برگه فعالیت کلاسی | بلوغ؛ شناخت و مراقبت از خود

تفکر و سبک زندگی | پایه هفتم دختران

نام و نام خانوادگی ..... :کلاس ..... :تاریخ:.....

یادآوری :بلوغ فرایندی طبیعی و تدریجی است .تغییرات افراد از نظر زمان و سرعت یکسان نیست و این تفاوت‌ها به‌خودی‌خود نشانه برتری یا ضعف نیستند.

باور یا واقعیت؟ کنار هر عبارت، گزینه درست را علامت بزن.

نادرست	درست	عبارت
☐	☐	بلوغ فقط شامل تغییرات جسمانی است.
☐	☐	همه افراد در یک سن و با سرعت یکسان وارد بلوغ می‌شوند.
☐	☐	تغییرات هیجانی و اجتماعی نیز می‌توانند بخشی از تجربه نوجوانی باشند.
☐	☐	قاعدگی بیماری است.
☐	☐	حمام رفتن در دوران قاعدگی برای بدن مضر است.
☐	☐	اگر درباره تغییرات بدن یا احساساتمان پرسشی داشته باشیم باید خاموش شویم چون باعث خجالت است.

(اگر درباره بلوغ، بدن، احساسات یا روابط بین فردی دوران بلوغپرسشی داری، اینجا بنویس تا بدون ذکر نام در کلاس بابتش صحبت کنیم و بهت جواب بدم)

.....

.....

این بخش را در صورت تمایل پر کن.

به صورت کلی چه اطلاعاتی راجع به مسائل مربوط به بزرگ‌ترها داری و از چه طریقی متوجه شدی؟! (والدین، دوستان، رسانه و ...)

و احساسی که بعد از دانستنش تجربه کردی رو بنویس.

*.کوتاه پاسخ بده

امروز نکته تازه ای‌که یاد گرفتم این بود که..... :

..... :یکی از باورهایی که اصلاح شد

اگر پرسش یا نگرانی داشتم، می‌توانم از .....کمک بگیرم.

احساسی که به امروز با دبیر تجربه کردم:

شناخت بدن و احساسات، بخشی از مراقبت از خود است؛ پرسیدن و کمک خواستن حق توست.