



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
درمانی تهران

بلوغ جسمی، روحی و روانی پسران



واحد سلامت نوجوانان و جوانان و مدارس
اداره سلامت و تندرستی آموزش و پرورش شهر و شهرستانهای
تهران

بلوغ پسران

مقدمه :

در حال حاضر یک پنجم جمعیت جهان را نوجوانان تشکیل می دهند ، ترکیب جمعیتی کشور ما نیز در حال حاضر بسیار جوان است و نزدیک به ۶۰ درصد جمعیت کمتر از ۲۴ سال سن دارند ، کم شدن سن بلوغ و افزایش سن ازدواج، در کنار فقدان آموزشهای رسمی و وجود امکانات بد آموزی منجر گردیده که بخش عظیمی از نوجوانان و جوانان این کشور از دانش و آگاهی مطلوب نسبت به مقوله بهداشت بلوغ و باروری کمتر بهره داشته و در معرض اطلاعات و آموزه های غلط قرار گیرند لذا به منظور ارتقاء سطح آگاهی عمومی در زمینه بهداشت دوران بلوغ و جهت حفظ ارزشها و موازین فرهنگی و مذهبی جامعه، خود آموز بهداشت دوران بلوغ پسران تهیه شده و در اختیار شما نوجوانان و جوانان عزیز قرار می گیرد ، امید است این مجموعه ثمر بخش بوده و حاصل آن ارتقاء سطح آگاهی و دانش عمومی شما نوجوانان و جوانان عزیز در زمینه بهداشت بلوغ باشد.

در این نوشته تلاش می کنیم به ستواتات زیر پاسخ دهیم :

- ۱) مفهوم بلوغ را در چند سطر شرح دهید.
- ۲) سنین نوجوانی را بر اساس نظر سازمان جهانی بهداشت توضیح دهید .
- ۳) عمده ترین مشکلات و خطراتی که در صورت عدم آگاهی نسبت به آنها نوجوان مورد تهدید قرار می گیرد را شرح دهید.
- ۴) مهمترین و اصلی ترین منابع کسب آگاهی نوجوان از مسائل بلوغ و نوجوانان را بیان نمائید.

نکات / پیام های اصلی و کلیدی :

۱. بلوغ
۲. مشکلات و تهدیدها
۳. نوجوان و جوان
۴. تغییرات و فیزیکی
۵. وراثت
۶. تغذیه
۷. ورزش
۸. دستگاه تناسلی

با کلمه بلوغ همیشه نوجوانی در ذهن مجسم می شود . بلوغ دورانی است که فرد از نظر جنسی آماده تولید مثل می گردد. میتوان بلوغ را به سالهایی اطلاق کرد که پسر یا دختر برای رسیدن به حد کمال جنسی آنها را پشت سر می گذارد . نقطه زمانی و پیدایش غریزه جنسی را شروع بلوغ می گویند. در این دوره تغییرات زیادی در وجود شخص ایجاد می شود و سبب میگردد که فرد رفتار و احساسی متفاوت پیدا کند و نگاهی نسبت به جهان تغییر نماید.

سازمان جهانی بهداشت، سنین ۱۰ تا ۱۹ سالگی را نوجوانی اطلاق می کند درنوجوانی بلوغ فیزیکی،روانی و عاطفی متحول شده و ادامه می یابد. این تغییرات جسمی و روانی چنان سریع و همه جانبه است که ممکن است نوجوان را دچار تشویش و نگرانی کرده ، تصمیم گیریها را برای وی مشکل ساخته و گاهی موجب بروز مشکلاتی در بر خورد با خانواده و اطرافیان کند .این فرایند در زندگی با تغییرات هورمونی در بدن آغاز شده و موجب ایجاد تغییرات فیزیکی نیز می شود که در نهایت مجموع تغییرات هورمونی و فیزیکی باعث می شود فرد ، توانایی تولید مثل پیدا کند.

اگر تمام مسائل و مشکلات بلوغ را بشناسیم ، در محیطی سرشار از تفاهم و صمیمیت با کمک پدر و مادر می توان این دوره را به طور طبیعی و بدون ناراحتی پشت سر گذاشته و با نشاط و سلامتی پا به عرصه زندگی بزرگسالی گذاشت و از نیرو و توان بالای دوران نوجوانی در مسیر درست ، بهره فراوان برد.

فعالیت مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

پس از مطالعه متن آموزشی ، با کلمات صحیح جملات زیر را کامل نمائید.

۱- بلوغ دورانی است که فرد از نظر جنسیمی گردد

۲- سازمان جهانی بهداشت به سنین نوجوانی اطلاق می کند.

۳- اگر مسائل و مشکلات بلوغ را بشناسیم در محیطی سرشار از
زندگی خواهیم کرد.

داشتن آگاهی های لازم در زمان مناسب، فرایند بلوغ را در نوجوان
راحت تر، دلپذیرتر و سالم تر می سازد. پرداختن به سلامت نوجوان
سرمایه گذاری برای آینده است.

در این نوشته تلاش می کنیم به ستوالات زیر پاسخ دهیم :

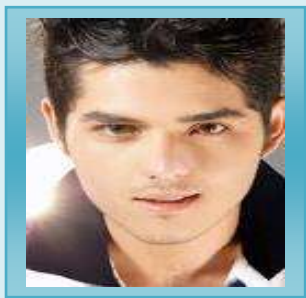
- ۱- سه دوره از اصلی ترین دوران سنی انسان را نام ببرید.
- ۲- متوسط سن شروع بلوغ در پسران را توضیح دهید .
- ۳- مهمترین عامل موثر بر سن شروع و روند بلوغ را شرح دهید.
- ۴- عوامل تاثیر گذار بر روند بلوغ را بیان کنید.
- ۵- علائم جسمی دوران بلوغ و سن بروز آن را توضیح دهید.
- ۶- محل قرار گرفتن غده هیپوفیز را نام برده و کار آن را شرح دهید.

در نظری کلی بر زندگی یک فرد، پی می‌بریم که در طی زندگی، سه دوره نسبت به سایر سال‌های عمر اهمیت بیشتری دارد. و تاثیر این دوره‌ها بر سال‌های بعدی، قطعی و حیاتی است.



اولین دوره مهم، دوره جنینی فرد است.

دومین دوره مهم، زمان تولد و اولین سال زندگی است



سومین دوره مهم فرد، دوره نوجوانی است.

که از دوران کودکی به بزرگسالی وارد می‌شود. و توانایی‌ها و کفایت‌های لازم را کسب کرده تا در زندگی بزرگسالی از آن‌ها استفاده کند.

سن شروع بلوغ :

سن رسیدن به بلوغ متفاوت است؛ بلوغ می‌تواند بین ۱۰ تا ۱۴ سالگی اتفاق افتد، ولی متوسط سن بلوغ در پسران ۱۳ سالگی است. درصدی از پسران ممکن است کمی دیرتر یا زودتر به سن بلوغ برسند. طول مدت رشد بلوغ در پسران طولانی‌تر از دختران می‌باشد.

سن بروز علائم بلوغ در سال‌های اخیر کاهش چشمگیری داشته است و با شرایط تغذیه رابطه مستقیم دارد، اما عامل اساسی و تعیین کننده ژنتیک است، یعنی دختران و پسران، زمانی علائم بلوغ را ظاهر می‌کنند که پدر و مادرشان علائم را ظاهر کرده‌اند.

پس مهم‌ترین عامل، **وراثت** است ولی تعدادی عوامل دیگر مانند :

وضعیت تغذیه ، سلامت عمومی ، محل جغرافیایی ، در معرض نور قرار گرفتن ، وضعیت روانی در شروع روند بلوغ موثرند.

سکونت در روستاها و مناطق نزدیک به استوا و ارتفاعات کم ، بلوغ را تسریع می‌کند. دو قلوها از هر جنس که باشند دیرتر به سن بلوغ می‌رسند. در مجموع نسبت به نسل قبل سن بلوغ قدری کاهش یافته است که تصور می‌شود به دلیل بهبود وضعیت تغذیه و شرایط زندگی سالم تر باشد.

بلوغ معمولاً به سه مرحله تقسیم می‌شود:

بلوغ جسمی: از ۱۰ تا ۱۲ سالگی بلوغ جسمی آغاز می‌شود .

بلوغ روانی: تقریباً ۲ تا ۴ سال بعد از بلوغ جسمی بلوغ روانی به وجود می‌آید.

بلوغ اجتماعی: دو سال بعد از بلوغ روانی بلوغ اجتماعی ایجاد می‌شود

در دوران بلوغ تغییرات در عملکرد مغز و غدد ، باعث ایجاد تغییرات جسمانی ، روانی و رفتاری ، فکری و اجتماعی می‌شود.

از غده ای به نام هیپوفیز که در قاعده مغز قرار دارد و نیز از غدد جنسی بیضه‌ها در پسران هورمونی ترشح می‌شود که با تاثیرگذاری بر سایر غدد و اثر متقابل بر یکدیگر سبب رشد و تکامل غدد جنسی و سایر اعضای تناسلی و بروز صفات ثانویه جنسی می‌شوند .

فعالیت مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

پس از مطالعه متن آموزشی ، با کلمات صحیح جملات زیر را کامل نمائید

- ۱- سومین و مهمترین دوره زندگی فرد دوره.....است.
- ۲- متوسط سن بلوغ سالگی می باشد.
- ۳- مهمترین عامل موثر بر سن شروع بلوغ.....است.
- ۴- طول مدت رشد در پسران.....از دختران است.
- ۵- در دوران بلوغ تغییرات در عملکرد ، باعث ایجاد تغییرات می شود.

مهمترین عامل در شروع روند بلوغ وراثت است
یعنی دختران و پسران، زمانی علائم بلوغ را ظاهر می کنند که پدر و
مادرانشان علائم را ظاهر کرده اند

در این نوشته تلاش می کنیم به ستوالات زیر پاسخ دهیم :

- ۱- مراحل دوران بلوغ و نوجوانی کدامند.
- ۲- تمامی تغییرات جسمی دوران بلوغ را نام برده و سن بروز آن را توضیح دهید.
- ۳- تغییرات روحی -روانی دوران بلوغ را نام ببرید.

مراحل دوران نوجوانی:

۱-مرحله قبل از بلوغ :

در این مرحله صفات ثانویه جنسی (مانند پیدایش مو در صورت و در ناحیه اندامهای تناسلی و تغییر آهنگ صدا) پدیدار می شود ولی اعضاء تناسلی و تولید مثل هنوز کاملاً رشد نکرده است . این دوره که اوایل نوجوانی است از نظر سنی ۱۰-۱۲ سالگی را شامل می شود.

۲-مرحله بلوغ جنسی :

در این مرحله ضمن ادامه بروز صفات ثانویه جنسی سلولهای جنسی هم پیدا می شوند و اسپرمهای زنده در ادرار پسران یافت می گردد. این دوره که سنین ۱۳-۱۴ سالگی را شامل می شود، اواسط نوجوانی است.

۳-مرحله بعد از بلوغ :

در این مرحله صفات ثانویه جنسی کاملاً ظاهر شده اند و عملکرد اندامهای تناسلی و تولید مثل کامل است . این دوره که بین سنین ۱۵-۱۹ سالگی است ، اواخر دوران نوجوانی می باشد.

تغییرات دوران بلوغ:

۱-تغییرات جسمی:

افزایش قد، افزایش وزن، تغییر در اندام‌های بدن، رشد موهای زهار و زیر بغل، رشد قد، بازو و ساق، تغییر صدا، احتلام شبانه

۲- تغییرات رومی روانی:

اضطراب ، پرخاشگری، افسردگی ، گوشه گیری، بی حوصلگی و



تغییرات جسمی :

بارزترین تغییرات جسمی در پسران که بخصوص در سالهای ۱۲ تا ۱۷ سالگی تحت تاثیر هورمون جنسی مردانه بروز می کند :

افزایش قد:

افزایش سریع قد در مراحل اولیه بلوغ اتفاق می‌افتد و حداکثر این افزایش در پسران در ۱۴ سالگی است. بیشترین افزایش طول قد دو سال بعد از بلوغ است و بعد از آن سرعت رشد کاهش پیدا می کند و این کاهش تا سن ۲۰ تا ۲۱ سالگی ادامه می یابد و به علت دوره طولانی رشد، قد پسران معمولاً بلندتر از قد دختران است .



افزایش وزن: افزایش وزن در هنگام بلوغ فقط مربوط به افزایش چربی نیست، بلکه به رشد و تکامل استخوان و عضله نیز مربوط می‌شود. به همین دلیل با وجود اینکه پسران و دختران در دوران بلوغ به سرعت افزایش وزن پیدا می‌کنند، باریک و لاغر و استخوانی به نظر می‌رسند. در پسران حداکثر افزایش وزن غالباً یک یا دو سال دیرتر از دختران پیش می‌آید و بیشترین میزان آن در ۱۶ سالگی است و بعد از آن افزایش وزن کمتر است . البته چاق شدن در دوران بلوغ هم غیرمعمول نیست. نزدیک شروع بلوغ در سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی معمولاً در ناحیه شکم، ران‌ها، گردن و گونه چربی جمع می‌شود ولی بعد از کامل شدن بلوغ و زمانی که رشد سریع قد شروع می‌شود این چربی‌ها به تدریج کمتر می‌شوند.



تغییر در اندام‌های بدن:

بعضی از نقاط بدن که در سال‌های اولیه زندگی به تناسب خیلی کوچک هستند در زمان بلوغ بزرگ می‌شوند؛ این حالت به‌خصوص در **بینی، پاها و دست‌ها** بیشتر مشاهده می‌شود.

در کودکان بزرگتر، در مقابل تنه باریک و بلند، شانه‌ها پهن و کمر هم عریض می‌شود. ساق‌ها به تناسب بیشتر از تنه رشد می‌کنند و فرد ابتدا بلند به نظر می‌رسد. به تدریج وقتی تنه کشیده و رشد کمر متوقف شد، بدن اندازه و نسبت فرد بالغ را پیدا می‌کند.

درست قبل از بلوغ، رشد ساق‌ها متناسب با رشد تنه نیست و این حالت تا ۱۵ سالگی ادامه می‌یابد. در نوجوانانی که بلوغ دیررس دارند رشد ساق‌ها برای مدت طولانی ادامه دارد و در نتیجه این افراد ساق‌های بلندتری نسبت به همسالان خود دارند. خیلی از تغییرات یاد شده در بالا در **بازوها** هم اتفاق می‌افتد و کودکانی که بلوغ دیررس دارند بازوهای بلندتری دارند. این تغییرات باعث می‌شود یک نوجوان در ابتدای دوران رشد ظاهر متناسبی نداشته باشند.

رشد موهای زهار و زیر بغل: ابتدا موی زهار (ناحیه تناسلی خارجی) و حدود ۲۰ ماه بعد موی زیر بغل، سینه و صورت رشد می‌کند و همزمان فعالیت غدد عرق و

چربی افزایش یافته آکنه ایجاد می شود. به دلیل اثرات اجتماعی ، رویش موی صورت برای پسران اهمیت زیادی دارد.

رشد قد، بازو و ساق: در این دوره رشد جهشی قد شروع و به طور متوسط ۷ تا ۱۲/۵ سانتی متر در سال به قد پسران افزوده می شود و قدرت عضلانی و پهنای سینه افزایش می یابد.

تغییر صدا: شروع تغییرات صدا و سن بروز آن در افراد مختلف متفاوت و تحت تاثیر مجموعه عوامل هورمونی ، ژنتیک و محیطی می باشد که در این میان تغذیه مناسب و کافی ، ورزش و فعالیت جسمانی و رفاه جسمی و روحی تاثیر به سزائی دارند. تغییر صدا در پسران ناشی از رشد طناب‌های صوتی است. صدا ابتدا خشن و کمی ناهنجار و شاید دورگه و بعد بم می‌شود، ولی به تدریج آهنگ صدا مطلوب‌تر خواهد شد .

امتلاهِ شبانه: یک سال پس از رشد بیضه ها و معمولا شبانه یا نزدیک صبح و در خواب و به طریق غیر ارادی اتفاق می افتد. اولین انزال که یکی از معیارهای بلوغ است معمولاً هنگام خواب پیش می‌آید و اگر درباره آن چیزی ندانید شاید دچار نگرانی شوید، ولی باید بدانید که این یکی از مراحل رشد و تکامل است که از سلامت وجود شما خبر می‌دهد و نباید باعث نگرانیتان شود .

آکنه: غدد چربی در پوست بزرگ و فعال می شوند و در اثر افزایش فعالیت غدد چربی ممکن است جوش‌هایی روی صورت و پوست بدن ظاهر شود که به آنها آکنه می گویند و محل شایع آنها صورت است.



تغییرات فکری، روانی و بلوغ اجتماعی :

✓ دوران بلوغ مرحله شکل گیری شخصیت شما است طرز فکر ها ، ارزشها ، برخی از زمینه های هوشی و تکامل ذهنی و خلاقیتها در این دوران شکل می گیرد .

✓ به طور طبیعی هیجانان و احساسات خاصی در شما بروز می کند. تمایل نسبت به جنس مخالف ، داشتن روحیه زود رنج ، حساس و پر توقع ، علاقه به جنب و جوش و فعالیت ، عصبانیت، عناد و ناسازگاری، استقلال طلبی، اضطراب ، آشفتگی ، تمایل به گوشه گیری ... از جمله خصوصیات این دوران است



✓ مستقل از والدین و مربیان تصمیم می گیرید و عمل می نمایید و بنای زندگی خود را از نظر آینده تحصیلی ، شغلی ، طرز تفکر جایگاه اجتماعی پی ریزی می نمایید .

✓ همزمان با این دوره نگرانی های خاص اجتماعی پسران مانند نگرانی در مورد آینده تحصیلی ، خدمت سربازی ، آینده شغلی و وضع مالی با افزایش سن نوجوان و نزدیک شدن به سال های پایان نوجوانی افزایش می یابد.

✓ احترام به قوانین و مقررات اجتماعی و اجرای آنها از شما انتظار می رود.

فعالیت مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

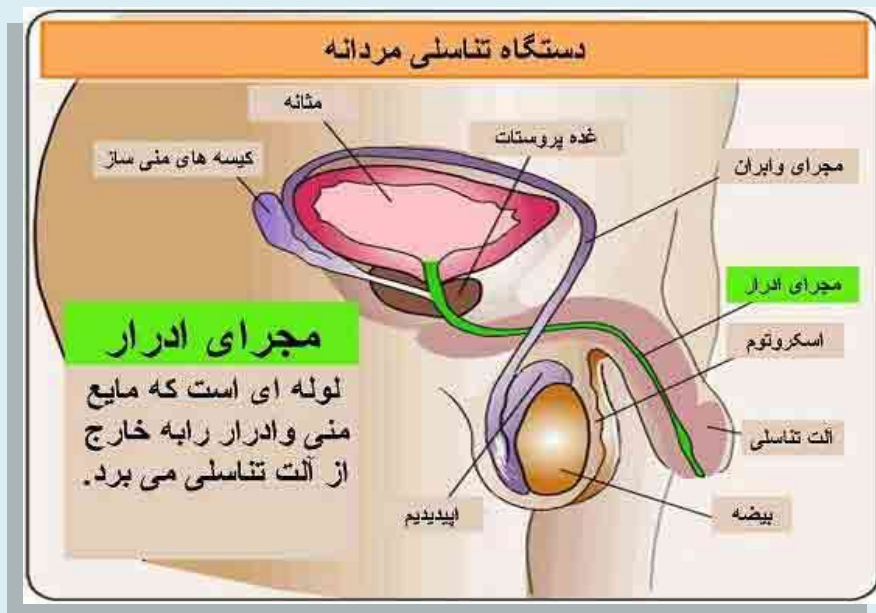
پس از مطالعه متن آموزشی ، با کلمات صحیح جملات زیر را کامل نمائید

- ۱- درمرحله قبل از بلوغ صفات ثانویه جنسی مانند
پدیدار می شود.
- ۲- اواسط نوجوانی سنینسالگی است.
- ۳- تغییرات جسمی دوران بلوغ شامل :.....
. میباشد.
- ۴- تغییرات دوران بلوغ شامل: اضطراب ، پرخاشگری،افسردگی ،
گوشه گیری، بی حوصلگی و
می باشد.

**نوجوانان باید اطلاعات صحیح را از خانواده گرفته واز این راه اعتماد به
نفس و استقلال و ابتکار خود را پرورش دهند.**

در این نوشته تلاش می کنیم به ستوات زیر پاسخ دهیم :

- ۱- اجزای مختلف دستگاه تناسلی مردانه را با رسم شکل نام ببرید.
- ۲- وظیفه و کار هر یک از قسمت‌های مختلف اندام تناسلی را توضیح دهید.
- ۳- نحوه تشکیل ترکیبات ترش‌حی نطفه و بروز صفات ثانویه جنسی را توضیح دهید.
- ۴- نقش مغز در فعالیت سیستم تناسلی مرد را توضیح دهید.



دستگاه تناسلی مردانه :

۱- آلت مردانه:

یک عضو خارجی است و تحت تاثیر هورمون جنسی مرد (تستوسترون) در دوران بلوغ بزرگتر می شود و مجرای ادراری از وسط آن عبور می کند

۲- بیضه ها:

که داخل کیسه بیضه در خارج بدن قرار گرفته اند- وظیفه تولید و نگهداری میلیونها سلول اسپرم را بر عهده دارند.

۳- مجاری فرجی :

دو مجرای خروجی از بیضه ها جدا می شوند که اسپرم و ترشحات بیضه ها را به مجرای ادراری می ریزند.

۴- پروستات :

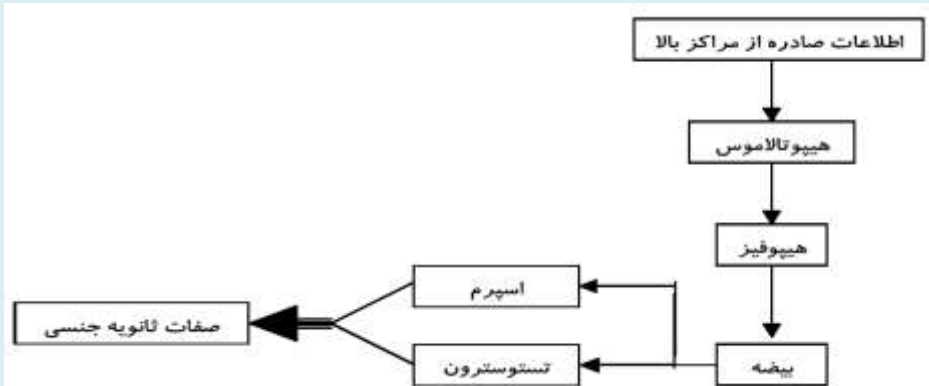
پروستات عضو درونی دستگاه تناسلی مرد است که در زیر مثانه قرار دارد و مجرای ادراری از وسط این عضو رد می شود . پروستات ترشحاتی تولید می کند که دارای موادی خاص هستند این مواد برای ترکیبات ترشحي نطفه بسیار ضروری است

مایع منی:

مایع منی به ماده ی گفته می شود که در هنگام انزال از مرد خارج می شود عنصر اصلی سازنده این مایع ،اسپرم است.البته این فرایند توسط غدد دیگر جنسی مثل پروستات و کیسه های منی تکمیل می شود.

نقش مغز در فعالیت سیستم تناسلی مرد:

فعالیت سیستم تناسلی مرد، منوط به فعالیت محور مغز بیضه می باشد. فعالیت این محور در دوران بلوغ توسط تحریک سیستم عصبی مرکزی شروع می شود. هورمونهای محرکه از قسمتی در مغز (هیپوفیز قدامی) ترشح شده و روی بیضه ها تاثیر می گذارند و بیضه ها هورمون جنسی مردانه (تستوسترون) ترشح می کنند که در نتیجه باعث ساخته شدن اسپرم و همینطور بروز صفات ثانویه جنسی می شوند.

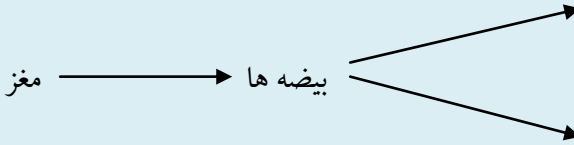


تولید اسپرم در تمام طول حیات مرد ادامه دارد. بیضه ها در ۱۴ سالگی فقط ۱۰ درصد رشد دارند و بعد از یک یا دو سال سرعت رشد آنها افزایش می یابد و سپس کند می شود، به طوری که در ۲۰ تا ۲۱ سالگی این رشد کامل می شود.

فعالیت مرتبط با موضوع و متن آموزشی

پس از مطالعه متن آموزشی ، با کلمات صحیح جملات زیر را کامل نمائید

- ۱- نام هورمون جنسی مردانهاست.
- ۲- وظیفه بیضه هامیلیونها سلول اسپرم است.
- ۳- پروستات دستگاه تناسلی مرد است که زیرقرار دارد.
- ۴- نمودار زیر را کامل کنید.



در صورتی که صفات ثانویه جنسی تا ۱۵ سالگی اتفاق نیفتد و یا علاوه بر بیضه ها توده دیگری لمس شود باید به پزشک مراجعه نمود.

در این نوشته تلاش می کنیم به ستوالات زیر پاسخ دهیم :

- ۱- عوامل داخلی تاثیر گذار بر رشد قدی فرد را نام ببرید.
- ۲- عوامل محیطی تاثیر گذار بر رشد قدی نوجوانان کدامند.
- ۳- تاثیر هورمون رشد در بدن را توضیح دهید.
- ۴- مواد غذایی و املاح مناسب جهت رشد قدی را نام ببرید.

رشد قدی

قد انسان، ارتفاع یک انسان است. قد بسیار متغیر است، اما عموماً در یک محدوده خاص قرار دارد. بیشتر بزرگسالان، تا پیش از بیست سالگی به حداکثر قد خود می رسند. بلند قد شدن به عوامل متعددی بستگی دارد. سبب بدن افراد نتیجه ای از تداخل عوامل داخلی و محیطی در طول دوران رشد است.



عوامل داخلی : تعیین کننده قد ، فاکتورهای ژنتیکی

است که فرد از والدینش دریافت می کند و قابل تغییر نیست .

عوامل محیطی: تاثیر گذار بر قد نیز عبارتند از : تغذیه ،

آب و هوا ، اقلیم و بیماریها و

اگر چه نمی توان عوامل محیطی و ژنتیکی را به راحتی جدا کرد ولی با بررسی ملل مختلف ، نژادها و سرزمینهای گوناگون این نتیجه به دست می آید که عوامل محیطی

بسیار مهم اند. افراد نیز می توانند رژیم غذایی مناسبی را انتخاب کنند تا رشدی آرام و طولانی تر داشته باشند.

در میان مواد مغذی مورد نیاز برای رشد قدی ، مصرف به اندازه **پروتئین ها و املاح** از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بیشتر رشد قدی با افزایش طول استخوانهای دراز بدن صورت می گیرد بدین ترتیب که در سنین کودکی در انتهای استخوانهای دراز بدن مثل استخوان ران و ساق پا ، منطقه ای بنام اپی فیز موجود است که هنوز استخوانی نشده و از جنس غضروف است. این بخش مولد، با تکثیر سلولی موجب افزایش قد استخوانها می شود و در انتهای سنین بلوغ ، این بخش استخوانی شده و در این مرحله رشد قدی فرد متوقف می شود ، لذا دیگر قد فرد بلندتر نخواهد شد.

در بدن ، هورمونی به نام **هورمون رشد** موجود است که در سنین کودکی و نوجوانی ، تکثیر سلولی در مناطق اپی فیز را تحریک و موجب افزایش استخوان سازی می شود. استخوان سازی تا پایان سنین بلوغ ادامه دارد ، یعنی تا اوایل ۲۰ سالگی هنوز امکان افزایش قد وجود دارد.

یکی از عوامل تاثیرگذار بر رشد قدی، **تغذیه صحیح** است و در میان مواد مغذی، مصرف به اندازه ی پروتئین ها و املاح بسیار اهمیت دارد. یک نوجوان باید پروتئین مورد نیازش را هر روز و به خصوص چند مرحله در طول روز دریافت کند. بهتر است پروتئین مصرفی از منابع پروتئین حیوانی باشد مثل :

گوشت گوسفند و گاو ، مرغ و ماهی ، تخم مرغ و شیرو.



در میان املاحی که برای رشد قدی نوجوان لازم اند **کلسیم**، **فسفر** ، **منیزیم** ، **روی** و **فلوئور** از اهمیت ویژه برخوردارند.



منابع کلسیم:

لبنیات مثل شیر ، ماست ، پنیر خامه و

بستنی و...



فسفر و منیزیم

در گوشت و دیگر منابع پروتئین و حبوبات فراوان است.

فلوئور نیز در آب موجود است

روی:

مصرف " روی " به مقدار کافی موجب رشد قدی مناسب خواهد شد ، و کمبود روی سطح توانایی های مغزی و ایمنی بدن را پایین آورده ابتلا به بیماریهای مسری را زیاد ترمی کند.

توصیه متخصصان تغذیه برای نوجوانان ، مصرف روزانه ۱۵۰ گرم گوشت ، نصف تا ۱ لیوان حبوبات پخته ، ۲ تا ۳ لیوان شیر و لبنیات دیگر به همراه سبزیجات فراوان است. نوجوانانی که در سنین رشد هستند و افزایش قد خوبی ندارند می توانند با مصرف مکمل ویتامینها و املاح ، طبق دستور و مصرف هفتگی آهن ، رشد قدی شان را بهبود بخشند.



توصیه می شود کسانی که می خواهند

قد بلند تری داشته باشند هفته ای

دو بار غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد بادام ، بادام زمینی و گردو بخورند. غذاهای دریایی مثل ماهی ، میگو ، جگر و دانه های روغنی حاوی

املاح زیادی هستند و فوائد بسیاری برای شما نوجوانان دارند.



یک نکته بسیار مهم در افزایش قد ،

انجام فعالیت های ورزشی است .

هر چه تحرک ما بیشتر باشد گردش املاح

استخوانی بیشتر خواهد بود

و این مساله به رشد قدی کمک خواهد کرد. ورزشهایی مثل بسکتبال ،

والیبال ، شنا ، بدمینتون و تنیس برای کمک به افزایش قد بسیار مفید هستند.

فعالیت مرتبط با موضوع و متن آموزشی

پس از مطالعه متن آموزشی ، با کلمات صحیح جملات زیر را کامل نمائید

۱- سایز بدن افراد نتیجه ای از تداخل عوامل در طول دوران رشد است.

۲- برای رشد قدی ، مصرف به اندازه از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

۳- در بدن ، هورمونی به نام موجود است که در سنین کودکی و نوجوانی ، تکثیر سلولی در مناطق اپی فیز را تحریک و موجب افزایش می شود.

کسانی که می خواهند قد بلند تری داشته باشند هفته ای یکبار جگر و دو بار غذای دریایی میل کنند

در این نوشته تلاش می کنیم به ستوات زیر پاسخ دهیم :

- ۱- اهمیت تغذیه صحیح در دوران بلوغ را توضیح دهید.
- ۲- گروه های غذایی را نام برده و در خصوص هر کدام توضیح دهید.
- ۳- میان وعده های مناسب کدامند.
- ۴- خواص هر یک از ویتامین ها و املاح را توضیح دهید.
- ۵- عوارض کم خونی فقر آهن را نام ببرید.

تغذیه در دوران بلوغ :

تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ اهمیت زیادی دارد . زیرا نوجوانان و جوانان به دلیل سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد به انرژی بیشتری نیاز دارند . البته لازم به ذکر است که پرخوری زیاد در این دوران سبب چاقی بیش از حد شما خواهد شد . تا جایی که ، گاهی برای حفظ تناسب اندام ناچار به رژیم گرفتن می شوید . بنابراین در صورتی که تغذیه مناسب باشد و تمام مواد لازم به بدن برسد ، هم انرژی مورد نیاز شما به حد کافی تأمین خواهد شد و هم نیازی به رژیم خاص غذایی وجود نخواهد داشت .

صبحانه وعده غذایی مهمی برای نوجوانان است . زیرا صبحانه ناکافی یا کم کالری گاهی می تواند زمینه ساز کمبودهای تغذیه ای شود .





چهارگروه اصلی مواد غذایی شامل :

۱- نان و غلات

۲- میوه ها و سبزیها

۳- شیرولبنیات

۴- گوشت و تخم مرغ ومحبوبات و مغزها



۱- نان و غلات



۲- میوه ها و سبزیها



۳- گوشت و تخم مرغ و مبوبات و مغزها



۱۴ شیرولبنیات



توصیه می شود که در برنامه غذایی خود چهارگروه اصلی مواد غذایی حتماً وجود داشته باشد . البته مصرف زیاد قندهای ساده مثل نوشابه های گازدار ، شکلات ، آب نبات و سایر موادی که فقط انرژی را هستند و ارزش غذایی ندارند باید محدود شوند و به جای آنها از مواد نشاسته ای مانند برنج ، نان و سیب زمینی استفاده شود .

همانگونه که اشاره شد یکی از مواد مورد نیاز بدن ، پروتئین (حیوانی و گیاهی) است . نیاز به این ماده در دوران بلوغ به دلیل سریعتر شدن رشد و افزایش حجم عضلات بیشتر می شود . پروتئین های حیوانی در تخم مرغ ، گوشت ، پنیر و شیر و پروتئین

های گیاهی در غلات و حبوبات وجود دارد . مصرف ۴۵ تا ۷۲ گرم پروتئین در روز توصیه می شود.

برنامه غذایی روزانه نوجوانان:

مصرف روزانه ۳ واحد گروه شیر و لبنیات، ۲ تا ۳ واحد گروه گوشت و حبوبات ۳ تا ۵ واحد گروه سبزی ها و میوه ها و ۶ تا ۱۱ واحد گروه نان و غلات برای نوجوانان توصیه میشود. نوجوانان باید هر روز از سه وعده غذای اصلی و دو میان وعده استفاده نمایند. قسمتی از انرژی روزانه

نوجوانان باید از طریق مصرف میان وعده ها تامین شود بنابر این نوجوانان باید از میان وعده هایی استفاده نمایند که هم انرژی را باشند و هم موادی که برای رشد و سلامت بدن آنها لازم است را تامین نمایند.



میان وعده های

مناسب عبارتند از :

میوه های تازه و خشک، کشمش، خرما، انجیر، پسته، بادام، گردو، توت خشک، نان، پنیر و گردو، نان و کره و مربا، نان و تخم مرغ، شیر و کیک، شیر و بیسکویت، نان و کره و حلواشکری، نخودچی و کشمش، عدسی، شیر و کلوچه، ساندویچ های کوکو، مرغ، تخم مرغ

انواع ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن که در دوران بلوغ به دلیل تسریع در رشد ، نیاز بدن به آنها افزایش می یابد ، با مصرف سبزی ها و میوه ها ، انواع گوشت ، حبوبات ، لبنیات و غلات (نان و برنج و ...) تأمین می شوند .

فواص ویتامینها و املاح

ویتامین A: ویتامین آ برای رشد و نمو بدن ، سلامت

پوست و حفظ قدرت بینایی ضروری است .

منابع : جگر ، قلوه ، زرده تخم مرغ ، شیر و انواع

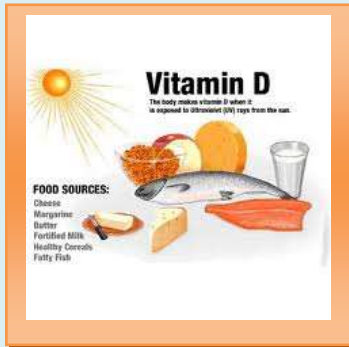
سبزی های دارای برگ سبز مثل اسفناج و سبزی های زرد و نارنجی مثل هویج و برگهای سبز تر کاهو یافت می شود.



ویتامین D :

ویتامین D برای رشد و نمو استخوانها لازم است .

منابع :روغن ماهی ، جگر ، زرده تخم مرغ ، پنیر و



ماست در ضمن تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست سبب تولید مقدار زیادی

ویتامین D در بدن می شود .

نقش اصلی ویتامین D ، حفظ تعادل کلسیم و فسفر است. این ویتامین در تمایز سلولی تاثیر دارد. رشد استخوانی ، استحکام استخوانها و دندانها ، سلامت استخوان در دوران کهنسالی و عدم ابتلا به استئوپروز یا پوکی استخوان همه به دلیل تاثیر ویتامین D در حفظ تعادل کلسیم و فسفر است. ویتامین D از یک سو موجب افزایش جذب کلسیم و فسفر از روده ها ، کاهش دفع از کلیه ها و کنترل متابولیسم در استخوان می شود و از سوی دیگر این ویتامین در رشد سلولهای استخوانی نیز مؤثر است .



ویتامین B1 :

این ویتامین برای انرژی مورد نیاز بدن، تقویت عملکرد قلب، گردش خون و مغز و اعصاب لازم می باشد.

منابع :جوانه گندم ، نان ، نخود ، لوبیا ، چاودار، برنج کامل، اسفناج ، کلم، هویج و بسیاری از سبزیها ، گردو ، بادام ، فندق ، انجیر ، جگر ، تخم مرغ ، شیر ، پنیر، و ماست در مخمر آبجو، پسته خام ،حبوبات ،سیرابی،شیردان و گوشت، دانه های

گل آفتابگردان و سویا فراوان وجود دارد.





ویتامین C در افزایش مقاومت بدن در برابر بیماریها ، بهبود زخم و سلامت لثه نقش دارد . به علاوه باعث می شود بدن آهن بیشتری جذب کند .
منابع: جگر ، زرده تخم مرغ ، شیر ، ماهی ، مرغ ، گوشت قرمز ، غلات مخصوص و غلات سبوس دار (غلاتی که پوسته آن گرفته نشده باشد) یافت می شود .
علاوه بر پروتئین و ویتامین هایی که ذکر شد ، بدن به تعدادی از عناصر نیاز دارد که هر کدام از آنها وظیفه خاصی به عهده دارند .

روی :

نیاز بدن به « روی » در دوران بلوغ افزایش پیدا می کند . این ماده در ساختن پروتئین دخالت دارد .
منابع: جگر ، شیر ، غذاهای دریایی (مثل ماهی)



ید :

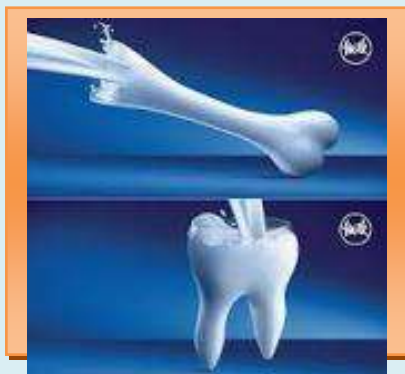
ید برای رشد و نمو طبیعی بدن ، سوخت و ساز مواد غذایی و تولید انرژی بسیار لازم است . سلولهای عصبی و مغز نیز ، نیاز زیادی به آن دارند .
منابع : لبنیات ، تخم مرغ و در غلات ، حبوبات ، میوه ها و سبزیها ، ید به میزان کم یافت می شود . البته مقدار آن به مقدار ید خاک بستگی دارد .
یکی از مشکلات و بیماریهایی که در اثر کمبود ید به وجود می آید « گواتر » نام دارد . به دلیل کمبود ید در آب و خاک کشور ما ، در حال حاضر اکثر نمکهای

که تولید می شود یددار هستند . بنابراین شما باید حتماً از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید .

کلسیم :

به دلیل تسریع در رشد استخوانها ، نیاز به کلسیم در سن بلوغ بیشتر است .

منابع : شیر ، ماست ، کشک ، دوغ و ...



کلسیم فعالیتهای زیادی را در بدن برعهده دارد از جمله:

- ۱- ضربان قلب را تنظیم می نماید.
- ۲- در تنظیم کار سیستم اعصاب بدن به خصوص در انتقال تحریکات عصبی نقش اساسی دارد.
- ۳- کلسیم عامل استحکام استخوان ها است. کلسیم کافی باید در غذای نوجوانان قبل از بلوغ وجود داشته باشد تا استخوانها تراکم مناسبی بیابند تا در سالمندی به پوکی استخوان مبتلا نشوند.
- ۴- کلسیم برای انقباض عضلات ضروری است و تا کلسیم وجود نداشته باشد حرکت امکان پذیر نیست.
- ۵- بی خوابی را کاهش می دهد.
- ۶- کلسیم در یکی از مراحل انعقاد خون دخیل است.

آهن:

اگر آهن به اندازه کافی به بدن نرسد فرد دچار کم خونی می شود .
زیرا وجود آهن برای خون سازی لازم است .



عوارض کم فونی فقر آهن:

- ✓ احساس خستگی و ضعف
- ✓ بی حوصلگی
- ✓ کاهش مقاومت بدن در برابر عفونتها
- ✓ بی تفاوتی و کاهش قدرت یادگیری
- ✓ کم اشتهاپی ، کاهش توان کاری و

منابع: گوشت ، جگر ، ماهی و زرده تخم مرغ وجود دارد .

خوردن چای طی ۱ تا ۲ ساعت قبل و بعد از غذا از جذب آهن جلوگیری می کند
ولی استفاده از مواد دارای ویتامین ث یا میوه های ترش ، مثل مرکبات ، به جذب آهن
کمک می کند.



توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و شکایات شایع در جوانان:

رعایت اصل تعادل و تنوع در رژیم غذایی روزانه یکی از نکات مهم در تنظیم یک برنامه غذایی سالم می باشد. **تعادل** به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. **تنوع** نیز به معنای مصرف انواع مختلف مواد غذایی می باشد که در ۴ گروه اصلی غذایی معرفی شده اند. مصرف کم مواد غذایی هر یک از این گروه ها می تواند باعث کمبود دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن شود و مصرف بیش از اندازه آن ها نیز سبب افزایش وزن، چاقی و مشکلات ناشی از آن می شود.



پس:

- ۱ - برنامه غذایی خود را طوری تنظیم کنید که کالری حاصل از چربی، بیش از ۳۰ درصد نباشد
- ۲ - برنامه غذایی خود را تعدیل کنید اما چون در دوران رشد هستند مصرف چربی را نباید حذف کرد.
- ۳ - به جای تنقلات پر چربی، از میان وعده های سالم مثل میوه ها و سبزی ها استفاده کنید.

۴ - فعالیت بدنی خود را با ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی و دوچرخه سواری افزایش دهید.



۵- هر روز بر اساس یک برنامه منظم ورزش کنید.

۶ - وقت ورزش را نسبت به کارهای دیگر در اولویت قرار دهید و برنامه ورزشی خود را برای انجام کارهای دیگر تعطیل نکنید.

فعالیت مرتبط با موضوع و متن آموزشی

پس از مطالعه متن آموزشی ، با کلمات صحیح جملات زیر را کامل نمائید

۱- چهارگروه اصلی مواد غذایی شامل

۱- (۲ میوه ها و سبزیها ۳)..... (۴)

شیرولبنیات می باشد

۲- وعده غذایی مهمی برای نوجوانان است.

۳- در دوران بلوغ نیاز به به دلیل سریعتر شدن رشد و افزایش حجم

عضلات بیشتر می شود

۴- مصرف روزانه واحد گروه شیر و لبنیات، ۲ تا ۳ واحد گروه

..... ۳ تا ۵ واحد گروه سبزی ها و میوه ها و واحد

گروه نان و غلات برای نوجوانان توصیه میشود.

۵- ویتامین برای رشد و نمو بدن ، سلامت پوست و حفظ قدرت

بینایی ضروری است .

۶- ویتامین D برای استخوانها لازم است

۷- به دلیل تسریع در رشد استخوانها ، نیاز به در بیشتر است.

۸- عوارض احساس خستگی و ضعف ، بی حوصلگی ، کاهش مقاومت بدن در برابر عفونتها، بی تفاوتی و کاهش قدرت یادگیری کم اشتهاپی ، کاهش توان کاری و ... است.

رعایت اصل تعادل و تنوع در رژیم غذایی روزانه یکی از نکات مهم در تنظیم یک برنامه غذایی سالم می باشد

در این نوشته تلاش می کنیم به ستوالات زیر پاسخ دهیم :

۱- اهمیت ورزش در دوران بلوغ را نام ببرید.

۲- رعایت بهداشت فردی در دوران بلوغ کدامند.

ورزش در دوران بلوغ:

ورزش کردن در دوران بلوغ اهمیت بسیار زیادی

دارد زیرا :

۱. ورزش وسیله ای جهت تأمین بهداشت و سلامت فردی است، پرداختن به ورزش سبب سلامت جسمی، روانی و اجتماعی می شود .
۲. بسیاری از مسایل روحی نوجوانان از قبیل رفتارهای پرخاشگرانه، افسردگی و نداشتن اعتماد به نفس با ورزش بهبود می یابد.
۳. ورزش مناسب باعث افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوان میشود و تحمل او را در برابر مشکلات زندگی بیشتر می کند.



۴. ورزش در نوجوانی، فرد را از ابتلا به بیماری ها در میانسالی مصون می سازد.

تمرینات بدنی سبب قامتی استوار و بدنی ورزیده

می شود و نوجوان ظاهری مناسب پیدا می کند و

در سنین بالاتر از دردهای ناشی از ضعف عضلانی رنج

نمی برد .

۵. ورزش مهم ترین و مناسب ترین روش برای کاهش اضافه وزن در نوجوان

است .



رعایت نکات بهداشت فردی در دوران بلوغ:



۱. استحمام مرتب و تعویض البسه

۲. در دوران بلوغ غدد عرقی زیر بغل هم

شروع به فعالیت می کند باعث افزایش تعریق می شود و این افزایش فعالیت غدد چربی و غدد عرق ممکن است سبب تولید بوی خاصی بشود که نامطبوع و ناراحت کننده است بنابراین در این دوران نیاز بیشتر به حمام کردن می باشد .

۳. استفاده از حوله و وسایل بهداشتی شخصی و همچنین زدودن موهای زائد بدن به روش صحیح



۴. رعایت بهداشت دهان و دندان از طریق

مسواک زدن، نخ دندان کشیدن و مراجعه

به دندانپزشک

۵. استراحت و ورزش به قدر کافی

۶. تغذیه مناسب و کافی

۷. کسب اطلاعات لازم در زمینه بلوغ ومسائل آن از طریق

مطالعه کتاب و مراجعه به مشاور مدرسه و والدین

۸. معاشرت و همنشینی با دوستان خوب و تأیید

شده از طرف والدین .



۹. خودداری از کشیدن سیگار و دوری از افراد سیگاری و معتاد



۱۰. مشاوره با پزشک در خصوص هر گونه علائم جسمی غیرمعمول. در صورتی که علائم بلوغ قبل از ۹ سالگی ظاهر شود بلوغ زودرس و تأخیر در علائم بلوغ تا سن ۱۴ سالگی بلوغ دیررس اطلاق می گردد .
۱۱. پرهیز از دستکاری و فشار دادن جوش ها



a. هر روز جوش ها را با آب و صابون بشوئید .

- b. برای ضد عفونی محل جوش ها از الکل طبی استفاده کنید.
- c. اگر با این دستورات معالجه نشدید بهتر است پس از مشورت با والدین خود به پزشک مراجعه نمایید .

فعالیت مرتبط با موضوع و متن آموزشی

پس از مطالعه متن آموزشی ، با کلمات صحیح جملات زیر را کامل نمائید

- ۱- بسیاری از مسایل روحی نوجوانان از قبیل رفتارهای با ورزش بهبود می یابد.
- ۲- ورزش در نوجوانی، فرد را از ابتلا به بیماری ها درمصون می سازد.
- ۳- برای ضد عفونی محل جوش ها از استفاده کنید.
- ۴- بهترین راه کسب اطلاعات لازم در زمینه بلوغ مطالعه کتاب و مراجعه به است .
- ۵- مهمترین نکات بهداشت فردی در دوران بلوغ به قدر کافی ومناسب می باشد.

مشاوره با پزشک در خصوص هر گونه علائم جسمی غیرمعمول. در صورتی که علائم بلوغ قبل از ۹ سالگی ظاهر شود لازم و ضروری می باشد.

در این نوشته تلاش می کنیم به ستوالات زیر پاسخ دهیم :

- ۱- بهداشت روان دوران بلوغ را توضیح دهید.
- ۲- مهمترین ویژگیهای بهداشت روانی دوران بلوغ کدامند.
- ۳- اختلالات خلقی دوران بلوغ را نام ببرید.

بهداشت روان نوجوانی :

بهداشت روانی یعنی حفظ و رشد سلامت روانی، فردی و اجتماعی و پیشگیری از بوجود آمدن بیماریها و مشکلات روانی به این معنی که فرد از نظر اجتماعی بتواند :

- با دیگران به درستی ارتباط برقرار کند
- در زندگی هدف داشته باشد
- علاقه ها و استعداد های خود را بشناسد
- از زندگی احساس رضایت و خشنودی کند .

دوره اول نوجوانی که همزمان با سالهای دوره راهنمایی در مدارس است ، معمولا دشوارترین زمان برای شما خواهد بود .

هیجانان و عواطف شما اغلب شدید و تغییر حالتها زیاد و سریع می باشد و ممکن است به دنبال هیجان باشید و از اینکه با شما مانند کودکان رفتار می شود ، به شدت خشمگین شوید . ممکن است در باره ظاهر خود، طبیعی بودنتان ، امور مدرسه و درس خود نگران باشید، علاوه بر آن در مورد پذیرش و یا عدم پذیرش در گروه همسال خود احساس نگرانی کنید . ویا اینکه به دلیل گرایشهای مذهبی ، نسبت به آنچه که در خلوت انجام داده اید ، احساس گناه کنید .

از مهم‌ترین ویژگی‌های این دوران رسیدن به مرحله تفکر انتزاعی یعنی عالی‌ترین مرحله رشد فکری انسان است که در این مرحله می‌توانید مسائل را تجزیه و تحلیل کنید، تفکر منطقی داشته و نتیجه‌گیری کنید. ارتباطات اجتماعی به دو یا سه دوست صمیمی محدود شده و برای آینده خود جهت‌گیری و برنامه‌ریزی کنید. روابط شما با والدین یا سایرین از رابطه کودک با بزرگسال به رابطه بزرگسال با بزرگسال تبدیل می‌شود.

گاهی ممکن است دچار اختلالات خلقی مثل افسردگی، تمایل به انزوا، حس استقلال طلبی، زندگی مستقل از خانه و بی‌حوصلگی شوید که با راه‌های منطقی و اقدامات موثر می‌توان کنترل نمود. در پسران مسئله خودارضایی (استمناء) نشانه اختلال روانی نیست و با مراقبت‌ها و آرامش جسمی و روانی، ورزش، فعالیت‌های هنری، برنامه‌های روزانه فعال و نگرش‌های سازنده والدین قابل کنترل می‌باشد.

پس می‌توان گفت نوجوانی که از یک رشد جسمی متعادل و مطلوب برخوردار است، مسئولیت‌های نوجوانی را بهتر پذیرفته و از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار خواهد بود. تمایلات و تظاهرات دوران بلوغ جنسی هم که در مواردی غیرقابل کنترل است می‌تواند والدین را عصبانی و یا نگران کند.

نوجوانی زمان اکتساب خصوصیات عاطفی هیجانی بزرگسالی، زمان کسب هویت فردی و اجتماعی ... می‌باشد

مهم‌ترین نکات قابل توجه در زمینه بهداشت روان عبارتند از :

✓ ترس یکی از حالات هیجانی در نوجوان است که تخیلی است و باید آن را با یاد گرفتن مهارت‌های اجتماعی، دریافت راهنمایی‌های تحصیلی و یا شغلی مناسب

از افراد شایسته و آگاه (از جمله والدین، مربیان و اولیاءمدارس) با تجربه های مثبت و موفقیتها جایگزین نمود.

✓ خشم یکی دیگر از حالات روانی است که بیشتر



بدنبال برخورد با والدین، مربیان در زمینه وظایف و تکالیف

مدرسه و فعالیتهای اجتماعی بوجود می آید که با

شناخت و آگاهی بیشتر و صحبت و مشورت با افراد آگاه

و مطمئن مانند یک روانشناس می توان آن را برطرف کرد

ورزش و مطالعه یکی از راههای دیگر بدست آوردن آرامش است.

✓ حسادت مشکل دیگری است که در نتیجه تبعیض والدین و مربیان ممکن است

اتفاق بیفتد که با مشاوره و صحبت کردن باید آن را اصلاح نمود.



✓ افسردگی، گوشه گیری و خودارضائی ممکن است در بعضی از نوجوانان بوجود آید که با برنامه ریزی روزانه یا هفتگی فعالیتهای هنری، ورزشی و شرکت در گروهها می توان پیشگیری نمود.

✓ اختلال در خواب و اشتها(بی اشتها)ی روانی ممکن است در نتیجه اضطراب و ترسهای دوران نوجوانی بروز کند که با روشهای ذکر شده در بالامی توان این مشکلات را برطرف نمود.



✓ مسئله مهم این دوران، انتخاب دوستان

است. دوستان ناشایست ممکن است برای شما

مشکلات اخلاقی و رفتاری بسیاری ایجاد

نموده که مشورت با والدین، مربیان و استفاده از

نظرات منطقی و هدایت کننده آنان می توان بهره گرفت.

✓ یاد خدا و انجام فرائض مذهبی در ایجاد آرامش و اطمینان قلبی شما سهم بزرگی خواهد داشت و شمار از افتادن در مسیرهای انحرافی و پی آمدهای آن حفظ خواهد کرد.



- ✓ نوجوان باید طعم برخی سختیها را چشیده و در زندگی مقاوم بار آید . بهمان شکل که والدین تجربه کرده اند و موفقیت و شکست داشته اند .
- ✓ نوجوان باید صحبت کند ، اعتراض کند ، اظهار نظر کند ، و امکان یک ارتباط درست را با والدین فراهم سازد .
- ✓ باید به انجام ورزشهای مختلف ، شرکت در فعالیتهای اجتماعی و الگوسازی بپردازد تا انرژی فراوان خود را تخلیه کنید . مهمترین بخش این انرژی در گزینه جنسی نهفته است که اگر هدایت نشود بصورت استمناء (خودارضایی) تخلیه خواهد شد .
- ✓ توجه به تأثیر مشکلات اجتماعی حائز اهمیت است . غیر از خانه و مدرسه ، در جامعه نیز نوجوان با مشکلاتی مواجه می شود که کمک و راهنمایی والدین و مربیان کارساز و گره گشا خواهد بود .
- ✓ بی علاقهگی به درس ، پرداختن به وضع لباس و آرایش موها و یا افراط در ورزش کردن در این مرحله در بعضی از نوجوانان مشاهده می شود . باید بدانید که حداکثر استفاده را از وقتتان بکنید . در صورت لزوم باید مسأله را با اولیاء و مربیان مدرسه در میان گذاشته و از مشورت آنان استفاده کنید .
- ✓ استقلال طلبی از خصوصیات بارز این دوره است . گاهی می خواهید از قید و بندهای خانوادگی خلاص شود ، ضمن اینکه به شدت به خانواده خود وابسته هستید و این تعارض و نوسان بین استقلال و وابستگی مشکل آفرین است .

برای حفظ بهداشت روانی بهتر است به این مسائل توجه داشته باشید :

۱- اگر دچار ترس، اضطراب، نگرانی و عصبانیت هستید، اول باید به علت آن فکر کنید. خیلی وقتها ترس و نگرانی فرد به این علت است که نسبت به مسائل آگاهی کافی ندارد بنابر این بهتر است در اینگونه موارد افکارتان را بنویسید و سعی کنید علت

مسئله را بفهمید و با خوش بینی با اتفاقات برخورد کنید تا آرامش بیشتری داشته باشید.

۲- ممکن است بین سلیقه و طرز فکر شما و والدینتان، اختلاف وجود داشته باشد. توجه داشته باشید که این اختلاف سلیقه طبیعی است. به علاوه شما سعی کنید که در این دوران به استقلال و خود کفایی برسید ، کم کم از وابستگیهای دوران کودکی رها شده و آزادی عمل داشته باشید. اما باید توجه کنید که هنوز تجربه کافی ندارید و تا استقلال کامل از والدین راه درازی در پیش است .

۳- معاشرت با دوستان خوب ، در رشد اجتماعی شما بسیار موثر است .مشکلاتی از قبیل خجالت ، کمرویی و گوشه گیری و..... با رفت و آمد و معاشرت با دوستان خوب و شایسته کم شده و یا برطرف می شود . ولی شما نباید فراموش کنید که نظر والدین در انتخاب دوست خیلی اهمیت دارد و توجه به نظرات و راهنمایی های آنان از بروز اختلافات و مشکلات احتمالی جلوگیری می کند.

۴- روابط صمیمانه و گرم با خانواده داشته باشید. زیرا مطمئن ترین راهنما برای شما والدین و خانواده هستند .حتی اگر در بعضی موارد نتوانند راهنمایی مناسبی بکنند ولی چون دلسوز واقعی هستند می توانند افراد مناسب دیگری را برای راهنمایی به شما معرفی کنند .

۵- ورزش و بازی نیز در سلامتی جسم و روان بسیار موثر است با انجام ورزشهایی مثل : دویدن ، والیبال ، شنا ، پینگ پنگ، کوهنوردی ، فوتبال و که هم سبب پر شدن اوقات فراغت و هم تخلیه انرژی انباشته شده در شما می شود موجبات سلامتی روانی خود را فراهم کنید.

نو جوان و جوان عزیز :

با مرور آنچه گذشت ، شما دریافتید که ممکن است بسیاری از مسائل مثل : درونگرایی ، پرخاشگری و رویا پردازی را یک ناهنجاری بپندارید، در حالی که اینگونه

نیست بلکه از ویژگیهای طبیعی دوران بلوغ است. به هر حال مسائل جسمی، روانی-اجتماعی و معنوی ممکن است ذهن شما را بیش از حد مشغول کرده و باعث اضطراب و نگرانی شما شود.

فعالیت مرتبط با موضوع و متن آموزشی

پس از مطالعه متن آموزشی، با کلمات صحیح جملات زیر را کامل نمائید

۱- بهداشت روانی یعنی حفظ و رشد سلامت روانی، فردی و اجتماعی و پیشگیری از وجود آمدن بیماریها و مشکلات روانی به این معنی که فرد از نظر اجتماعی بتواند:

الف).....

ب).....

ج).....

د).....

۲- از مهمترین ویژگی های این دوران بلوغ رسیدن به مرحله یعنی عالی ترین مرحله انسان است.

۳- نوجوانی که از یک متعادل و مطلوب برخوردار است، مسئولیتهای نوجوانی را بیشتری برخوردار خواهد بود

۴- نوجوانی زمان اکتساب خصوصیات بزرگسالی، زمان کسب می باشد.

۵- ورزش و مطالعه یکی از راههای دیگر بدست آوردن است.

۶- معاشرت با، در رشد شما بسیار موثر است.

۷- روابط صمیمانه و گرم با داشته باشید. زیرا مطمئن ترین راهنما هستند.

۹- ورزش و بازی نیز در سلامتی بسیار موثر است.

زیر بنای زندگی شما در دوران بلوغ پایه گذاری می شود و اگر با شادابی ، آرامش و واقع بینی این مرحله را بگذرانید، انسان های سالم و موفق برای اجتماع فردا خواهید بود

فعالیت‌های مرتبط در دوران بلوغ پسران

- a. یک تقویم و یا دفترچه یاد داشت تهیه کنید و وقایع دوران بلوغ خود را در آن ثبت کنید.
- b. با پدر خود در باره سن بلوغ او صحبت کنید.
- c. نشانه های بلوغ جسمی خود را ثبت نمایید.
- d. تاکنون کدامیک از نشانه های جسمی بلوغ برای شما اتفاق افتاده است.
- e. نظر خود را در مورد بدنتان بنویسید.
- f. کدامیک از نشانه های روحی روانی دوران بلوغ در شما ظاهر شده است .
- g. از اینکه در سن بلوغ قرار گرفته اید چه احساسی دارید.
- h. آیا تا به حال در خصوص آینده شغلی و تحصیلی خود فکر کرده اید.
- i. در مورد دوستان خود و تاثیراتشان بر شما فکر کنید.
- j. برای خود یک برنامه غذایی و برنامه ورزشی منظمی طراحی و اجرا کنید.

منابع :

- ۱- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان برای والدین و مربیان، پاییز سال ۱۳۷۸
- ۲- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان برای پسران ۱۹-۱۴ ساله، چاپ دوم، سال ۱۳۸۰
- ۳- صندوق جمعیت سازمان ملل متحد، گزارش کنفرانس بین المللی جمعیت وتوسعه، قاهره، سپتامبر ۱۹۹۴
- ۴- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی، اداره کل بهداشت خانواده با همکاری سازمان جهانی بهداشت، مجموعه برنامه آموزشی جهت راهنمای آموزشی نوجوانان
- ۵- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، حوزه معاونت بهداشتی، اداره کل بهداشت خانواده، راهنمای پسران، ۱۳۷۶
- ۶- مطالعه آقای دکتر ملک افصلی بر روی دختران ۱۲-۱۴ساله شهرستان سمنان درسال ۱۳۸۰ووالدین آنها
- ۷- بررسی وضعیت سلامتی روانی و اجتماعی جوانان ونوجوانان دختر وپسر ۱۰-۱۹ساله شهری و روستایی ایران اردیبهشت ۷۸
- ۸- دکتر عالیخانی - شهناز دزفولی نژاد وزارت بهداشت وآموزش پزشکی زمستان ۷۹
- ۹- برداشتهایی از مطالب سمینار بهداشت بلوغ خرداد ۸۷ در بیجار تلخیص ؛ حمید رضا ترکمندی ، کارشناس ارشد مدیریت
- ۱۰- مقالات اینترنت سایتهای علمی ، Iran medex Tums daily news ، pub ، med