

# فهم جسدي في مرحلة البلوغ

## المواد المطلوبة:

- ← بطاقات حقيقة أم خرافة
- ← رسم توضيحي لجسم الرجل والتغيرات
- ← صور النشاط الأول

## أهداف الدرس

أن يعرف الشباب:

- ← التغيرات الجسدية التي تحدث خلال فترة البلوغ، مثل نمو الأعضاء الجنسية، والتغيرات في شكل الجسم، والتقلبات الهرمونية.
- ← أن التغيرات التي تحدث خلال هذه الفترة هي تغييرات طبيعية، ولا يجب أن تكون مصدرًا للخجل أو الإحراج.
- ← أن سنّ البلوغ يؤثر على كلّ شخص منهم بشكل مختلف، وذلك وفقًا لاختلافات أجسامهم الفريدة.

## إرشادات عامّة:

- ← أكد للسّباب أن جميع ما يتمّ مشاركته خلال الجلسة سيقى سرّيًا تمامًا ولن يُشارك مع أيّ طرف خارجي.
- ← وضح أنّ الجلسة هي مساحة آمنة للتّعبير، ولن يتمّ الحكم على أيّ شخص بناءً على آرائه أو مشاركاته.
- ← ذكّر السّباب بأهميّة احترام خصوصيّة المشاركين، وعدم مناقشة تجارب الآخرين خارج الجلسة دون الحصول على إذنٍ مُسبق.
- ← ذكّرهم بأهميّة قبول واحترام آراء الآخرين، حتّى لو كانت مختلفة عن آرائهم.
- ← أوضح أهميّة عدم استخدام لغة سيّئة تجرح المشاعر، بالمقابل شجّع على استخدام لغة تواصل إيجابية مُشجّعة.
- ← إذا لم تكن تعرف الإجابة على أسئلتهم، من الجيّد البحث عنها لاحقًا أو توجيههم إلى مختصّ للحصول على الإجابة.



← كل ما هو مكتوب باللون الأخضر هو المحتوى الذي سيشركه ميسر الدرس مع الشباب عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

← كل ما هو مكتوب باللون البني هو تعليمات وإرشادات لميسر الدرس، لمساعدته على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

## المقدمة (٣ دقائق)

ابدأ الدرس بالترحيب بالشباب والتأكد من أنهم مستعدون للمشاركة. اطرح عليهم سؤالاً لجذب اهتمامهم، مثل: "هل لاحظتم من قبل التغيرات التي يمرّ بها جسدكم مع مرور الوقت؟" استمع إلى إجاباتهم وتفاعل معهم. بعد ذلك، قدّم الموضوع قائلاً: "موضوعنا اليوم هو فهم الجسد والتغيرات التي تحدث به. سنناقش كيف تحدث هذه التغيرات ولماذا من المهم أن نكون على دراية بها. لنبدأ."

## لعبة كسر الجليد (٦ دقائق)

**قل للشباب بأننا** سنلعب لعبة الأسئلة بشكل تحدّي بين بعضكم البعض، وهدف هذه اللعبة هو فحص معلوماتكم حول درس اليوم. سأعرض عليكم سؤالاً على الشاشة، وسأقرأ بصوت عالٍ مع أربعة إجابات ممكنة، كلٌ منها بلون مختلف. ثمّ، عليكم الإجابة عليها بناءً على ما تعتقدون أنّها الإجابة الصحيحة! سأسألکم من يعتقد أنّ الإجابة حمراء، ومن يعتقد أنّها زرقاء، وهكذا! عندما تختاروا جميعكم، سأكشف عن الإجابة الصحيحة لاحقاً. لنرى من يمكنه الحصول على أكبر عدد من الإجابات الصحيحة والاستمتاع بالوقت في هذه اللعبة!"  
**أضف:** "يمكنكم كتابة السؤال والإجابة على اللوح إذا أردتم، لتوضيح الفكرة للجميع."

١. في أيّ نطاق عمري يبدأ البلوغ عادةً للشباب؟

← بين ٥ و ٨ سنوات

← بين ٩ و ١٤ سنة (صحيح)

← بين ١٥ و ١٩ سنة

← بين ٢٠ و ٢٤ سنة

٢. في أيّ عمر يكتمل تطوّر جسم الرّجل؟

← بين ١٢ و ١٤

← بين ١٥ و ١٧

← بين ١٨ و ٢٠ سنة (صحيح)

← بين ٢١ و ٢٣ سنة

٣. أيّ جزء من جسم الذّكر ينتج الحيوانات المنوية؟

← الخصية (صحيح)

← القضيب

← الدماغ

← المعدة

٤. أيُّ هرمون هو المسؤول بشكلٍ أساسيٍّ عن التَّغيرات التي تحدث خلال فترة البلوغ؟

← الاستروجين

← البروجستيرون

← التستوستيرون (صحيح)

← الأنسولين

٥. خلال فترة البلوغ، قد يواجه الأولاد فترات نمو سريعة. أيُّ جزء من الجسم عادةً ما ينمو أولاً؟

← الساقين (صحيح)

← الأذرع

← الصدر

← القدمين

## شرح الدرس (٥ دقائق)

ابدأ الدرس بعنوان وسؤال، "ما هو البلوغ؟" اعطِ السَّبَاب وقتاً ليشاركوا آرائهم. إجابة محتملة ومفضّلة: البلوغ هو عملية طبيعية من التَّغيرات الجسديّة والعقلية التي تحدث خلال فترة المراهقة، عادةً ما بين سن ٩ إلى ١٤ عامًا. تتضمّن هذه العملية التَّغيرات الهرمونيّة التي تؤدي إلى تطوير الجسم إلى جسم بالغ. اشرح للسَّبَاب أنّ هناك البلوغ المُبكر والبلوغ المتأخر.

البلوغ المُبكر قد يكون بسبب عوامل متعدّدة، بما في ذلك:

← العوامل الوراثيّة.

← اضطرابات هرمونيّة.

← البدانة.

البلوغ المتأخر قد يكون أيضًا بسبب عوامل متعدّدة، بما في ذلك:

← العوامل الوراثيّة.

← الأمراض أو سوء التَّغذية أو اضطرابات الهرمونات.

← الضَّغوط النفسيّة.

← النِّحافة أو انخفاض الدّهون في الجسم: الغذاء غير الكافي أو الوزن المنخفض يمكن أن يؤخّر

البلوغ لأنّ الجسم قد يعطي الأولويّة للبقاء على قيد الحياة على تطوير الإنجاب.

# النشاط الأول (١٥ دقيقة)

قل للشباب أنّ الهدف من هذا النشاط هو مساعدتهم على فهم التغيرات الطبيعية التي تحدث في أجسامهم خلال فترة البلوغ، من خلال مطابقة التغيرات مع أجزاء الجسم بطريقة تفاعلية وممتعة.

## المواد المطلوبة:

- ← أجزاء الجسم المطبوعة
- ← التغيرات على بطاقات: طباعة كلّ تغيير (مثل حبّ الشباب، شعر الجسم...) على بطاقات منفصلة تحتوي على صور.
- ← لاصق: لتثبيت التغيرات على أجزاء الجسم والأسطح أثناء اللعبة.

## تجهيز النشاط:

- ← قبل بدء الجلسة، قم بإخفاء بطاقات "التغيرات" في جميع أنحاء الغرفة (يمكنك استخدام اللاصق لتثبيتها على الأسطح المختلفة).
- ← وزّع أجزاء الجسم المطبوعة على مجموعات صغيرة أو أفراد في الصف. ستحتوي كلّ مجموعة على جزء معيّن من الجسم (مثل الرأس، الجسم، الأرجل). يمكنهم وضعها على الأرض لتجميع الجسم.

## لعبة المطابقة:

- ← سيكون أمام الشباب ٣ دقائق فقط للعثور على ٩ تغييرات، والتعاون لوضع التغييرات في مجموعة أجزاء الجسم الصحيحة.

## شرح المعلم:

- بعد أن يتمّ مطابقة جميع التغييرات مع أجزاء الجسم، قم بمراجعة كلّ جزء وشرح سبب حدوث تلك التغييرات خلال فترة البلوغ.

## التغيرات:

### ١. الرأس:

#### ← حبّ الشباب (البثور والبشرة الدهنيّة):

ستلاحظون نتوءات حمراء صغيرة على وجهكم، خاصةً على الجبهة أو الأنف. لا تقلقوا هذا أمر طبيعي ويحدث لكثير من المراهقين. اغسلوا وجهكم بانتظام هذا يمكن أن يساعد.

#### ← شعر الوجه (اللحية والشارب):

قد تلاحظوا شعرًا صغيرًا ينمو على الشفة العليا، الذقن، أو الخد. مع مرور الوقت، سيتحوّل هذا الشعر إلى لحية أو شارب.

← **تفاحة آدم مع تغيّر الصوت وعمقه:**

قد يظهر نتوء صغير في الحلق. هذه تفاحة آدم، وهي تنمو مع تغيّر صوتكم. سيبدأ صوتكم بالعمق. وخلال هذه الفترة، قد "يتشقق" صوتكم أو يتغيّر فجأة.

٢. **الجسم:**

← **عرض الصدر والكتفين:**

سيصبح الصدر والكتف أوسع مع نمو العضلات. إذا جرّيتم ارتداء قميص قديم، قد تشعروا بأنّه ضيق عند الكتفين لأنّ جسمكم ينمو.

← **شعر الجسم:**

قد يبدأ الشّعر بالنمو على صدركم أو بطنكم وتحت ذراعيكم، وسيصبح أكثر كثافة مع الوقت.

← **زيادة التعرّق:**

بعد حصة الرياضة، قد تلاحظوا رائحة أو تشعروا بالتعرق تحت ذراعيكم. استخدام مزيل العرق يساعد.

٣. **الأرجل:**

← **شعر الأرجل:**

سيبدأ الشعر بالنمو على ساقيكم وسيصبح أعمق وأكثر كثافة.

← **طفرة النمو:**

خلال فترة البلوغ، قد تلاحظوا النمو بسرعة كبيرة. عظامكم تتمدّد وجسمكم يتكيّف مع هذا النمو.

← **زيادة حجم القدمين:**

إن كنت ترتدي مقاس ٣٨ ، وفجأة تجد نفسك بحاجة إلى مقاس ٤٠ أو أكثر في غضون بضعة أشهر.

## النشاط الثاني (٧ دقائق)

← في هذا النشاط، قم بطباعة أوراق تحمل كلمتي "حقيقة" على جهة و"خرافة" على الجهة

الأخرى، ووزّعها على الشباب قبل بدء النشاط، (ستجدها في المواد المطلوبة).

← بعد توزيع الأوراق، اشرح لهم أنّك ستطرح أسئلة وعليهم أن يرفعوا الورقة بالجهة التي

تعكس رأيهم: إذا كانوا يعتقدون أنّ الإجابة "حقيقة"، يرفعون جهة "حقيقة"، وإذا كانوا يعتقدون

أنّها "خرافة"، يرفعون جهة "خرافة".

← ابدأ بقراءة السؤال بصوتٍ واضح وأعطهم وقتاً للتفكير قبل أن يرفعوا الورقة.

← بعد أن يرفع الجميع أوراقهم، اسألهم بطريقة تشجّع على التفكير:

هل أنتم متأكّدون؟ فكّروا مرّة أخرى!

← ثمّ اعرض عليهم الإجابة الصحيحة وفسّر لها.

**ملاحظة: تأكد من معرفة النتيجة قبل أن تسألهم.**

١- هل صحيح أنني إذا حلقت بالموس ينمو الشعر بشكلٍ أسرع وأكثر كثافة؟  
"إنها خرافة!"

**التصحيح:** يتم تحديد نمو الشعر عن طريق الوراثة والهرمونات والعمر. الحلاقة تغيّر فقط المظهر والملمس الذي يبدو أكثر سمكًا.

٢- يحدث حبّ الشباب أثناء فترة البلوغ بسبب النظام الغذائي السيئ والجلد غير النظيف.  
"إنها خرافة!"

**التصحيح:** على الرغم من أنّ النظافة والنظام الغذائي يساهمان في ظهور حبّ الشباب، إلا أنّهما لا يسيطران عليه. ويرجع ذلك في الواقع إلى تغيّر الهرمونات التي تسبّب حبّ الشباب.

٣- الفتيات والفتيان يصلون إلى سن البلوغ في فئات عمرية مختلفة.  
"إنّها حقيقة!"

**التفسير:** عادةً ما تبدأ الفتيات بمرحلة البلوغ بين سن ٨ - ١٣ سنة.

٤- الأولاد الذين يبدأون سن البلوغ في وقت متأخر عن أقرانهم سيكونون دائمًا أقصر.  
"إنّها خرافة!"

**التصحيح:** توقيت البلوغ لا يحدّد بالضرورة طول الشخص البالغ، حيث تلعب الوراثة وعوامل أخرى دورًا مهمًا في تحديد الطول النهائي.

٥- هل صحيح أن هرمون التستوستيرون مسؤول عن نمو الشعر والعضلات وتغيّر الصوت عند الأولاد؟

"إنّها حقيقة!"

**التفسير:** التستوستيرون هو الهرمون الأساسي الذي يؤدي إلى هذه التغيّرات الجسدية عند الأولاد في سن البلوغ.

٦- هل صحيح أنّ غسل الوجه مرتين يوميًا يمنع حبّ الشباب تمامًا؟  
"إنها خرافة!"

**التصحيح:** غسل الوجه يساعد في تقليل الزيوت الزائدة، لكنه لا يمنع حبّ الشباب تمامًا، حيث إنّ الهرمونات تلعب دورًا كبيرًا في ظهوره.

## الدائرة الانعكاسية (٧ دقائق)

اشرح للشباب بأنه في هذه الفقرة سيكون لدينا الوقت للتأمل والحديث عن هذا الدرس. من أجل ذلك سوف تكتب الأسئلة التالية على اللوح، ويمكن لكل شاب الإجابة عن سؤال واحد وليس كل الأسئلة، كما يمكنهم الإجابة بالطريقة التي يريدونها، أيضًا، يمكنهم مشاركة اقتباس معين أو مشاركة تجربة شخصية، أو مشاركة جواب صغير وبسيط، فليس هناك جواب صحيح وآخر خاطئ، لذلك شجعهم على المشاركة دون خجل.

الأسئلة:

- ← ما هي أكثر فكرة ألهمتك وأعجبتك في هذا البرنامج؟
- ← هل كانت هناك أي أسئلة أو مخاوف حول مرحلة البلوغ لم تتح لك الفرصة لطرحها أثناء الدرس؟
- ← وإذا كان الأمر كذلك، ما هي؟ (أخبرهم أنه إذا كان الأمر خاصًا، فيمكنهم كتابته على ورقة وسيتم مناقشته بشكل مجهول في الجلسة القادمة.)
- ← هل تعلمت شيئًا معينًا جعلك تغيّر معتقد خاطئ كان لديك؟
- ← ما هو شعورك تجاه مناقشة المواضيع المتعلقة بالبلوغ بشكلٍ علني ومن دون إصدار أحكام؟
- ← هل تعتقد أنّ التعرف على سن البلوغ وفهم أجسامنا بشكلٍ أفضل يمكن أن يؤثر بشكلٍ إيجابي على حياتنا كمراهقين وشباب بالغين؟

## الفكرة الروحية (٥ دقائق)

ابدأ بقراءة الآية بصوت عالٍ:

"لِأَنَّكَ أَنْتَ أَقْتَنَيْتَ كُلِّيَّي. نَسَجْتَنِي فِي بَطْنِ أُمِّي. أَحْمَدُكَ مِنْ أَجْلِ أَنِّي قَدِ امْتَرَزْتُ عَجَبًا. عَجِيبَةٌ هِيَ أَعْمَالُكَ، وَنَفْسِي تَعْرِفُ ذَلِكَ يَقِينًا."

تأملوا في مدى دقة وإبداع أجسادنا. كل عضو، وكل خلية، وكل جهاز في أجسادنا خلق عن قصد وبهدف من الله. هذه الآية تذكّرنا بأنّ الله خلق كل واحد منا بعناية، وبمحبة، وبإتقان فريد.

عندما ندرس عن فهم الجسد، لا نتعلّم فقط كيف تعمل أجسادنا، بل نكتشف روعة خلق الله العظيم. من دقائق قلبك إلى قدرتك على النمو والتغيّر، كل جزء منك يعكس عظمة عمل الله. لهذا السبب فإنّ فهم أجسادنا مهمّ جدًّا—إنّه وسيلة لنكرّم الله ونشكره على هذه الهبة الرائعة.

## الخلاصة (دقيقتان)

**قل لهم:** أنتم جميعًا فريدون، ولكل واحد منكم قوّة ومواهب تجعلكم مميّزين. اليوم، تحدّثنا عن مرحلة البلوغ، وهي مرحلة طبيعيّة ومهمّة في رحلة النمو. إنها فترة يتغيّر فيها جسدكم، ويكبر، ويستعد للانتقال إلى مرحلة الرجولة. قد تشعرون أحيانًا أن هذه التغيرات غريبة أو غير مريحة، لكن تذكّروا أنها طبيعيّة تمامًا.

عندما تمرّون بهذه المرحلة، تذكروا أننا هنا لدعم بعضنا البعض واحترام كل واحد منا. الشبان يمتازون بقدرتهم على بناء علاقات صداقة قوية، وهذه الروابط ستكون عونًا لكم في مواجهة أي تحديات. أنتم معًا، وهذا هو ما يهم حقًا.