مسرد المفاهيم والمصطلحات

الخصائص النمائية لليافعين

الخصائص النمائية: هي الصفات والتغيرات التي تطرأ على الإنسان خلال مراحل نموه المختلفة، وتشمل الجوانب الجسدية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية.

النمو: عملية متصلة ومتكاملة تحدث لدى الإنسان منذ الولادة وحتى الرشد، وتظهر من خلالها تغيرات في قدراته الجسدية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.

مرحلة اليافعين: هي المرحلة العمرية التي تلي الطفولة وتسبق سن الرشد، وتتراوح أعمار الأفراد فيها بين10 و 19 عامًا، ويبدأ خلالها ظهور ملامح النضج في مختلف جوانب النمو.

النمو الجسدي: هو التغير الذي يطرأ على جسم الإنسان من حيث الطول والوزن والشكل والوظائف الحيوية، مثل تغير الصوت وظهور حب الشباب.

النمو العقلي: هو تطور القدرات الذهنية لدى الإنسان، مثل الانتباه والإدراك والتفكير والتحليل وحل المشكلات والتخطيط.

النمو الانفعالي: هو تطور مشاعر الفرد وقدرته على فهم انفعالاته والتعبير عنها وضبطها، مثل الشعور بالثقة وتحمل المسؤولية وتقلبات المزاج.

النمو الاجتماعي: هو تطور علاقات الفرد وتفاعله مع الآخرين داخل الأسرة والمدرسة والمجتمع، وقدرته على التواصل والتعاون وبناء العلاقات.

التغيرات النمائية: هي التحولات التي تطرأ على الإنسان في مختلف جوانب النمو خلال مرحلة اليافعين نتيجة النضج الجسدي والعقلي والنفسي.

التحديات النفسية: هي الصعوبات الانفعالية التي يواجهها اليافع، مثل القلق والتوتر وتقلب المشاعر.

التحديات الاجتماعية: هي المشكلات التي تتعلق بعلاقات اليافع مع الآخرين، مثل التنمر أو صعوبة التعبير عن الرأي أو التأثر بالأقران.

التحديات الصحية: هي السلوكات أو العادات التي قد تؤثر سلبًا في صحة اليافع الجسدية والعقلية، مثل السهر وسوء التغذية وقلة النشاط البدني.

التحديات التكنولوجية: هي المشكلات الناتجة عن الإفراط في استخدام الهواتف الذكية والإنترنت، كالإدمان الرقمي والعزلة الاجتماعية.

النمو المتوازن: هو نمو الإنسان في الجوانب الجسدية والعقلية والانفعالية والاجتماعية بشكل متكامل ومتناسق دون إهمال أي جانب منها.

الخطة الأسبوعية لتنمية الذات: هي خطة ينظم فيها الفرد أنشطة أسبوعية تهدف إلى تطوير ذاته في الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية والجسدية.

النظافة الشخصية: هي مجموعة السلوكات اليومية التي يقوم بها الفرد للمحافظة على صحة جسمه والوقاية من الأمراض.