

## املاً الجدول

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

شعر العانة    التغيرات العاطفية    تبدأ بين سن 9-14    إنتاج البويضات  
الإحراج    إنتاج الحيوانات المنوية    نمو الثديين    زيادة حجم الأعضاء التناسلية  
زيادة حجم الحنجرة    الطمث    زيادة عمق الصوت

الذكور	كلاهما	الإناث
..... .....	تفرز الغدة النخامية هرمونات	تبدأ بين سن 8-13
تنتج الخصيتان 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 الخطوة، أحتاج إلى...

الأشخاص الذين يمكنهم دعمي وتشجيعي هم...

