

## 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 بين 10 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 التأثير بالأقران.

**التحديات الصحية:** هي السلوكيات 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 السلوكيات اليومية التي يقوم بها الفرد للمحافظة على صحة جسمه والوقاية من الأمراض.