

www.9alami.com

3 ن

تمرين 1

عرف المصطلحات التالية:

المراهقة:

.....
.....
.....

البلوغ:

.....
.....
.....

5 ن

تمرين 2

صل بسهم التغيرات الجسمية المصاحبة لمرحلة البلوغ ، بالجنس المناسب :

- ترسب كمية من الدهون في الأرداف و الفخذين .
- زيادة كتلة العضلات .
- زيادة الوزن قبل زيادة الطول بحوالي 6 إلى 7 أشهر .
- زيادة الوزن موازية لزيادة الطول .
- ظهور أول حيض .
- ظهور شعر الإبطين و العانة .
- نعومة الصوت .
- اتساع عظام الحوض .
- أول قذف للمني .
- ظهور حب الشباب .



6 ن

تمرين 3

*تؤكد الفيدرالية العالمية للطب الرياضي (F.I.M.S) و المنظمة العالمية للصحة (O.M.S) على الممارسة اليومية للأنشطة و تحثان على أهمية الحركة دون الأخذ بعين الاعتبار عدد الساعات و نوع الأنشطة المزاوله.
*يساعد إتباع أسلوب الحياة النشيطة في المراهقة على تعزيز الثقة بالنفس ، إضافة إلى الاستفادة من مزاياها على الجسم
* أجرت (santé Canada) دراسة حول عادات تلاميذ الإعدادي المترابحة أعمارهم بين 11 و 15 سنة في خمس دول مختلفة ، و توصلت إلى أن :

- * عدد الناشطين الذكور أكثر من الإناث .
- * الذكور يقضون أطول وقت أمام التلفاز .

