



دَوْلَةُ لِيْبِيَا
وَزَارَةُ التَّعْلِيمِ

مَرْكَزُ الْمَنَاحِجِ التَّعْلِيمِيَّةِ وَالْبَحْثِ التَّرْبَوِيَّةِ

الْعُلُومُ

لِلصَّفِّ التَّاسِعِ مِنْ مَرَحَلَةِ التَّعْلِيمِ الْأَسَاسِيِّ

الدَّرْسُ الْحَادِي عَشَرَ

الْمَدْرَسَةُ اللَّيْبِيَّةُ بِفَرَنْسَا - تَوْر

الْعَامُ الدَّرَاسِيُّ: 1441 / 1442 هَجْرِي
2020 / 2021 مِيلَادِي



هناك نعلم؟

أنه يمكن أن يحدث طمث دون تبويض. ولا يحدث عادة تبويض قبل عام تقريباً من حدوث أول حيض. ولا تصبح بالتالي الفتاة ناضجة جنسياً إلا عندما تبدأ في التبويض.

Menstruation

3-6 الحيض (الطمث)

يخرج دم الطمث الشهري إلى خارج الجسم خلال المهبل، وتعتبر هذه أول علامة رئيسة للبلوغ، ونسمي هذه العملية الحيض. ويستمر الحيض لعدة أيام (عادة حوالي 5 أيام)، ولكن تختلف طول فترة الطمث، وكمية الدم المفقود من فتاة إلى أخرى.

دورة الحيض

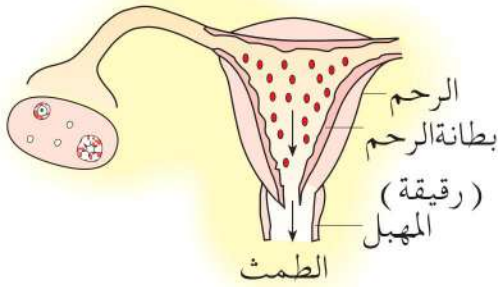
تستغرق دورة الحيض نحو 28 يوماً (حوالي شهر قمري تقريباً)، تبدأ من اليوم الأول للدورة الحوضية إلى اليوم السابق لبداية الدورة التالية. والوظيفة الأساسية للدورة الحوضية هي إعداد الرحم لاستقبال بويضة مخصبة، تُنتج عند منتصف الدورة تقريباً. وتُمر الدورة الحوضية بالمرحلة التالية:

- الطمث
- إصلاح ونمو بطانة الرحم
- التبويض
- زيادة سمك بطانة الرحم

الحيض (الطمث)

يحدث الحيض إذا لم تُخصب البويضة التي أطلقها الرحم، فتتمزق بطانة الرحم المعدة خصيصاً لاستقبال البويضة المخصبة، وتُطرح مع بعض الدم خلال المهبل إلى خارج الجسم في صورة حيض.

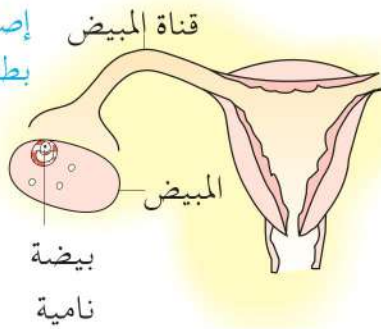
لنعتبر أول يوم في الدورة هو اليوم الذي يبدأ فيه الحيض. يستمر الحيض نحو 5 أيام في المتوسط، وينتهي عادة في اليوم الخامس.



شكل 3-8
(أ) الحيض

شكل 3-8 (ب)

إصلاح ونمو
بطانة الرحم



إصلاح ونمو بطانة الرحم

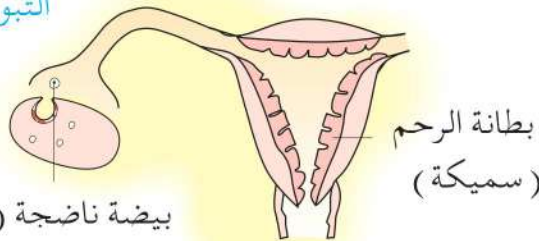
تكون بطانة الرحم رقيقة جدًا عند توقف الحيض، وتبدأ في الحال في ترميم وزيادة سمكها، ويستمر ذلك حوالي 9 أيام.

التبويض

التبويض إطلاق بويضة ناضجة من المبيض إلى قناة المبيض، ويحدث عادة في اليوم الرابع عشر من بداية الطمث.

شكل 3-8 (ج)

التبويض



زيادة سمك بطانة الرحم

يبدأ المبيض بعد التبويض في إفراز هرمون البروجيستيرون في الدم، والذي يتسبب في نمو البطانة وزيادة سمكها. وتصبح أيضًا البطانة غنية جدًا بالأوعية الدموية، أي تصبح مستعدة لانغراس الجنين فيها. يتمكن الجنين هناك من الحصول على المواد الغذائية والأكسجين اللازمين لنموه.

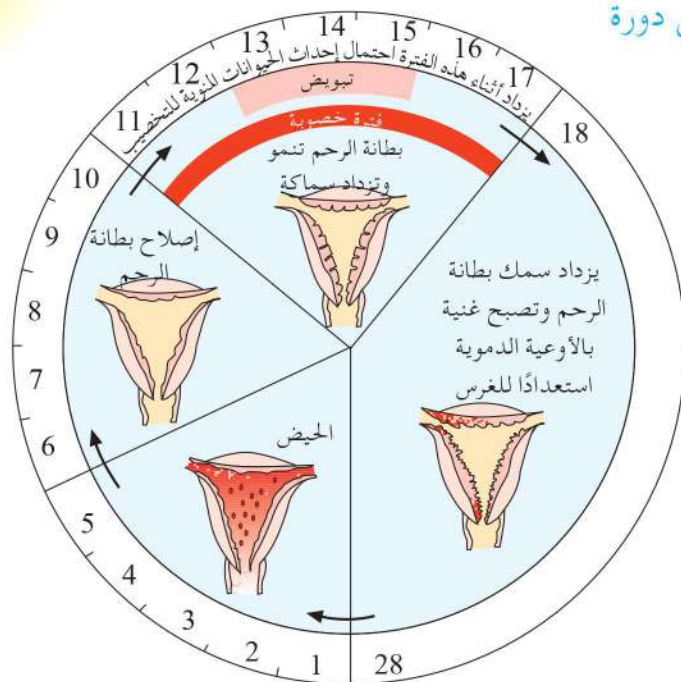
شكل 3-8 (د)

يزداد سمك
بطانة الرحم
وتصبح غنية
بالأوعية الدموية



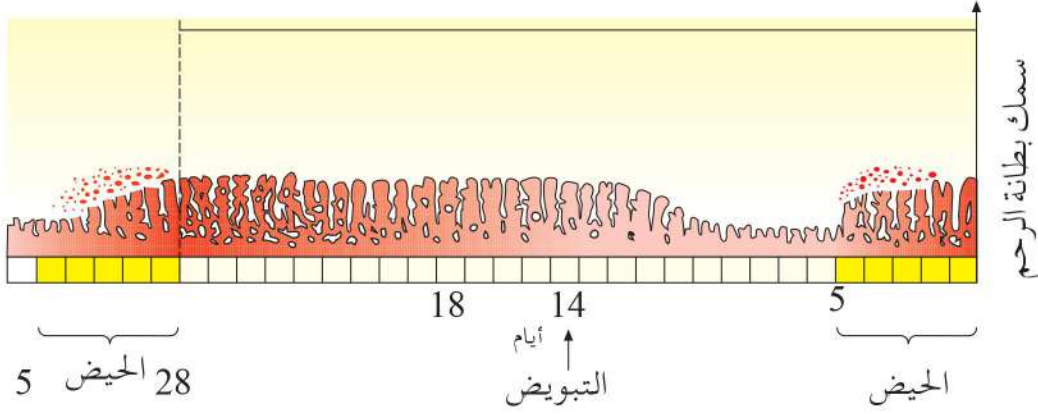
شكل 3-9 (أ)

التغيرات التي
تحدث في دورة
الحيض





شكل 3-9 (ب)
سمك بطانة الرحم
أثناء دورة الحيض



هل نعلم؟

7-3 البلوغ

Puberty

البلوغ فترة تحول تصبح أثناءها بشرة الفتاة بشرة، ويغلظ صوت الولد . وتلك اثنتان فقط من دلائل بدء البلوغ – الفترة التي يمر بها الفتى أو الفتاة قبل مرحلة الرشد . وتعتبر فترة انتقالية بين مرحلتَي الطفولة والرشد تحدث أثناءها تغيرات تحول الطفل أو الطفلة إلى شخص ناضج جنسياً .

أن دورة الحيض قد تتأثر ببعض العوامل مثل الإجهاد والمرض وسوء التغذية والتغيرات الوجدانية .

ترجع هذه التغيرات إلى إفرازات زائدة لهرمونات معينة في الجسم . وتبدأ عادة الفتيات في البلوغ عند سن 10 إلى 12 سنة تقريباً، بينما يلحق الأولاد بهن بعد حوالي عامين .

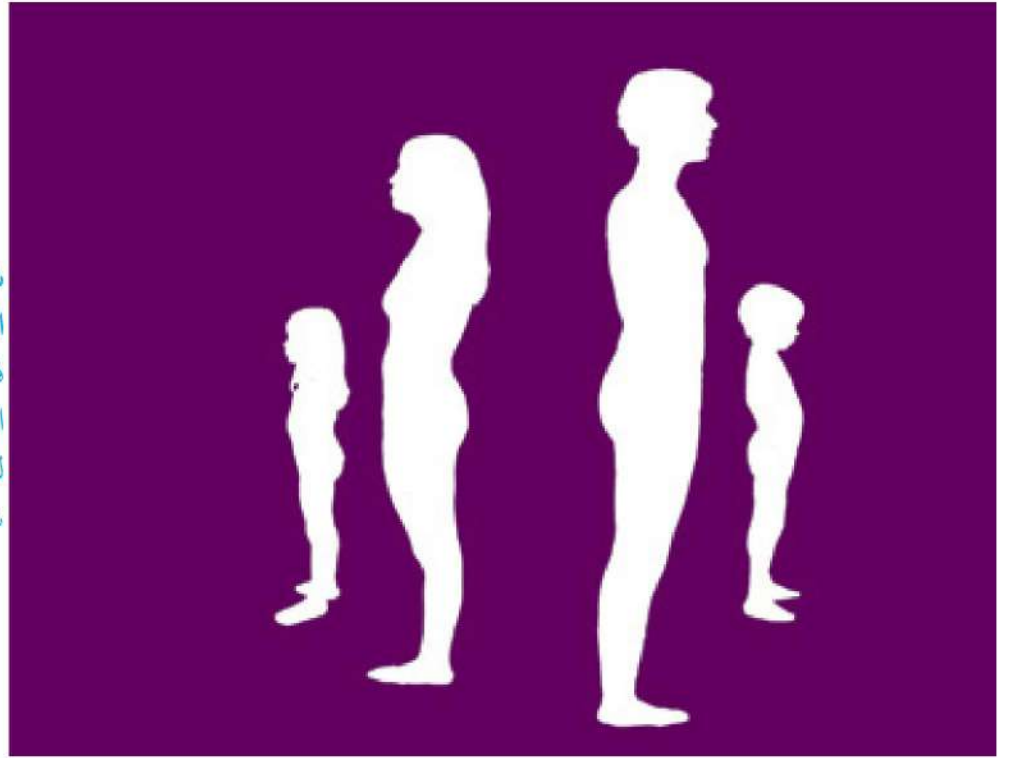
تحدث تغيرات درامية جسمية، وعاطفية، واجتماعية أثناء المراهقة . فقد يشعر المراهقون أنهم مختلفون، ويزداد إدراكهم بتفوق الآخرين خلال تلك الفترة . ويميلون إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين – وهو رد فعل طبيعي جداً .

ومن الناحية الجسدية، يزداد جسم المراهق أو المراهقة طولاً بسرعة، ويصبح أعرض، وتزداد عضلاته . وتنمو الأعضاء التناسلية وتنمى لإنتاج حيوانات منوية أو بويضات ناضجة . ويلخص جدول 3-1 بعض التغيرات الجسدية التي تحدث أثناء المراهقة .

شكل 3-10

البلوغ،

فترة النمو السريع والتنامي
التي ينضج أثناءها الطفل
ليصبح شابًا ولتصبح الطفلة
شابة قادرة على الإنجاب



هل نعلم؟

أن رائحة الجسم إحدى
المشاكل التي يواجهها
الأولاد والبنات أثناء
فترة المراهقة. وتنجم
هذه المشكلة عن زيادة
إفراز العرق، وعن خروج
الطمث. وتنتج في
الحالتين رائحة نتيجة
لتفاعل البكتيريا الموجودة
في الهواء أو على سطح
الجسم مع العرق أو مع
الطمث. ويمكن التخلص
بسهولة من هذه المشكلة
باتباع عادات صحية
شخصية سليمة.

البنات	الأولاد
يظهر الشعر في منطقة العانة وتحت الإبطين.	تبدأ اللحية في النمو، ويظهر الشعر في منطقة العانة وتحت الإبطين.
	تتضخم الحنجرة، ويصبح الصوت أعمق.
يتضخم الرحم والثديان، ويزيد حجم الأرداف.	يزداد حجم الأعضاء التناسلية.
يبدأ الحيض والتبويض.	يبدأ إنتاج الحيوانات المنوية.

جدول (3-1) التغيرات الجسدية أثناء البلوغ