

3 ن

**تمرين 1**

↪ عرف المصطلحات التالية:

البلوغ : .....

.....

حب الشباب : .....

.....

6.5 ن

**تمرين 2**

يبلغ عادل 13 سنة؛ مع ظهور بعض التغيرات الجسمية عنده أصبحت والدته تحتار في احتياجاته الغذائية.

↪ حدد سبب التغيرات الجسمية عند عادل :

.....

↪ اذكر 3 قواعد صحية خاصة بالتغذية للعناية بجسمه :

- .....
- .....
- .....

قد يعاني عادل من بعض الاضطرابات الجسمية في هذه المرحلة .

↪ اذكر 3 من هذه الاضطرابات الجسمية مع تقديم بعض النصائح لعلاجها :

بعض النصائح لعلاجها	الاضطرابات
*	*
*	*
*	*

هناك تغيرات جسمية تحدث لدى الفتيان تختلف عن تلك التي تحدث لدى الفتيات لكن هناك بعض التغيرات التي تتشابه لديهما معا.

صنف التغيرات التالية حسب الجدول التالي:

1. تنمو العضلات و تكبير.
2. تنمو غدد العرق و يزيد إفرازها.
3. تبدأ الدورة الشهرية و تنتظم .
4. يظهر شعر العانة و تحت الإبطين.
5. يبدأ القذف المنوي .
6. يصبح الصوت عميقا و خشنا.
7. ينمو المبيض و الرحم .
8. يزداد الطول و الوزن.

التغيرات لدى الفتيات	التغيرات لدى الفتيان	التغيرات لدى كليهما

إن ما يميز النمو الانفعالي للمراهق في هذه المرحلة ما يلي:

يثور لأتفه الأسباب؛ لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لانفعالاته؛ ويبدو عدم الاستقرار والتذبذب الانفعالي في القلب الذي يقع فيه المراهق من حين لآخر. فمن قنوط إلى أمل واسع وأهداف عريضة. ومن ثقة بالنفس و اعتداد بها إلى فقدان الثقة كلية -تقلبات مزاجية- ويرجع ذلك إلى عدم التوافق العام الذي يعانيه المراهق. فالتغيرات الجسمية السريعة، والدوافع الجديدة العارمة وما يقطن بها من كبت وحرمان، والصراع بين المراهق وبين الكبار المحيطين به.

حدد مضمون النص :

اذكر عاملين يؤثران في النمو الانفعالي للمراهق :

..... ✓

..... ✓

حدد بعض متطلبات النمو الانفعالي للمراهق :

..... ✓

..... ✓