



● أولاً: تلخيص الوحدة الأولى (نمو اليافعين وصحتهم)

الدرس الأول: الخصائص النمائية لليافعين

- مفهوم اليافعين: هي المرحلة العمرية التي تتوسط الطفولة والرشد (من 10 إلى 19 عاماً)، وتتميز بتغيرات سريعة في جميع جوانب النمو.
- جوانب النمو الأربعة:
 1. النمو الجسدي: ظهور علامات البلوغ، تغيرات في الصوت، زيادة الطول والوزن، ظهور حب الشباب.
 2. النمو العقلي: تطور القدرة على التفكير المجرد، التحليل، التذكر، وحل المشكلات.
 3. النمو الانفعالي: تقلب المزاج، البحث عن الاستقلالية، الحساسية العاطفية، السعي لإثبات الذات.
 4. النمو الاجتماعي: الميل لقضاء وقت أكبر مع الأصدقاء، الاهتمام بالمظهر أمام الآخرين، وبناء علاقات اجتماعية جديدة.
- التحديات التي تواجه اليافعين:
 1. نفسية: القلق، التوتر، تقلب المزاج.
 2. اجتماعية: التنمر، ضغط الأقران (الأصدقاء).
 3. صحية: إهمال التغذية، قلة النوم، قلة النشاط البدني.
 4. تكنولوجية: الإفراط في استخدام الشاشات والعزلة.
- العناية بالنظافة الشخصية: ضرورة الاستحمام اليومي، استخدام مزيلات العرق، العناية بالبشرة (حب الشباب)، تقليم الأظافر، ونظافة الملابس.

الدرس الثاني: تغذية اليافعين

- أهمية التغذية: الجسم في هذه المرحلة ينمو بسرعة كبيرة ويحتاج لطاقة وعناصر بناء.
- العناصر الغذائية الضرورية:
 - الكربوهيدرات: المصدر الرئيسي للطاقة (خبز، أرز).
 - البروتينات: لبناء العضلات والأنسجة (لحوم، بقوليات، بيض).
 - الدهون الصحية: ضرورية لعمل الدماغ (زيت زيتون، مكسرات).
 - الفيتامينات والمعادن: مثل الكالسيوم (للعظام)، الحديد (للدّم)، فيتامين C (للمناعة).
 - الماء: ضروري للعمليات الحيوية (6-8 أكواب يومياً).
- العوامل المؤثرة في الاحتياجات الغذائية:

1. العمر: كلما زاد العمر زادت الحاجة للطاقة.
2. الجنس: الذكور يحتاجون سرعات وبروتين أكثر (بسبب الكتلة العضلية).
3. النشاط البدني: الرياضيون يحتاجون طاقة أكثر.
4. الحالة الصحية: مثل وجود فقر دم أو نقص فيتامينات.



- التطبيق الصحي (MyPlate) يقسم الوجبة إلى: 30% خضراوات، 20% فواكه، 30% حبوب، 20% بروتين، مع كوب من منتجات الألبان.

● ثانياً: أوراق عمل مقترحة (جاهزة للطباعة)

ورقة عمل (1): الخصائص النمائية لليافعين

س1: عرّف ما يلي:

- مرحلة اليافعين :

.....

- النمو الانفعالي :

.....

س2: صنف التغيرات الآتية حسب جانب النمو (جسدي، عقلي، انفعالي، اجتماعي):

1. (.....) زيادة الطول والوزن بسرعة.
2. (.....) القدرة على حل المسائل الرياضية المعقدة.
3. (.....) الرغبة في الجلوس مع الأصدقاء أكثر من الأهل.
4. (.....) الشعور بالخجل أو الغضب السريع.
5. (.....) ظهور حب الشباب.

س3: اذكر ثلاث ممارسات صحية للحفاظ على النظافة الشخصية في مرحلة اليافعين:

1.
2.
3.

س4: علل ما يلي:

- يُنصح بغسل الوجه مرتين يومياً واستخدام غسول مناسب في هذه المرحلة.
○ السبب :

.....



ورقة عمل (2): تغذية اليافعين

س1: أكمل الفراغات بالكلمة المناسبة:

1. المصدر الرئيسي للطاقة في جسم اليافع هو عنصر.....
2. عنصر..... ضروري جداً لبناء العضلات والأنسجة.
3. يساعد عنصر..... على تقوية العظام والأسنان ويوجد بكثرة في الحليب.
4. يتكون "الطبق الصحي" من خمسة أقسام هي: الفواكه، الخضراوات، الحبوب، البروتين، و.....

س2: ضع إشارة (✓) أو (X) أمام العبارات الآتية:

1. () يحتاج الذكور في مرحلة اليافعين إلى كمية بروتين وسعرات أقل من الإناث.
2. () إهمال وجبة الإفطار يساعد على التركيز في المدرسة.
3. () المشروبات الغازية تعتبر من الأغذية الصحية لأنها تمد الجسم بالسكر.
4. () الحديد ضروري للوقاية من فقر الدم ويوجد في اللحوم والسبانخ.

س3: عدد العوامل الأربعة التي تعتمد عليها الاحتياجات الغذائية لليافعين:

1.
2.
3.
4.

س4: "سارة" طالبة في الصف التاسع تشعر دائماً بالتعب وشحوب الوجه، ولا تتناول اللحوم أو الخضراوات الورقية.

- برأيك، ما العنصر الغذائي الذي قد ينقصها؟.....
- بماذا تنصحها؟.....

ملاحظة: هذه الأوراق والملخصات مبنية تماماً على محتوى الكتاب المدرسي (المنهاج الأردني الجديد 2026)

مع تحياتنا لكم :: منتديات صقر الجنوب التعليمية

هذا العمل مصمم لمنتديات صقر الجنوب التعليمية