

## Sleep & Dream

Many people wonder: Why do we sleep? Why do we dream? They ask themselves the purpose, or reason. There are many theories, or opinions about this , but scientists don't know if these ideas are correct.

One theory of sleep says that during the day, we need sleep to make new chemicals and repair, or fix, our bodies. This theory is called the " Repair Theory". One piece of evidence for this theory is that our bodies produce more of growth hormone while we sleep.

Another theory is that the purpose of sleep is to dream. Dreaming occurs only during one stage , or period, of sleep ( Rapid Eye movement- REM )sleep. REM sleep occurs about 90 minutes and last for about 20 minutes. Some scientists believe that REM sleep helps us to remember things, but others don't believe and don't agree.

الكثير من الناس يسألون: لماذا نحن ننام؟ لماذا نحن نعلم؟ يسألون أنفسهم الهدف أو السبب. هناك الكثير من النظريات ، والآراء حول هذا، لكن العلماء لا يعرفون إذا كانت تلك الأفكار صحيحة.

إحدى نظريات النوم تقول خلال اليوم، نحن نحتاج للنوم لعمل تفاعلات كيميائية جديدة للإصلاح أو التعديل في أجسامنا. هذه النظرية تدعى "نظرية التعديل". وأحد الأدلة على تلك النظرية أن أجسامنا تنتج الكثير من هرمون النمو عندما ننام. نظرية أخرى قصدها من النوم هو الحلم. الحلم يحدث فقط خلال مرحلة واحدة ، أو فترة من النوم (حركة العين السريعة) في النوم. حركة العين السريعة في النوم تحدث حوالي ٩٠ دقيقة وآخر عشرين دقيقة. بعض العلماء يعتقدون أن حركة العين السريعة في النوم تساعدنا لتذكر الأشياء ، لكن الآخرين لا يعتقدون ولا يوافقون.

11. The underlined pronoun "themselves" refers to: \_\_\_\_\_

- A. purposes  
B. dreams  
C. many people  
D. reasons

الضمير الذي تحت خط "أنفسهم" يعود إلى... (الأهداف - الأحلام - كثير من الناس - الأسباب )

12. The underlined pronoun "this" Line 2 refers to \_\_\_\_\_

- A. a theory  
B. purpose of sleep and dream  
C. many people  
D. a scientist

الضمير الذي تحته خط "هذا" يعود إلى..... (النظرية - الهدف من النوم والحلم - كثير من الناس - العالم )

13. Who don't know if these ideas are correct or not? \_\_\_\_\_

- A. Many people  
B. Theories  
C. Children  
D. Scientists

من الذي لا يعرف إذا كانت الأفكار صحيحة أم لا ؟ ( كثير من الناس - النظريات - الأطفال - العلماء )

14. Why do we need sleep according to “ Repair Theory” \_\_\_\_\_

A. to dream

**B. to fix or repair our bodies**

C. take rest

D. to help our friend sleep

لماذا نحن نحتاج للحلم طبقاً " لنظرية التعديل" ؟ ( للحلم - لإصلاح أو تعديل أجسامنا اخذ راحة لمساعدة أصدقائنا في النوم )

15. The underlined word “ evidence ” line 6 means \_\_\_\_\_.

**A. proof**

B. sleep

C. dream

D. repair

الكلمة التي تحتها خط " دليل أو بينه" معناها .... (دليل أو برهان نوم - حلم - تعديل)

16. The most appropriate Topic of the reading passage is " \_\_\_\_\_ "

A. Repair Theory

B. Repair Eye Movement

**C. Sleep & Dream**

D. REM occurs about 90 minutes

أفضل عنوان حسب قراءتك للقطعة هو ... ( نظرية التعديل - حركة العين السريعة - النوم والحلم - حركة العين السريعة تحدث خلال ٩٠ دقيقة)

17. According to \_\_\_\_\_, our bodies produce growth hormone while sleeping.

A. many people

**B. Repair Theory**

C. Rapid Eye Movement

D. all scientists

طبقاً إلى ..... أجسامنا تنتج هرمون النمو أثناء النوم. (كثير من الناس - نظرية التعديل - حركة العين السريعة - كل العلماء)

18. How long does REM sleep last? \_\_\_\_\_

**A. 20 minutes**

B. The whole night

C. 90 minutes

D. Two minutes

كم تستغرق عمل حركة العين السريعة بالأخير ؟ ( ٢٠ دقيقة - طوال الليل ٩٠ دقيقة دقيقتين )

19. How many theories about sleep and dream are in the passage? \_\_\_\_\_

A. One theory

**B. Two theories**

C. Many theories

D. Three theories

كم عدد النظريات حول النوم والحلم في القطعة؟ ( نظرية واحدة نظريتان الكثير من النظريات - ثلاث نظريات )

20. What does REM sleep help us to do?

---

A. To dream

**B. To remember things**

C. To make chemicals

D. To work hard

مالعمل الذي تساعدنا فيه حركة العين السريعة في النوم؟ (للحلم - نتذكر الأشياء - لعمل التفاعلات الكيميائية للعمل

بقسوة )

كاريبي  
مهندس