

اماً الجدول

اماً الجدول التالي بوضع كل مصطلح أدناه في العمود الصحيح. قرر ما إذا كان ذلك متعلقاً بالذكر أو الإناث أو كليهما.

الذكر	كلامها	الإناث
.....	تفرز الغدة النخامية هرمونات	تبدأ بين سن 8-13
تنتج الخصيّتان التستوستيرون
.....	شعر الإبط
شعر الوجه وشعر الجسم	اتساع عظام الحوض
.....
.....	يستمر البلوغ لعدة سنوات	تبدأ طفرة النمو في وقت مبكر وتنتهي سريعاً
نمو وزيادة العضلات
.....
تبدأ طفرة النمو متأخرة ولكنها تستمر لفترة أطول

الشعور بالراحة! التخطيط لحياة صحية وسعيدة!

عادة صحية
أخطط للعمل عليها ...

لكي أحقق النجاح في هذه الخطة، أحتاج إلى...

الأشخاص الذين يمكنهم دعمي وتشجيعي هم ...

الإرشادات: في كل يوم تقوم فيه بسلوك صحي، ارسم وجهًا كبيرًا مبتسمًا (😊) وصف ما قمت به.

	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس
السبت	😊 اليوم نظفت أسنانني.				
الإحدى					
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة					