سكولار Scolaire.tn · موضوع للتدرّب من إعدادنا، ليس امتحانًا رسميًا	**سلسلة تمارين: المظاهر الخارجية للدورة الجنسية** السنة التاسعة من التعليم الأساسي
	المادّة: **علوم الحياة والأرض** مع الإصلاح في الصفحات الأخيرة
	الاسم واللقب: ..... القسم: .....

المستوى 1

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

أقرأ كلّ جملة، ثمّ أحدّد هل هي صحيحة أم خاطئة.

1) الدورة الجنسية تدوم 28 يومًا في المتوسّط.

☐ صحيح ☐ خطأ

2) تحدث الإباضة أثناء الحيض.

☐ صحيح ☐ خطأ

3) ترتفع الحرارة الصباحية بعد الإباضة.

☐ صحيح ☐ خطأ

4) الحيض ظاهرة مرضية تستدعي التوقّف عن الدراسة.

☐ صحيح ☐ خطأ

المستوى 1

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

أختار الكلمة التي تكمل كلّ جملة (مكان النقاط ...).

1) في دورة من 30 يومًا تحدث الإباضة حوالي اليوم ...

☐ 30 ☐ 16 ☐ 14

2) تُحسب الدورة من أوّل يوم من ...

☐ الحمل ☐ الإباضة ☐ الحيض

3) بعد الإباضة ترتفع ... الجسم بحوالي 0,4 °C

☐ قامة ☐ حرارة ☐ كتلة

المستوى 2

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

أختار الإجابة الصحيحة.

1) دورة منتظمة من 26 يومًا: يوم الإباضة:

☐ 12 ☐ 14 ☐ 26

2) ارتفاع الحرارة بعد الإباضة يدوم حتى:

☐ اليوم الموالي فقط ☐ سنّ اليأس ☐ الحيض الموالي

3) حيض بدأ في 1 مارس والموالي في 27 مارس. مدّة الدورة:

☐ 27 يومًا ☐ 28 يومًا ☐ 26 يومًا

التمرين 4: أصنّف

المستوى 2

أرتّب الأحداث بالنسبة إلى الإباضة.

1) حرارة صباحية منخفضة

☐ قبل الإباضة ☐ بعد الإباضة

2) اليوم 26 من دورة 28 يومًا

☐ قبل الإباضة ☐ بعد الإباضة

3) اليوم 20 من دورة 28 يومًا

☐ قبل الإباضة ☐ بعد الإباضة

4) الأيّام الـ 14 الأخيرة من الدورة

☐ قبل الإباضة ☐ بعد الإباضة

5) اليوم 3 من دورة 28 يومًا

☐ قبل الإباضة ☐ بعد الإباضة

التمرين 5: وضعية مشكل 1

المستوى 3

دورة طويلة

دورات منتظمة مدّتها 34 يومًا.

1) يوم الإباضة:

☐ 14 ☐ 20 ☐ 17

2) مدّة الطور الذي يسبق الإباضة:

☐ أطول من 14 يومًا ☐ 14 يومًا بالضبط ☐ صفر

التمرين 6: وضعية مشكل 2

المستوى 3

استشارة

فتاة عمرها 15 سنة، دوراتها بين 25 و35 يومًا منذ أوّل حيض في سنّ 13.

1) هل هذا مقلق عادة؟

☐ نعم، يجب الجراحة ☐ نعم، هو سنّ اليأس ☐ لا، الدورات الأولى قد تكون غير منتظمة

2) التصرّف المناسب:

☐ تسجيل التواريخ واستشارة الطبيب عند الشكّ ☐ تجاهل كلّ الأعراض ☐ تناول هرمونات دون وصفة

الإصلاح: المظاهر الخارجية للدورة الجنسية

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

1. الدورة الجنسية تدوم 28 يومًا في المتوسّط. ← صحيحة. مع اختلافات عادية بين 24 و32 يومًا تقريبًا.
2. تحدث الإباضة أثناء الحيض. ← خاطئة. تحدث في منتصف الدورة تقريبًا، 14 يومًا قبل الحيض الموالي.
3. ترتفع الحرارة الصباحية بعد الإباضة. ← صحيحة. بـ 0,3 إلى 0,5 °C حتى الحيض الموالي.
4. الحيض ظاهرة مرضية تستدعي التوقّف عن الدراسة. ← خاطئة. هو ظاهرة طبيعية، والنظافة تكفي عادة.

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

1. في دورة من 30 يومًا تحدث الإباضة حوالي اليوم **16**
2. تُحسب الدورة من أوّل يوم من **الحيض**
3. بعد الإباضة ترتفع **حرارة** الجسم بحوالي 0,4 °C

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

1. دورة منتظمة من 26 يومًا: يوم الإباضة: ← **12**. 14 – 26.
2. ارتفاع الحرارة بعد الإباضة يدوم حتى: ← **الحيض الموالي**. ثمّ تعود الحرارة إلى الانخفاض.
3. حيض بدأ في 1 مارس والموالي في 27 مارس. مدّة الدورة: ← **26 يومًا**. من 1 إلى 26 مارس.

التمرين 4: أصنّف

1. حرارة صباحية منخفضة ← قبل الإباضة
2. اليوم 26 من دورة 28 يومًا ← بعد الإباضة
3. اليوم 20 من دورة 28 يومًا ← بعد الإباضة
4. الأيّام الـ 14 الأخيرة من الدورة ← بعد الإباضة
5. اليوم 3 من دورة 28 يومًا ← قبل الإباضة

التمرين 5: وضعية مشكل 1

1. يوم الإباضة: ← **20**. 14 – 34.
2. مدّة الطور الذي يسبق الإباضة: ← **أطول من 14 يومًا**. يتغيّر هذا الطور.

التمرين 6: وضعية مشكل 2

1. هل هذا مقلق عادة؟ ← **لا، الدورات الأولى قد تكون غير منتظمة**. تنتظم مع الوقت.
2. التصرّف المناسب: ← **تسجيل التواريخ واستشارة الطبيب عند الشكّ**. متابعة ومعلومة صحيحة.