

۲۷

بعدا شست

بلوغ و نوجوانی

ویژه دانش آموزان پسر پایه سوم مقطع راهنمایی



بهداشت بلوغ و نوجوانی

ویژه دانش آموزان پسر پایه سوم مقطع راهنمایی

مؤلفین:

معصومه شاه پسند - سمانه رنجبر - دکتر حامد قضاوی

زیر نظر:

دکتر رضا سعیدی

معاون بهداشتی دانشگاه و رئیس مرکز بهداشت استان

دکتر غلامحسن خدایی

معاون فنی مرکز بهداشت استان

عباسعلی میرسیستانی

معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی

محمد ابراهیم محمدی

معاون پرورشی و تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی

سرشناسه	شاه پسند، معصومه
عنوان و نام پدیدآور	بهداشت بلوغ و نوجوانی (ویژه دانش آموزان پسر پایه سوم مقطع راهنمایی)
مشخصات نشر	گروه مؤلفین معصومه شاه پسند - سمانه رنجبر - دکتر حامد قضاوی
مشخصات ظاهری	مشهد: انصار، ۱۳۹۱
شابک	۴۰ ص: مصور (رنگی).
وضعیت فهرست نویسی	۵-۴۷-۴۸۳-۵۴۸۳-۶۰۰-۹۷۸
موضوع	فیبا
موضوع	بلوغ
موضوع	بلوغ - بهداشت
موضوع	نوجوانی
موضوع	پسران نوجوان
شناسه افزوده	رنجبر، سمانه
شناسه افزوده	قضاوی، حامد
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ب۲ ش ۴/۴ QP۸۴
رده بندی دیویی	۶۱۲/۶۶۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۹۱۲۲۷۱

با تشکر از نظرات علمی و ارشادی :

سرکار خانم مریم احمدیان یزدی	رئیس گروه اداره سلامت و تندرستی اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
سرکارخانم دکتر هما کاوه	کارشناس واحد آموزش و ارتقای سلامت مرکز بهداشت استان
سرکارخانم طاهره خسروی اصل	کارشناس مسئول واحد آموزش و ارتقاء سلامت مرکز بهداشت شماره ۱
جناب آقای حسن درخشان شهر آباد	کارشناس مسئول واحد آموزش و ارتقای سلامت مرکز بهداشت ثامن
سرکار خانم دکتر زهرا نیک اختر	کارشناس مسئول واحد سلامت روانی و اجتماعی مرکز بهداشت استان
سرکار خانم فهیمه ناظران پور	کارشناس واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان
سرکار خانم افسانه فرید پاک	کارشناس واحد سلامت روانی و اجتماعی مرکز بهداشت استان
سرکار خانم طاهره عباسیان باجگیران	کارشناس واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس مرکز بهداشت استان



بهداشت بلوغ و نوجوانی

ویژه دانش آموزان پسر پایه سوم مقطع راهنمایی

مؤلف : گروه مؤلفین
ناشر : انصار
طراحی گرافیک: واحد گرافیک نشر انصار
نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۱
شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
چاپ: شرکت چاپ زرفام خراسان
شابک : ۵-۴۷-۴۸۳-۵۴۸۳-۶۰۰-۹۷۸
شماره مجوز : ۹۱-۰۲-۰۰۱
حق چاپ محفوظ است

فهرست

۹	مقدمه
۱۰	پیشگفتار
۱۰	چرا بهداشت نوجوانان اهمیت دارد؟
۱۰	بلوغ پسران
۱۱	سن شروع بلوغ
۱۱	عوامل تاثیر گذار در سن شروع بلوغ
۱۲	مراحل بلوغ
۱۳	خشم چیست؟
۱۳	مهارت‌های کنترل خشم
۱۴	انواع بلوغ
۱۵	نشانه های جسمانی بلوغ
۱۸	نشانه های روانی بلوغ پسران
۲۱	فشارهای روانی دوره نوجوانی

گذرگاه بلوغ یکی از مراحل حساس زندگی هر انسانی است و عبور از این گذرگاه نیازمند دانستن مسائل ویژه این دوران و رعایت ظرافت های این سن می باشد. برای اینکه یک نوجوان، این مرحله از زندگی خود را به سلامت پشت سر بگذارد لازم است که والدین و مربیان و آموزگاران عزیز نیز با اقتضائات این سن آشنا بوده و تحولات ناشی از بلوغ را به درستی مدیریت نمایند زیرا به طور قطع برخوردهای نادرست و نا آگاهانه می تواند برای فرد و جامعه مضر بوده و نوجوان را به مسیرهای غلط سوق دهد. مجموعه حاضر که حاصل زحمات دوستان و همکاران گرامی حوزه بهداشت است، راهنمای خوبی برای نوجوانان، والدین و آموزگاران آنها می باشد. در این مجموعه عمدتاً به بهداشت جسمی و تا حدی هم به بهداشت روانی پرداخته شده که امیدواریم برای خوانندگان مفید بوده و هیجانات و چالش های آنان را بکاهد.

با آرزوی موفقیت برای همگان

دکتر رضا سعیدی

معاون بهداشتی دانشگاه و رئیس مرکز بهداشت

استان خراسان رضوی

تغذیه در دوران بلوغ	۲۱
ارزیابی وضعیت تغذیه در نوجوانی	۲۲
تعیین وضعیت بدنی نوجوانان	۲۲
نیازهای تغذیه ای دوران بلوغ	۲۳
برنامه غذایی روزانه نوجوانان	۲۶
رفتارهای غذایی و نوجوانان	۲۶
رفتارهای تغذیه ای نوجوان و ارتباط آن با وزن و ظاهر فیزیکی	۲۷
عوارض رژیم های غذایی برای کاهش وزن در دوره بلوغ	۲۸
اهمیت ورزش در دوران بلوغ	۲۸
توصیه های مهم ورزشی	۳۰
رعایت نکات بهداشتی در دوران بلوغ	۳۰
بهداشت پوست	۳۰
بهداشت مو	۳۱
بهداشت نشستن، ایستادن و راه رفتن	۳۲
اعتیاد و سوء مصرف مواد	۳۳
عوامل موثر در شروع مصرف مواد	۳۴
عوامل محافظت کننده در مقابل اعتیاد	۳۵
عوارض سوء مصرف مواد بر سلامت فرد، خانواده و جامعه	۳۶
چگونه بگوییم "نه"	۳۶
چگونه به مصرف مواد بگوییم "نه"	۳۷
احکام شرعی	۳۸
فهرست منابع	۳۹

بلوغ در لغت به معنی رسیدگی و پختگی است. بلوغ دوره‌ی بحرانی انتقال از مرحله کودکی به بزرگسالی و جزئی از دوران رشد و تکامل آنهاست. در گذر از این دوره، زیر بنای زندگی بزرگسالی فرد پی ریزی میشود و ممکن است بسیاری از مسائل جسمی و روحی، روانی و اجتماعی و رفتارهای ناسالم افراد ریشه در این دوران داشته باشد. در این دوره تغییرات پویا در مغز و غدد بدن باعث تغییرات جسمانی، روانی و رفتاری می شود. عدم آگاهی نوجوانان از این تغییرات گاه باعث نگرانی و استرس آنان می شود و گاه سبب صدمات غیر قابل جبران نظیر بیماری های عفونی، ازدواج های ناموفق و یا اختلالات روانی می گردد. برای جلوگیری از این صدمات در نسل جوان، توجه اساسی به بهداشت، ویژگی ها و نیازهای دوران بلوغ از اهمیت بالایی برخوردار است.

چرا بهداشت نوجوانان اهمیت دارد؟

- نوجوانان سرمایه های آینده و آینده سازان جوامع هستند.
- نوجوانان نیازمند اطلاعات هستند و اگر اطلاعات را از منابع سالم دریافت نکنند از منابع ناسالم کسب خواهند کرد و صدمات جبران ناپذیر خواهند دید.
- به دلیل کثرت تعداد، در سرنوشت جامعه تعیین کننده هستند.
- به دلیل جهانی شدن و پیشرفت ارتباطات با همه نوع مسائل و اطلاعات مواجه هستند، پس باید قدرت تمیز اصول صحیح از ناصحیح را داشته باشند.
- نوجوانان در معرض مصرف مواد، خشونت، شکست در درس و مدرسه و... هستند.
- در این دوران می توان از بیماری های مزمن و ناتوان کننده بزرگسالی پیشگیری نمود.
- بسیاری از مرگ و میرها و بیماری ها در این دوره قابل پیشگیری است. پس امروزه پرداختن به سلامت نوجوانان از برنامه های دارای اولویت سلامت و پزشکی پیشگیری در دنیا محسوب می شود.

بلوغ پسران

بلوغ در پسران بین سال های ۱۰ تا ۱۶ زندگی رخ می دهد. معمولا دو سال دیرتر از

دختران شروع می شود. طول مدت تحولات در پسران طولانی تر است و همین موضوع منجر به قد بلندتر پسران در مقایسه با دختران می شود. عامل شروع بلوغ و تغییرات با فعالیت هیپوتالاموس در مغز شروع می شود. هیپوتالاموس ناحیه ای در مغز است که با غده ی هیپوفیز - که آن هم در مغز قرار دارد - ارتباط زیادی دارد. فعالیت و تحریک هیپوتالاموس باعث تحریک غده هیپوفیز می شود. هورمون های ترشح شده از غده ی هیپوفیز بر روی بیضه ها اثر می گذارند و باعث ساخت و ترشح هورمون هایی در بیضه ها می شود که در نهایت منجر به بروز صفات ثانویه جنسی می گردد.

سن شروع بلوغ

به طور متوسط سن شروع بلوغ در پسرها در ۱۳ سالگی است. دختران حدود یک یا دو سال زودتر از پسران بالغ می شوند. دوقلوها از هر جنسی که باشند دیرتر به سن بلوغ می رسند. برخی از نوجوانان کمی دیرتر یا کمی زودتر از این سن به بلوغ می رسند. تقریبا ۲ تا ۴ سال بعد از بلوغ جسمی، بلوغ روانی آغاز می شود و ۲ سال بعد از بلوغ روانی هم بلوغ اجتماعی ایجاد می گردد. تا ۱۰ سالگی پسر و دختر تفاوت زیادی جز در اندام های جنسی با هم ندارند، اما بین سنین ۱۲ تا ۱۴ سالگی می توان تفاوت های آشکاری را بین دو جنس مشاهده کرد.

عوامل تاثیر گذار در سن شروع بلوغ

گفته می شود که رعایت بهداشت، سلامت جسمی، تغذیه خوب و مناسب، مراقبت های پزشکی قبل، حین و پس از بارداری و نیز وراثت در سن شروع بلوغ موثرند. در حال حاضر در مقایسه با نسل قبلی بلوغ زودتر اتفاق می افتد. به طور کلی بلوغ جنسی در پسران ۲ تا ۴ سال طول می کشد، نوجوانی که به سرعت بالغ می شود، رشد سریعی دارد و اندام های بدنش سریع تکامل پیدا می کنند، برعکس نوجوانی که به آرامی به مرحله بلوغ نزدیک می شود، رشد و نمو و تکامل اعضای او به صورت تدریجی است.

۳ مراحل بلوغ

بلوغ یک دوره خاص و مشخصی است که از طریق بعضی تغییرات در تکامل و رشد فرد شناخته می شود. این تغییرات تنها در زمان مشخصی روی می دهند و ویژگی های خاصی دارد که مهم ترین آنها عبارتند از:

(الف) بلوغ دوره نسبتاً کوتاهی است: ۲ تا ۴ سال طول می کشد و معمولاً به سه مرحله تقسیم می شود:

۱- مرحله قبل از بلوغ: در این مرحله صفات ثانویه جنسی پدیدار می شود ولی اعضای تناسلی و تولید مثل هنوز کاملاً رشد نکرده اند. این دوره که اوایل نوجوانی است سنین ۱۰-۱۲ سالگی را شامل می شود.

۲- مرحله بلوغ جنسی: در این مرحله همزمان با ادامه بروز صفات ثانویه جنسی، سلول های جنسی هم پیدا می شوند. این دوره که سنین ۱۳-۱۴ سالگی را در بر می گیرد، اواسط نوجوانی است.

۳- مرحله بعد از بلوغ: در این مرحله صفات ثانویه جنسی کاملاً ظاهر شده اند و عمل اعضای تناسلی و تولید مثل کامل می شود. این دوره که سنین ۱۶-۱۹ سالگی را شامل می شود، اواخر نوجوانی است.

(ب) بلوغ زمان تغییرات سریع است: این تغییرات سریع و ناگهانی یک تا دو سال قبل از رسیدن به بلوغ جنسی آغاز می شوند و شش ماه تا یک سال بعد از آن ادامه می یابد، بنابراین دوره کامل این مرحله از رشد سریع حدود سه سال طول می کشد. تغییرات ناگهانی و سریعی که هنگام بلوغ اتفاق می افتد ممکن است موجب سراسیمه شدن، دست پاچگی و نگرانی شما شود و در خیلی از موارد منجر به بروز رفتارهای ناهنجار و غیر مطلوبی گردد.

(ج) بلوغ دوره استقلال طلبی است: تغییراتی که در سیستم عصبی و هورمونی ایجاد می شود باعث ایجاد تغییراتی در خلق و خو و تمایلات شما می گردد که گاهی خانواده را به وحشت می اندازد؛ از نقطه نظر روانی، یکی از بارزترین ویژگی های شما نوجوانان

"استقلال طلبی" است و گاهی برای اثبات این موضوع به لجاجت با خانواده پرداخته و سعی می کنید قوانین خانه و احیاناً جامعه را زیر پا بگذارید اما باید بدانید که این شیوه ی صحیحی برای نشان دادن استقلال نیست به همین دلیل جملاتی همچون "نه خودم از پشش بر می آیم"، "به من نگویند چکار بکنم و چکار نکنم"، "کاری به کارم نداشته باشید" در این دوره به وفور شنیده می شود.

با این روش نوجوان می خواهد به والدین و اطرافیان خود بگوید و بفهماند که افکار و رفتاری دارد که مربوط به خودش است و در واقع وسیله ای کلامی برای بیان خشمش است.

۴ خشم چیست؟



خشم احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می شود. این احساس می تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند شروع شده و تا یک احساس شدید عصبانیت را دربرگیرد.

خشم یک احساس طبیعی است اما لازم است هنگام بروز توسط فرد کنترل شود. در زیر مهارت های کنترل خشم بیان می گردد.

۴ مهارت های کنترل خشم

ایجاد تغییر در محیط یا ترک محیط: اگر عصبانی هستید سعی کنید برخی از عوامل محیط را تغییر دهید مثلاً برای کاهش سر و صدا، تلویزیون و رادیو را خاموش کنید، نور را تنظیم کنید و در شرایطی که احتمال می دهید ادامه حضور شما در آن محیط باعث درگیری می شود محیط را ترک کنید.

مقابله با افکار منفی: هنگام خشم به افکار خود توجه کنید و دقت کنید آیا می توان نوع دیگری به موضوع نگاه کرد. به مثال زیر توجه کنید: افتضاح است، همه چیز خراب شد. می توان این جمله را اینگونه بیان کرد: خیلی بد شد، حق دارم ناراحت باشم اما دنیا به آخر نرسیده.

آرام سازی: آرام سازی روش مناسبی برای کاهش خشم است. یکی از مناسب ترین راه ها برای آرام سازی تمرین شل و سفت کردن عضلات و تنفس آرام و عمیق کشیدن است. تمرینات یوگا و تمرکز ذهن نیز مفید هستند.

حل مشکل: گاهی علت خشم یک موضوع واقعی است و خشم واکنش طبیعی نسبت به آن می باشد. در چنین مواقعی بهتر است در کنار کنترل خشم خود، راه حل مناسبی نیز برای مشکل خود بیابیم.

ابراز خشم به شیوه ای سازگارانه: کنترل خشم به این معنا نیست که اصلا خشم خود را نشان ندهید بلکه می توان به صورت سازگارانه آن را ابراز کنید یعنی بدون انجام رفتار پرخاشگرانه به دیگران نشان دهید که از آنها رنجیده و عصبانی هستید.

انواع بلوغ

الف) بلوغ زودرس: از نظر پزشکی، بلوغ زودرس به مواردی اطلاق می شود که به علت اختلالات جسمی، تغییرات شدیدی از نظر بروز صفات ثانویه جنسی به وجود آمده و آثار بلوغ در سنین پایین در کودک یا نوجوان ظاهر می شود.

از عوامل مهم تاثیر گذار بر زمان شروع بلوغ: تغییرات آب و هوایی و منطقه ای، تغذیه و شرایط روانی و تربیتی حاکم بر محیط خانوادگی و اجتماعی. زیاده روی در خوردن غذاهای که از انرژی زیادی برخوردارند و محرک محسوب می شوند، به علت افزایش تحریکات عصبی می تواند به بلوغ زودرس منجر شود. این امر خصوصا در خانواده هایی که فعالیت بدنی کمتری دارند، بیشتر دیده می شود. موارد یاد شده چون صرف تولید انرژی برای انجام فعالیتهای بدنی نمی شود، زمینه ساز بلوغ زودرس می گردد.

ب) بلوغ دیررس: در بلوغ دیررس، غدد جنسی با وجود عدم نهادن نوجوان به سنین مناسب بلوغ، هنوز به همان شکل دوران طفولیت باقی مانده و به موازات رشد قد، انقلاب روحی با منشا تغییرات هورمونی و تحولات جسمی مربوطه عقب می افتد و چه بسا دیده می شود که این قبیل افراد مثلا در سن ۱۸ سالگی هنوز مثل یک کودک، فکری ساده دارند.

نشانه های جسمانی بلوغ

هنگام رشد سریع و ناگهانی دوران بلوغ، از نظر جسمانی تغییراتی در شما نوجوان گرامی به وجود می آید که اغلب موجب اضطراب و نگرانی شما می شود و اگر آگاهی کافی نداشته باشید، چه بسا این نگرانی ها ادامه پیدا کند و در تعدادی از نوجوانان در مراحل زندگی اثرات زیان باری برجای بگذارد. به طور کلی چهار تغییر مهم جسمی پیدا می شود که عبارتند از:

- تغییر در اندازه بدن
- تغییر در اندام های بدن
- رشد و تکامل صفات اولیه جنسی
- رشد و تکامل صفات ثانویه جنسی



تغییر در اندازه بدن: تغییر در اندازه بدن شامل افزایش وزن و طول قد است. افزایش سریع قد در مراحل اولیه بلوغ اتفاق می افتد و حداکثر این افزایش در پسران در ۱۴ سالگی است. بیشترین افزایش طول قد در اولین 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. به علت این دوره طولانی رشد، قد پسران معمولا بلندتر از دختران است.

افزایش وزن در هنگام بلوغ علاوه بر افزایش چربی، به رشد و تکامل استخوان و عضله نیز بستگی دارد. در پسران حداکثر افزایش وزن غالبا یک یا دو سال دیرتر از دختران پیش می آید و بیشترین آن در ۱۶ سالگی است و بعد از آن افزایش وزن کمتر است. البته چاق شدن در دوران بلوغ هم غیر معمول نیست.

در نزدیک شروع بلوغ در سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی معمولا در ناحیه شکم، رانها، گردن و گونه ها چربی جمع می شود ولی بعد از کامل شدن بلوغ و زمانی که رشد سریع قد شروع می شود این چربی ها به تدریج کمتر می شوند.

تغییر در اندام های بدن: بعضی از نقاط بدن که در سال های اولیه زندگی به تناسب

خیلی کوچک هستند در زمان بلوغ بزرگ می شوند؛ این حالت به خصوص در بینی، پاها و دستها بیشتر مشاهده می شود. به هر حال بیشتر تغییرات قبل از بلوغ پایان می پذیرد. در کودکان بزرگتر، در مقابل تنه باریک و بلند، شانه ها و قسمت تهیگاه پهن می شوند و کمر هم عریض می شود. ساق ها به تناسب بیشتر از تنه رشد می کنند و فرد در ابتدا بلند به نظر می رسد. به تدریج وقتی تنه کشیده شد و رشد کمر متوقف گردید بدن اندازه و نسبت های فرد بالغ را پیدا می کند.

درست قبل از بلوغ، رشد ساق ها متناسب با رشد تنه نیست و این حالت تا ۱۵ سالگی ادامه می یابد. در کودکی که بلوغ دیررس دارند رشد ساق ها و بازوها برای مدت طولانی ادامه دارد و سرانجام باعث می شود که این کودکان ساق ها و بازوهای بلندتری نسبت به همسالان خود داشته باشند. این تغییرات باعث می شوند که در ابتدای دوران رشد نوجوان ظاهر متناسبی نداشته باشد.

صفات اولیه جنسی:

صفات اولیه جنسی مربوط به فعالیت بیضه ها و آلت تناسلی است. بیضه ها غدد جنسی مردانه و عضو اصلی تولید مثل مرد هستند. این غدد اسپرم مردانه و هورمون تستوسترون تولید می کنند و 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 رشد آنها افزایش می یابد و سپس کند می شود. به طوریکه در ۲۰ تا ۲۱ سالگی این رشد کامل می گردد. بیضه ها در هوای گرم از بدن فاصله می گیرند و برعکس در هوای سرد به بدن نزدیکتر می شوند. به طور طبیعی بیضه سمت راست کمی بالاتر از بیضه سمت چپ است. بیضه ها در کیسه ای خارج از بدن قرار دارند و به خوبی قابل لمس هستند.

⚠ نکته - اگر تورم، قرمزی یا سنگینی در بیضه ها احساس کردید و یا در هنگام لمس به توده سفتی برخوردید و یا اینکه یکی از بیضه ها را لمس نکردید باید با مشورت والدین خود به پزشک مراجعه کنید.

احتلام: اولین انزال که یکی از معیارهای اصلی بلوغ در پسران است، معمولاً هنگام خواب پیش می آید و یک سال بعد از رشد بیضه ها حدوداً ۱۵-۱۴ سالگی است و این عمل به صورت

کاملاً غیر ارادی است که به این حالت احتلام گویند. اگر درمورد انزال آگاهی کافی نداشته باشید ممکن است دچار نگرانی و اضطراب شوید، ولی باید بدانید که این یکی از مراحل رشد و تکامل و آشکارترین پدیده ی بلوغ در پسران است و امری طبیعی است که از سلامت وجود شما خبر می دهد و نباید باعث نگرانی شود. ظاهر پسران و دختران در مراحل رشد و تکامل دوران بلوغ بطور فزاینده ای با هم تفاوت پیدا می کند. این تغییرات که معلول رشد تدریجی صفات ثانویه جنسی است شما را از هم متمایز می سازد. چون صفات مورد نظر مستقیماً ارتباطی با تولید و تناسل ندارد به آنها ثانویه گفته می شود.

صفات ثانویه جنسی:

■ تغییر صدا - تغییر صدا ناشی از رشد طناب های صوتی است. صدا ابتدا خشن و بم می شود و کمی ناهنجار و دورگه است ولی به تدریج آهنگ صدا مطلوب تر می شود.

■ پیدایش موهای صورت (ریش و سیل) و خشن شدن موهای سراسر بدن - رویش این موها پس از تکمیل رشد موهای زهار اتفاق می افتد، بعضی افراد پرموتر از دیگران هستند و در بعضی ممکن است موهای روی قفسه سینه رشد نکند.

به دلیل اثرات اجتماعی رویش مو بر چهره، این تغییرات برای نوجوانان پسر اهمیت بسیاری دارد.

■ پیدایش موهای ناحیه زیر بغل و ناحیه تناسلی - تستوسترون (هورمون جنسی مردانه) مسئول رویش موهای زهار و زیر بغل و صورت است. ابتدا موهای زهار و دو سال بعد موی زیر بغل و صورت رشد می کند. همزمان با رویش مو بر سینه و چهره، فعالیت غدد عرق و چربی افزایش یافته و آکنه ایجاد می شود.

■ تحولات در غدد عرق - غدد چربی در زیر پوست بزرگ و فعال می شوند. در اثر افزایش فعالیت غدد چربی ممکن است جوشهایی روی صورت و پوست بدن ظاهر شوند که به آنها آکنه می گویند و محل شایع آنها صورت است. این جوشها نباید دستکاری شوند زیرا در اثر دستکاری حالت چرکی پیدا می کند و احتمال آکنه جایشان به صورت فرورفتگی در صورت باقی بماند بیشتر می شود. اگر این جوشها زیاد شدند و ایجاد ناراحتی کردند بهتر است با مشورت والدین به پزشک مراجعه شود و از خوردن شیرینی و غذاهای چرب و پرادویه

حتی المقدور خودداری شود. در ضمن غدد عرق زیر بغل شروع به فعالیت می کند و عرق کردن در مراحل پیشرفته بلوغ افزایش می یابد. این فعالیتهای غدد چربی و عرق ممکن است سبب تولید بوی خاصی شود که کمی ناراحت کننده است.

■ افزایش قد و وزن و تبدیل فرم کودکی به بدن مردانه: شکل بدن از حالت بچگانه خارج شده و قدرت عضلانی و فیزیکی و پهنای سینه افزایش می یابد و بدن شکل مردانه به خود می گیرد.

■ بیضه ها و آلت تناسلی بزرگ می شوند.



نشانه های روانی بلوغ پسران

دوره بلوغ سرشار از تنشهای عاطفی و روانی است. شما در حال جدا شدن از وابستگی های دوران کودکی و ورود به دوره بزرگسالی هستید، با تضادها و کشمکش های فراوان روبرو خواهید شد. آگاهی از این تغییرات سبب می شود تا با هوشیاری به تحریکات محیطی پاسخ دهید و دگرگونی های درونی خود را کنترل نمایید به گونه ای که قادر باشید در شرایط مناسبی از نظر سلامت و استحکام روانی با مشکلات کمتری، دوره نوجوانی را پشت سر بگذارید.

هویت شما در سالهای اولیه نوجوانی بر مبنای تغییرات جسمی شکل می گیرد. تطبیق با بلوغ جسمی، هماهنگی با ساختمان بدنی، حذف نگرانی های بی مورد درباره تغییرات جسمی و جنسی، نگرش به شکل ظاهری و وضعیت اندام سبب خواهد شد تا با اعتماد به نفس و احترام به خویشتن با تغییرات جسمانی و جنسی خود کنار بیایید و روند شکل گیری هویتتان تسهیل گردد از راه های تسهیل در هویت یابی جنسیتی این است

که از شبیه کردن خود به جنس مخالف خودداری کنید چرا که این عمل از نظر اسلام حرام شمرده می شود و سبب محرومیت از رحمت های طبیعی خداوند می شود. روش دیگر همانند سازی با والد همجنس است، شما باید با پدر خود همگام شده و بدانید که معاشرت همیشگی سبب نزدیکی روحی دو مرد می شود و باید خود را قوی، حلال مشکلات، مدیر و مدبر، تکیه گاه و محبت کننده بدانید و نقش هدایتگرانه خود را در زندگی باور کنید. به تدریج هویت شما در سطح بالاتری از لحاظ شناختی، روانی و اجتماعی قرار می گیرد شما باید بتوانید برای اهداف آینده خود تصمیم بگیرید و احساس مسئولیت نمایید، فلسفه زندگی خود را با ارزشها و باورهای خاصی شکل دهید و با عمل به آن شخصیت خود را تکوین بخشید بدون آنکه گم گشتگی و ابهام در شما وجود داشته باشد

رشد ذهنی و عقلی - از سن ۱۲-۱۵ سالگی تفکر انتزاعی، قدرت استدلال و نتیجه گیری در نوجوان شکل می گیرد.

رشد هیجانی و عاطفی - احساسات و عواطف متعدد قوی و غیرقابل پیش بینی در نوجوان وجود دارد که گاه در تضاد با یکدیگرند و سبب نوسانات واضح خلقی و رفتاری می شوند:

۱- اضطراب به دلایل زیر:

اضطراب و نگرانی نسبت به پیدایش علائم بلوغ

ترس از شکست در تحصیل

ترس از مدرسه

ترس از بروز بیماری

ترس از تنها شدن و از دست دادن دوستان

۲- خشم، ناسازگاری و پرخاشگری به دلایل زیر:

برخورد با موانع و مشکلات

اختلال در قضاوت های تجربه شده نوجوان

مواجه شدن با سلب آزادی

محرومیت

سرزنش مکرر

تبعیض در محیط خانه و مدرسه

انتقاد و دخالت والدین

۳ - افسردگی به دلیل :

شکست در رسیدن به اهداف تحصیلی

عدم مقبولیت اجتماعی

وجود خلاء روانی

کاهش علایق درسی

احساس بی ارزشی

هیجانات و احساسات با نزدیک شدن به سالهای پایانی نوجوانی شکل منطقی تری به خود می گیرد و به تدریج شخصیت نهایی نوجوان را می سازند.

رشد اجتماعی - وجه اصلی رشد اجتماعی به خصوص در سالهای ابتدایی نوجوانی، حضور نوجوان در گروه همسالان است.

ممکن است شما برای به دست آوردن استقلال و نبودن زیر سلطه بزرگتر ها به این گروه ها روی بیاورید. فعالیتهای گروهی مثبت در شکل گیری رفتارهای اجتماعی مطلوب مؤثرند. اما باید آگاه باشید که فعالیتهای گروهی همیشه مثبت نیستند و ممکن است برای شما دردسر ساز هم باشند و باید بیاموزید تا با کمک خانواده، توان مبارزه با خواسته های منفی گروه را کسب نمایید و به انحراف کشیده نشوید.

برای نوجوان بسیار مهم است که از دید دیگران محبوب به نظر آید. در شما نیز عواملی نظیر فعال بودن در فعالیتهای دسته جمعی، مهارت در بازیها، ورزشها، شوق و ذوق و شوخ طبعی، شاد بودن، رفتار دوستانه پایدار، از جمله عوامل کسب محبوبیت در میان همسالان است. برخی از شما نوجوانان در این سن از هرگونه مواجهه با جنس مخالف اجتناب می کنید اما برخی نیز ممکن است در این خصوص زیاده روی کنید که در این صورت عواقب بسیار ناخوشایندی در پی خواهد داشت. برای اینکه زیاد در معرض این روابط نباشید بهتر است خود را سرگرم کارهای دیگر کنید مثل دوش گرفتن یا انجام کارهای دستی.

رشد اخلاقی - ارتباط تنگاتنگی با رشد اجتماعی افراد دارد. خانواده و جامعه نقش بسیار مهمی در کسب صفات اخلاقی مطلوب ایفا می کنند. به تدریج انگیزه و نیت انجام یک

عمل از خود آن عمل برای شما مهمتر می شود و به وجدان، عدالت و رفتار منصفانه بها می دهید و نسبت به عدم اصول اخلاقی از جانب بزرگترها واکنش نشان می دهید. به تدریج با تأثیرات اکتسابی از محیط، صفات اخلاقی پسندیده مانند راستگویی، امانتداری، درستکاری، حق طلبی، عزت نفس، رعایت حقوق دیگران، پذیرش مسئولیت و... در شما شکل می گیرد و یا برعکس صفات نامطلوب مانند دروغگویی و رعایت نکردن حقوق دیگران در شما رشد می کنند.

رشد شخصیت و رفتاری - مجموعه گرایش ها و حالات رفتاری شما که کم و بیش وضعیت ثابتی دارند، واکنشهای شما در مقابل آنچه که در محیط پیرامون اتفاق می افتد و مجموعه احساسات و نگرشها، شخصیت شما را می سازند که در این دوره به نحو چشمگیری رشد می کنند. احساس مسئولیت، نوع پیوند و رابطه با بزرگسالان، رابطه با همسالان، طرز مقابله با خواهشها و تمایلات نوظهور و خاص، فراگیری انتظارات جامعه از شما به عنوان ویژگی های شخصیتی شکل می گیرند.

فشارهای روانی دوره نوجوانی

با آغاز این دوره نوجوان دچار استرس هایی می شود. نگرانی در مورد آینده تحصیلی، خدمت سربازی، آینده شغلی و وضع مالی با افزایش سن و نزدیک شدن به سالهای پایانی نوجوانی افزایش می یابد و همواره دلواپس این می شوید که در آینده برایتان چه رخ خواهد داد و این امر شما را در پاسخ به سوالات مربوط به هویت در مانده می سازد.



شما که در سالهای نوجوانی به دنبال کسب استقلال از خانواده و حرکت به سمت بزرگسالی هستید، ممکن است استقلال خود را در معرض تهدید برخی عوامل اجتماعی ببینید. لزوم پذیرش فرامین بی قید و شرط مافوق در دوره سربازی، احتمال عدم موفقیت در کنکور ورودی به دانشگاهها و عواقب اجتماعی احتمالی آن، مواجه بودن با آینده مبهم شغلی و ... سردرگمیهای شما را افزایش می دهد. شما باید با اتکا به نفس و استفاده از حمایت اطرافیان و مشاوره با افراد توانمند، از پیدایش عواقب ناخوشایند روانی فشارهای اجتماعی، پیشگیری کنید.

تغذیه در دوران بلوغ

دوره نوجوانی مانند پلی دوران کودکی را به بزرگسالی متصل می کند.

برای تعیین نیازهای تغذیه ای و تنظیم برنامه غذایی لازم است با الگوی رشد و تکامل در دوره نوجوانی آشنا شوید.

در دوران بلوغ چون سرعت رشد افزایش می یابد، نیازهای تغذیه ای نیز به موازات آن افزایش می یابد و این افزایش برای هر یک از مواد مغذی باید به گونه ای باشد که هم نیاز شما برای جهش رشد را تامین کند و هم ضامن سلامتی شما باشد.

رشد قدی:

میزان رشد در دوران بلوغ با افزایش قد تعیین می شود. در شروع دوره بلوغ، پسران در حدود ۸۴٪ قد مورد انتظار خود را بدست آورده اند و پس از آن در حدود سن ۱۵ سالگی به ۹۵٪ قد مورد نظر خود دست یافته اند. در پسران که دوران رشد کودکی طولانی تر است حداکثر رشد قدی در حدود ۱۴ سالگی اتفاق می افتد. در دوران بلوغ پسرها بطور متوسط ۲۰ سانتی متر افزایش قد دارند.

رشد وزنی:

میزان افزایش وزن در دوران بلوغ به موازات افزایش قد می باشد. از سن ۱۰ تا ۱۷ سالگی پسرها بطور متوسط حدود ۲۰ کیلوگرم افزایش وزن دارند که معادل ۵۱٪ وزن آنها در بزرگسالی است. در دوران بلوغ توده عضلانی افزایش می یابد اما در پسرها به علت طولانی تر بودن دوره جهش رشد افزایش توده عضلانی بیشتر از دختران است. توده چربی در پسران در دوره بلوغ در حدود ۴ تا ۱۱ درصد افزایش می یابد و در دوران بزرگسالی نسبتاً ثابت می ماند.



ارزیابی وضعیت تغذیه در نوجوانی

بهترین و حساس ترین راه برای ارزیابی وضعیت تغذیه ای در دوره بلوغ پایش رشد است. با اندازه گیری قد و وزن و ثبت آن بر منحنی رشد استاندارد می توان وضعیت تغذیه و رشد نوجوان را ارزیابی نمود.

تعیین وضعیت بدنی نوجوانان

هر نوجوانی علاقه مند است بدانند از نظر وضعیت جسمانی و رشد بدن درمقایسه با استاندارد چگونه است.

برای این کار از شاخصی استفاده می شود که به آن "شاخص توده بدن BMI" می گویند.

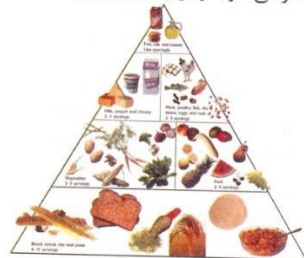
براساس این شاخص نوجوانان به لاغر، طبیعی، اضافه وزن و چاق تقسیم بندی می شوند و با توجه به اینکه در دوران نوجوانی با توجه به سن، تغییرات ترکیب بدن زیاد است یعنی میزان چربی و یا عضلات در بدن تغییر می کند، به همین دلیل وضعیت بدنی و شاخص توده بدن متناسب با سن نوجوان تعیین می گردد.

نیازهای تغذیه ای دوران بلوغ

از آنجا که دوران نوجوانی، دوران جهش رشد می باشد، بدن نیاز زیادی به انرژی و مواد مغذی دارد. در این سنین رشد استخوانها و ماهیچه ها زیاد است بنابراین نیازهای غذایی افزایش می یابد. فعالیت بدنی منظم و مداوم نیز مانند تغذیه صحیح در افزایش توده ی استخوانی اهمیت دارد. بسیاری از شمارد اوایل نوجوانی لاغر می شوید و در اواخر نوجوانی، بافت عضلانی کافی پیدا می کنید.

انرژی:

سرعت رشد و میزان فعالیت جسمی تعیین کننده میزان انرژی مورد نیاز شما می باشد. نیاز به انرژی در شما نوجوانان پسر زیادتر است زیرا افزایش سرعت رشد بیشتر بوده و عضلات شما بیشتر از دختران است. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه مواد نشاسته ای



(نان، برنج، ماکارونی و...) به مقدار کافی گنجانده شود. بخش عمده انرژی مورد نیازتان از طریق مصرف این مواد باید تامین گردد.

پروتئین:

در دوران بلوغ سرعت رشد بدن بیشتر می شود و چون بدن برای رشد به پروتئین نیاز دارد باید در برنامه غذایی روزانه خود از منابع پروتئین حیوانی (گوشت، تخم مرغ، شیر و...) و پروتئین گیاهی (حبوبات و غلات) بیشتر استفاده نمایید.

برای افزایش ارزش غذایی بهتر است پروتئین های حیوانی و گیاهی به همراه هم (مثلاً نان و تخم مرغ، نان و پنیر و...) و یا دو نوع پروتئین گیاهی با هم (مثلاً عدس پلو، لوبیا با نان و...) مصرف گردند.

ویتامین ها و املاح:

باید با مصرف روزانه چهار گروه اصلی غذایی (شیر، لبنیات، نان و غلات، گوشت و تخم مرغ

حبوبات و مغزها، میوه و سبزی ها) ویتامین ها و املاح مورد نیاز خود را تامین نمایید. کمبود برخی ویتامین ها و املاح از جمله ویتامین A و C، آهن، روی و کلسیم در نوجوانان وجود دارد.

ویتامین A:

چون در حال رشد هستید باید در برنامه غذایی روزانه خود از مواد غذایی دارای ویتامین A مانند کره، جگر، شیر، زرده تخم مرغ، انواع سبزیهای برگ سبز نظیر اسفناج و سبزیهای زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوائی و میوه هایی نظیر هلو، زرد آلو، خرمالو، طالبی و سایر میوه های زرد و نارنجی رنگ بیشتر استفاده نمایید.

ویتامین D:



جگر، زرده تخم مرغ، پنیر و ماست که از منابع خوب ویتامین D هستند باید در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید زیرا برای رشد اسکلت بدن ویتامین D لازم است. این ویتامین با افزایش جذب

کلسیم و فسفر از روده باریک به استحکام استخوان ها کمک می کند. در اثر تماس مستقیم نور آفتاب با پوست بدن (نه از پشت شیشه) ماده ای به نام ۷-دهیدروکلسترول که در زیر پوست وجود دارد به ویتامین D تبدیل می گردد. بنابراین مهمترین منبع تامین کننده این ویتامین نور خورشید می باشد.

ویتامین های گروه B:

در دوران بلوغ بدلیل افزایش نیاز به انرژی، نیاز به ویتامین های گروه B افزایش می یابد. این ویتامین ها برای آزاد شدن انرژی از کربوهیدراتها لازمند. بنابراین ویتامین های این گروه مانند B1، B2، B6، B12 و... باید در دوران بلوغ بیشتر مصرف شوند. این گروه در گوشت، جگر، زرده تخم مرغ، غلات و حبوبات وجود دارد ولی ویتامین B12 فقط در غذاهای حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی، جگر، دل، قلوه، شیر و لبنیات وجود دارد.

ویتامین C:

باید هر روز از منابع غذایی غنی از ویتامین C مانند انواع مرکبات، گوجه فرنگی، انواع قهوه سبز، کلم و گل کلم، سیب زمینی، شلغم، ترب، کاهو و انواع سبزی های تازه مصرف نمایید. نوجوانی که میوه و سبزی تازه در برنامه غذایی روزانه خود مصرف

نمی کند اغلب با کمبود این ویتامین مواجه می شود. ویتامین C برای مقاومت بدن در مقابل بیماری ها ضروری است. بنابراین باید هر روز میوه و سبزی تازه و خام مصرف کنید. سبزیهای پخته و میوه هایی که به شکل کمپوت در آمده اند ویتامین C کافی ندارند چون این ویتامین ها در اثر حرارت از بین می روند.



آهن:

نیاز به آهن در دوران بلوغ بیشتر می شود. باید در برنامه غذایی روزانه از غذاهای حاوی آهن مانند گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات و سبزیجات برگ سبز استفاده نموده و با مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C همراه با غذا (مرکبات، گوجه فرنگی و سبزیهای تازه) به جذب آهن غذا کمک کنید زیرا ویتامین C موجب می شود که آهن غذا بهتر جذب شود.

کلسیم:

بدلیل رشد سریع استخوانهای بدن نیاز به کلسیم در دوران بلوغ افزایش می یابد. اگر هر روز از شیر و فرآورده های شیری (ماست، پنیر، کشک و بستنی) به مقدار کافی استفاده نمایید نیاز به کلسیم تامین می شود. مصرف روزانه ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات توصیه می شود. هر واحد معادل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست و یا ۶۰ گرم پنیر (به اندازه ۲ قوطی کبریت) می باشد.



نکته- پسران و دختران نوجوان اغلب تمایل زیادی به مصرف انواع نوشابه های گازدار دارند. این نوشابه ها حاوی موادی هستند که می توانند موجب عدم تعادل کلسیم و فسفر در بدن بشوند. بنابراین در صورت مصرف مداوم نوشابه ها کمبود کلسیم افزایش می یابد. کمبود کلسیم در طولانی مدت موجب بروز پوکی استخوان در بزرگسالی می شود. به منظور افزایش دریافت کلسیم، توصیه می شود به جای نوشابه از دوغ کم نمک استفاده نمایید.

روی :

در دوران بلوغ به دلیل افزایش سرعت رشد بدن ، نیاز به پروتئین ها افزایش می یابد. و چون برای ساختن پروتئین روی مورد نیاز است ، بنابراین نیاز به روی در دوران بلوغ بیشتر می شود و باید در برنامه غذایی روزانه منابع غذایی حاوی روی یعنی گروه گوشت و حبوبات ، تخم مرغ و مغزها گنجانده شود.

ید :

ید ماده اصلی ساختمان غده تیروئید است و نقش مهمی در رشد و نمو بدن دارد. غذاهای دریایی مانند ماهی و میگوی آب شور غنی ترین منابع ید هستند. مقدار ید لبنیات و تخم مرغ متغیر است و بستگی به فصل سال و میزان ید خاکی که حیوان در آن پرورش یافته است دارد. از آنجایی که آب و خاک کشور ما میزان ید کافی ندارد جهت پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید ، مصرف نمک یددار در حد مجاز الزامی است.

برنامه غذایی روزانه نوجوانان

مصرف روزانه ۳ واحد گروه شیر و لبنیات ، ۲-۳ واحد گروه گوشت و حبوبات ، ۵-۳ واحد گروه سبزی ها و میوه ها و ۱۱-۶ واحد گروه نان و غلات توصیه می شود. هر روز از سه وعده غذای اصلی و دو میان وعده استفاده نمایید.

علاوه بر مصرف ۳ وعده اصلی غذایی باید برای تامین انرژی مورد نیاز خود در طول روز از میان وعده هم استفاده نمایید ، بنابراین باید از میان وعده هایی استفاده نمایید که هم انرژی را باشند و هم موادی که برای رشد و سلامت بدن 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 و پنیر و گردو ، نخودچی ، عدسی و شیر و ...



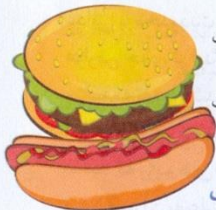
رفتارهای غذایی و نوجوانان

نامنظم بودن وعده های غذایی - حذف برنامه غذایی و برنامه غذایی نامنظم در دوره نوجوانی یک رفتار غذایی شایع است. معمولاً وعده صبحانه و ناهار بیشتر از وعده شام

حذف می شوند و علت عمده آن برنامه درسی و فعالیت های اجتماعی نوجوانان در طول روز است.

مصرف بی رویه تنقلات - بخش مهمی از رفتارهای غذایی نوجوانان مصرف بی رویه تنقلات است. این تنقلات معمولاً کم فیبر هستند و از نظر ویتامین A ، کلسیم و آهن که برای رشد ضروری است فقیرند. انتخاب صحیح تنقلات بعنوان میان وعده می تواند در دریافت مواد مغذی مورد نیاز به شما اثر مثبت داشته باشد.

غذاهای آماده و نقش رسانه ها - استفاده از غذاهای آماده (Fast Food) از قبیل ساندویچ ، سمبوسه ، پیراشکی و... به خصوص در نوجوانانی که وقت کافی ندارند معمول است. غذاهای آماده که در فروشگاه ها و اغذیه فروشی ها در دسترس هستند از نظر آهن ، کلسیم ، ویتامین A,B,C و اسید فولیک فقیرند. تقریباً در تمام غذاهای آماده ، میزان چربی ، کلسترول و سدیم بالاست و در بیشتر آنها ۵۰٪ کالری از چربی تامین می شود. نتایج آخرین مطالعات دانشمندان نشان می دهد ، جوانان و نوجوانانی که در یکی از وعده های غذایی روزانه خود فست فود می خورند ، نسبت به سایر همسالان خود کالری ، نمک و چربی بیشتر و ویتامین و مواد معدنی کمتری دریافت می کنند.



یافته های جدید محققان نشان می دهد جوانانی که به فست فود عادت دارند با چاقی و مشکلاتی ناشی از آن دست و پنجه نرم می کنند. شیوع عادت های بد مانند پر خوری ، کم تحرکی و سریع خوردن از اثرات مضر فست فودها بر سلامتی انسان است.

رفتارهای تغذیه ای نوجوان و ارتباط آن با وزن و ظاهر فیزیکی

نوجوان در دوره بلوغ توجه خاصی به ظاهر اندام و حفظ تناسب اندام خود دارد و این امر گاهی سبب پیروی نوجوان از الگوهای غذایی نامناسب می شود. هرچه سن نوجوان بیشتر می شود ، تمایل وی برای کاهش وزن نیز بیشتر می شود. از اوایل دوران بلوغ توجه به ظاهر و تناسب اندام تشدید می شود و ممکن است شما برای حفظ تناسب اندام و زیبایی ظاهر خود تمایل به کاهش وزن پیدا کنید.

ترس از چاقی - تحقیقات نشان داده است که چاقی نوجوانی پیامدهای مهم اجتماعی - اقتصادی و بهداشتی دارد. ترس از چاقی در نوجوانان و محدود کردن دریافت غذا متعاقب آن، نهایتاً کوتاه قدی و تاخیر در بلوغ را به دنبال خواهد داشت. ترس از چاقی، علامت واضحی ندارد و به این دلیل که والدین و اطرافیان نوجوان متوجه خودداری او از خوردن غذا به دلیل ترس از چاق شدن نمی شوند، بروز کمبودهای تغذیه ای در این دسته از نوجوانان بیشتر است.



عوارض رژیم های غذایی برای کاهش وزن در دوره بلوغ

اثرات زیانبار کاهش وزن بر سلامتی ممکن است در افرادی که اضافه وزن ندارند اما دریافت کالری خود را به شدت محدود می کنند بیشتر باشد. در این افراد کاهش توده عضلانی بیشتر از توده چربی است. رژیم غذایی که با محدود کردن وعده های غذایی و یا ناشتایی همراه باشد منجر به کاهش وزن سریع می شود که اساساً به علت کاهش آب بدن و توده عضلانی است. اثرات زیانبار رژیم های غذایی کاهش وزن در دوره بلوغ علاوه بر اختلال رشد شامل کمبودهای تغذیه ای، ضعف، خستگی، گیجی، افسردگی، تحریک پذیری و اختلال خواب و... می باشد. تنفس بدبو، ریزش مو و خشکی پوست از عوارض رژیم های غذایی با محدودیت شدید کالری است. افزایش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا نیز از عوارض جدی تر اینگونه رژیم های غذایی است.

متأسفانه تاخیر رشد و تاخیر در بلوغ جنسی در اثر دریافت ناکافی غذا با کوتاه قدی غیر قابل جبران در اثر کمبود مواد مغذی بویژه ریز مغذی ها گزارش شده است. بنابراین باید بدانید که رژیم های کاهش وزن در این دوره ممکن است منجر به کوتاه ماندن قد شود و علاوه بر آن به علت بروز انواع کمبود های تغذیه ای سلامتی شما به خطر افتاده و با مشکلات متعددی مواجه شوید.

اهمیت ورزش در دوران بلوغ

- ورزش وسیله ای جهت تامین بهداشت و سلامت فردی است و سبب سلامتی جسمی - روانی و اجتماعی می شود.
- بسیاری از مسائل روحی از قبیل رفتارهای پر خاشک گرانه، خجالت، گوشه گیری، افسردگی و نداشتن اعتماد به نفس با ورزش بهبود می یابد.



- ورزش مناسب باعث افزایش ظرفیت شخصی شما می شود و تحمل شما را در برابر مشکلات زندگی بیشتر می کند.
- ورزش در نوجوانی شما را از ابتلا به بیماری ها در میانسالی مصون می سازد. تمرینات بدنی سببقامتی استوار و بدنی ورزیده می شود و ظاهری مناسب پیدامی کنید و در سنین بالاتر از دردهای ناشی از ضعف عضلانی رنج نمی برید.
- ورزش مهمترین و مناسب ترین روش برای کاهش اضافه وزن است.
- ورزش یکی از مفیدترین و سالم ترین سرگرمی هایی است که می تواند اوقات فراغت شما نوجوان عزیز را پر کند.
- ورزش، کسالت و تنبلی را از انسان زوده و به وی نشاط و شادابی بخشیده، او را برای انجام کارها و وظایف فردی و اجتماعی آماده نموده و اخلاقش را بهبود می بخشد.
- ورزش، روحیه شجاعت، از خود گذشتگی، مبارزه با ظلم و ظالم و دفاع از مظلوم را در انسان تقویت نموده، اراده وی را قوی می سازد.
- قدرت انقباض و نظم ضربان قلب پس از مدتی ورزش کردن بهتر می شود.
- گنجایش ریه ها بیشتر می گردد و در نتیجه اکسیژن بهتر و بیشتر به بدن می رسد.
- ورزش صحیح و معتدل و متناسب با مزاج سبب نظم و ثبات حرکات تنفس می گردد و تنفس، عمیق تر ولی شمارش آن کم تر می شود.
- هر چه شخص ورزیده تر باشد، مقدار سوخت بدنش نقصان می یابد؛ یعنی درحقیقت در اثر مدتی ورزش کردن بدن بهتر از مواد غذایی خود استفاده میکند.
- رشد و نمو بهتر انجام می گیرد زیرا اکسیژن بهتر و بیشتر به تمام نسوج می رسد و در نتیجه فعالیت غدد داخلی افزوده شده و بنابراین در عضلاتی که فعالیت می کنند موادی ایجاد می شوند که به رشد و نمو کمک می نماید.
- قوه جذب و دفع بهتر می شود. بدن عادت می کند در برابر مختصر فعالیت، ناگهان نفس تنگی پیش نیاید و ضربان قلب زیاد نشود و دیرتر خسته گردد و عرق نماید.
- هماهنگی بین اعصاب و مراکز عصبی و تقویت اعصاب، ایجاد شده و کارهای فکری، آسان تر می شود.
- به طور کلی نقش ورزش در سلامتی انسان آن قدر زیاد است که امروزه بسیاری از بیماری ها را با ورزش مداوم می کنند، که به این شیوه مداوم " ورزش درمانی " گفته می شود.

توصیه های مهم ورزشی

- ۱- باید ورزش کردن را همانند بسیاری از رفتارهای مثبت دیگر از همان کودکی آموخت، تا نهادینه شود و نگرش مثبت و توانایی برای فعالیت های بدنی از سنین کودکی شکل گیرد.
- ۲- حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی یا ورزش های سبک در شبانه روز برای حفظ سلامت فرد مفید است.
- ۳- ورزش کردن باید به آهستگی شروع شود و به تدریج بر زمان و تنوع آن افزوده شود.
- ۴- حتی المقدور از خوردن غذای چرب و سرخ کرده پرهیز شود.
- ۵- روزانه میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید.

رعایت نکات بهداشتی در دوران بلوغ

استحمام مرتب و تعویض البسه: پوست بدن محافظ بافتها و اندام های داخلی است. داشتن پوست تمیز هدف اساسی بهداشت و زیبایی است. حمام روزانه برای از بین بردن بوی عرق لازم است و علاوه بر آن آب نیمگرم باعث تسکین و آرامش اعصاب و احساس شادی در انسان می شود.

در دوران بلوغ غدد عرقی زیر بغل هم شروع به فعالیت می کند و باعث افزایش تعریق می شود و این افزایش فعالیت غدد چربی و غدد عرق ممکن است سبب تولید بوی نامطبوع گردد بنابراین در این دوران نیاز بیشتری به حمام کردن می باشد. از حوله و وسایل بهداشتی شخصی استفاده شود و همچنین زدودن موهای زائد بدن به روش صحیح انجام گیرد.

رعایت هرچه بیشتر بهداشت دهان و دندان: دندان های خراب ممکن است باعث بیماری و بوی بد دهان شوند. از طرفی دندانها یکی از اولین اعضای هستند که در برخورد با اشخاص دیده می شوند و در زیبایی و جذابیت انسان موثرند. به قدر کافی استراحت و ورزش کنید.

تغذیه مناسب داشته باشید.

از دستکاری و فشار دادن جوش ها پرهیز نمایید.

بهداشت پوست

آکنه- همان جوش های غرور هستند که نوعی ضایعه پوستی محسوب می شوند. پسران جوان بیشتر از دخترها دچار آکنه ی شدید می شوند. جوش ها در فصل تابستان بهبود

می یابند. تعداد جوشگاه ها (اسکار ها) که بر جای می ماند، کاملاً به نوع درمان، کندن جوش ها، فشار دادن و خاراندن آن بستگی دارد. عواملی که در ایجاد آکنه دخالت دارند عبارتند از:

- سن
- جنس
- نژاد
- ارث
- تغذیه
- آب و هوا
- شغل

رعایت نکات بهداشتی در درمان آکنه:

۱- جوشها را فشار ندهید و نترکانید زیرا در غیر این صورت باکتری های درون جوشها به بافتها ی مجاور رانده می شوند و در نتیجه آکنه به اطراف پراکنده می گردد و تعداد جوشها زیاد می شود.

۲- صورت را مرتب با آب و صابون طبی بشویید و پوست را ماساژ دهید تا جریان خون در پوست شما بهتر انجام شود.

۳- بهتر است مراقب باشید که پارچه های زیر و خشن با نقاط آکنه ای تماس نداشته باشند.

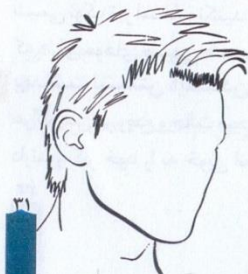
۴- به اندازه کافی استراحت کنید و از نگرانی و اضطراب پرهیز نمایید.

۵- استفاده از ویتامین آ برای درمان آکنه اثرات بسیار خوبی دارد.

۶- هر روز یک یا دو لیوان آب سیب یا آب هویج بخورید و مصرف سبزیهایی مانند کاهو، کرفس، شاهی و میوه هایی همچون آلو و پرتقال در طراوت و شادابی پوست موثر است.

بهداشت مو

شوره سر- عبارت است از پوسته های متشکل از سلول های مرده ی جدا شده از پوست سر. البته ظاهر شدن این پوسته ها در سر یک پدیده ی طبیعی است. چنانچه



شوره سر به صورت پوسته های خشک و خاکستری باشد به آن شوره خشک می گویند. در صورتی که این نوع شوره درمان نشود تبدیل به شوره چرب شده و سبب چسبندگی می شود. بسیاری از پزشکان معتقدند که شوره سر در اثر تغذیه نادرست، نگرانی، هیجان، خستگی، ناراحتی عصبی پدید می آید. از عوامل دیگری که می توانند در شوره سر موثر باشند، عبارتند از: عوامل ارثی، پرکاری غدد چربی کنار مو و جریان نیافتن هوای کافی در بین موها. با استفاده کردن از شامپوهای مخصوص شوره سر، استفاده از لوسیون های طبی و مهمتر از همه شستشوی مرتب سر با آب و صابون شوره سر درمان پذیر خواهد بود.

سفید شدن مو- لایه میانی مو از سلول هایی تشکیل شده است که حاوی رنگدانه می باشد و رنگ مو بستگی به مقدار این رنگدانه دارد. چنانچه سلولهای این لایه از ساختن رنگدانه باز بماند، مو سفید می شود. سفید شدن مو یک پدیده ارثی است البته عواملی نیز باعث تسریع این حالت می شود که مهمتر از همه آنها استرس و شوکهای شدید عصبی است.

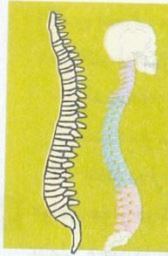
موخوره - عبارت است از شکاف خوردن طولی مو که معمولا در انتهای ساقه مو به وجود می آید. این شکاف حتی در وسط ساقه مو ایجاد می شود. در اکثر موارد موخوره به علت خشکی بیش از حد مو در اثر مصرف شامپوها و صابونهای محرک ایجاد می شود و همچنین گاهی تماس مو با گرد و خاک امکان دارد باعث ایجاد موخوره گردد. برای درمان آن باید مو را از قسمت دو شاخه شدن آن قطع نمود.

ریزش مو- ریزش مو بین ۵۰ تا ۱۵۰ تار مو در روز امری طبیعی است و جای نگرانی نمی باشد. برای جلوگیری از ریزش بیش از حد مو می توانید از روش برس زدن آن به طور مرتب استفاده کنید، زیرا این عمل باعث گردش خون بیشتر در پوست سر شده و بدین وسیله با تحریک ریشه مو، رشد آنها را سبب می شود. دقت نمایید برس های سیمی نوک تیز استفاده نکنید. به منظور رعایت بهداشت موها لازم است تا از برس هایی که دارای موهای طبیعی هستند، استفاده شود.

بهداشت نشستن، ایستادن و راه رفتن

هرگاه بدن در وضع و حالت صحیحی باشد، اعضا و احشای داخلی بدن موقعیت مناسبی دارند و کار خود را به خوبی انجام داده و خون در بدن به طور آزاد و طبیعی گردش

می کند. در نشستن، ایستادن و راه رفتن نباید قوز کرد و خمیده بود. عارضه انحراف ستون مهره ها به علت نامناسب بودن وضع میز و نیمکت، بد نشستن، کج نشستن، فقر غذایی، کمبود ویتامین و اختلالات غدد داخلی به وجود می آید. در زیر انواع انحراف ستون مهره ها شرح داده می شود:



- ۱- **گوز پستی، قوز یا کیفوز** - علامت مشخص آن گرد شدن و برجسته شدن ناحیه پشت است. اغلب این عارضه در اثر بد نشستن یا نامناسب بودن وضع میز و نیمکت به وجود می آید.
- ۲- **گوز پستی یا لوردوز** - در این حالت گودی کمر بیش از حد به نظر می رسد. ممکن است در اثر بد نشستن یا نرمی استخوان به وجود بیاید.

۳- انحراف ستون مهره ها به یک طرف یا اسکولیوز - این انحراف ممکن

است به سمت چپ یا راست باشد. در این عارضه ستون مهره ها روی محور خود پیچ خورده و به شکل (S) در می آید.

نتیجه انحراف ستون مهره ها در آینده مخاطره آمیز خواهد بود، زیرا انحراف ستون مهره ها باعث اختلال در دنده ها و قفسه سینه شده و ممکن است شما نوجوان عزیز را دچار اختلالات گردش خون و تنفس نماید و اگر انحراف در قسمت کمری و پستی باشد، به علت فشار بر اعصاب مربوطه تولید درد در ناحیه سیاتیک و کمر درد و دردهای عصبی مختلف خواهد نمود.

اعتیاد و سوء مصرف مواد

"اعتیاد" یعنی وابستگی به مواد؛ این مواد شامل همه ترکیباتی است که باعث تغییر کارکرد مغز به صورت هیجان، افسردگی، رفتار ناپهنجار و عصبانیت یا اختلال در قضاوت و شعور بشود. "وابستگی" یعنی تمایل شدید فرد به ادامه مصرف یک ماده؛ وابستگی باعث بروز برخی رفتارها و حالت های غیر عادی می شود:

- ۱- فرد وابسته برای رسیدن به حالت نشئه مجبور است به تدریج مقدار ماده مصرفی را افزایش دهد.
- ۲- فرد وابسته، در صورت عدم مصرف ماده، به عوارض ناراحت کننده ای دچار می شود که به آن خماری می گویند.

- ۳- فرد وابسته به تدریج نسبت به آداب و مسئولیت های خانوادگی و اجتماعی خود بی تفاوت می شود.
- ۴- فرد وابسته گاهی تمایل به ترک مواد پیدا می کند اما موفق نمی شود.

"سوء مصرف مواد" یعنی اگرچه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را مصرف می کند به عبارتی:

- ۱- استفاده از ماده ای که مصرف آن غیر قانونی است.
- ۲- استفاده از ماده ای که مصرف آن باعث بروز تغییرات روحی در فرد می شود.
- ۳- استفاده از ماده ای که به خود فرد یا دیگران ضرر می رساند.

عوامل موثر در شروع مصرف مواد

عواملی وجود دارند که در شروع مصرف مواد موثرند و لازم است شما آمادگی لازم برای مقابله با چنین شرایطی را داشته باشید. این آمادگی ها شامل توانایی در "نه" گفتن، مهارت مقابله با استرس، اطلاع از عوارض مصرف مواد و شرکت در فعالیتهای اجتماعی سالم می باشند. اگر فردی چنین آمادگی هایی را نداشته باشد ممکن است در برخورد با این عوامل با یک اقدام نسنجیده که ناشی از ناپختگی وی می باشد دچار مشکلات بزرگ شود.

- ۱- **دوستان** - تاثیر گروه هم سن و سال یکی از مهمترین عوامل در شروع مصرف مواد می باشد. افراد مصرف کننده برای اینکه رفتار خود را تاکید کنند، سعی می کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند. فرد برای اینکه از جمع دوستان طرد نشود (یک ترس ناخودآگاه) و نیاز تعلق به جمع را ارضاء نماید، نمی تواند در مقابل اصرار دوستان مقاومت نماید. فرد باید برای رد چنین پیشنهادهایی همیشه آماده باشد.
- ۲- **ارضای کنجکاوی** - گروهی از افراد ممکن است درباره دانستن مطالبی راجع به مواد کنجکاو باشند و همین علت در شروع مصرف مواد نقش داشته باشد. بهترین راه برای دانستن مطالب در خصوص این مواد؛ مطالعه کتاب، اینترنت و مراجعه به سازمان های مرتبط مثل سازمان بهزیستی می باشد.
- ۳- **ناآگاهی از خطرات ناشی از مصرف** - بعضی افراد آگاهی لازم ندارند و درک آنها از احتمال خطرات ناشی از مصرف کمتر از واقعیت است. بنابراین امکان مبادرت به مصرف

مواد در آنها افزایش می یابد.

- ۴- **مقابله با استرس، احساس بزرگی، احساس تعلق و ریسک کردن** - این عوامل به تنهایی یا در یک همبستگی با یکدیگر ممکن است فرد را در معرض خطر مصرف قرار دهند.

در نهایت، فردی که برای فرار از مشکلات راه غلط را انتخاب نماید، فکر می کند با مصرف مواد بزرگ می شود. از طرد شدن توسط گروه دوستان هراس دارد و نمی تواند چنین ریسکی را برآورد کند، ممکن است به سمت مواد سوق داده شود.

عوامل محافظت کننده در مقابل اعتیاد

عواملی که در صورت وجود آن ها احتمال بروز یک اختلال کاهش می یابد. عوامل حفاظت کننده ای نظیر روابط خانوادگی محکم و توانایی موفقیت و پیشرفت در مدرسه کمک می کند که فرد در برابر مصرف مواد حفاظت شود.

- ۱- **عوامل فردی**: صفات مثبت شخصیتی، داشتن مهارت، باورها و ارزش ها و موفقیت ها
- الف- عوامل شخصیتی - داشتن اعتماد به نفس بالا و مهارتهای اجتماعی، علاوه بر کاهش استرس های محیطی ناشی از ارتباط با دیگران باعث توانایی مقاومت در مقابل خواسته های خلاف دیگران و اصرار دوستان برای مصرف می شود. همچنین مهارتهای انطباقی موجب می شود که فرد هنگام برخورد با استرس برای حل مشکلات و تطبیق با آن از شیوه های مناسبی استفاده نماید.

- ب- **باورها و ارزش ها** - اعتقادات و باورهای راسخ دینی و مذهبی، فرد را در مقابل مصرف مواد محافظت می کند. نگرش منفی به مواد، شامل باور به اعتیاد آور بودن و اثرات تخریبی مواد، احتمال، مصرف آن را کاهش می دهد.
- ج- **موفقیت ها** - موفقیت های تحصیلی، شغلی و اجتماعی با افزایش اعتماد به نفس، ایجاد ثبات و هدفمندی در مسیر زندگی و کسب حمایت های لازم، فرد را از خطر مواد مخدر حفاظت می کند.

۲. **عوامل محیطی و اجتماعی**: خانواده سالم و همبسته، حمایت کافی اطرافیان، ضد ارزش بودن مصرف مواد، دسترسی به خدمات حمایتی - مشاوره ای و درمانی، عدم دسترسی به مواد از عوامل محیطی و اجتماعی مثبت محسوب می شوند.

- الف- داشتن خانواده سالم و همبسته - پیوند و تعامل مثبت بین نوجوان و والدین

از سنین کودکی موجب ارضای نیازهای عاطفی- روانی کودک می شود. این افراد با تجربه ی روابط منطقی و قابل پیش بینی، کمتر دچار انحرافات شخصیتی می شوند و مهارت های گوناگونی را که لازمه برقراری روابط سالم بین فردی و اجتماعی است می آموزند و با داشتن حس تعلق و وابستگی، کمتر احساس تنهایی و انزوا نموده، به دامن اعتیاد کشیده نمی شوند.

ب- هشیاری و حمایت خانواده، مدرسه و اطرافیان: هشیاری و آگاهی والدین از خطر مصرف مواد مخدر و احتمال اعتیاد فرزندان، کنترل و مراقبت کافی و تامین حمایت و راهنمایی لازم از طرف خانواده، مدرسه، اطرافیان و دوستان سالم و صمیمی به هنگام نیاز، احتمال مصرف مواد و اعتیاد را کاهش می دهد.

ج- ضد ارزش بودن مصرف مواد: در محیط ها و جوامعی که به وضوح هر گونه مصرف مواد نهمی می شود و اعتبار موقعیت فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی افراد مصرف کننده تنزل یابد، نگرش منفی افراد به کاهش شیوع اعتیاد می انجامد.

د- دسترسی به خدمات: دسترسی به خدمات حمایتی، خدمات مشاوره ای و خدمات درمانی موجب می شود تا عوامل مخاطره آمیزی که نوجوان ممکن است در طی زندگی با آنها روبرو شود، تشدید نشود.

ه- عدم دسترسی به مواد: هر قدر مواد در محیط زندگی نوجوان نایاب تر و یا گران تر باشد احتمال مواجهه و مصرف کاهش می یابد.

عوارض سوء مصرف مواد بر سلامت فرد، خانواده و جامعه

بروز کاهش وزن، سوء تغذیه، عفونت های خطرناک (ایدز، هپاتیت و کزاز)، افسردگی، مشکلات تحصیلی، نابسامانی و آشفتگی در خانواده، افت اعتبارات فردی، ضعف پایداری به اصول اخلاقی و مذهبی و...

چگونه بگوییم "نه"

همه ما روزی به دنیا آمده ایم، به تدریج رشد کرده ایم و با حمایت والدین یا دیگر افراد بزرگ شده ایم. همه زمانی را به یاد می آوریم که برای دستیابی به نیاز های خود، به دیگران متکی بوده ایم، به کمک دیگران غذا می خوردیم و برای رفتن به مدرسه نیاز به همراهی داشتیم. پس از تکامل دوران کودکی که فرد تکامل بیشتری می یابد به تدریج تمام این وظایف را خود به عهده می گیرد. بنابراین چون خود مسئول مراقبت

از خود است، مسئول است که در مواقع مورد نیاز بگوید "نه" مواردی به وجود می آید که دیگران (دوستان، آشنایان و...) شما نوجوان عزیز را به صرف و همراهی در مصرف مواد تشویق و دعوت می کنند. این مسئولیت شماس است که در برابر فشار های پیشنهادی نادرست مقاومت کنید و تسلیم پیشنهادات نادرست دیگران نشوید. تاکید بر این نکته لازم است که در بسیاری از موارد، مصرف مواد به دنبال گرفتار شدن افراد در قبول تعارفات و خواهش های نادرست دیگران است.

این نکته یاد آوری می شود که افراد مصرف کننده (به خصوص دوستان و گروه هم سن) برای توجیه کار خود و تاکید خودشان، علاقه دارند دیگران را نیز به مصرف وادارند. توانایی مناسب و مهارت های لازم برای مواجهه با این شرایط، آن است که شما بتوانید بدون درگیر شدن، با ارائه استدلال های منطقی و روشن و نیز رفتارهای اصلاحی و تکمیلی در زمینه امتناع، از خود پایداری نشان دهید.

چگونه به مصرف مواد بگوییم "نه"

۱- شرایط را درک کنید: متوجه باشید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. یک فرد از شما می خواهد که مواد مصرف کنید، تشخیص دهید که این وضعیت جدی است.

۲- در ذهنتان دلایل خود را برای "نه" گفتن مرور کنید: مصرف مواد غیر قانونی است، به مغز و بدن شما ضرر می رساند و در نهایت شما را گرفتار می نماید.

۳- بگویید "نه": نه گفتن شما در موقعیت صحیح نشان دهنده قدرت شماس است. ممکن است همه افراد مثل شما جرات آن را نداشته باشند.

۴- پیشنهاد دیگری بدهید: اگر دوست شما است و می خواهید دوستی تان را ادامه بدهید پیشنهاد دیگری برای گذراندن وقت بدهید. مثل رفتن به سینما، پارک یا بازی ورزشی پیشنهادات مناسبی هستند. اگر طرف مقابل به نه گفتن شما احترام نمی گذارد، دوست شما نیست.

۵- از محل بروید: اگر فرد مقابل شما دوست شما نیست یا به پاسخ مناسب شما احترام نمی گذارد و اصرار می کند، آنجا را ترک کنید. در واقع بدانید گاهی دوستانی وجود دارند که باید آنها را کنار بگذارید. برای امتناع می توانید جملات مختلفی را بیان نمایید. جملات زیر برای "نه" گفتن مناسب هستند:

■ نه، من اصلاً با تو موافق نیستم.



- نه، این کار خلاف قانون است.
- نه، من عقلم را احتیاج دارم.
- نه، به اعتقاد من مصرف مواد غلط است.

احکام شرعی

سن بلوغ شرعی: بر اساس نظر مراجع تقلید، پسران پس از تمام شدن ۱۵ سال قمری بالغ محسوب می شوند. با شروع سن بلوغ شرعی شما موظف و مکلف به انجام تکالیف مذهبی هستید.

علام بلوغ شرعی: داشتن ۱۵ سال تمام - احتلام - رویش مو در ناحیه شرمگاهی **احتلام:** یکی از شرایط مهم و آشکارترین پدیده بلوغ در پسران است. جزئیات مسائل شرعی مربوط به احتلام، غسلهای واجب و نحوه ی انجام آنها و سایر محرمات و واجبات در رساله های احکام دینی به صورت ساده و روشن ذکر شده است. شما نوجوان مسلمان می توانید با استفاده از رساله همه جزئیات مسائل شرعی را فراگرفته و به آن عمل کنید.

تکالیف شرعی: این تکالیف شامل تمریناتی است که بوسیله آنها روح و جسم آدمی پرورش پیدا می کند و نفس سرکش مهار می شود و آدمی می تواند اعمالش را تحت کنترل عقلش در بیاورد. انجام این تکالیف از زمان بلوغ بر همه واجب می شود.

نماز: اولین تمرین تربیت نفس نماز است و در طول شبانه روز ۵ بار (۱۷ رکعت) به صورت یک ارتباط معنوی با پروردگار انجام می شود. استمرار حضور شما در درگاه خداوند باعث پاکی و شفافیت روح شما می شود.

روزه: بر هر فرد مسلمان واجب است که یک ماه در سال را روزه بگیرد. روزه شما را از پلیدی ها و هواهای نفسانی محافظت می کند.

تقلید: تقلید شما را در انجام درست تکالیف دینی راهنمایی می کند و از سردرگمی ها نجات می دهد. بر شما به عنوان یک فرد بالغ واجب است که از مرجع تقلید معینی پیروی کنید. طهارت: هر مسلمانی باید برای حضور در پیشگاه خداوند و عبادت پروردگار پاک و تمیز باشد. از جمله پس از احتلام باید غسل کند و برای ادامه ی فریضه نماز باید وضو بگیرد.

فهرست منابع

- ۱- دکتر عبداللہی، زهرا و همکاران - مجموعه آموزشی تغذیه در سنین مدرسه، برای کارکنان بهداشتی درمانی و مراقبین بهداشت مدارس - انتشارات دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت سلامت - چاپ سوم ۱۳۸۲.
- ۲- بلوغ پسران برای نوجوانان - ناشر: معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان - چاپ اول شهریور ۱۳۸۰.
- ۳- بهداشت بلوغ پسران - ناشر: انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، دفتر بهداشت بلوغ پسران - چاپ اول پائیز ۱۳۷۹ - چاپ دوم تابستان ۱۳۸۰.
- ۴- دکتر خدایی، غلامحسین و همکاران - نوجوانان و بهداشت - ناشر: مرکز بهداشت استان خراسان رضوی - چاپ اول اردیبهشت ۱۳۷۹.
- ۵- دکتر شمشیری میلانی، حوریه - کتاب جامع بهداشت عمومی - بهداشت بلوغ و نوجوانی - ناشر: ارجمند - جلد سوم - چاپ دوم ۱۳۸۵.
- ۶- شهبازی، سکینه - راهنمای بهداشت بلوغ ویژه پسران نوجوان و جوان - انتشارات دانشجو - چاپ اول ۱۳۸۳.
- ۷- علی محمدیان، معصومه - راهنمای بهداشت بلوغ پسران (برای اولیاء و مربیان) - انتشارات گپ - چاپ اول ۱۳۸۸.
- ۸- سایت جوان سالم www.javanesalem.ir
- ۹- دکتر موتابی، فرشته - دکتر فتی، لادن - مهارت مدیریت خشم - نشر دانژه - تهران ۱۳۸۵.
- ۱۰- دکتر کلیشادی، رویا - تغذیه کودک و نوجوان در سلامت و بیماری - انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان - پاییز ۱۳۸۳.
- ۱۱- فقیهی، علی نقی - تربیت جنسی: مبانی، اصول و روش ها از منظر قرآن و حدیث - نشر دارالحدیث - چاپ سوم ۱۳۸۸.
- ۱۲- دکتر رفیعی فر، شهرام و همکاران - راهنمای زندگی عاری از خطر برای نوجوانان - ناشر مهر روش - چاپ دوم ۱۳۸۹.