**الجلسة الثانية**

**مرحلة البلوغ  
فهم التغيّرات الجسديّة والنفس إجتماعيّة**

**أهداف الجلسة:**

1. معرفة مرحلة البلوغ والفروقات الجسديّة بين الإناث والذكور.
2. الوعي بالتغيّرات الجسديّة والنفس إجتماعيّة التي يعيشها الأقران في هذه المرحلة.
3. زيادة الوعي حول الدورة الشهرية والمنتجات الخاصّة للاستخدام.

**النشاط                                                                              المدة**

**1   المقدمة                                                                                     5 دقائق**

**2  لعبة حقيقتان وكذبة                                                                              15 دقيقة**

**3  مرحلة البلوغ                                                                                      15 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* أوراق A4 وفي حال توفر أوراق Flipcharts.
* أقلام مائيّة للكتابة على الأوراق.

**4  عرض مرحلة البلوغ من قبل الطلّاب                                                               30 دقيقة**

**5  شرح مرحلة البلوغ                                                                                45 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* دليل المعلمين.

**6  التقييم والختام                                                                                      5 دقائق**

**المواد المطلوبة:**

* أوراق ملاحظات لاصقة.
* أقلام للكتابة على الأوراق.

**المدة الإجماليّة                                                                                            115 دقيقة**

**النشاط 1:        المقدمة**

**التعليمات:**

* رحّب بالطلّاب المشاركين واشكرهم على تلبية الدعوة وحضورهم الجلسة اليوم.
* اطلب من الطلّاب المشاركة بأيّة أسئلة أو اهتمامات أو مخاوف قبل البدء في هذه الجلسة، كما يحقّ لهم المشاركة بتوقّعاتهم في هذا النشاط، ويحق لكل طالب أن يقوم بطرح فكرة أو معلومة أو توقّع كما يمكنهم عدم المشاركة.
* أعرض للطلّاب أهداف الجلسة اليوم واسألهم إذا ماكان لديهم ايّ فكرة عن الموضوع.

**النشاط 2:        لعبة حقيقتان وكذبة**

**أهداف النشاط:**

* كسر جليد الجلسة.
* تعرف المشاركين على بعضهم البعض أكثر.
* المساعدة في اندماج المجموعة.

**المواد المطلوبة:**

* كرة صغيرة ويمكن صناعتها من الأوراق A4.

**التعليمات:**

* يطلب من المشاركين الوقوف على شكل دائرة.
* على كل مشترك أن يقول للمجموعة 3 معلومات عنه، معلومتين صحيحتين والمعلومة الثالثة غير صحيحة وعلى المجموعة أن يحاولوا معرفة المعلومة الخطأ.
* تبدأ اللعبة من الميسّر ثم يرمي الكرة بشكل عشوائي لأحد الحضور ثم يطلب منه بعد الإنتهاء أن يرمي بالكرة لأحد الحضور بشكل عشوائي وهكذا يطلب من كل فرد المشاركة بدوره.
* على الميسّر أن يشجع المشاركين على المشاركة ويحفزهم على اللعب واختيار معلومات سهلة عليهم في التفكير والبوح عنها.

**النشاط  3:**      **مرحلة البلوغ**

**أهداف النشاط:**

* تعريف المشاركين بمرحلة البلوغ.
* الوعي بالتغيّرات الجسديّة والتغيّرات الأخرى المصاحبة للمرحلة.
* تعريف المشاركين على الدورة الشهريّة وعلاقتها بالإباضة والحمل.

**المواد المطلوبة:**

* أوراق A4 وفي حال توفر أوراق Flipcharts.
* أقلام مائيّة للكتابة على الأوراق.

**التعليمات:**

* أخبر المشاركين أنك ستقوم بتقسيمهم إلى مجموعات صغيرة مؤلفة من عدة أفراد لكل مجموعة (على عدد المشاركين).
* قم بتقسيم المشاركين بالأعداد، أعطِ كل مشترك رقم من 1 إلى 4 أو 5 على حسب عدد المشاركين.
* أخبر كل من لديهم نفس الرقم بأن يجتمعوا معًا، على سبيل المثال كل من لديهم رقم 1 يشكلون مجموعة واحدة معًا، سيتشكل لديك مجموعات صغيرة مؤلفة من كل رقم على حدى، وعلى كل مجموعة اختيار ممثّل عنها للإلقاء. (ملاحظة: على كل مجموعة اختيار ممثّل مختلف عن النشاطات الأخرى حتّى نتيح الفرصة للجميع بالمشاركة).
* على الميسّر أن يقوم بتحضير الأوراق مسبقًا ويضع عليها عنوان لتعمل كل مجموعة على الإجابة عنه كالتالي:

1. تعريف البلوغ والتغيّرات المشتركة بين الجنسين في فترة البلوغ.
2. تعريف البلوغ والتغيّرات المختلفة بين الجنسين في فترة البلوغ.
3. تعريف البلوغ والتغيّرات النفسيّة والإجتماعيّة في فترة البلوغ.
4. تعريف الدورة الشهرية وعلاقتها بالحمل والإنجاب.
5. تعريف الدورة الشهرية وأعراضها.

**تعريف مرحلة البلوغ**

مرحلة البلوغ هي المرحلة التي يصبح فيها المراهقين بالغين جسديًّا وناضجين جنسيًّا. خلال فترة البلوغ، يمر الجسم بالعديد من التغيّرات. وقد يشعر الأفراد أن عواطفهم أقوى وأكثر حدّة. عادةً ما يبدأ الأشخاص في مرحلة البلوغ بين سن 8 و14 عامًا. وغالبًا ما تبدأ الإناث مرحلة البلوغ قبل الذكور، فمن المتعارف عليه أن الإناث عادةً ما تبدأ مرحلة البلوغ بين 8 و 13 عامًا بينما الذكور بين 9 و 14 عامًا.

كل جسم هو فريد ومختلف، لذلك يختلف سن البلوغ من شخص لآخر. والجميع يمر بمرحلة البلوغ في وتيرته الخاصة. كما وترتبط عملية البلوغ بالأنماط الإجتماعيّة أحيانًا وتختلف من بيئة لأخرى.

ولا يزال من الشائع الشعور بالقلق والإثارة والارتباك حيال عمليّة البلوغ وفي مختلف المجتمعات.

**التغيّرات الجسديّة المشتركة بين الجنسين في فترة البلوغ**

* ظهور البثور والحبوب.
* زيادة التعرّق وقد تكون الرائحة كريهة ما يدفع على الاستحمام عدة مرات.
* النموّ بالطول والوزن.
* الإنجذاب للأفراد الآخرين، والبعض قد لا ينجذب.
* إفرازات من الأعضاء التناسليّة لدى البعض.
* التقلّبات المزاجيّة والخجل بسبب التغيّرات الجسديّة.
* نموّ الشعر تحت الإبطين.
* نموّ الشعر حول الأعضاء الجنسيّة.
* نموّ المزيد من الشعر على الأذرع والساقين وقد يشتدّ لونه.
* الشعور أحيانًا ببعض الآلام في الأذرع والساقين نتيجة نموّ الأعضاء.

**التغيّرات الجسديّة المختلفة بين الجنسين في فترة البلوغ**

**التغيّرات لدى الذكور:**

* يصبح الصوت أعمق. وتظهر تفاحة آدم في الحلق بشكل ملحوظ وتصبح أكثر وضوحًا.
* نموّ الشعر على الوجه (اللّحية والشارب).
* يصبح حجم القضيب والخصيتين أكبر.
* يصبح الصدر والأكتاف أوسع وأعرض.
* الانتصاب والقذف.

**التغيّرات لدى الإناث:**

* نبرة صوت أعلى.
* نموّ الثديين وكبرهما.
* اتّساع الحوض وقد يصبح الجسم أكثر إنحناءًا.
* تبدأ المبيضات بإنتاج البويضات.
* حدوث الدورة الشهريّة. (3، 4، 7 أيام...)
* حدوث تغيّرات في لون الشفرات الخارجية للمهبل ويصبحان أكبر.
* إفرازات مهبليّة.

**يمرّ الجميع في هذه المرحلة وجميع الأجسام والأشكال جميلة!**

**التغيّرات العاطفيّة والإجتماعيّة خلال مرحلة البلوغ**

من التغيّرات الاجتماعيّة التي تطرأ خلال مرحلة البلوغ والتي يمكن ملاحظتها بشكل ملحوظ نجد:

* فترة البلوغ هي الفترة التي يصبح فيها المراهقين في حالة من الضياع فيما يتعلّق بتشكيل هويّتهم الخاصّة واستقلالهم الخاصّ، كما ويسعى العديد من المراهقين لتحقيق ذاتهم وتحمّل المزيد من المسؤوليّة في العديد من أنشطة حياتهم اليوميّة.
* فترة البلوغ هي الفترة التي تدفع المراهقين للخوض في تجارب جديدة والتي قد تكون محفوفة بالمخاطر في بعض الأحيان. يأتي ذلك بالتزامن مع ضغط الأقران الذي قد يؤثّر على المراهق فيما يتعلّق باتّخاذ القرارات وطريقة العيش من لباس ومظهر واهتمامات، كما ويلاحظ على المراهقين رغبتهم المتزايدة بقضاء وقت أكبر مع الأصدقاء.
* تصبح منظومة القيم والأخلاق أكبر وأعمق لدى المراهقين في هذه المرحلة، ويسعى البعض لطرح العديد من الأسئلة حول الصواب والخطأ، كما قد يندفع آخرون لمناهضة والدفاع عن القضايا المؤثّرة في المجتمع كالتنمّر والعنصرية وغيرها…
* قد يبدأ المراهقين خلال هذه الفترة بإقامة علاقات عاطفيّة مع الآخرين، وذلك يساعدهم بالتعرّف أكثر على مشاعرهم وميولهم الشخصيّة.

ومن التغيّرات الاجتماعيّة التي تطرأ خلال مرحلة البلوغ والتي يمكن ملاحظتها بشكل ملحوظ نجد:

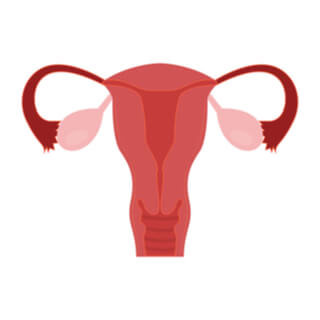
* التقلّبات المزاجيّة هي سمة رئيسيّة في هذه المرحلة، حيث يشعر المراهقين بالعديد من التغيّرات الجسديّة والعاطفيّة في آن معًا والذي يدفعهم للغوص أكثر في مشاعر قويّة تتمثّل بردّات الفعل الحادّة التي لا تفسّر بطريقة مفهومة في محيطهم.
* تزداد في هذه المرحلة قدرة المراهقين على الوعي الذاتي بالجسد والأفكار وبالتالي تتزايد حساسيّتهم تّجاه الآخرين الذين من الممكن أن يدلوا بتعليقات من شأنها أن تشعر المراهق بالخجل من أفعاله أو صورة جسده في بعض الأحيان.
* بالإضافة إلى كل ما سبق، يشعر المراهقين بالاضطراب إزاء اتّخاذ القرارات في هذه المرحلة، فهم بحاجة لدعمهم وتشجيعهم على اتّخاذ القرارات الصحيحة نظرًا لضياعهم في مشاعرهم الغير مفهومة لهم.

**تعريف الدورة الشهريّة**

الدورة الشهرية هي نزيف شهري للمرأة. خلال الدورة الشهرية، تتشكل بطانة الرحم استعدادًا للحمل، إذا لم يتم تخصيب البويضة والحمل، تبدأ مستويات هرمون الاستروجين والبروجستيرون في الانخفاض، ومع مستويات منخفضة جدًا من هذه الهرمونات يتخلص الجسم من التراكم الشهري لبطانة الرحم.

**علاقة الدورة الشهريّة بالحمل والإباضة**

* الإباضة هي العمليّة التي يتم فيها إنتاج بويضة ناضجة من المبيضين.
* بعد إنتاج البويضة الناضجة، تتحرك البويضة إلى أسفل قناة فالوب وتبقى هناك لمدة تتراوح بين **12** إلى **24** ساعة، حيث يمكن تخصيبها.
* يمكن للحيوانات المنوية أن تعيش داخل الجهاز التناسلي الأنثوي لمدة تصل إلى خمسة أيام بعد الجماع في ظل الظروف المناسبة.
* وتكون الفرصة في الحمل أعلى عندما تكون الحيوانات المنويّة الحيّة موجودة في قناة فالوب أثناء الإباضة.
* إذا تم تخصيب البويضة بواسطة حيوان منوي أثناء انتقالها عبر قناة فالوب، يحدث الحمل.
* في دورة شهريّة مدتها **28 يومًا** في المتوسط، تحدث الإباضة عادةً **قبل حوالي 14 يومًا** من بدء الدورة الشهريّة التالية.
* من الممكن أحيانًا ملاحظة علامات للإباضة مثل زيادة في الإفرازات المهبليّة الشفافة والرطبة والمطّاطة أو أن ترتفع درجة حرارة الجسم قليلًا أثناء الإباضة.



**أعراض الدورة الشهريّة**

تشمل الأعراض الأكثر شيوعًا لمتلازمة ما قبل الدورة الشهرية ما يلي:

* تقلب المزاج.
* الشعور بالضيق أو القلق أو الانفعال.
* الإرهاق والتعب أو صعوبة في النوم.
* التورم والانتفاخ في الثديين والمعدة وآلام في البطن.
* الصداع.
* انخفاض أو ارتفاع في الشهية والدافع الجنسي أو الرغبة في تناول الطعام وبخاصّة الحلويّات.

عادة ما تتحسن هذه الأعراض عند بدء الدورة الشهريّة وتختفي بعد بضعة أيام.

**قد يعاني عدد قليل من النساء من أعراض أكثر خطورة من أعراض الدورة الشهريّة والمعروفة باسم اضطراب ما قبل الحيض المزعج (PMDD).**

ويمكن أن تشمل الأعراض ما يلي:

* تشمل الأعراض الجسديّة التشنجات والصداع وآلام المفاصل والعضلات.
* تشمل الأعراض السلوكيّة الشّراهة عند تناول الطعام ومشاكل في النوم.
* تشمل الأعراض النفسيّة والعاطفيّة الشّعور بالقلق الشديد أو الغضب أو الاكتئاب أو حتى الانتحار في بعض الحالات.

**النشاط  6:**      **التقييم والختام**

**أهداف النشاط:**

* تقييم الجلسة من قبل الطلّاب المشاركين.
* معرفة إذا ما حظيت الجلسة بإعجاب الطلّاب المشاركين.
* معرفة إذا ما كان هناك أمور يجب تفاديها أو تعديلها لتتلائم مع توقّعات الطلّاب المشاركين.

**المواد المطلوبة:**

* أوراق ملاحظات لاصقة.
* أقلام للكتابة على الأوراق.

**التعليمات:**

* قم بتوزيع أوراق الملاحظات بلونين مختلفين على الطلّاب المشاركين.
* أطلب من الطلّاب الكتابة على إحدى اللونين الأمور التي أعجبتهم في الجلسة، وإذا ما كان هناك أي معلومة جديدة حصلوا عليها خلال الجلسة.
* أطلب من الطلّاب الكتابة على اللون الآخر الأمور التي لم تعجبهم في الجلسة، والتي يريدون أو يرغبون في تعديلها للحصص القادمة.
* أشكر الطلّاب على مشاركتهم وحفّزهم على المشاركة وأخبرهم أنّ مشاركتهم سريّة وأنّ الهدف من مشاركتهم هذه هو تقييم وتعديل الجلسات وليست تقييم الطلّاب أنفسهم.
* اختتم الجلسة وودّع الطلّاب المشاركين، اشكرهم على مشاركتهم وأخبرهم أنّكم ستلتقون لتتناقشوا في حصص تعليميّة أخرى فيها العديد من المعلومات القيّمة والأنشطة الأخرى الممتعة.