب وغير المألوف أثناء حالة اليقظة وبعض هذه الأعراض لا يصاحبها أي اضطراب في عملية النوم ذاتها، كسلس البول الليلي مثلا، غير أن بعضها يرتبط باضطراب في طبيعة النوم، كما هو الحال في رعب النوم والأحلام الكابوسية. وفيما يلي أهم هذه الاضطرابات السلوكية المصاحبة للنوم: النوشمة أو (المشي أثناء النوم)، التكلم أثناء النوم، رعب الليل، الأحلام الكابوسية، صك الأسنان، دق الرأس، شلل النوم، حالات الصداع النصفي، وقد تحدث حالات أخرى أثناء النوم، ومن هذه نوبات الربو، وأخرى من الاضطراب في بلع اللعاب مما له أن يؤدي إلى الشعور بالاختناق أو السعال.

8-4- حالات مرضية تزداد أثناء النوم:

بين كمال (1989) أن هناك عدة حالات مرضية لها أن تزداد حدة أو تكرر أثناء النوم، وللنوم في بعض المرضى أن يؤدي إلى ظهور مضاعفات شديدة وخطيرة قد تؤدي بحياة الفرد، وخاصة في مجال أمراض القلب والدورة الدموية، وهذا يفسر موت بعض المرضى بهذه الأمراض خلال نومهم، ومن الحالات المرضية التي للنوم أن يزيد في حدتها أو تكررهما: البول، وأمراض المعدة والأمعاء والصرع والأوعية الدموية. وهناك العديد من

الأمراض النفسية والعقلية والتي لها أن تؤثر أو أن تتأثر بالنوم واضطراباته، ومن هذه مرض القلق النفسي، والذي يؤدي عادة إلى الأرق من نوع آخر، خاصة الصعوبة في الوقوع في النوم، ومنها أيضا الأمراض المزاجية كالكآبة وألمانيا.

9- أسباب النوم:

ترجع اضطرابات النوم لأسباب متعددة منها ما هو وراثي أو جسمي أو نفسي أو اجتماعي أو بيئي وفيما يلي شرح لهذه الأسباب:

9-1- الأسباب الوراثية:

أشار محمد ومرسي (1994) على أثر الوراثة في اضطرابات النوم من الدراسات على أسر الأطفال الذين يعانون من هذه الاضطرابات.

فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن نصف الأطفال الذين يمشون أثناء النوم يكونون من أسر يعاني فيها فرد أو أكثر من هذا الاضطراب، كما وجد في دراسات أخرى تشابها عند 40% من التوائم المتماثلة، و10% من التوائم غير المتماثلة في اضطرابات النوم، وهذا ما يؤكد أن للوراثة دورا في هذه الاضطرابات.

9-2- الأسباب الجسمية:

بين Fantaa (2003) هناك اضطراب الوتيرة السيركويومية والأمراض العقلية (Paul et al , 2012) وفي هذه الأخيرة، يتم تعويض الإستيقاظات المتعددة في الليل بالنوم مرة أو

عدة مرات أثناء النهار (Lager, 2001). كالأعراض التنفسية، كما أن اضطراب بنية النوم الناتجة عن تعاطي الكحول.

حسب (2011) Mantik Lewis Heitkemper, Dirksen إن للسمنة ارتباط وثيق بين مدة النوم القصيرة والزيادة في الوزن، والنوم لمدة قصيرة يؤدي إلى التغيرات في العملية الإيضية عند الأشخاص الذين يعانون من السمنة إضافة إلى كل إذ أمراض القلب. (أورد في: لعسلي، 2015).

9-3- الأسباب النفسية والاجتماعية:

تصنفها الدسوقي (2006) إلى ستة مجالات:

أ- أخطاء يتبعها الآباء في معاملة الطفل أثناء النوم:

-قص قصص مخيفة للأطفال

-غلق الغرفة على الطفل عند الذهاب إلى النوم

-عدم تعويد الطفل منذ الصغر على النوم بمفرده

-إيقاظ الطفل من نومه للعب معه

ب- أخطاء الوالدين في تنشئة الطفل من هذه الأخطاء ما يأتي:

-التدليل الزائد أو القسوة الزائدة

-الخلافات الأسرية

-تفضيل الوالدين أحد الأطفال على الآخر

-خوف الأم الزائد على الطفل.

ج-الضغوطات النفسية والاجتماعية:

أكد محمد ومرسي (1974) تؤثر الضغوطات النفسية التي يتعرض إليها الأطفال في

البيت والمدرسة تأثيرا سيئا على نومهم. فالأطفال المهملون والقلقون والمحبطون والذين

يعانون من صراعات نفسية أو يواجهون تهديدات لتقدير الذات. يضطرب نومهم ولا

يحصلون على القسط الكافي منه. ويسوء توافقهم في البيت والمدرسة. فالعلاقة قوية بين

اضطراب نوم الطفل وما يعانيه من مشكلات نفسية وجسمية واجتماعية.

د-عدم القدرة على تنظيم مواعيد النوم واليقظة:

لاحظ الريماوي (2003) أن هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى عدم القدرة على تنظيم

مواعيد النوم واليقظة منها القلق والضغوطات النفسية. وبعض الأمراض المزمنة كالروماتيزم

والحساسية. ومن ثم يضطرب وقت النوم والإستيقاظ صباحا مما يؤدي إلى اضطراب جدول

النوم واليقظة. وإذا استمر هذا الاضطراب فترة طويلة يصبح هو الاضطراب الأساسي.

هـ- الارتباط السيئ بالأشياء التي تحيط بالفرد وقت النوم.

و- العادات السيئة الخاصة بتناول الطعام والشراب. (أورد في: المسماري، 2012).

9-4- الأسباب البيئية:

أوضح غانم (2004) أن الانتقال إلى مكان جديد لاشك أن بعض الأشخاص لا يمتلكون القدرة السريعة مع التوافق مع الظروف الجديدة وأنهم يستغرقون وقت حتى يتكيفوا الظروف الجديد وتبدأ دورة التوافق والتكيف.

وجود ضوضاء تمنع تسلك النوم إلى الشخص في عنف إذ مكبرات الصوت ومجسماته أو وجود مظاهر للفرح مثلا: نطاق المنطقة السكنية للشخص أو امتداد الضوضاء من كل ذلك قد يقود إلى اضطراب النوم.

10- علاج اضطرابات النوم:

يتم علاج اضطرابات النوم بطرق متعددة وذلك بعد ابعاد أي سبب عضوي ومن بينها عرض لبعض العلاجات.

10-1- العلاج بالأدوية:

أشار (2012) Anseau et al أنه يتم استعمال المنومات والمهدئات في معالجة اضطرابات النوم والأرق بالخصوص، وعادة ما يتم استعمال البنزوديازيبين (Benzodiazépines) لاضطراب التجول الليلي والفرع الليلي كونه عنده في فعالية في

إزاحة المرحلة الرابعة النوم البطيء. أما فيما يخص الكوابيس فيتم استعمال مضادات الاكتئاب والمثبطات (inhibiteurs) والسيروتونين وفي حالة الفرط في النوم يتم استعمال منشطات الجهاز العصبي المركزي كالأنفيتامينات (amphétamines) ولكن لديها انعكاسات سلبية والمتمثلة في الإدمان عليها والتعود عليها. وفي حالة الأرق يتم استعمال البنزوديازيبين لفعاليته في التهدئة والاسترخاء ومضاد القلق ومضاد التشنج والذاكرة، كما تستعمل مضادات الاكتئاب. (أورد في: لعسلي، 2015).

10-2- العلاج النفسي:

لاحظ غانم (2004) أن أهم أساليب العلاج النفسي التحليلي، ويمكن استخدام هذا العلاج من خلال الكشف عن العوامل اللاشعورية الكامنة وجعل ما هو لا شعوري شعوريا، مما يؤدي إلى زيادة استبصار المريض بمشاكله، وتدريب المريض على حل هذه المشاكل، كما يمكن استخدام أسلوب التدريب على الاسترخاء فعمل هذا الأسلوب أفضل الأساليب العلاجية للدخول في النوم دون اللجوء إلى عقاقير. (أورد في: المسماري، 2012).

10-3- العلاج السلوكي:

هدف إسماعيل (2004) إلى جعل مواقف النوم محببة للطفل، وتدعيم سلوكيات النوم المقبولة وإطفاء سلوكيات النوم غير مقبولة، وتقديم النماذج السلوكية المناسبة ليقلدها الطفل، ويتضمن العلاج السلوكي الإرشاد والتوجيه للوالدين لتحسين علاقتهم بالطفل وتحسين أساليب معاملتهم في مواقف النوم، وتبصيرهم بالأساليب المناسبة وبكيفية تطبيقها في علاج

مشكلة طفلهم فمسؤولية الآباء والأمهات كبيرة في علاج اضطرابات النوم والوقاية منها. (أورد في: المسماري، 2012).

10-4-العلاج المعرفي:

إن أبسط الطرق شيوعاً للحصول على نوم صحي تكون بتقديم التنقيف للأبناء والإرشاد للأطفال، و ترى (Humanes, 2012) أن مشكلات النوم الشائعة عند الأطفال من مرحلة المهد و يمكن الوقاية منها من خلال تعليم الأطفال عادات النوم الصحيحة على سبيل المثال (موعد نوم و نمط نوم منتظم)، أما في مرحلة سن المدرسة فالطريقة الشائعة لتحسين صحة النوم تكون عن طريق تقديم التنقيف للآباء و للأطفال، حيث يتضمن هذا التنقيف و الإرشاد (بيئة النوم و التي تتضمن الحرارة، الإضاءة، الإزعاج، تجنب مسببات قلة النوم مثل بعض المشروبات و المأكولات، تجنب الأجهزة الإلكترونية مثل التلفاز، الحاسوب، الهواتف و ألعاب الفيديو، بناء نمط نوم منسق ثابت).

ويمكن تحسين جودة النوم عند الأطفال بشكل عام من قبل الأهل عن طريق الآتي:

-تعويد الطفل منذ الصغر على النوم وحده مع إخوانه بعيداً على والديه حتى ينشأ مستقلاً في المراحل اللاحقة من حياته، كما أن هذا الأسلوب يعود الإعتماد على النفس.

-يجب أن تكون الساعة التي تسبق النوم مريحة وهادئة وخالية من الشجار والإنفعالات مع الطفل أو داخل الأسرة. (أورد في: عبد الوهاب، 2019).

القسم الثاني: الوتيرة المدرسية.

أولاً: الوتيرة المدرسية.

1-1- مفهوم الوتيرة المدرسية:

حسب Testu "فالوتيرة المدرسية مفهوم مبهم ويمكن أن يفهم بطريقتين إما أنها تشير إلى جداول التوقيت أو الرزنامة المدرسية وأنها تعني التغيرات الدورية للعمليات الفيزيولوجية والفكرية والنفسية للطفل والمراهق المتدرس، بالتالي تكون أمام نوعين من الوتيرة واحدة بيئية مفروضة من قبل الراشد، وأخرى نمائية خاصة بالتلاميذ". (أورد في: ملف الوتيرة المدرسية، 2011).

يمكن أيضاً فهم الوتيرة المدرسية بطريقتين فهي تمثل عند البعض التغيرات الدورية الفيزيولوجية والنفسية الخاصة بالطفل والمراهق في الوضعية المدرسية وهكذا فهي تمثل الوتيرة السلوكية والبيولوجية (Janvier, Testu, 2005). وتمثل عند البعض الآخر جداول التوقيت المدرسية، أو الظروف الحياتية في المدرسة، أو حياة الطفل في المدرسة وخارجها (Testu, Fontaine, 2000). فهي تعني أوقات التمدد والراحة الموضوعة للتلميذ وبهذا الشكل فهي وتيرة اصطناعية وضعت من طرف الراشد. (أورد في: نوفل، 2014).

ومن خلال التعريفان السابقين نجد أن هناك وتيرتين الأولى متعلقة بالجانب الداخلي النفسي للطفل، والثانية بالجانب الخارجي الموضوعة من طرف الراشد التي يجب أن تراعي وتيرة المجتمع.

3-1- أهمية احترام وتيرة المتعلم:

أشار (Montagner, 1985) أنه من الضروري احترام وتيرة الطفل لأن عدم تزامن تناوب وظيفة الساعة البيولوجية مع العوامل البيئية يسبب التعب وصعوبات في التعلم. فالجدول الزمني للطفل أو المراهق يجب أن يحترم احتياجات النوم مع العلم أن الاحتياجات تختلف تبعا للعمر. (أورد في: إمسعودن، 2017).

أكد (Estruch 2003) بأن احترام الوتيرة البيولوجية تسمح للمتعلم بتحقيق ما يلي:

- تحقيق سلامة جسم ونفسية المتعلم.
- تحسين كفاءة التعلم.
- يكون المتعلم أكثر انتباها وأقل تعب.
- تحقيق نتائج دراسية أفضل.
- تجنب رفض النظام، أو الشعور بسوء المعاملة.
- تجنب الصراع بين الأستاذ والمتعلم.

ويشير كل من (Bégué & Touitou (2010 إلى ثلاث نقاط متكاملة:

- الدور الرئيسي لنوعية ومدة النوم وانتظامه والذي يسمح بنمو متناسق للطفل، فيعيد وظائف الجسم ويحارب التعب ويعزز التعلم.

- التأثير السلبي لأسبوع أربعة أيام على اليقظة وأداء المتعلمين في اليومين الأولين من الأسبوع المدرسي بحيث يظهر عدم التزام الناتج عن عطلة نهاية الأسبوع لمدة يومين كاملين.

- التغيرات السنوية لمقاومة البيئة: تظهر الأوقات الصعبة لدى الطفل في فصل الخريف والشهرين الأخيرين من فصل الشتاء. (أورد في: امسعودن،2018).

4-1-تنظيم الوقت المدرسي:

أشار (Jarraya , Jarraya , Soussi,2016 أن التوقيت المدرسي يجب أن يأخذ بعين الاعتبار في تصميمه العوامل الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية، البيداغوجية (Touitou (2010, Bégué, كونها متغيرات تلعب دور كبير على الحياة النفسية والتعليمية للمتعلم، كما انه يتوجب على المعنيين بإعداد توقيت تدرس التلاميذ الأخذ بالحسبان الآليات العقلية و الحركية التي لا تعرف فعاليتها في نفس الأوقات بمعنى خلال اليوم تحدث تغيرات للفرد ، و بالتالي تغير في الوظائف العقلية المعرفية و الحس حركية.

إن التوقيت المدرسي يجب أن يأخذ بعين الاعتبار الخصائص النفسية والبيولوجية للمتعلم، كونه يعرف تغيرات دورية خلال اليوم، كما أنه مازال نموه قائماً، ولا بد إذاً، أن يأخذ العمر والمكان الجغرافي في تصميم توقيت التمدرس، كون ذلك له تأثيرات على العملية التعليمية التعليمية، ونلاحظ مؤخراً كثرة انتشار صعوبات التعلم، لها علاقة بوضعية التوقيت المفروض. (أورد في: رقان، 2020).

ثانياً: الكرونوبولوجية والبيولوجية

1-2- مفهوم الوتيرة البيولوجية:

عرفها براون وجريير (1982) بأنها تواترات مستدامة للكليات البيولوجية التي تكون فترتها وسعتها ذات دلالة إحصائية، وتستمر لدورتين على الأقل عندما تكون العوامل البيئية ثابتة (الضوء، درجة الحرارة والتغذية) ويمكن أن تتغير تحت تأثير فترة المزامنات البيئية. (أورد في: Testu, 2000).

أشار Rapport Inserm أن الوتيرة البيولوجية كاستمرارية للتغيرات البيولوجية وتكون دالة إحصائياً، تحدد حسب وقت التغيرات بشكل متكرر، تعتبر ظاهرة دورية ويمكن توقعها وعرض نتائجها على شكل منحنيات تسمى الكرونوغرام. (أورد في: لعسلي، 2015).

أكدت معروف (2008) أن رواد الفلسفة اليونانية ربطوا مفهوم الوتيرة بالشكل والنظام والوضعية التي تعتبر معايير إختلاف الأشياء، تحدث Démocrite عن الوتيرة كتتنظيم مميز للأشياء والذي يقصد به الذات في الكل، الأمر الذي أدى إلى ربط مفهوم الوتيرة

بالشكل وانتشر هذا المفهوم بين شعراء القرن السابع قبل الميلاد أمثال: Hérodote و Leucipe قصد تمييز الشكل الفردي والفارقي للطبع البشري، في حين عرفه Héraclite بأنه تتباً ضروري للطبيعة والأشياء. (أورد في: امسعودن، 2018).

2-2- خصائص الوتيرة البيولوجية:

حسب (2006) Wikipédia فإن الوتيرة البيولوجية، كما حددها أصحاب البيولوجية

إلى أربعة خصائص وهي:

➤ المدة « T » Période:

وهي الفاصل الزمني الذي يفصل بين حادثتين متشابهتين ومتتابعتين وتجدر الإشارة إلى أنه ولأسباب بيولوجية وإحصائية، تقدر قيمة (T) بالتقريب حيث أن كلمة (Circa) باللاتينية تعني التقريب، فهي تستعمل عند الإشارة إلى التواترات الساعية (Rythmes Circhoraux) حيث تقدر قيمة (T) بساعة واحدة. ووفق هذه الخاصية حددت الكرونوبيولوجية ثلاث أنواع من التواترات: التواترات اليومية (Rythmes Circadiens) والتي تقدر أقل من أربعة وعشرين ساعة. وتواترات أخرى تدعى بتواترات فوق يومية أو سريعة (Rythmes Ultradiens) وتقدر أقل من أربعة وعشرين ساعة. وتواترات تحت يومية بطيئة ((Rythmes Infradiens) تقدر بثمانية وعشرين يوماً أو أكثر ويمكن حصرها فيما يلي:

أ- التواترات الأسبوعية – Rythmes Septénaires: أي تدوم لمدة أسبوع.

ب- التواترات الشهرية: – Rythmes Circamenseuls: وتدوم لمدة شهر أي ثلاثين يوماً.

ج- التواترات السنوية أو الموسمية – Rythmes Circannuels: تقدر بثلاث مائة وخمسة

وستون يوماً. (أورد في: زعموم، 2020).

➤ المدة القصوى «O»:

يقصد بها أقصى درجة للتغيرات الدورية (Zénith/ Pic) لوتيرة (T) تساوي أربعة وعشرين ساعة (أي T مقدر). فيعتبر منتصف الليل كمدة زمنية قصوى تمثل ساعة مرجعية. وتعرف هذه المدة بأنها أعلى قمة للدالة الجيبية (Fraisse, 1974)، والأكثر ملائمة لمجموعات القيم الإمبريقية للوتيرة (Halberg & Rienberg, 1967). وقد برهن هذين الباحثين الأخيرين وجود تواترات يومية 2.5 لدى الإنسان تتميز بمدة مختلفة خلال أربعة وعشرين ساعة. (أورد في: معروف، 2008).

➤ السعة «A» (Amplitude):

أكد (Leconte et Lambert (1990) تمثل سعة الفرق الموجود بين أعلى وأصغر قمة للظاهرة المسجلة. (أورد في: لعسلي، 2015).

➤ المستوى المتوسط المطابق للوتيرة « M » :

أشار (1991) Reinberg & al بأنه يمثل متوسط القياس ل (T) مقدر لما يكون القياس بفواصل زمني مساوي بينهما في متغير بيولوجي أو ما يسمى ب Le MESOR. (أورد في: أيت سعد، 2016).

3-2- تصنيف التواترات البيولوجية:

تصنف التواترات البيولوجية حسب ترددها (Fréquence) والمدة التي تستغرقها، وهي كالتالي:

➤ التواترات ذات التردد المرتفع: مدته > 30 دقيقة

أكدت (2012) Marouf بأنه نقل مدتها عن نصف ساعة مثل التذبذبات الكهربائية للجهاز العصبي وتواترات القلب والجهاز التنفسي.

➤ التواترات ذات التردد المتوسط: 30 > مدة > 2.5 يوم: حسب Bourdon et

:Buguet (2004)

○ التواترات السريعة أو فوق يومية (Rythmes Ultradiens): 30 > مدة > 20

ساعة، تردد أكثر تردد اليوم ومدته أقل من أربعة وعشرين ساعة، كذكر مختلف مراحل النوم، تذبذبات المخطط الكهربائي للدماغ، الانتباه، اليقظة.

○ التواترات اليومية (Rythmes Circadiens): 20 ساعة > مدة > 28 ساعة، حيث

تقدر حوالي أربعة وعشرين ساعة وتدور ما بين عشرين وثمانية وعشرين ساعة كذكر

(ظروف وضعية المجرى الحر، Free running). إلى جانب تواترات عديدة منها

وتيرة النوم /يقظة، دورة الحرارة المركزية للجسم، الوظائف الأيضية العديدة.

○ التواترات البطيئة أو تحت يومية (Rythmes Infradiens): 28 ساعة >مدة 2.5

يوم، حيث تقدر مدتها ما بين ثمانية وعشرين ساعة وستين ساعة تردد أقل من تردد

تناوب ليل- نهار (Nyctémère) من بينها وتيرة نمو بعض الفطريات

(Fongiques). (أورد في: زعموم، 2020).

➤ التواترات المنخفضة التردد (Rythmes de base fréquence) :

أشار Lancry (1988) بأن مدتها تقدر أكثر من ستين ساعة ويمكن ذكر التواترات

السيركأسبوعية (سبعة أيام تقريبا) كتكاثر بعض الفطريات والتواترات السيركديسبوعية

((Rythmes Circadiseptiens) (تقريبا أربعة عشر يوما) كاستيقاظ المرموط

(Marmotte) لبعض ساعات خلال مدة البيات الشتوي (Hibernation). وتسمى أيضا

بالتواترات القمرية نسبة إلى الدورة القمرية بمدة تقدر بثمانية وعشرين يوما أيضا كالدورة

الودقية (الحيضية) عند الإناث والتواترات السيركسنوية (Rythmes Circannuels) (سنة

تقريبا) كالبيات الشتوي وهجرة الأصناف الحيوانية أو التكاثر. وأخيرا هناك التواترات المتعددة

(Rythmes Pluriannuels) كبعض أنواع الخيزران (Bambous) الذي يزهر فقط كل

خمسة عشر سنة مهما كانت المنطقة الجغرافية المزروع فيها. (أورد في: وعلي: 2016).

4-2- مفهوم الكرونوبولوجية:

عرفها كل من Reinberg, Labrecque, Smolensky (1991) بأنها علم الأحياء الزمني المنظم للدراسة الزمنية للكائنات الحية وآلياتها وتغيراتها.

يعرف (Kleitman) الكرونوبولوجية على أنها الميدان الذي يدرس التغيرات الكمية المنتظمة والدورية للمسارات البيولوجية على مستوى الخلية، النسيج، البنية، الجسم أو المجتمع. (أورد في: ملياني، 2018).

أشار Marsaudon (2006) أن الكرونوبولوجية علم البنية التواترية للكائنات الحية نشأ في القرن 16 بفضل التحليل الدقيق الذي أنجز من قبل علماء النبات الذين كانوا مهتمين لمعرفة أفضل لظروف نمو النبات سواء من خلال معرفة دور الضوء أو درجة الحرارة وكذلك مساهمة التغذية في نموها، وسريعا ما وسع علماء الحيوان نطاق البحث من خلال القيام للدراسات حول الحيوانات التي تطرأ عليها أيضا تغيرات وتأثيرات. وامتدت دراسات الكرونوبولوجية إلى الإنسان حيث درست التغيرات الوقتية التي تطرأ على الوظائف الفيزيولوجية عنده (ضغط الدم، نبضات القلب، درجة الحرارة، تعاقب الليل والنهار) وغيرها من التواترات، تتعرض للتغير عبر الوقت عند الإنسان. (أورد في: مباركى ووعلي، 2017).

يرى Astruch (2003) أن الكرونوبولوجية تدرس التغيرات والاختلافات السريعة والبطيئة للأنشطة البيولوجية وتنظيمها في الوقت. (أورد في: امسعودن، 2018).

5-2- المبادئ الأساسية للكرونوبيولوجية:

يرتكز ميدان الكرونوبيولوجية حسب (Leconte 2016) على مجموعة من المبادئ المنحصرة فيما يلي:

- للوقت تأثير جلي على مجموع الكائنات الحية، وعلى مستوياتها المختلفة ابتداء من الخلية إلى غاية السلوك.
- ظهور أثر الوقت على الكائنات الحية، يكون باستمرار وعلى شكل تواتر بيولوجي.
- التواترات البيولوجية داخلية الأصل، وراثية لكنها قابلة للتعديل من قبل العوامل الخارجية المتزامنة – Synchroniseurs.
- المتزامنين (Synchroniseurs) لهم تأثيرات خارجية موجهة أساسا للكائن الإنساني، للوتيرة الاجتماعية ولتعاقب دورة الليل والنهار.
- تصنف التواترات البيولوجية، لوتيرة سيركيومية «Rythme ultradien» ووتيرة تحت يومية وطويلة تمتد من (7 أيام، شهر، سنة) ويطلق عليه ب «Rythmes infradiens». (أورد في: زعموم، 2020).

6-2- ميادين تطبيق الكرونوبيولوجية:

أشارت معروف (2008) بأن ميادين تطبيق الكرونوبيولوجية لقد توسعت بحكم توسع المعارف حول طبيعة التواترات حيث أصبح من الممكن تحديد الأوقات الأكثر ملائمة

للعمل، للراحة والعلاج وفي هذا الإطار يوجد ميدانين معروفين وهما الكرونوبولوجية الطبية وميدان الكرونوصيدلية اللذان لهما تأثير في وضع وتأسيس علم الكرونوعلاجية التي تساهم في اقتراح بروتوكولات علاجية تفيد الإنسان وتساهم في توفير العلاج الملائم.

➤ الكرونوصيدلية:

تعتبر الكرونوصيدلية بشكل عام تأثير المخدرات على الخصائص الزمنية للكائن والتي تحدد أكثر الأوقات فعالية للدواء.

حسب (1957) Reinberg فتقترح الكرونوصيدلية من جهة دراسة آثار الأدوية تبعاً للبنية الزمنية للتنظيم المعتبر، بعبارة أخرى خلال ساعات العلاج مأخوذ بعين الاعتبار مزامنة هذا التنظيم. وتقترح من جهة أخرى دراسة آثار الأدوية على بعض الظواهر البيوقنتية والبحث في ظروفها، التغيرات المحتملة للمدة، مراحلها، السعة والمستوى المتوسط. (أورد في: وعلي، 2016).

➤ الكرونومرضية:

حسب (2006) Amslem, Kipman, Thurin, Kipman, Torrente هو تخصص يهتم بدراسة ظهور الأعراض المرضية وذلك حسب الدورة السيركويومية والفصول، فبين ميدان الطب العقلي أن بعض الأمراض تتزايد في بعض الفصول كالإكتئاب الذي يظهر غالباً في الربيع والخريف. (أورد في: لعسلي، 2015).

حسب (Reinberg 1957) أن حدوث بعض الظواهر المرضية لا يمكن أن تفسر فقط بأخذ بعين الاعتبار البنية الوقتية للجسم أي مجموعة من التواترات اليومية المركبة، مثل نوبة الربو الليلية التي لا تفسر عن طريق عامل واحد فقط. (أورد في: وعلي، 2016).

➤ الكرونوعلاجية:

وأشار (Reinberg 2003) أن هذا الميدان يهدف أيضا إلى التقليل أو التخفيض وحتى القضاء على الآثار غير المرغوب فيها، أو الرفع من الآثار المرغوب فيها وذلك باختيار وقت تقديم الدواء (أورد في: معروف، 2008).

يعرف (Halberg 1967) الكرونوعلاجية على أنها علاج يقدم حسب العوامل الزمنية خاصة التواترات البيولوجية، ويهدف هذا الميدان إلى التقليل وحتى القضاء على الآثار غير المرغوب فيها أو الرفع من الآثار المرغوب فيها باختيار وقت أو تقديم الدواء، حيث يتم التنبؤ بها عن طريق التجريب على الحيوان ثم الإنسان (أورد في: ايت سعد، 2015).

➤ الكرونوفيزيولوجية:

أكد (Marsaudon 2006) بأن الكرونوفيزيولوجية تدرس الفرد من الناحية الفيزيولوجية تحت فعل تأثير الوقت، تسمح بالكشف عن الوظائف الأيضية (الميتابوليزم) العصبية والغددية التي تنشط في أوقات معينة من اليوم لتهيئة الجسم لحدث معين (محمّل). فكيفية الكورتيزول التي تفرزها الغدة الكظرية بين الساعة إلى الساعة الثامنة

صباحا تكون أكبر بخمس مرات من كمية الكورتيزول المفروزة في الليل، فهي تهيئ نشاط العضلة عند الإستيقاظ وتغطي نقص الغذاء في الليل. (أورد في: إمسعودن، 2018).

➤ الكرونوتوكسيكولوجية:

أكد Bounias (1999) بأنها ميدان يتناول بدراسة الوتيرة السيركوبومية على التسمم بالأدوية أو المواد الكيميائية ويفرض الأخذ بعين الإعتبار أوقات أخذها في اليوم وحتى في السنة. (أورد في: لعسلي، 2015).

➤ الكرونوبيولوجية الإرقونوميا:

أشار Testu (2000) إلى أعمال الكرونوبيولوجية المطبقة في الإرقونوميا بأنها حاولت تحليل تكيف الإنسان مع تغيرات دورة (نشاط-راحة) التي تفرضها الصناعة الحديثة، تتعلق بدراسة تكيف الفرد مع مختلف ظروف العمل بشكل متواصل (مدة كل ربع، سرعة دوران الأرباع، الانقطاع، وقت الراحة).

إن الأبحاث بقيادة كل من (Reinberg ,Kleitman,Aschoff,Halberg,Rutenfranz) هي الأكثر معروفة، حيث أظهرت أثر العمل بشكل متواصل على الوتيرة البيولوجية في عدة مستويات .

(1) عند نفس الفرد، التوافق الفيزيولوجي يختلف من مدة عمل لآخر .

(2) وجود اختلافات بين الأفراد.

3) دورة يومية سريعة تبدو أقل ضرر لجسم الإنسان من الدورة الأسبوعية (أورد في: بوزوران، 2015).

خلاصة الفصل:

من خلال العناصر التي تطرقنا إليها في هذا القسم توصلنا إلى أن النوم يلعب دورا رئيسيا في صحة الفرد فهو بنفس أهمية الأكل والشرب بحيث ينتظم بتوازن النوم واليقظة والساعة البيولوجية والعوامل المؤثرة فيه فلا شك أن من يعانون من انقطاع النوم بشكل متكرر لا يحصلون على كفايتهم من الراحة خاصة الأطفال مما يعرضهم للتشتت ونقص في القدرات العقلية والتركيز نهارا في المدرسة.

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية للبحث

بعد التطرق إلى جمع المعلومات والمعطيات التي تناولت أدبيات الموضوع حول النوم الليلي والكرونوبولوجية، خصص هذا الجزء من الدراسة للجانب المنهجي الذي يبرز المنهج المتبع خلال الدراسة ونوع البحث، وتوضيح مجتمع وعينة الدراسة إضافة إلى شرح موضح لأدوات جمع البيانات المستعملة فيها، ثم في الأخير حدود البحث.

1- نوع البحث:

لدراسة مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي، اعتمدنا على المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لهذا النوع من البحث، الذي يعتمد على وصف وتحليل ظاهرة الدراسة بدقة وموضوعية، بهدف فهمها والتحكم فيها.

2- كيفية اختيار عينة البحث:

تم اختيار العينة في ولاية تيزي وزو ببلدية "واقنون"، وذلك بطريقة عشوائية بسيطة بهدف معرفة مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي البالغين من العمر ما بين (8-10) سنة، واشتملت كلا الجنسين ذكور وإناث في المدارس العمومية، وذلك في كل من ابتدائية "أبوتيت أحمد" التي تشمل على 56 تلميذ وتلميذة، و ابتدائية "تامدة الجديدة" التي تضم 97 تلميذ وتلميذة ببلدية واقنون، حيث يلتحق كل التلاميذ بالمدرسة (05) أيام في الأسبوع، ونظرا للظروف الصحية التي يعاني منها العالم حاليا "جائحة كورونا" اضطرت بعض المؤسسات من اتباع نظام التفويج نقاديا انتشاره.

3- حجم العينة:

تم توزيع 318 استبيان على كلتا الابتدائيتين غير أن تقلصت العينة إلى 153 تلميذا،

الفصل الثالث: منهجية البحث

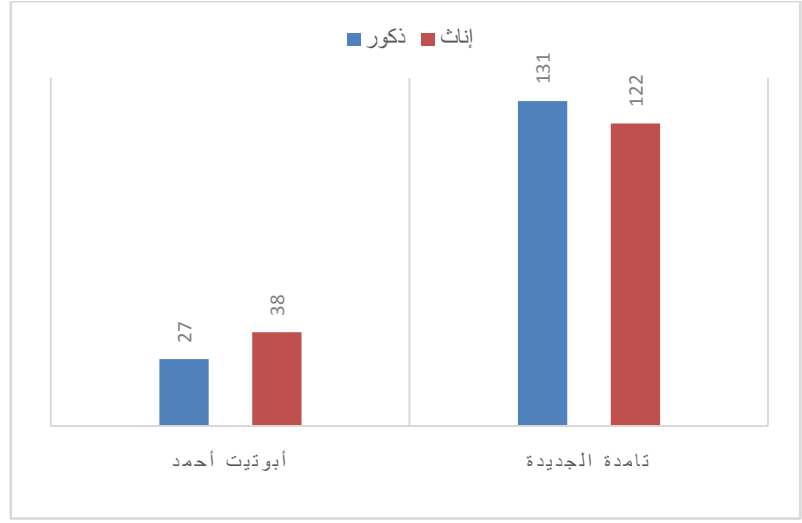
حيث يتموس 97 منهم في إبتدائية "تامدة الجديدة" أي ما يعادل 38.33 % من المجتمع الأصلي المتمثل في 253 تلميذ وتلميذة، وهذا العدد ينقسم بدوره إلى 47 إناث و50 ذكور، أما 56 المتبقين يدرسون في إبتدائية "أبوتيت أحمد" والتي تمثل ما يقارب 86.15 % ببلدية واقنون، وهم ينقسمون أيضا إلى 35 إناث و21 ذكور. والجدول التالي يمثل توزيع أفراد العينة حسب هاتين المؤسستين:

الجدول رقم 1: تمثيل المجتمع الأصلي.

الإبتدائية	الذكور	الإناث	المجموع
أبوتيت أحمد	27	38	65
تامدة الجديدة	131	122	253

يوضح الجدول رقم (01) بأن عدد تلاميذ "تامدة الجديدة" يفوق عدد تلاميذ "أبوتيت أحمد"، حيث يشهد عدد الإناث المتمدرسات في كلتا الإبتدائيتين ارتفاعا لكن يبقى متقارب من عدد الذكور.

رسم بياني (1): يمثل حجم المجتمع الأصلي.



يظهر من خلال هذا الشكل بأن عدد تلاميذ إبتدائية "تامدة الجديدة" يفوق عدد تلاميذ إبتدائية "أبو تيت أحمد"، حيث عدد الإناث المتمدرسات في كلتا الإبتدائيتين متقارب من عدد الذكور.

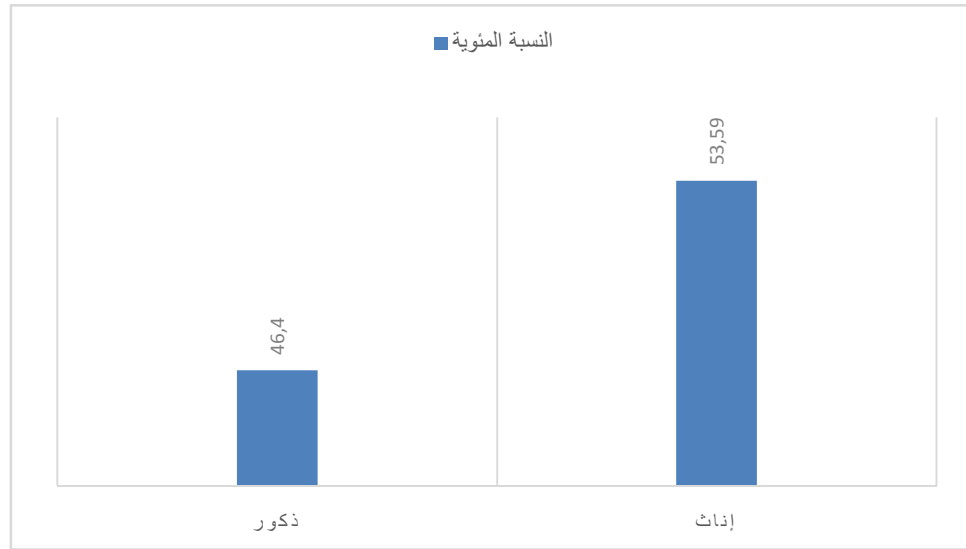
جدول رقم (2): يمثل توزيع تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي حسب

الجنس

النسب المئوية	التكرارات	الجنس
%46.40	71	ذكر
%53.59	82	أنثى
%100	153	المجموع

يظهر من خلال الجدول رقم (2) الذي يمثل توزيع تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي حسب الجنس أن عدد الإناث البالغ (82) أكبر من عدد الذكور الذي يصل إلى (71).

رسم بياني رقم (2): يمثل توزيع تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي حسب الجنس.



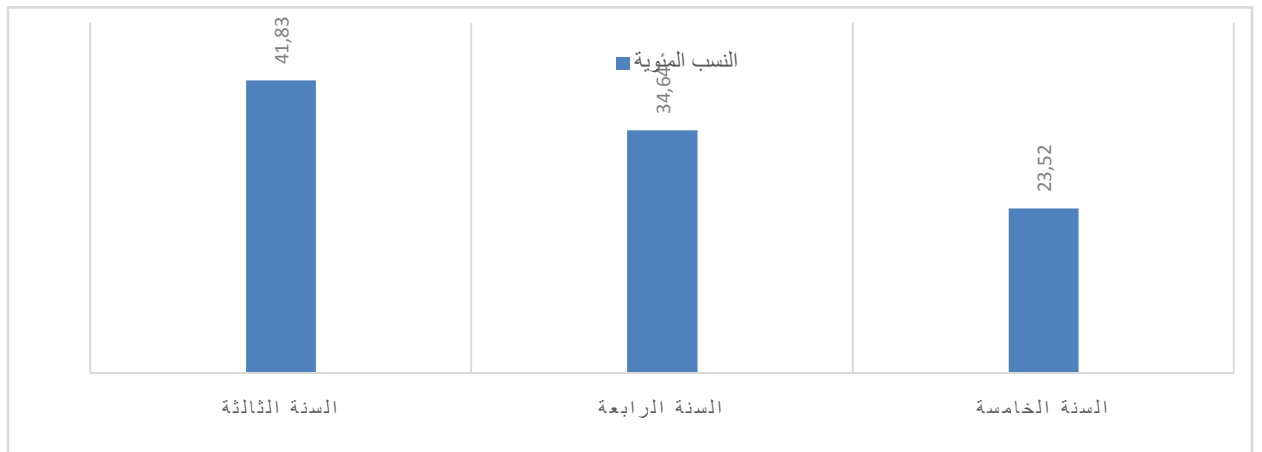
من خلال الشكل رقم (2) لتوزيع التلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي فالنسبة المئوية للإناث البالغة (53.59%) أكبر من النسبة المئوية للذكور التي تقدر (46.4%).

جدول رقم (3): يوضح توزيع التلاميذ حسب المستويات.

النسب المئوية	عدد التلاميذ	المستويات
41.83%	64	السنة الثالثة
34.64%	53	السنة الرابعة
23.52%	36	السنة الخامسة
100%	153	المجموع

تبين من خلال الجدول رقم (3) لتوزيع التلاميذ حسب المستويات، أنّ عدد تلاميذ السنة الثالثة الذي يقدر (64 تلميذ) أكبر من عدد تلاميذ السنة الرابعة المقدر ب (53 تلميذ)، أما عدد تلاميذ السنة الخامسة يمثلون الأقلية بين السنوات الثانية الأخرى حيث يبلغ عددهم (36 تلميذ).

رسم بياني رقم (3): يوضح توزيع التلاميذ حسب المستويات.



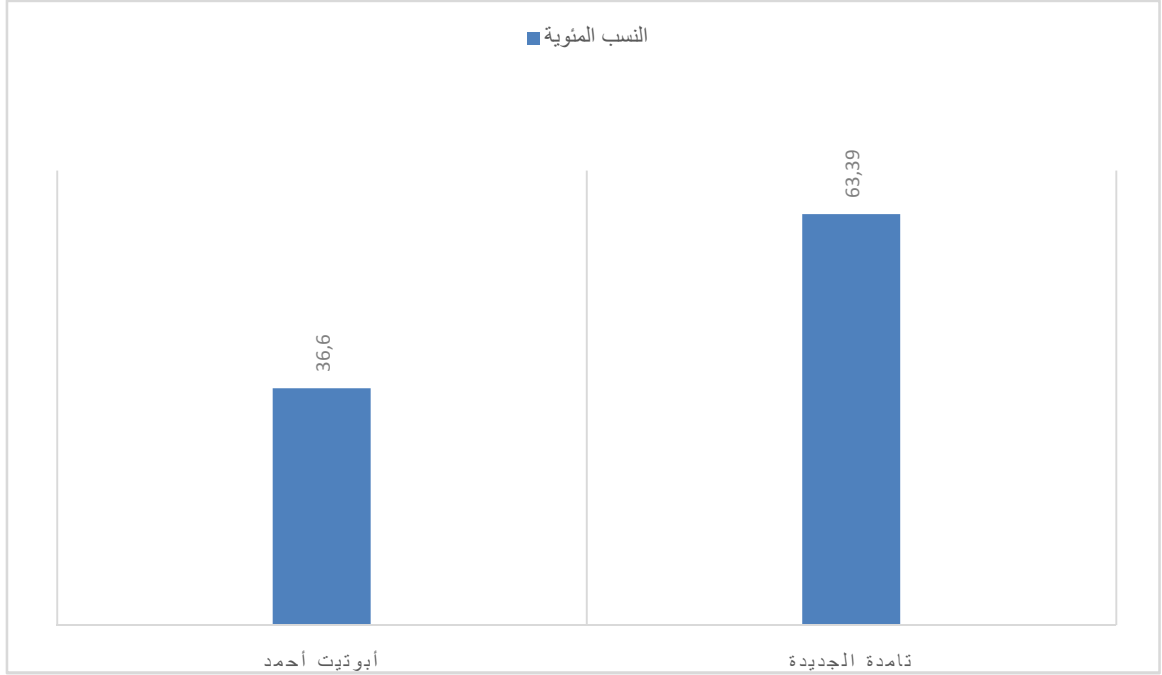
وفقا للشكل رقم (3) الممثل لتوزيع التلاميذ حسب المستويات فنسبة السنة الثالثة التي تبلغ (41.83%) أكبر من نسبة السنة الرابعة (34.64%) ثم في الأخير النسبة الأكثر انخفاضا للسنة الخامسة بنسبة (23.52%).

جدول رقم (4): يمثل توزيع تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة حسب المدارس.

المدارس	عدد التلاميذ	النسب المئوية
مدرسة أبوتيت أحمد	56	36.60%
مدرسة تامدة الجديدة	97	63.39%
المجموع	153	100%

يظهر من خلال الجدول رقم (4) لتوزيع التلاميذ حسب المدارس أن عدد تلاميذ مدرسة "تامدة الجديدة" البالغ (97 تلميذ) أكبر من عدد تلاميذ مدرسة "أبوتيت أحمد" حيث يقدر عددهم (56 تلميذ).

رسم بياني رقم (4): يمثل توزيع التلاميذ حسب المدارس



يمثل الرسم البياني رقم (4) توزيع التلاميذ حسب المدارس أين فاقت نسبة إبتدائية تامدة الجديدة البالغة (63.39%) نسبة إبتدائية أبوتيت أحمد المنخفضة بمقدور (36.6%).

3- أدوات جمع البيانات:

لدراسة كرونوبولوجية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي، تم تطبيق الأدوات التالية:

➤ **استبيان النوم:** قام ببنائه الباحث الفرنسي (Testu) وقامت بتكليفه الباحثة معروف لويزة (2008)، يتم من خلاله التعرف على متوسط مدة النوم الليلي لدى التلاميذ خلال أسبوع كامل ويتوجب على التلميذ أن يدون ساعة خلوده إلى النوم وساعة استيقاظه كل يوم، وبعد ذلك يتم تحويل البيانات المعطاة إلى الدقائق ثم حساب متوسط مدة النوم للتلميذ خلال الأسبوع.

4- كيفية جمع البيانات:

بهدف تقييم مدة النوم الليلي للتلاميذ المتمدرسين في الطور الثالث، الرابع والخامس ابتدائي، تم توزيع استبيان النوم للتلاميذ في نهاية الأسبوع، وذلك قبل أسبوع الدراسة حيث تم مطالبتهم بتدوين ساعة نومهم وساعة استيقاظهم كتابيا جميع أيام الأسبوع، بين الفترة الممتدة من 12 ماي 2022 إلى 22 ماي 2022.

5- كيفية تحليل البيانات:

بعد جمع المعطيات حول متغير النوم في جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائيا باستعمال تقنيات وإختبارات إحصائية تتمثل في:

➤ حساب المتوسط الحسابي للتغيرات الأسبوعية للنوم.

➤ تحليل التباين (f) لحساب التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي وذلك باستعمال الحزمة

الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

➤ إختبار (T) للفروق.

6- حدود البحث:

تمت الدراسة في حدود 12-22 من شهر ماي 2022، حيث اقتصر على مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي، المتراوحة أعمارهم (8-10) سنوات والمتمدرسين في المدرسة الابتدائية " تامدة الجديدة" ومدرسة "أبوتيت أحمد" المتواجدتين في مقاطعة واقنون دون غيرها من المستويات، الابتدائيات والمقاطعات الأخرى.

الفصل الأول:

تعريف وصياغة مشكل البحث

الفصل الثاني:

أدبيات الموضوع

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية للبحث

الفصل الرابع:

عرض وتحليل وتفسير النتائج

الملاحق

قائمة المراجع

الفصل الرابع:

عرض وتحليل وتفسير النتائج

الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

بعد تحديد منهجية البحث في الفصل السابق، يتم التطرق إلى عرض وتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها في مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي، وذلك باعتماد جداول توضيحية ورسوم بيانية تبرز المتوسطات الحسابية لمتغير النوم الليلي.

1- التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي.

الجدول رقم (5): يمثل التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي.

الليلة	ليلة الجمعة	ليلة السبت	ليلة الأحد	ليلة الإثنين	ليلة الثلاثاء	ليلة الأربعاء	ليلة الخميس	المتوسطات
متوسط مدة النوم الليلي	618.88د	568.55د	574.04د	565.96د	572.26د	553.88د	616.02د	

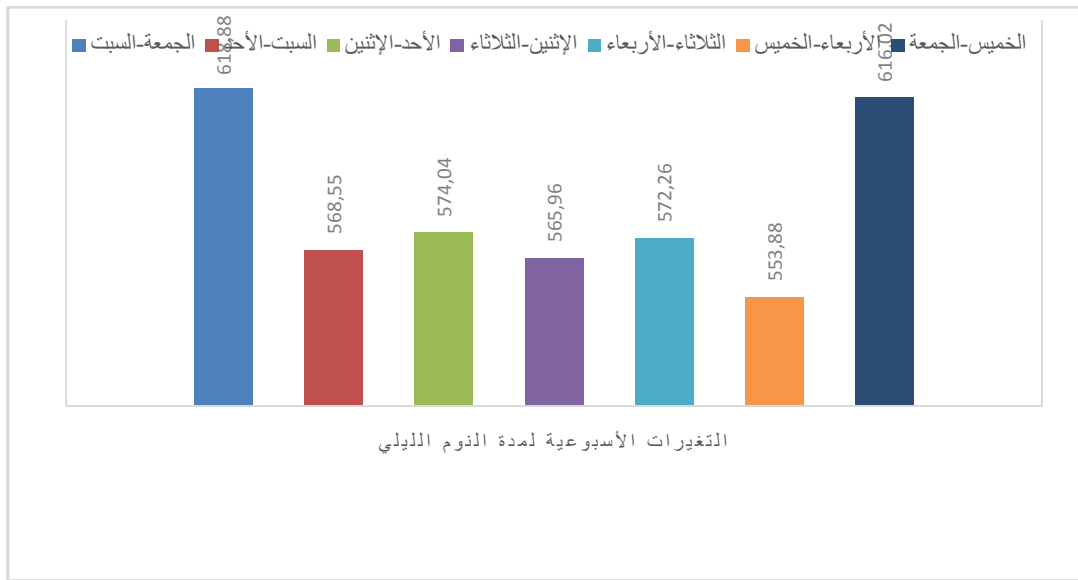
متوسط الحسابي الكلي 581.37 دقيقة

بين الجدول رقم (05) التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لكل ليلة من الأسبوع الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي، ويتضح من خلاله بأن مدة النوم الليلي تعرف تغيرات في الأسبوع، بحيث تكون مرتفعة في عطلة آخر الأسبوع وغير مستقرة في أيام الدراسة، كما يمكن ملاحظة أن مدة النوم الليلي تكون منخفضة ليلة السبت إلى الأحد بمتوسط (568.55د)، لترتفع قليلا من ليلة الأحد إلى الإثنين بمتوسط (574.04د)، وتتنخفض قليلا ليلة الإثنين إلى الثلاثاء بمتوسط (565.96د)، لتزداد ارتفاعا ليلة الثلاثاء إلى الأربعاء

بمتوسط (572.26د)، لتتخفص في ليلة الأربعاء إلى الخميس بمتوسط (553.88د)، وشهد ارتفاعا ملحوظا ليلة من الخميس إلى الجمعة بمتوسط (616.02د)، لتعلو أكثر في ليلة الجمعة إلى السبت بمتوسط (618.88د).

رسم بياني رقم(05): التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة

إبتدائي.



بين الرسم البياني رقم (05) التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة إبتدائي، وبعد العملية الإحصائية ظهر أن متوسط مدة النوم الليلي لدى هذه العينة يقدر ب (581.37د)، ويظهر بأن مدة النوم الليلي غير مستقرة خلال أيام الأسبوع المدرسي، حيث تكون مرتفعة في عطلة آخر الأسبوع لتتخفص في بدايته ثم تعود لترتفع ليلة الأحد الإثنين بمتوسط (574.04د) لتتخفص من جديد في ليلة الإثنين والثلاثاء بقيمة (565.96د) بعد ذلك ترتفع مجددا في ليلة الثلاثاء إلى الأربعاء بمتوسط حسابي يقدر ب (572.26د) أما ليلة الأربعاء إلى الخميس تتخفص لدرجة (553.88د) أما في عطلة آخر الأسبوع

الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

المدرسي، يمكن ملاحظة من خلال هذه الأعمدة البيانية أن التلاميذ يحاولون تدارك التعب النفسي والجسمي الراجع إلى نقص مدة النوم خلال الأسبوع المدرسي وذلك يجعلهم ينامون أكثر في آخر الأسبوع (عطلة آخر الأسبوع)، حيث يسجلون مدة نوم أكبر مقارنة بالليالي الأخرى، إذ قدر متوسط مدة النوم ليلة الجمعة والسبت بـ (618.88د) وسجلت ليلة الخميس-الجمعة متوسط قدر بـ (616.02د) وهذا التذبذب في قيم المتوسطات الحسابية عائد إلى انتهاء المدارس لنظام التفويج، إن التغيرات الملاحظة عند تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي دال إحصائياً ($F(4,23)=20,29 ; P \leq 0,005$) و عليه تقبل الفرضية التي مفادها تتغير مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي.

2- التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي.

الجدول رقم (6): يمثل التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي.

الليلة المتوسطة	ليلة الجمعة السبت	ليلة السبت	ليلة الأحد الإثنين	ليلة الإثنين الثلاثاء	ليلة الثلاثاء الأربعاء	ليلة الأربعاء الخميس	ليلة الخميس الجمعة
متوسط مدة النوم الليلي	613.68د	557.51د	578د	566.53د	571.19د	571.7د	615.62د

متوسط الحسابي الكلي 582.03 دقيقة

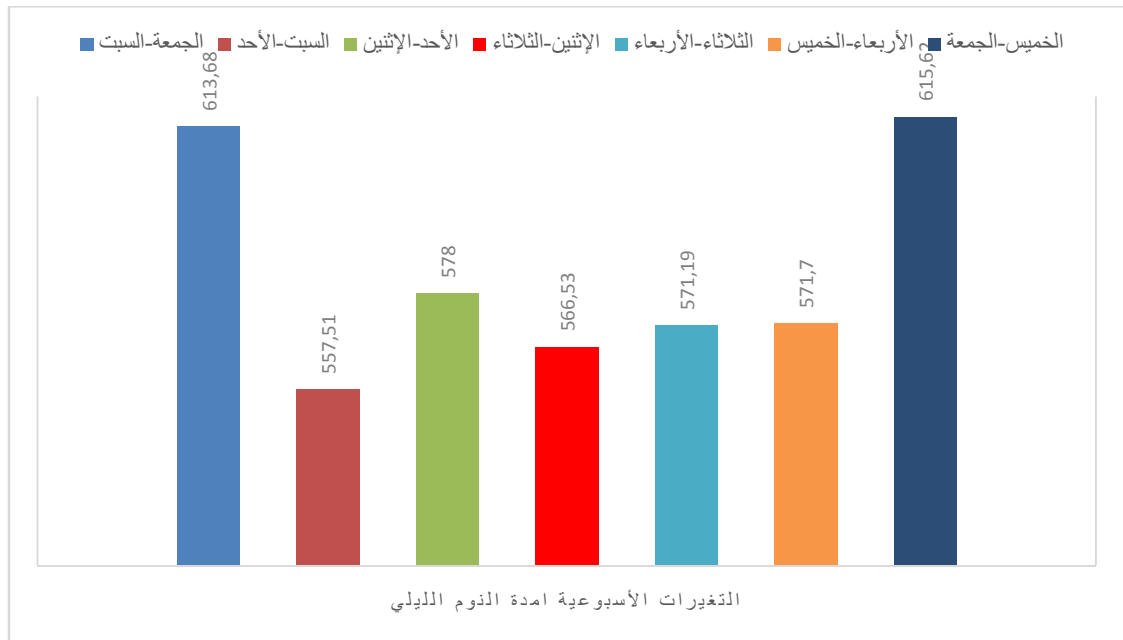
يتضح من خلال الجدول رقم (6) أن مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي تتغير خلال أيام الأسبوع. بحيث تكون غير مستقرة في بدايته ليلة السبت إلى الأحد تكون

الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

منخفضة بمتوسط حسابي يقدر ب(557.51د) لترتفع في ليلة الأحد إلى الإثنين بمتوسط (578د) لتتخفض بشكل طفيف ليلة الإثنين إلى الثلاثاء بقيمة (566.53د) لترتفع مجدداً ليلة الثلاثاء إلى الأربعاء بمتوسط حسابي يقدر ب(571.19د) لتستقر القيمة في ليلة الأربعاء إلى الخميس بمعدل(571.7د)، فيزداد ارتفاعاً بشكل ملحوظ ليلة الخميس إلى الجمعة فيصل المتوسط إلى (615.62د) و (613.68د) ليلة الجمعة إلى السبت.

رسم بياني رقم (6): يبين التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة

إبتدائي.



بين الرسم البياني رقم (6) التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة إبتدائي، وبعد العملية الإحصائية ظهر أن متوسط مدة النوم الليلي لدى هذه العينة يقدر ب(582.03د)، ويظهر بأن مدة النوم الليلي غير مستقرة يمكن ملاحظة وجود تذبذب خلال أيام الأسبوع بسبب مزاولتهم للدراسة، حيث تكون مرتفعة في عطلة نهاية الأسبوع لتتدنى في

بدايته ليلة السبت إلى الأحد بمتوسط (557.51د) ثم ترتفع قليلا ليلة الأحد إلى الإثنين بمتوسط يقدر ب(578د)، لتتخفض قليلا ليلة الإثنين إلى الثلاثاء بمقدور (566.53د) أما في ليلة الثلاثاء إلى الأربعاء تعود لترتفع بمتوسط (571.19د) يمكن ملاحظة وجود إستقرار ليلة الأربعاء إلى الخميس بقدر (571.7د)، أما في عطلة نهاية الأسبوع تشهد القيم ارتفاع ملحوظ نظرا لكونها الفرصة الوحيدة للتلاميذ لاسترجاع ما تم بذله من جهد طوال الأسبوع من خلال اغتنام الوقت للنوم أكثر من العادة بحيث تظهر الأعمدة أنهم يسجلون مدة نوم أكبر مقارنة بالليالي الأخرى إذ يصل المتوسط في ليلة الجمعة إلى السبت ل(613.68د) أما ليلة الخميس إلى الجمعة سجلت (615.62د)، و بعد المعالجة الإحصائية تبين أن تغيرات متوسطات النوم لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي دال إحصائيا (S=0,05, 00.α ≤ P, ; 6,357 = F(4, 53)) و عليه تقبل الفرضية التي مفادها تتغير مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي.

3- التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

الجدول رقم (7): يمثل التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

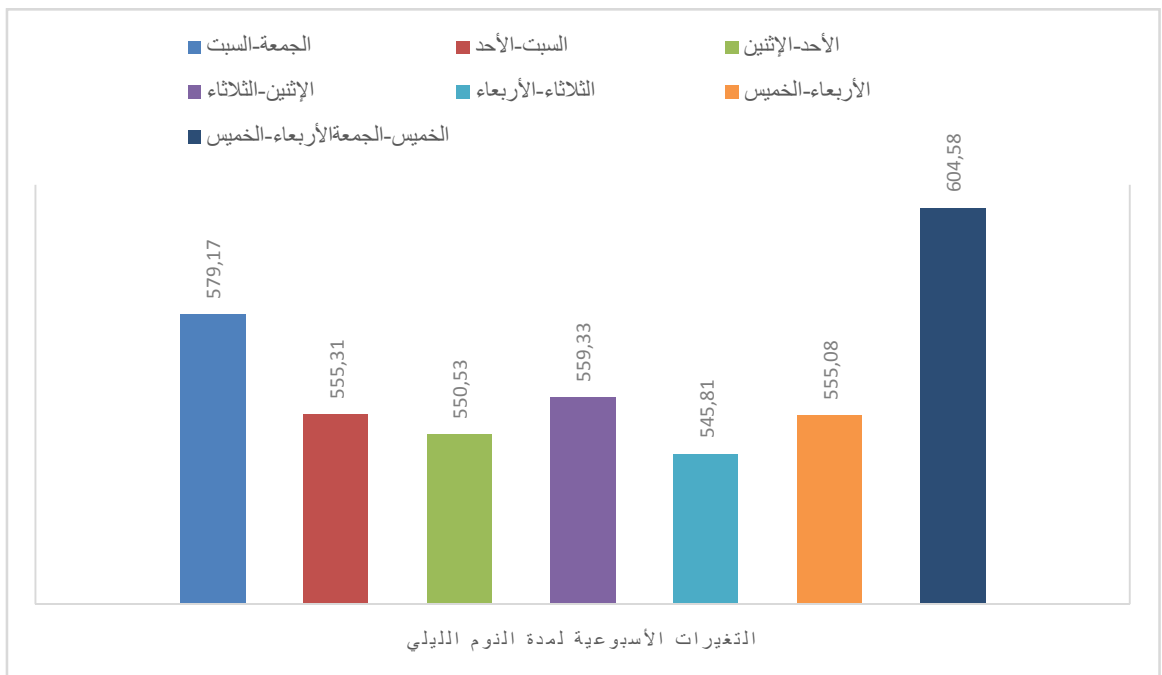
اللييلة	ليلة الجمعة السبت	ليلة السبت الأحد	ليلة الأحد الإثنين	ليلة الإثنين الثلاثاء	ليلة الثلاثاء الأربعاء	ليلة الأربعاء الخميس	ليلة الخميس الجمعة
المتوسطات	579.17د	555.31د	550.53د	559.33د	545.81د	555.08د	604.58د

متوسط الحسابي الكلي 564.25 دقيقة

بعد التعرف على وقت نوم واستيقاظ وحساب متوسط مدة النوم الليلي لكل يوم من الأيام المدرسية للتلاميذ، يتبين من خلال الجدول رقم (7) فإن تغيرات مدة النوم الليلي لتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، تكون مستقرة في بداية الأسبوع ليلة السبت إلى الأحد بقيمة تبلغ (555.31د) وتبقى مستقرة نوعاً ما في ليلة الأحد إلى الإثنين بمعدل (550.53د) لترتفع قليلاً من ليلة الإثنين إلى الثلاثاء لتبلغ (559.33د) ثم تنخفض بشكل طفيف ليلة الثلاثاء إلى الأربعاء بقيمة (545.81د) لترتفع من جديد ليلة الأربعاء إلى الخميس فتصل إلى (555.08د) فما يمكن ملاحظته أنه لا توجد فروق كبيرة في فترات النوم خلال الأسبوع إلا في نهايته فتبلغ ذروتها خصوصاً ليلة الخميس إلى الجمعة بمتوسط (604.58د) و (579.17د) في ليلة الجمعة إلى السبت.

رسم بياني رقم (7): يوضح التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة

الخامسة ابتدائي.



بين الرسم البياني رقم (7) التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي وبعد العملية الإحصائية ظهر أن متوسط مدة النوم لهذه العينة يقدر ب(564.25د)، بحيث تكون القيم منخفضة في بداية الأسبوع ليلة السبت إلى الأحد بقيمة تقدر ب (555.31د) لتستقر نوعا ما ليلة الأحد إلى الإثنين متوسط يبلغ (550.53د) ثم تشهد ارتفاعا طفيف ليلة الإثنين إلى الثلاثاء بمتوسط(559.33د) لتتخفف من جديد ليلة الثلاثاء إلى الأربعاء بمقدار (545.81د)، أما ليلة الأربعاء إلى الخميس تزداد قليلا لتصل إلى (555.08د)، في نهاية الأسبوع ترتفع قيم المتوسطات بشكل كبير خصوصا ليلة الخميس إلى الجمعة بمتوسط (604.58د) وليلة الجمعة والسبت (579.17د) كما يتضح بأن قيم مدة النوم الليلي خلال أيام الأسبوع متذبذبة وغير مستقرة، إن تغيرات متوسطات النوم للتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي دال إحصائيا $(F(4,22)=5.35; P \leq 0,00. \alpha 0,05.S$ و عليه تقبل الفرضية التي مفادها تتغير مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

4-التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة

حسب المستوى الدراسي.

الجدول رقم (8): مقارنة متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة

إبتدائي.

الليلة المتوسطات	ليلة الجمعة السبت	ليلة السبت الأحد	ليلة الأحد الاثنين	ليلة الاثنين الثلاثاء	ليلة الثلاثاء الأربعاء	ليلة الأربعاء الخميس	ليلة الخميس الجمعة	متوسط الكلية لمدة النوم الليلي
للسنة الثالثة	618.88د	568.55د	574.04د	565.96د	572.26د	553.88د	616.02د	581.37د
للسنة الرابعة	613.68د	557.51د	578د	566.53د	571.19د	571.7د	615.62د	582.03د
للسنة الخامسة	579.17د	555.31د	550.31د	559.33د	545.81د	555.08د	604.58د	564.26د

يظهر من خلال الجدول رقم (8) أن هناك إختلاف في متوسط الكلية لمدة النوم الليلي لدى

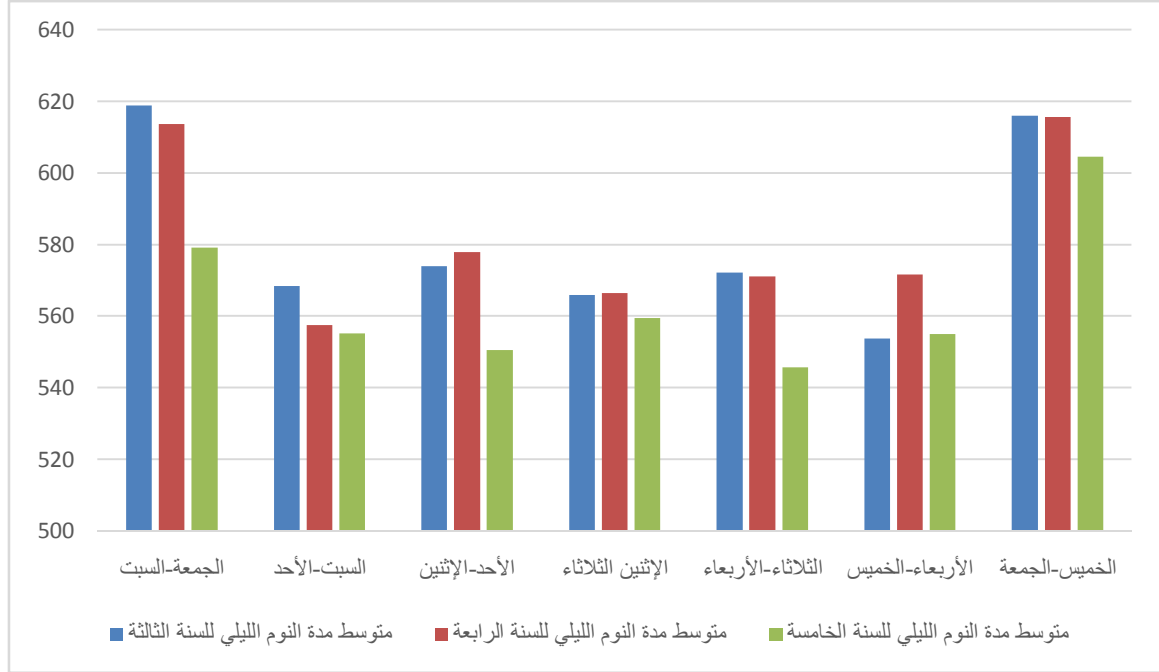
تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي، حيث سجل متوسط مدة النوم الليلي بالتقريب

نفس المعدل لدى تلاميذ السنة الثالثة بمتوسط (581.37د)، وتلاميذ السنة الرابعة بقيمة

تبلغ (582.03د)، لتتخفف أكثر بالنسبة لتلاميذ السنة الخامسة بمتوسط (564.25د)، وقد

يعود هذا إلى الضغط الذي يعانون منه نظرا لإجتيازهم إمتحان شهادة التعليم الإبتدائي.

رسم بياني رقم (8): يمثل مقارنة مدة النوم الليلي لتلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي.



يظهر من خلال الرسم البياني رقم (8) أن متوسط مدة النوم الليلي سجل بالتقريب نفس المعدل لدى تلاميذ السنة الثالثة بمتوسط (581.03د)، وتلاميذ السنة الرابعة بقيمة تبلغ (582.03د)، لتتخفص بالنسبة لتلاميذ السنة الخامسة بمتوسط (564.25د)، وقد يكون هذا الإنخفاض ناتج بسبب ضغط إمتحان شهادة التعليم الإبتدائي، وعند المعالجة الإحصائية ($F(8,72)=4,93 ; P \leq 0,00 \alpha 0,05.S$) تبين بأن هناك فروق دالة إحصائية في النوم الليلي لدي تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي، وبالتالي تقبل الفرضية التي تقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي تعزو إلى المستوى الدراسي.

5-التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة

إبتدائي حسب الجنس.

الجدول رقم (9): يمثل مقارنة متوسط مدة النوم الليلي لدى كلا الجنسين لتلاميذ السنة

الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي.

اللييلة المتوسطات	ليلة الجمعة السبت	ليلة السبت الأحد	ليلة الأحد الإثنين	ليلة الإثنين الثلاثاء	ليلة الثلاثاء الأربعاء	ليلة الأربعاء الخميس	ليلة الخميس الجمعة	متوسط الحسابي الكلي
متوسط مدة النوم لليلي لدى الذكور	606.63د	565.45د	576.16د	574.59د	575.70د	573.01د	623.08د	581.08د
متوسط مدة النوم لليلي لدى الإناث	616.60د	568.23د	570.86د	566.26د	567.71د	555.07د	614.93د	579.95د

يبين من خلال الجدول رقم (9) اختلاف متوسط مدة النوم الليلي لكلا الجنسين لدى تلاميذ

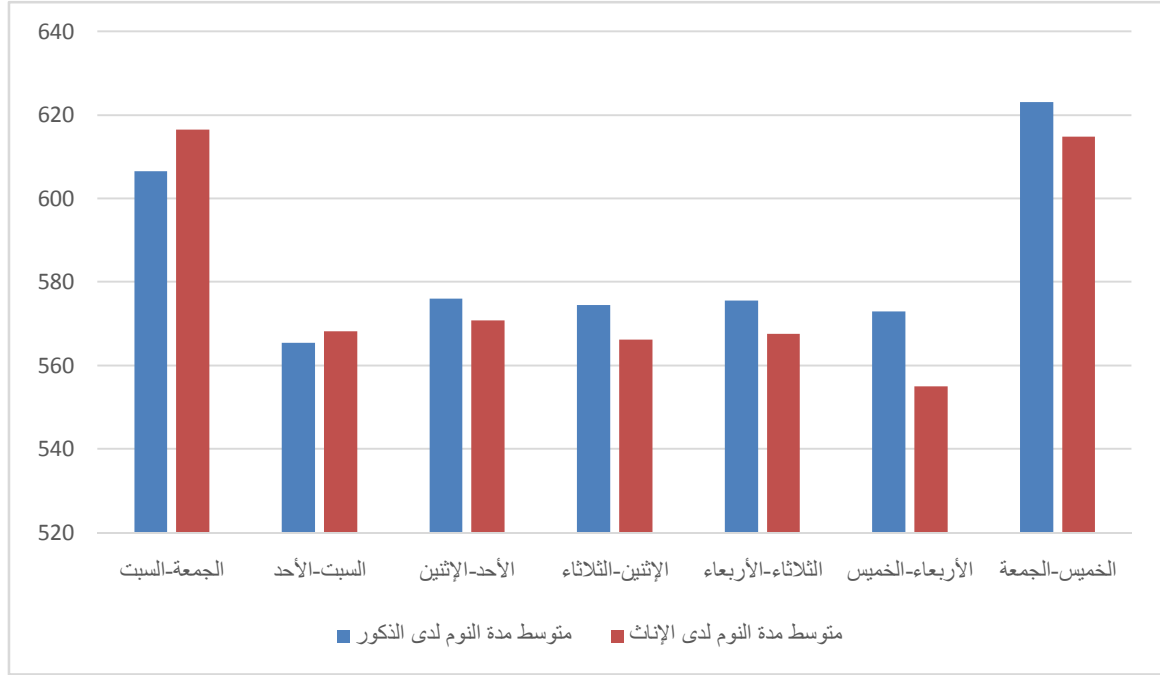
السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي، حيث يظهر أن متوسط الذكور أكثر ارتفاعا بمعدل

(581.08د) من قيمة متوسط الإناث البالغ (579.95د) أي أن الذكور ينامون أكثر من

الإناث في أيام الدراسة خاصة عطلة نهاية الأسبوع، إذ في ليالي الأسبوع الدراسي لدى

الذكور متوسطات مدة النوم الليلي مستقرة، أما عند الإناث فهي متذبذبة.

رسم بياني رقم (9): يمثل مقارنة متوسط مدة النوم الليلي لدى الذكور والإناث



يبرز الرسم البياني رقم (9) أن متوسط الحسابي للنوم لدى الذكور أكثر ارتفاعاً بمعدل (581.08د) من متوسط مدة النوم الليلي لدى الإناث البالغ (579.95د) أي أن الذكور ينامون فترات أطول مقارنة بالإناث، حيث يكون في ليالي الدراسة مستقر لدى الذكور و متذبذب لدى الإناث، وعند المعالجة الإحصائية (S) $P \leq 0,03$. $T(1) = 233,44$; $\infty 0,05$. تبين بأن هناك فروق دالة احصائياً في النوم الليلي لكلا الجنسين ، وبالتالي يمكن القول أن الفرضية التي تقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مدة النوم الليلي لكلا الجنسين مقبولة.

تحليل وتفسير النتائج:

التذكير بالفرضيات:

- الفرضية الأولى: تتغير مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة إبتدائي.
 - الفرضية الثانية: تتغير مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الرابعة إبتدائي.
 - الفرضية الثالثة: تتغير مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي.
 - الفرضية الرابعة: توجد فروق في مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي تعزو إلى المستوى الدراسي.
 - الفرضية الخامسة: توجد فروق في مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي تعزو إلى الجنس.
- هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي. فهناك بعض الدراسات الأوروبية والجزائرية التي تناولت هذا الموضوع ومن بين هذه الدراسات نجد:

Crépon (1983) و Montagner (2002) و Fotinos, Testu ,1996 ودراسة لعسلي (2014)، معروف (2008) ودراسة نوفل (2014).

بينت النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة بأن مدة النوم الليلي تتغير خلال الأسبوع لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي، بحيث تكون مدة النوم الليلي منخفضة في أيام مزاوله الدراسة ومرتفعة في عطلة نهاية الأسبوع وهذا نتيجة الجهد المبذول طوال

الأسبوع المدرسي فتكون عطلة نهاية الأسبوع الفرصة الوحيدة أمامهم لإستعادة نشاطهم بتعويض نقص مدة النوم الملاحظة خلال أيام التمدرس وهذه الدراسة تتماشى مع الدراسات السابقة.

برغم تقرير وزارة التربية الوطنية لنظام التفويج الذي طبقته المؤسسات التعليمية في فترة جائحة كورونا، الذي مازال يطبق من طرف المدارس إلى وقتنا الحالي، حيث التلاميذ غير مجبرين على الحضور في الصباح الباكر ومزاولة الدراسة كل أيام الأسبوع أي يدرسون يوم بيوم، لهذا لم يستطيعوا تنظيم وتيرة نومهم وإستيقاظهم، بحيث تتخفف مدة نومهم الليلي فتكون غير مستقرة ومنتذبذبة في أيام الدراسة بينما ترتفع في عطلة آخر الأسبوع.

كما توصلت هذه الدراسة إلى أن هناك فروق في مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي حسب المستويات، فتلاميذ السنة الثالثة والرابعة ينامون أكثر من السنة الخامسة، حيث سجل متوسط مدة النوم الليلي بالتقريب نفس المعدل لتلاميذ السنة الثالثة بمتوسط (581.37د)، وتلاميذ السنة الرابعة بنسبة (582.03د)، لتتخفف لدى تلاميذ السنة الخامسة بمتوسط (564.25د)، وقد يعود هذا الضغط الذي يعانون منه إلى إمتحان شهادة التعليم الإبتدائي.

ظهر من خلال هذه الدراسة أنه توجد فروق في مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي فيما يخص عامل الجنس، بحيث أن الذكور سجلوا أعلى نسبة (581.08د) من الإناث حيث سجلن قيمة منخفضة قليلا تقدر ب (579.95د)، أي أن فئة

الذكور ينامون أكثر من الإناث. ما يدعم صحة هذه النتائج ما أكده الباحثين الأمريكيين Groufierclaud, Inserm في جامعة Durck في الولايات المتحدة الأمريكية أن مدة النوم لدى الإناث أكبر من مدة النوم لدى الذكور. وهذا الاختلاف راجع إلى الإرهاق والتعب الذي يحس به الذكور أكثر من الإناث.

تبين أن مدة النوم الليلي تتأثر بتنظيم الوقت المدرسي بسبب نظام التفويج الذي تطبقه المؤسسات التربوية الجزائرية أدى إلى اضطراب وعدم استقرار مدة النوم لدى التلاميذ خلال الأسبوع المدرسي فالتلاميذ لم يتكيفوا بعد إلى هذا التنظيم من جهة ومن جهة أخرى قد تتأثر مدة النوم الليلي باستعمال وسائل التكنولوجيا لوقت متأخر من الليل أين يظهر دور الوالدين في تحسيس وتوعية أبنائهم حول ضرورة وأهمية النوم الليلي للطفل ونموه السليم للإستيقاظ باكرا في أيام الدراسة.

خاتمة:

تم التطرق في هذه الدراسة إلى موضوع هام المتمثل في مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي في ظل إنتشار وباء كورونا للسنة الدراسية 2022/2021، وأقيمت في المدرسة الجزائرية لمعرفة التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي في ظل إنتشار وباء كورونا المتمدرسين في الطور الابتدائي.

تمت هذه الدراسة في إبتدائيتي "تامدة الجديدة" و "أبوتيت أحمد" ببلدية واقنون ولاية تيزي وزو، وتكونت هذه العينة من 153 تلميذ. لدراسة مدة النوم الليلي طبقنا استبيان للباحث Testu الذي طبقته وكيفته الباحثة معروف (2008) في البيئة الجزائرية.

من خلال النتائج المتوصل إليها أن مدة النوم الليلي تشهد تغيرات خلال أيام الأسبوع عند تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة ابتدائي، فتكون مرتفعة في عطلة نهاية الأسبوع أي في ليلتي الخميس-الجمعة والجمعة-السبت التي تعتبر بمثابة أيام للراحة المعوضة لنقص النوم والطاقات البدنية والذهنية المبدولة طوال أيام الدراسة أين تقل مدة النوم فيها، حيث يكون التلاميذ مجبرون على الإلتحاق بمدارسهم في الوقت المحدد، ولهذا فمدة النوم الليلي متذبذبة وغير مستقرة في أيام الدراسة.

كما تبين عند مقارنة متوسط مدة النوم الليلي حسب المستوى أن تلاميذ السنة الثالثة والرابعة ينامون بالتقريب نفس المدة على تلاميذ السنة الخامسة الذين ينامون مدة أقل منهم وهذا قد يعود للضغط الذي يشكله إمتحان شهادة التعليم الإبتدائي. ولهذه الفروق دلالة

إحصائية وهذا ما يؤكد صدق الفرضية التي مفادها التي تقول: أن توجد فروق في مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة تعزو إلى المستوى الدراسي.

وعند مقارنة أيضا متوسط مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة إبتدائي حسب عامل الجنس تبين أن فئة الذكور ينامون أكثر من الإناث، وأن لهذه الفروق دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد صدق الفرضية التي مفادها: توجد فروق في مدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الثالثة، الرابعة والخامسة تعزو إلى الجنس.

عموما أشارت النتائج إلى أهمية تأثير العوامل المناخية والثقافية الاجتماعية والصحية كإنتشار فيروس كوفيد "19" الذي أتى بنظام التقويم على الوتيرة المدرسية للتلميذ الجزائري، كما بينت أهمية احترام الوتيرة البيولوجية والنفسية للتلميذ وحاجاته النفسية والجسمية، وضرورة أخذها بعين الاعتبار أثناء تنظيم التوقيت المدرسي مما يسمح له بالتوافق مع الوضع المدرسي والعوامل المناخية التي قد تسهم في تكافؤ الفرص للتعلم بين كل التلاميذ أي تنميه بشكل يتماشى مع وتيرة التلميذ.

الإقتراحات:

على ضوء النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة يمكننا اقتراح ما يلي:

- ✓ إحترام أوقات النوم والإستيقاظ المقدر ب (9-10) ساعات عل الأقل.
- ✓ توفير جو ملائم للنوم .
- ✓ توعية الأولياء على أهمية النوم الليلي لأبنائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي.
- ✓ توعية التلاميذ على ضرورة إحترام الوتيرة البيولوجية.
- ✓ الطلب من الأساتذة لعدم إعطاء التلاميذ واجبات مدرسية .
- ✓ إعادة النظر في تنظيم الجداول المدرسية ومحاولة التوفيق بين الوتيرة المدرسية ووتيرة التلميذ.
- ✓ وضع برامج للتسلية والترفيه التي تساعد التلاميذ على الراحة النفسية والتقليل من ضغوطات البرامج المكثفة.
- ✓ القيام بدراسات ميدانية أكثر حول الوتيرة المدرسية الجزائرية من أجل تحسين العملية التربوية وإثراء الدراسات أكثر في هذا المجال واقتراح جداول توقيت ملائمة.
- ✓ تنظيم الحملات تحسيسية حول عدم الإفراط في استخدام الوسائل التكنولوجية (الهاتف، الحاسوب) وخصوصا في الليل أثناء النوم.
- ✓ برمجة المواد الدراسية حسب الأوقات المناسبة مع الأخذ بعين الاعتبار القدرات المعرفية والفردية للتلميذ.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

1. إمسعودن، ميسيلية (2017). دراسة الوتيرة المدرسية: الإنتباه، مدة النوم الليلي والسلوك داخل القسم لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي. دراسة مقارنة بين ولايتي تيزي وزو وتمنراست. أطروحة دكتوراه الطور الثالث (ل.م.د) في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
2. أيت سعد، محمد (2016). تأثير نظام العمل بالدوريات في الإنتباه والنوم الليلي. دراسة كرونوفسية بتيزي وزو. مذكرة الماجستير في علم النفس تخصص عمل وتنظيم، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
3. بوزوران، فريدة (2014). الإنتباه والنوم الليلي عند معلمي التعليم الإبتدائي. دراسة كرونوفسية. مذكرة ماجستير في علم النفس تخصص عمل وتنظيم، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
4. الحازمي، بلسم بنت عبد الرحمن سعيد (2015). العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات النوم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. مذكرة الماجستير في علم النفس، جامعة أم القرى قسم علم النفس، المملكة العربية السعودية.
5. الدسوقي، مجدي محمد (2006). اضطرابات النوم الأسباب التشخيص -الوقاية والعلاج. القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.
6. رقان، كلثوم ومعروف، لويزة (2020). تنظيم الوقت المدرسي في المنظومة التربوية الجزائرية من منظور كرونوفسي. مجلة مجتمع- تربية- عمل، جامعة مولود معمري تيزي وزو، ص58-62.
7. زعموم، شهيرة (2019). دراسة التغيرات اليومية والأسبوعية للإنتباه ومدة النوم الليلي لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي. دراسة ميدانية في المدارس الإبتدائية الحضارية

- لولاية قسنطينة. رسالة دكتوراه في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
8. شتيوي، مسعد (2005). النوم وأهميته لصحة الإنسان وحياته. مجلة أسيوط للدراسات البيئية، ص8-47-48.
9. الشرييني، لطفي (2000). اضطرابات النوم كيف تحدث وما هو العلاج. القاهرة: مؤسسة دار الشعب للطباعة والنشر، العدد 23.
10. شمسي باشا، حسان (1993). النوم ولأرق والأحلام بين الطب والقرآن. جدة: دار المنارة للنشر والتوزيع.
11. عبد الوهاب، حنون (2019). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين جودة النوم لدى عينة من الطلاب ذوي المشكلات السلوكية. مذكرة ماجستير منشورة في الصحة النفسية المجتمعية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
12. عكاشة، أحمد وعكاشة، طارق (2005). علم النفس الفيزيولوجي. القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.
13. علي، كمال (1989). باب النوم والأحلام. عمان: دار الجبل ودار العربية.
14. علي، كمال (1990). باب النوم وباب الأحلام. عمان: دار الجبل ودار العربية.
15. غانم، محمد حسن (2004). النوم واضطراباته. الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
16. لعسلي، وردية (2014). تأثير نظام الدوام الواحد على التغيرات اليومية والأسبوعية للسلوكيات داخل القسم ومدة النوم الليلي عند التلاميذ المتمدرسين البالغين من العمر ما بين (9-10) سنوات. دراسة مقارنة بين ولاية الجزائر وولاية غرداية. مذكرة ماجستير في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

17. لعسلي، وردية (2018). التغيرات الأسبوعية لمدة النوم الليلي لدى التلاميذ البالغين من العمر 9-10 سنوات. دراسة مقارنة بين الشمال والجنوب الجزائري. *مجلة مجتمع تربية عمل*، جامعة الجزائر (2)، ص18.
18. مباركي، محند أورابح ووعلي، لامية (2017). النوم الليلي والعنف المدرسي في المنظومة التربوية الجزائرية. *مجلة مجتمع تربية عمل*، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، ص88-89.
19. المسماري، أميمة أمبارك فضل الله (2012). *إضطرابات النوم وعلاقتها بقلق السمة لدى طلاب جامعة بنغازي*. دراسة مكملة لنيل درجة الماجستير بكلية الآداب قسم التربية وعلم النفس، جامعة بنغازي، سلطنة عمان.
20. معروف، لويظة (2008). *أثر تنظيم الوقت المدرسي على كل من الإنتباه والسلوك ومدة النوم الليلي للنشاطات خارج المدرسة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة السادسة)*. رسالة دكتوراه في علوم التربية، جامعة الجزائر، الجزائر.
21. ملف الوتيرة المدرسية، تنظيم الجديد للزمن الدراسي في مرحلة التعليم الابتدائي. (2012). المعهد الوطني للبحث في التربية: *مجلة جزائرية للبحث التربوي*.
22. ملياني، مولود (2018). *تأثير تنظيم التوقيت المدرسي على الإنتباه والنشاطات خارج المدرسة لدى تلاميذ التعليم المتوسط*. دراسة مقارنة بين النظام العام والنظام الخاص. أطروحة دكتوراه للطور الثالث (ل.م.د) في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
23. المنوري، عيسى بن محمد بن سالم (2013). *فعالية استراتيجية التنويم الإيحائي لدى عينة من الطلاب الذين يعانون من الأرق في سلطنة عمان*. رسالة استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص إرشاد نفسي، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

24. موفق، ديهية (2020). إضطرابات النوم والمشاكل الصحية Sleep disorders and health problems. مجلة المعيار، جامعة يحي فارس المدية، مجلد24، العدد52، ص853.
25. نوفل، جميلة (2014). تأثير التوقيت المدرسي على التغيرات اليومية والأسبوعية للإنتباه والنوم الليلي لدى تلاميذ المستوى الإبتدائي البالغين من العمر (7إلى8) سنوات. دراسة مقارنة بين ولاية بجاية وولاية أدرار. مذكرة ماجستير في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
26. وعلي، لامية (2016). تأثير الوقت المدرسي في كل من الإنتباه ومدة النوم الليلي عند تلاميذ المدرسة الإبتدائية. دراسة مقارنة بين النظام الخاص والعام. أطروحة دكتوراه الطور الثالث (ل.م.د) في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

المراجع الأجنبية:

1. Benoit, O, Foret, J. (1998). **Le sommeil humain bases expérimentales, physiologique et physiopathologique.** Paris.
2. Lecendreux, M. (2002). **Réponses A 100 questions sur Le sommeil.** France : Edition Solar.
3. Marouf, L. (2012). **Introduction aux rythmes scolaires évaluation chronopsychologique des modalités organisationnelles du temps scolaire a l'école algérienne–étude comparative entre la double et la simple vacation chez les enfants âgés de 11 à 12 ans.** Thèse de doctorat, université François Rabelais, Tours, France.
4. Montagner, H. (2002). **L'enfant : la vraie question de l'école.** Paris : Olid Jacob.
5. Rienberg, A.E., Labrecque, G., Smolensky, M, H. (1991). **Chronobiologie et chronothérapie. Heures optimale d'administration des médicaments.** Paris : Flammarion Médecine–Sciences.
6. Tameemi, A. (2011). **Approche transculturelle et différentielle des rythmes scolaires, études de l'évolution journalière et hebdomadaire de l'attention. Chez des élèves irakiens et émiratis.**
7. Testu, F. (2000). **Chronopsychologie et rythmes scolaire.** France : Masson.

الخميس, الجمعة	الاربعاء, الخميس	الثلاثاء, الأربعاء	الاثنين, الثلاثاء	الاحد, الاثنين	السبت, الاحد	الجمعة, السبت
485	595	530	525	470	526	600
660	600	570	660	570	600	660
660	615	660	620	670	600	645
600	540	720	600	675	600	660
690	510	630	510	660	540	720
600	510	600	510	570	450	665
660	570	570	570	570	570	660
630	540	540	540	540	510	468
600	540	540	540	540	540	466
640	620	570	570	570	570	630
705	630	705	665	620	780	540
570	570	570	570	570	570	540
730	585	605	590	620	540	615
525	540	515	560	460	475	585
567	510	585	495	540	510	550
480	480	480	480	480	480	480
680	525	440	631	490	597	530
593	450	465	552	522	570	560
600	555	540	570	510	450	600
690	700	495	567	573	630	570
558	338	460	387	552	570	750
600	600	600	600	600	600	660
615	580	525	615	610	505	544
660	525	525	525	555	555	660
660	510	640	510	690	510	630
690	600	720	600	600	600	660
555	535	660	600	615	590	600
630	570	660	570	690	570	630
630	570	660	570	690	570	630
610	540	640	540	720	570	510
690	600	510	540	660	690	750
660	526	545	538	660	520	671
675	840	730	360	625	420	630
565	575	565	525	630	513	561
660	570	570	570	570	570	660
565	598	655	587	590	606	582
630	570	600	660	600	600	570
720	570	525	600	480	543	660
660	705	600	630	560	585	690
600	660	600	660	600	690	660
540	540	540	540	540	540	540
660	570	600	600	540	600	690
630	660	660	660	660	660	650
920	600	585	650	615	575	600
575	588	590	587	610	620	660
600	500	540	600	490	540	510
450	470	550	767	610	550	540
630	600	600	600	600	660	420
615	545	510	480	500	695	630
602	555	580	585	495	655	600

660	480	540	620	520	630	620
540	565	510	620	480	505	565
600	645	540	660	600	630	660
499	540	540	562	510	540	720
590	600	600	690	600	660	660
550	585	540	540	567	569	780
732	456	520	510	490	520	671
630	540	540	585	600	683	600
603	570	547	577	482	515	585
525	590	573	590	599	622	546
666	570	570	570	570	570	630
660	510	570	570	570	540	450
595	526	504	550	507	520	595
780	630	630	630	625	600	600
570	545	555	550	640	705	512
635	540	510	540	555	630	630
690	550	570	550	570	550	660
482	510	660	600	600	600	620
545	450	600	570	600	600	660
600	570	600	570	590	560	615
627	595	512	561	525	540	640
540	600	570	570	570	630	610
540	660	690	510	690	615	630
900	480	720	480	720	540	600
555	507	536	499	540	450	600
639	535	504	480	480	510	510
660	630	690	630	780	615	780
720	547	755	613	840	570	780
570	550	630	600	600	540	780
715	515	570	525	595	530	511
635	480	555	480	520	420	770
545	365	570	360	495	390	565
570	570	600	600	600	570	540
660	600	685	600	540	540	600
750	690	555	690	555	705	663
660	585	525	630	525	600	600
540	505	510	600	510	600	600
555	570	480	510	480	540	590
570	480	540	510	490	500	560
720	600	720	600	720	600	720
595	450	450	425	540	463	585
540	570	490	630	520	600	570
780	780	600	780	600	660	840
671	671	480	701	480	420	510
569	560	510	515	464	435	559
510	540	540	510	510	510	619
702	545	519	609	497	590	855
600	540	540	480	540	510	570
480	540	660	540	630	540	690
665	525	658	535	670	540	673
660	600	675	600	720	540	600

660	597	690	540	630	540	660
660	540	540	540	540	540	660
600	520	475	495	480	475	590
600	570	660	570	650	570	600
600	630	555	660	555	660	600
600	720	480	630	510	600	630
637	645	592	655	558	670	607
482	510	588	519	588	528	512
720	720	600	720	600	750	780
600	480	575	505	630	520	620
720	600	720	600	720	540	660
660	720	720	720	720	720	660
630	630	600	580	600	600	646
605	645	640	610	652	560	630
720	480	496	510	420	690	480
517	540	535	652	583	518	503
570	570	640	600	548	551	595
584	570	462	450	571	446	598
528	680	555	541	509	502	615
540	525	540	480	510	570	540
570	600	517	570	510	480	540
720	630	630	750	630	630	750
613	533	570	617	496	523	544
727	601	600	572	561	570	630
700	590	568	527	565	570	579
580	565	600	595	540	530	500
630	540	510	540	485	450	570
540	510	630	570	510	491	615
570	480	495	489	429	470	520
595	607	592	647	570	550	532
579	525	530	525	525	655	505
420	450	540	480	510	480	540
660	660	520	576	550	570	660
585	570	605	523	622	442	551
585	555	471	485	524	485	587
540	575	510	570	602	630	540
675	555	509	617	556	583	544
540	491	581	561	535	668	609
510	578	571	513	517	526	526
720	560	500	447	550	637	810
595	527	526	550	507	520	607
780	630	630	630	630	630	780
615	533	531	561	594	550	570
660	540	540	570	570	540	450
545	460	575	480	485	435	535
549	510	490	582	570	545	740
590	548	600	558	585	618	630
600	575	630	545	630	545	630
600	720	510	630	585	600	630
660	600	600	600	630	600	720
660	570	450	575	495	650	630

600	525	490	590	490	520	585
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

| |

| |

استبيان النوم
(Testa, Marouf, 2008)

في إطار إنجاز بحث حول الرتيرة المدرسية في الجزائر أطلب منكم تقديم يد المساعدة بمأ هذا الاستبيان الخاص بوقت النوم والاستيقاظ خلال الأسبوع الذي تمتد مدته من 13 ماي إلى 20 ماي 2022، علما أن إجاباتكم سوف تساهم في تحسين ظروف الدراسة وسوف تحاط بسرية تامة.
تقبلوا مني سيدي، سيدتي فائق التقدير و الاحترام.

المدة من ليلة الجمعة 13 ماي إلى الجمعة 20 ماي 2022

دراسة النوم

المستوى

السن

وقت الاستيقاظ	وقت النوم	ليلة
		الجمعة إلى السبت
		السبت إلى الأحد
		الأحد إلى الاثنين
		الاثنين إلى الثلاثاء
		الثلاثاء إلى الأربعاء
		الأربعاء إلى الخميس
		الخميس إلى الجمعة

- املا كل ليلة وكل صباح وقت النوم و الاستيقاظ -
- سرية هذا الاستبيان مضمونة -

المصروف	الطارية	الدرسية	تاريخ جفافها	عدد الجديده	الغنية	عدد	المدنية	عدد	الاسلامية	التراميم	اللغة العربية	الايضحة التعليمية
30-33	1	2	1	1	1	30	30	1	1	2	4	الوجه السلمي
25	3	5		1	1	30	30	1	2	5	6	مطبخ المحمص

اليه	الفترة الصباحية 8:00		الي 11:30		الفترة المساءة 13:00		المعلم
	اليه	اليه	اليه	اليه	اليه	اليه	
1	08:45 - 08:00	09:15 - 08:45	11:00	10:30	13:00	13:45	السلامة
2	فهم المنطق + تعبير شفوي + إنتاج شفوي	التدرب على الانتاج الشفوي	رياضيات	11:30	رياضيات	13:45	السلامة
1	قراءة + قواعد نحوي	تربية مدنية	تاريخ وجغرافيا	11:00	امازيغية	رياضيات	السلامة
2	قراءة + قواعد نحوي	تربية علمية	امازيغية	11:30	رياضيات	رياضيات	السلامة
1	قراءة و الظاهرة الصرفية أو الاملاية	تعبير كتابي	فاصل زمني	11:30	رياضيات	الفرجة "1" الفترة الصباحية 8 سا إلى 10 سا	السلامة
2	السلامة	تعبير كتابي	رياضيات	11:30	رياضيات	الفرجة "2" الفترة المسائية 11 سا إلى 13 سا	السلامة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

السنة الدراسية : 2021/2022

الاستاذ (ة) : أحمد علي أنيسة / شرتوحة

المستوى الدراسي : الخامسة " ب "

وزارة التربية الوطنية

التوزيع الأمعومي

مديرية التربية : لولاية تيزي وزو

مفتشية التعليم الابتدائي : واقفون

الابتدائية تامة الجديدة

عدد التلاميذ 44

المصروف	الأمراضية	تاريخية	تاريخ / جغرافيا	ص الفنية / ص اليدوية	ص المدنية	ص الإسلامية	الرياضيات	اللغة العربية	الأنشطة التطويرية
13 سا 30 د	1 سا 30 د	2 سا 30 د	30 د	30 د بالتناوب	30 د	30 د	2 سا 30 د	3 سا 30 د	الجهود المعامري
25	3	5	1	1	1	1	5	5	محطات الحصص

الأيام	الفترة الصباحية 08:00 إلى 11:30 د		الفترة المسائية 13:00 إلى 14:30 د		المعلم
	1	2	1	2	
الأحد	فهم المنطوق + تعبير شفوي	رياضيات	رياضيات	رياضيات	الأحد
	قراءة + تركيب نحوية	رياضيات	رياضيات	رياضيات	الأحد
الاثنين	قراءة و الظاهرة الصرفية أو الإملائية	التقرب على الإنتاج الكتابي	رياضيات	رياضيات	الاثنين
	قراءة و الظاهرة الصرفية أو الإملائية	التقرب على الإنتاج الكتابي	رياضيات	رياضيات	الاثنين
الاثنين	قراءة و الظاهرة الصرفية أو الإملائية	التقرب على الإنتاج الكتابي	رياضيات	رياضيات	الاثنين
	قراءة و الظاهرة الصرفية أو الإملائية	التقرب على الإنتاج الكتابي	رياضيات	رياضيات	الاثنين
الاثنين	قراءة و الظاهرة الصرفية أو الإملائية	التقرب على الإنتاج الكتابي	رياضيات	رياضيات	الاثنين
	قراءة و الظاهرة الصرفية أو الإملائية	التقرب على الإنتاج الكتابي	رياضيات	رياضيات	الاثنين

أعضاء المدير

المفتشة

الاستاذ (ة) أحمد علي أنيسة

4B : 13h30
 سنة 5 ()

14h30	13h00	11h30	10h15	8h00	الأحد
قرءة 8	رياضيات 1h	ت. اسلامية	فهم المنهج + تقييد شفوي	حوسبة + لغة أساسية	
حوسبة + أساسية	تاريخ	تاريخ	رياضيات 1h	لغة	الثلاثاء
	تاريخية	تاريخية	رياضيات 30mn	لغة صنع صوتية عوارض الالية	الخميس

مد يومية الترسية لولاية بئر بور
 الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
 2022-2021
 المستوي 4
 الأستاذة كريمة
 فوزية الترسية الوطنية
 استاذة أولياء أحمد

دولة بئر بور

التوقيت	9:30	9:45	10:30	11:30	13:00	15:00
الأيام	245	245	30	30	30	30
الأعداد	فهم الهندسة والتقسيم	فهم الهندسة والتقسيم	فهم الهندسة والتقسيم	فهم الهندسة والتقسيم	فهم الهندسة والتقسيم	فهم الهندسة والتقسيم
الإثنين	شعوي حداس الصبح	شعوي حداس الصبح	شعوي حداس الصبح	شعوي حداس الصبح	شعوي حداس الصبح	شعوي حداس الصبح
الثلاثاء	قرعة الأعداد	قرعة الأعداد	قرعة الأعداد	قرعة الأعداد	قرعة الأعداد	قرعة الأعداد
الأربعاء	الطابع النحوي	الطابع النحوي	الطابع النحوي	الطابع النحوي	الطابع النحوي	الطابع النحوي
الخميس	فرطسية	فرطسية	فرطسية	فرطسية	فرطسية	فرطسية

التوقيت	9:30	9:45	10:30	11:30	13:00	15:00
الأيام	245	245	30	30	30	30
الأعداد	فهم الهندسة والتقسيم	فهم الهندسة والتقسيم	فهم الهندسة والتقسيم	فهم الهندسة والتقسيم	فهم الهندسة والتقسيم	فهم الهندسة والتقسيم
الإثنين	شعوي حداس الصبح	شعوي حداس الصبح	شعوي حداس الصبح	شعوي حداس الصبح	شعوي حداس الصبح	شعوي حداس الصبح
الثلاثاء	قرعة الأعداد	قرعة الأعداد	قرعة الأعداد	قرعة الأعداد	قرعة الأعداد	قرعة الأعداد
الأربعاء	الطابع النحوي	الطابع النحوي	الطابع النحوي	الطابع النحوي	الطابع النحوي	الطابع النحوي
الخميس	فرطسية	فرطسية	فرطسية	فرطسية	فرطسية	فرطسية



المفصلة

الصفحة 1-
 الصفحة 2-
 الصفحة 3-