



من دیگه بزرگ شدم

(بلوغ پسران)

سرشناسه	۱
عنوان و نام پدیدآور	۲
مشخصات نشر	۳
مشخصات ظاهری	۴
شابک	۵
وضعیت فهرست نویسی	۶
موضوع	۷
موضوع	۸
موضوع	۹
موضوع	۱۰
موضوع	۱۱
موضوع	۱۲
موضوع	۱۳
موضوع	۱۴
موضوع	۱۵
موضوع	۱۶
موضوع	۱۷
موضوع	۱۸
موضوع	۱۹
موضوع	۲۰
موضوع	۲۱
موضوع	۲۲
موضوع	۲۳
موضوع	۲۴
موضوع	۲۵
موضوع	۲۶
موضوع	۲۷
موضوع	۲۸
موضوع	۲۹
موضوع	۳۰
موضوع	۳۱
موضوع	۳۲
موضوع	۳۳
موضوع	۳۴
موضوع	۳۵
موضوع	۳۶
موضوع	۳۷
موضوع	۳۸
موضوع	۳۹
موضوع	۴۰
موضوع	۴۱
موضوع	۴۲
موضوع	۴۳
موضوع	۴۴
موضوع	۴۵
موضوع	۴۶
موضوع	۴۷
موضوع	۴۸
موضوع	۴۹
موضوع	۵۰
موضوع	۵۱
موضوع	۵۲
موضوع	۵۳
موضوع	۵۴
موضوع	۵۵
موضوع	۵۶
موضوع	۵۷
موضوع	۵۸
موضوع	۵۹
موضوع	۶۰
موضوع	۶۱
موضوع	۶۲
موضوع	۶۳
موضوع	۶۴
موضوع	۶۵
موضوع	۶۶
موضوع	۶۷
موضوع	۶۸
موضوع	۶۹
موضوع	۷۰
موضوع	۷۱
موضوع	۷۲
موضوع	۷۳
موضوع	۷۴
موضوع	۷۵
موضوع	۷۶
موضوع	۷۷
موضوع	۷۸
موضوع	۷۹
موضوع	۸۰
موضوع	۸۱
موضوع	۸۲
موضوع	۸۳
موضوع	۸۴
موضوع	۸۵
موضوع	۸۶
موضوع	۸۷
موضوع	۸۸
موضوع	۸۹
موضوع	۹۰
موضوع	۹۱
موضوع	۹۲
موضوع	۹۳
موضوع	۹۴
موضوع	۹۵
موضوع	۹۶
موضوع	۹۷
موضوع	۹۸
موضوع	۹۹
موضوع	۱۰۰

## شناسنامه‌ی کتاب:

**نام کتاب:** من دیگه بزرگ شدم (بلوغ پسران)

**نویسندگان:** دکتر نازیلا نژاددادگر - دکتر بابک نخستین - دکتر قادر زکی‌پور و همکاران

**ویراستار:** محمدرضا ایران‌زاده

**ناشر:** محقق اردبیلی

**تصویرسازی و تهیه تصاویر:** بهمن طهماسبی‌پور - زینب قربانی‌فریاد

**طراح گرافیک:** بهمن طهماسبی‌پور

**شمارگان:** ۵۰۰ جلد

**نوبت چاپ:** چهارم - ۱۴۰۲

**شابک:** ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۷۰۱-۱

**چاپ و صحافی:** چاپ نیما (۰۴۵-۳۳۴۲۷۷۷/۶)

**آدرس:** اردبیل - سه راه دانش - بازار معطری - طبقه فوقانی - پلاک ۸

**تلفن:** ۳۳۲۴۰۰۸۱

### گروه مولفین:

- ◀ دکتر صابر جبّاری فاروجی
- ◀ سبحان ابراهیم پور
- ◀ دکتر اعظم گودرزی
- ◀ دکتر مینو سادات محمود عربی
- ◀ مریم فریور
- ◀ دکتر گلایول اردلان
- ◀ دکتر مهشیدچایچی رقیمی
- ◀ دکتر فاطمه کارگر شریف آباد
- ◀ دکتر زهرا جعفری
- ◀ دکتر میثم شیرزاد
- ◀ دکتر حسین شریفی
- ◀ فاطمه یعقوبی
- ◀ احد عظیمی
- ◀ آرش سیادت





صفحه	عنوان
۷	مقدمه .....
۱۳	به دوران بلوغ خوش آمدی .....
۱۴	نوجوانی .....
۱۶	دستگاه تناسلی .....
۱۹	موهای دستگاه تناسلی .....
۲۰	موهای صورت من چه موقع رشد می کند؟ .....
۲۴	تغییرات صدا .....
۲۵	افزایش قد .....
۲۸	چگونه بفهمم وزن و قد من مناسب است؟ .....
۳۱	اگر اضافه وزن داشته باشم چه کار کنم؟ .....
۳۲	شکل بدن .....
۳۳	پوست و مو .....
۳۳	جوش چیست؟ .....
۳۹	مراقبت از پا .....
۴۰	آیا لازم است دندان هایم را هر روز مسواک و نخ دندان بکشم؟ .....
۴۲	از غذاهای سالم و مغذی استفاده کن .....
۵۰	آیا ورزش برای من مفید است؟ .....
۵۲	چرا احساسات من با ورود به دوره ی بلوغ تغییر می کند؟ .....
۵۵	چطور احساس خوبی داشته باشم؟ .....
۵۷	چطور با والدینم ارتباط خوبی داشته باشم؟ .....
۵۹	وقتی من عصبانی هستم چکار کنم؟ .....

۶۳	ارتباط با دوستان .....
۶۷	فضای مجازی و بازی‌های کامپیوتری .....
۶۹	بلوغ، مجوز ورود به بارگاه الهی .....
۷۱	مسئولیت‌پذیری .....
۷۲	افراد مکلف چه شرایطی باید داشته باشند؟ .....
۷۲	تقلید چیست؟ .....
۷۳	نماز برترین عبادت .....
۷۴	مراحل وضو گرفتن .....
۷۷	وضوی جبیره چیست؟ .....
۷۸	چگونه باید غسل کنیم؟ .....
۸۰	چه وقت باید تیمم کرد؟ .....
۸۲	محرم و نامحرم .....
۸۵	منابع و مآخذ .....

## مقدمه

امروزه سرمایه‌گذاری در زمینه‌ی سلامت نوجوانان و جوانان در زمره مهم‌ترین مداخلات نظام سلامت است چنان‌که مقام معظم رهبری در این خصوص فرموده‌اند: «جوانی، یک پدیده درخشان و یک فصل بی‌بدیل و بی‌نظیر از زندگی هر انسانی است. در هر کشوری که به مسئله جوان و جوانان، آن چنان‌که حق این مطلب است، درست رسیدگی بشود، آن کشور در راه پیشرفت، موفقیت‌های بزرگی به دست خواهد آورد»

نوجوانان جمعیت منحصربه‌فرد با نگرانی‌ها و نیازهای خاص بهداشتی هستند و توجه به سلامت آنان یک مسئله بسیار حیاتی و مورد وثوق دیدگاه جهانی است. آنان در بهترین سنین برای فراگیری مهارت‌های سالم زیستن می‌باشند و با توجه به اینکه نوجوانان امروز، والدین فردا هستند توفیق در ارتقاء سلامت آن‌ها تضمین‌کننده سلامت نسل حاضر و آینده کشور است که پایداری برنامه‌های توسعه را به دنبال دارد.

دوران نوجوانی از پویاترین مراحل زندگی یک فرد می‌باشد. در این دوران، هم‌زمان با تغییرات جسمانی، تغییرات روانی و رفتاری ویژه‌ای نیز به‌طور طبیعی بروز می‌کند. دوران بلوغ نه تنها با جهش رشد جسمی بلکه با تغییرات خلق و خو و تحولات عاطفی و روانی همراه است. در این مرحله نوجوانان شناخت هویت و کسب استقلال را تجربه می‌کنند. از جمله این تغییرات می‌توان به تغییرات خلق و خو؛ اختلال خواب؛ بروز احساسات عاطفی؛ حس استقلال‌طلبی؛ سرگردانی و بارور شدن برخی از استعدادها و خلاقیت‌های ویژه؛ حس کنجکاوی نسبت به جنس مخالف و شکل‌گیری ارزش‌ها و باورهای فکری و اعتقادی اشاره نمود.

در کشور ما طبق سرشماری سال ۱۳۹۵، ۱۳/۹ درصد جمعیت یعنی حدود ۱۱ میلیون نفر را افراد ۱۹-۱۰ ساله تشکیل می‌دهند و طبق بررسی‌های به‌عمل آمده سن بلوغ در دختران و پسران در حال کاهش می‌باشد که متأثر از فاکتورهای داخلی و خارجی

ازجمله شرایط محیطی، تغذیه و ... است. نوجوانان نیازهای منحصر به فردی نسبت به بزرگسالان دارند که بایستی شناسایی و رفع شود ازجمله اینکه درصدی از این جمعیت با فرایند بلوغ و مسائل بهداشتی آن آشنایی ندارند.

سالهاس است که نوجوانی به دلیل تغییرات سریع جسمانی، جنسی، روانی، شناختی و اجتماعی، دورانی دشوارتر از دوران کودکی محسوب می‌شود، لذا بهداشت نوجوانی نیز اهمیت قابل ملاحظه‌ای یافته است؛ زیرا سلامت همه‌جانبه نوجوانان در این دوره، اثرات زیادی بر الگوهای سازگاری روانی - رفتاری فرد در بزرگسالی خواهد داشت.

بلوغ مرحله‌ای از زندگی و رشد انسان است که باعث گذار از کودکی و رسیدن به بزرگسالی می‌شود و در این راستا تمایلات و ذوق‌های او تغییر می‌کند، به‌طوری‌که نوجوان وارد دنیایی می‌شود که در آن تکامل یافته‌ترین خصایص انسانی ظاهر می‌شود. از آنجاکه فرد در این مرحله حیات، شور و هیجان بسیاری را احساس می‌کند، برخی آن را «دوران واسطه‌ای» نامیده‌اند؛ به این معنا که این دوران واسطه بین کودکی و جوانی است. این دوران، زمان هیجان و آشفتگی است. یکی از مشکلاتی که در این سن برای نوجوانان به وجود می‌آید مشکل تطبیق است. آن‌هایی که آمادگی لازم را برای ورود به این مرحله نیافته‌اند، نمی‌دانند چگونه باید زندگی کنند تا دیگران درباره آن‌ها تصور کودکی ننمایند، لذا کمتر افرادی هستند که بتوانند به آسانی و بدون راهنمایی والدین و مربیان، خود را با محیط خانواده و جامعه سازگار نمایند. همچنین بیداری غریزه در مواردی ممکن است نوعی بهت‌زدگی و گیجی را برای نوجوانان پدید آورد که آنان را دچار اضطراب و ناامنی کند و این خود عامل دیگری برای دشواری در تطبیق است همچنین در مواردی نوع دریافت‌های فرد از زندگی با ابهاماتی همراه می‌گردد که در نتیجه آن، شخص قادر به تمییز واقعیت از توهم نیست. لذا زندگی خود را بر مبنای ایده آل‌ها و آرزوها پایه‌گذاری می‌کند و ممکن است شرایطی برای خود ایجاد نماید که دشوار باشد، نکته حائز اهمیت این دوران این است که سرعت رشد در تمام ابعاد هماهنگ نیست. به‌عنوان مثال، ممکن است تحول ذهنی - عاطفی فرد با سرعت رشد جنسی وی همگام نباشد و حتی برعکس، رشد عاطفی - ذهنی برخی از نوجوانان نیز در این دوران دچار وقفه و اشکال می‌شود. ناهماهنگی میان سرعت رشد جنسی و جسمانی و کندی رشد عاطفی - ذهنی و عقلی، عدم تعادل خطرناکی را به وجود می‌آورد که عدم

توجه تعارض‌ها، کردارهای خلاف اجتماع و به‌طور کلی واکنش‌های نوجوانان بزهکار از پیامدهای آن خواهد بود، از آنجایی که نوجوانان، در مسیر رشد و تکامل خود بعد از گذر از دوران کودکی و طی دوران بلوغ در تلاطم انواع نگرانی‌های فردی و اجتماعی و مشکلات جسمی خاص قرار می‌گیرند؛ عدم حمایت و راهنمایی آن‌ها ضربه‌های جبران‌ناپذیری را به آنان وارد خواهد نمود. در این خصوص آموزش به‌عنوان حق طبیعی و یکی از اقدامات اساسی در تعلیم و تربیت نوجوانان می‌تواند مؤثر واقع شود چراکه نوجوانان در سنین بلوغ نیاز مبرمی به اطلاعات صحیح در زمینه‌پی بدن و سلامت دارند و اگر اطلاعات صحیح را از منابع سالم دریافت نکنند، ممکن است با دریافت اطلاعات از منابع ناسالم، دچار صدمات طولانی‌مدت و جبران‌ناپذیر شوند. در این راستا با توجه به لزوم ارائه اطلاعات صحیح، دقیق، با زمان‌بندی مناسب و منطبق با هنجارهای فرهنگی و مذهبی کشور در خصوص بهداشت بلوغ، اداره سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس مرکز جوانی جمعیت سلامت خانواده و مدارس با همکاری معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل و نیز بهره‌گیری از نظر متخصصان فن و کارشناسان زبده اقدام به تدوین کتب آموزشی سلامت بلوغ برای دختران و پسران نموده است، امید است که بتوانیم گام ارزشمندی در راستای ارتقا سلامت نوجوانان کشور برداریم.

دکتر حسین فرشیدی

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



## ♦ توصیه‌های رهبر معظم انقلاب امام خامنه‌ای به نوجوانان عزیز



۱ معنای جشن تکلیف را بدانید؛ «ماموریتی خدا به شما داده که اگر انجام بدهید در زندگی خوشبخت می‌شوید».

۲ نماز را اول وقت و با توجه بخوانید.

۳ رابطه خود را با خدا مستحکم کنید.

۴ سلامت معنوی خود را با توجه به خدا، نماز، دعا، توسل و یاد شهدا تأمین کنید.

۵ هر روز مقداری قرآن یا توحه به معانی آن بخوانید.

# توصیه‌های - معنوی



۶ احترام پدر و مادر را حفظ کنید و محبت‌هایشان را جبران کنید.

۷ سلامت جسمی خود را از طریق ورزش و تغذیه مناسب تأمین کنید.

۸ در زندگی با شجاعت و اعتماد به نفس حرکت کنید.

# توصیه‌های - فردی



۹ درس خواندن را جدی بگیرید.

۱۰ سلامت فکری خود را با مطالعه کتابهای خوب راه‌گشا و راهنما تأمین کنید.

۱۱ کتابهای نوشته شده درباره شهدا و ایثارگران دوران دفاع مقدس را مطالعه کنید.

# توصیه‌های - علمی



۱۲ خودتان و اطرافیان‌تان را در مقابل نفوذ دشمنان مصونیت بپوشانید.

۱۳ در محیط خانه و مدرسه به عنوان یک نوجوان شاداب و کاری‌آزگزار باشید.

۱۴ خود را برای اداره کشور در آینده آماده کنید.

# توصیه‌های - اجتماعی

آنچه که باید درباره بلوغ بدانید





### به دوران بلوغ خوش آمدی

وقتی این کتاب را مطالعه می‌کنی به احتمال زیاد در دوران نوجوانی هستی و تغییرات بلوغ را تجربه می‌کنی. با آغاز این تغییرات قدت بلند می‌شود، بدن‌ت عضلاتی و قوی می‌شود، دوست داری اوقات فراغتت را با دوستان‌ت سپری کنی، آزادی بیشتر را می‌خواهی، و خیلی تغییرات دیگر که در این کتاب مطالعه خواهی کرد. این کتاب به تو کمک می‌کند تا بدانی که در دوران بلوغ چه تغییراتی در روح و جسمت اتفاق می‌افتد.





نوجوانی دوره‌ای از زندگی است که بین کودکی و بزرگسالی قرار دارد. این دوره از زندگی حدود ۱۱ الی ۱۲ سالگی شروع می‌شود و تا ۱۸ سالگی ادامه دارد. تو در این دوره یاد می‌گیری چه کسی هستی و می‌خواهی چه کسی بشوی. در این دوره صدایت تغییر می‌کند، احساس بزرگ شدن می‌کنی، قدت بلند و بدنیت عضلانی می‌شود. یادت باشد، انسان‌ها منحصر به فرد هستند و تغییرات در

همه به یک صورت و در یک زمان اتفاق نمی افتد. پس خودت را با هیچ کس مقایسه نکن. ممکن است یکی از همکلاسی‌هایت دوره‌ی بلوغش را سپری کرده در حالی که همکلاسی دیگری حتی این دوره را شروع نکرده نباشد. این موارد طبیعی است.

♦ هورمون‌ها مسئول اصلی شروع تغییرات شگفت‌انگیز در بدن تو هستند.



گاهی در بین همکلاسی‌هایت، اولین شخصی که تغییرات بلوغ در او دیده می‌شود (مثلاً موهای صورتش رشد می‌کند)، مورد اذیت بقیه قرار می‌گیرد. اگر تو جزو افرادی هستی که تغییرات بلوغ را زودتر از سایر همکلاسی‌هایت تجربه می‌کنی، نگران نشو، چون در مدت چند ماه همه‌ی شما بالغ می‌شوید.

♦ عواملی مانند: قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، ورزش، تغذیه، خواب و استرس، در زمان آغاز تغییرات بلوغ تأثیر دارد.

در حقیقت سن قطعی برای شروع و پایان وجود ندارد، اما اگر در هر شرایطی احساس نگرانی کردی، با پدر و مادرت مشورت کن. معمولاً شروع علائم بلوغ در تو بسیار شبیه دوران بلوغ پدرت خواهد بود.

۱- هورمون‌ها مواد شیمیایی هستند که اتفاقات داخلی و بیرونی بدن را کنترل می‌کنند.

## دستگاه تناسلی

بیشتر پسران نوجوان در دوران بلوغ نسبت به بدن و تغییرات آن کنجکاو هستند و مرتب از خود می‌پرسند که آیا این تغییرات طبیعی است؟ حتماً تو هم در این سن سؤالات زیادی داری، در این بخش کتاب سعی می‌کنیم به این سؤالات تو پاسخ دهیم.



## آلت تناسلی

آلت تناسلی تو بافتی نرم با رگهای خونی فراوان است.

## بیضه و کیسه بیضه

کیسه بیضه کیسه‌ای است که در پایین آلت تناسلی قرار گرفته و وظیفه‌ی حفاظت از بیضه‌ها را دارد. داخل این کیسه دو بیضه قرار دارد که در آن‌ها هورمون مردانه (تستوسترون) و اسپرم تولید می‌شود.

♦ هورمون تستوسترون ویژگی‌های مردانه را به وجود می‌آورد.

بیضه‌ها برای تولید اسپرم باید در دمایی کمتر از دمای بدن باشند. برای همین آن‌ها خارج از بدن قرار دارند. وقتی تو سردت می‌شو، کیسه‌ی بیضه به بدن نزدیک‌تر می‌شود تا اسپرم‌ها گرم بمانند و وقتی هوا گرم است، کیسه‌ی بیضه از بدن تو فاصله می‌گیرد. این تغییرات برای حفظ دمای بیضه و جلوگیری از آسیب به اسپرم‌هاست.

با ورود به دوره‌ی بلوغ و آغاز تغییرات بدنی، بعضی مواقع احساس می‌کنی آلت تناسلی‌ات تغییر شکل می‌دهد و بزرگ می‌شود. (نعوظ) این تغییرات معمولاً هنگام خواب یا هیجان زده شدن تو اتفاق می‌افتد که ممکن است در این حالت خجالت‌زده شوی. این یکی از تغییرات دوران بلوغ تو است.

بیضه‌های تو مرتب در حال تولید اسپرم هستند که نباید در کیسه‌ی بیضه جمع شوند. برای همین موقع خواب یا هیجان عضلات فعالیت می‌کنند و اسپرم‌های جمع شده در کیسه‌ی بیضه را دفع می‌کنند این اتفاق را انزال می‌گویند.

### انزال بار اول چه زمانی اتفاق می‌افتد؟

معمولاً بعد از این که بدن تو شروع به تولید اسپرم کرد، انزال هم آغاز می‌شود که معمولاً بین سن ۱۱ تا ۱۵ سالگی است. این تغییر هم مثل همه‌ی تغییرات دوران بلوغ در نوجوانان، ممکن است با کمی اختلاف زمان شروع شود.

♦ اگر یک روز صبح از خواب بیدار شدی و احساس کردی لباس زیر و شلوارت خیس است، ناراحت، مضطرب و خجالت‌زده نشو. این یک اتفاق طبیعی در بدن توست و به مرور دفعات آن کم‌تر می‌شود.



### روئای خیس (احتلام شبانه) چیست؟

یکی از اتفاقات پیش‌روی تو که از زمان بلوغ آغاز می‌شود، روئای خیس یا احتلام شبانه است. این اتفاق بعد از آغاز تولید اسپرم در بدن شروع می‌شود و معمولاً غیرارادی است و در هنگام خواب یا چرت زدن رخ می‌دهد. فاصله‌ی روئای خیس (احتلام‌ها)، در حالت طبیعی، یک یا دو هفته یک بار است.

♦ هر وقت از خواب بیدار شدی و احساس کردی لباس خیس شده، به حمام برو، لباس‌هایت را بشور و غسل کن. یادت باشد قبل از انداختن لباس‌ها در ماشین لباسشویی، حتماً آن‌ها را آبکشی کنی.





## موهای دستگاه تناسلی

یکی از مهم‌ترین تغییرات این دوران، که در اغلب موارد همزمان با تغییرات دستگاه تناسلی اتفاق می‌افتد، رشد موها در بخش‌های مختلف بدن است. دستگاه تناسلی یکی از آن بخش‌هاست که موهایی در اطراف آن رشد می‌کنند. این موها، که ابتدا در اطراف آلت تناسلی دیده می‌شوند، نرم، کرکی و مرتب هستند. ولی با گذشت زمان ضخیم، درشت و فر شده و بیشتر می‌شوند.

### ♦ ۵ مرحله‌ی رشد موهای دستگاه تناسلی در دوران بلوغ:

- مرحله‌ی اول: تو هیچ مویی در دستگاه تناسلی خود نداری.
- مرحله‌ی دوم: چند تار موی نازک در دستگاه تناسلی تو رشد می‌کند.
- مرحله‌ی سوم: موهای رشد کرده کم‌کم تیره و فر می‌شوند.
- مرحله‌ی چهارم: همه‌ی موها تیره، ضخیم و فر می‌شوند.
- مرحله‌ی پنجم: موهای تیره و ضخیم در بیشتر نقاط دستگاه تناسلی رشد کرده‌اند.

### چه موقع موهای دستگاه تناسلی من رشد می‌کنند؟

رویش موهای دستگاه تناسلی تو با آغاز دوران بلوغات شروع می‌شود و معمولاً زودتر از موهای زیر بغل و صورتت رشد می‌کنند. یادت باشد زمان رشد این موها هم مثل بقیه‌ی تغییرات این دوران ممکن است در نوجوانان مختلف باهم فرق داشته باشد.

موهای صورت من چه موقع رشد می‌کند؟

موهای صورت تو معمولاً حدود ۱۴ الی ۱۶ سالگی رشد خواهد کرد. رویش این موها در اکثر پسرهای نوجوان بعد از رشد موهای دستگاه تناسلی شروع می‌شود.



### موهای صورت

اولین موهای صورت از گوشه‌های لب بالا شروع به رشد می‌کند. این موها در اوایل نوجوانی و با گذشت زمان تیره و ضخیم می‌شوند و به تدریج کل لب بالا را می‌پوشانند و تو سیل خواهی داشت. کم‌کم در گونه و خط ریش تو هم این موها رشد می‌کنند و بعد نوبت رشد مو در چانه است.



تعداد موهایی که در صورتت رشد می‌کند به ژنتیک تو و مقدار موهای صورت پدر و نزدیکان بستگی دارد. رشد موهای صورت معمولاً در ۲۰ سالگی کامل می‌شود.





چطور موهای صورت‌م را اصلاح کنم؟



اگر دوست داشته باشی موهای صورت‌ت را اصلاح و کوتاه کنی، با دو نوع روش می‌توانی این کار را بکنی: دستی یا برقی.

ماشین‌های اصلاح برقی کمتر باعث عفونت و زخم می‌شوند و روش خوبی برای کوتاه کردن و اصلاح موهای صورت است. نوع دیگر، یعنی دستی احتمال بریدگی، زخم و آسیب به پوست را دارد و باید به صورت منظم عوض شود.



♦ یادت باشد موهای صورت‌ت را در جهت رشد آن‌ها اصلاح کن.

### چطور موهای صورت را با موزن برقی اصلاح کنیم؟

اگر دوست داری از موزن برقی برای اصلاح موهای صورتت استفاده کنی، حواست باشد که: موهای صورت باید کاملاً خشک باشد، هرگز قبل از اصلاح موهای صورت با ریش تراش یا موزن برقی صورت خود را مرطوب نکن. ریش تراش را به آرامی روی پوست صورت حرکت بده و اصلاً به آن فشار نیاور.



### چه موقع موهای قفسه‌ی سینه‌ی من رشد می‌کند؟

موهای قفسه‌ی سینه‌ی تو آخرین موهایی است که در دوران بلوغ رشد می‌کند. زمان شروع رشد و مقدار موها به ژنتیک تو بستگی دارد؛ یعنی اگر موهای سینه و بدن پدرت زیاد است، به احتمال زیاد تو هم بدن پرمویی خواهی داشت.



### ♦ تغییرات صدا

در این سن تغییراتی هم در صدایت ایجاد می‌شود و ممکن است نگران شوی که چه اتفاقی برای صدایت افتاده است. یک لحظه صدایت نازک و دخترانه و چند لحظه‌ی بعد بم، مردانه و گوش‌خراش می‌شود!

در طول دوره‌ی بلوغ تارهای صوتی تو بلند و پهن شده و جعبه‌ی صدایت از قبل بزرگ‌تر می‌شود. بر اثر همین تغییرات صدای تو گاهی بلند و گاهی ضعیف به نظر می‌آید؛ کمی طول می‌کشد تا با این تغییرات صدای تو کاملاً به حالت مردانه تغییر کند. پس عجله نکن.



توصیه می‌شود در این مدت:

- ۱- از بلند صحبت کردن و فشار آوردن به حنجره خودداری کنی.
- ۲- می‌توانی از خوراکی‌هایی که به کاهش التهاب تارهای صوتی و حنجره کمک می‌کنند مانند فرنی نشاسته رقیق، یا دانه‌های لعاب دار مثل لعابی که از خیساندن یک قاشق مربا خوری به دانه در آب جوش ایجاد می‌شود، یا از دمنوش‌هایی مانند دمنوش گل پنیرک و ختمی<sup>۱</sup> استفاده کنی.

<sup>۱</sup> یک قاشق مربا خوری گل پنیرک یا ختمی را در یک لیوان آب جوش خیسانده سپس صاف کرده و میل کنی.

### ♦ افزایش قد

در پایان دوران بلوغ حدود ۳۰-۱۰ سانتی متر به قدت اضافه می شود. البته این موضوع هم مثل سایر تغییرات دوران بلوغ به وضعیت قد اعضای خانوادهات بستگی دارد. اگر اعضای خانواده ی تو کوتاه قد هستند، نباید انتظار داشته باشی قدبلند شوی.



از نظر طب ایرانی یکی از موارد مؤثر در کمک به رشد بهتر قد، خواب مناسب شبانه‌گاهی است. خواب شبانه با ترشح هورمون‌ها از جمله «هورمون رشد» ارتباط دارد. مطالعات نشان می‌دهد ۸۰٪ ترشح هورمون رشد حدود ساعت ۱۰ شب صورت می‌گیرد و در صورتی که بدن در آن زمان، در خواب عمیق باشد، هورمون، صرف افزایش رشد قدی و بازسازی و سازندگی اعضای بدن می‌شود. پس سعی کن شبها به‌موقع بخوابی.

در این دوران برای کمک به رشد و تقویت استخوان‌ها می‌توانی از این خوراکی‌ها استفاده کنی: انجیر خیس خورده دوتا چهار عدد روزانه، ۷ عدد بادام، یک قاشق مرباخوری پودر قسمت سفید سنجید، سوپ یا خورشتهایی که با آب پای مرغ یا دنده شکسته گوسفندی پخته شده. و یادت باشد حتماً ورزش روزانه را در برنامه خود قرار دهی. در صورت امکان بهتر است ناحیه دو طرف ستون فقرات و پاها را از بالا به پایین در طی روز روغن مالی کنی و ماساژ بدهی.





رشد قد معمولاً حدود ۲۰ سالگی متوقف می‌شود. اگر می‌خواهی برای کوتاهی قدت راه درمانی پیدا کنی، بهتر است این نگرانی خودت را به والدینات بگویی تا در صورت نیاز تو را نزد پزشک متخصص ببرند. معمولاً در صورت مراجعه به‌موقع به پزشک این مسئله قابل درمان است.

از نظر طب ایرانی یکی از بهترین شیوه‌ها برای کمک به کنترل وزن توجه به اصلاح سبک زندگی به ویژه در ۳ بخش خواب، خوردن و آشامیدن، ورزش و فعالیت بدنی است. از جمله توصیه می‌شود:

- (۱) شبها زودتر بخوابی و سعی کنی ساعت ده شب در خواب عمیق باشی.
- (۲) غذاها را خوب بجوی و هر بار که قاشق را در دهان می‌گذاری، قاشق را از دست رها کنی و با توجه و تمرکز لقمه داخل دهانت را خوب بجوی و در هنگام غذاخوردن از حرف زدن و تماشای تلویزیون خودداری کنی.
- (۳) در هر وعده غذایی درهم خوری نکن. یعنی غذاهای مختلف و انواع ترشی و سالاد و دسر با هم در یک وعده غذایی نخور. چرا که باعث اشکال در هضم غذا و ایجاد چاقی می‌شود.
- (۴) بهتر است غذاهای سبک مثل سالاد و سوپ را قبل از غذای اصلی بخوری.
- اگر جزو افرادی هستی که با مصرف خیار، ماست و بستنی دچار نفخ، آبریزش از دهان و احساس خواب‌آلودگی و ضعف می‌شوند؛ این موارد را کمتر مصرف کن و به جای آن همراه غذا ۴-۵ عدد زیتون یا زیتون پرورده میل کن.
- (۵) آب و نوشیدنی را قبل از غذا یا با فاصله یک ساعت بعد از غذا بخور و در صورت تشنگی زیاد نصف لیوان آب سرد را جرعه جرعه بنوش.
- (۶) بعد از غذای اصلی بلافاصله میوه نخور و سعی کن با فاصله و بین غذاهای اصلی میوه را میل کنی.
- (۷) فعالیت بدنی و ورزش روزانه را حتماً در برنامه خود قرار بده

### چگونه بفهمیم وزن و قد من مناسب است؟

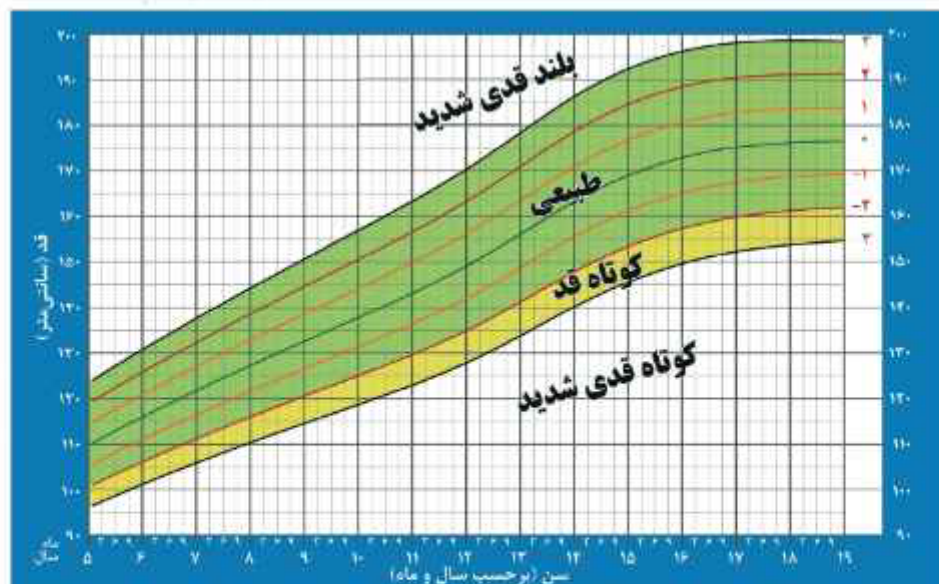
معمولاً در صورت رعایت تغذیه‌ی مناسب و ورزش وزن و قد نرمالی خواهی داشت. اگر در نوجوانی چاق باشی، احتمال دارد که در بزرگسالی هم فرد چاقی باشی. پس اگر می‌خواهی بدن ورزیده و خوش‌فرمی داشته باشی، اول وضعیت وزن و قد خودت را بررسی کن تا نسبت به اصلاح یا حفظ آن تلاش کنی.

### برای ارزیابی وزن و قد خود مراحل زیر را دنبال کن:

برای ارزیابی قد ابتدا سن خودت را روی محور افقی نمودار و سپس قدت را روی محور عمودی همان نمودار پیدا کن. این دو نقطه را امتداد بده تا نقطه‌ی تلاقی آن‌ها را پیدا کنی. حالا بین نقطه‌ی قد برای سن تو کجا قرار گرفته است.

### نمودار قد برای سن (پسر)

۵ تا ۱۶ سال (z-scores)





- برای این که بفهمی وزنت با قدت متناسب است یا نه، یک فرمول ساده پیشنهاد می کنیم.
- چند مرحله ی زیر را دنبال کن تا متوجه وضعیت وزن و میزان چربی بدنت بشوی:
- وزن خودت را، به کیلوگرم، در صورت کسر زیر قرار بده.
  - قدت را به متر تبدیل کن، سپس آن را به توان ۲ برسان و در مخرج کسر قرار بده.

$$BMI^{\circ} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)}}$$

- حاصل این کسر نمایه ی توده ی بدن (BMI) یا معیار میزان چربی بدن توست.
- مثلاً اگر وزن دانش آموز پسری ۳۵ کیلوگرم و قد او ۱۳۰ سانتی متر باشد، نمایه ی توده ی بدنی آن دانش آموز ۲۰/۷ خواهد بود.

$$BMI = \frac{35}{1.3 \times 1.3} = 20.7$$

نتیجه ی به دست آمده از نمایه ی توده ی بدنی دانش آموز را با شکل زیر مقایسه کن:

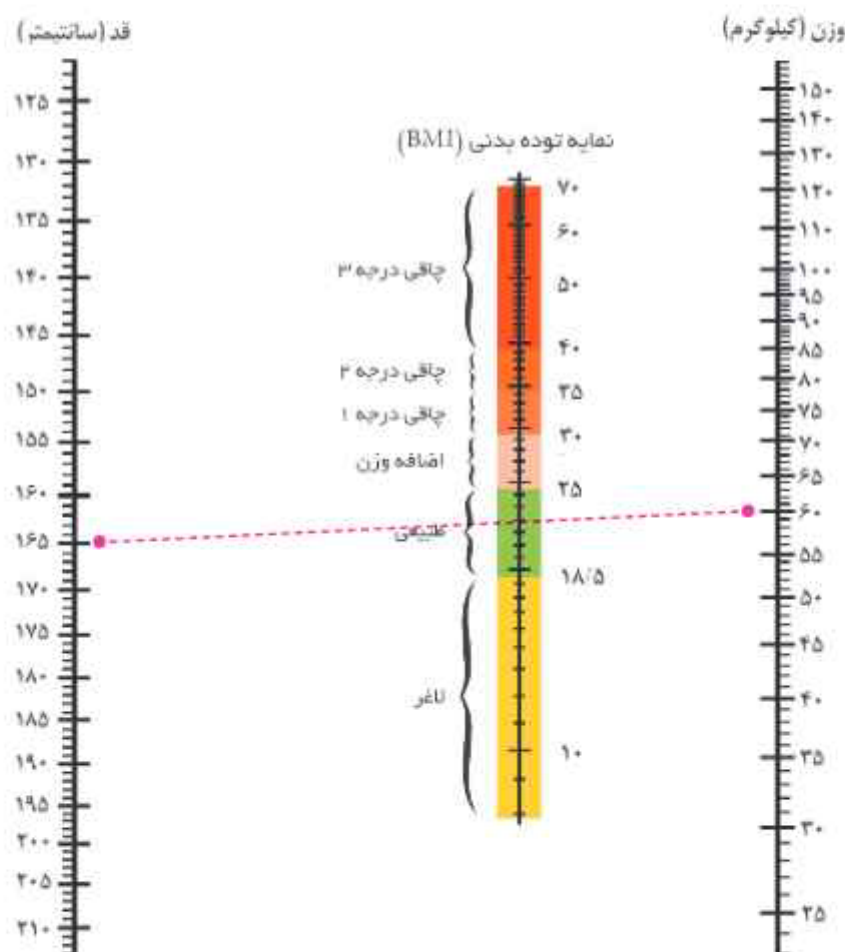
## شاخص توده بدنی



• Body mass Index

روش دیگر محاسبه BMI استفاده از نمودار است. ابتدا وزن خود را به کیلوگرم روی محور وزن پیدا کن و نقطه‌ی آن را علامت بزن. سپس قد خود را به سانتی‌متر روی محور قد پیدا کرده و علامت بگذار. این دو نقطه را با خط‌کش به هم وصل کن. نقطه‌ای که در روی محور BMI، خط‌کش از آن عبور می‌کند، نشان‌دهنده‌ی BMI توست.  
به مثال زیر توجه کن:

در این مثال BMI فردی با وزن ۶۰ کیلوگرم و قد ۱۶۵ سانتی‌متر حدود ۲۳ نشان داده شده است.



### اگر اضافه وزن داشته باشیم، چه کار کنیم؟

در دوران بلوغ خواهان خواه وزن تو بیشتر می‌شود. این جریان ممکن است آرام و یا به سرعت صورت گیرد. بهتر است در این دوران از غذاهای سالم و مقوی استفاده کنی؛ حتی اگر اضافه وزن داری. چون تو در این دوران، برای رشد بدنت، نیاز به مواد مغذی داری، اما اگر اضافه وزن زیاد است، حتماً با مشورت پدر و مادر، به متخصص تغذیه مراجعه کن تا به تو کمک کند.



♦ اگر تو جزو آن دسته از نوجوانانی هستی که بیش از حد لاغر هستی و این وضعیت تو را ناراحت کرده است، حتماً همراه والدینت با یک کارشناس یا متخصص تغذیه مشورت کن و هرگز برای وزن گیری از غذاهای پرکالری، چرب و یا مکمل‌های غیرمجاز، خودسرانه استفاده نکن.

### ♦ شکل بدن

شکل و اندازه‌ی بدن (شانه‌ها، بازوها، قد و...) در نوجوانان پسر باهم فرق دارد. بعضی از پسرها بلندقد و لاغر و بعضی عضلاتی و چاق هستند. یادت باشد وراثت یکی از عوامل اصلی تعیین‌کننده‌ی شکل بدن توست. یعنی شکل بدن تو در نهایت شبیه اعضای خانواده‌ات می‌شود؛ مثلاً اگر خانواده‌ای بلندقد و لاغر داری، به احتمال زیاد شکل بدن تو هم همان‌طور خواهد شد.

ممکن است تو از شکل بعضی نقاط بدن‌ت خوش‌تر نیایند و مدام به آن فکر می‌کنی. این در همه‌ی افراد کاملاً طبیعی است. اگر آن‌قدر روی این مسائل متمرکز می‌شوی که باعث فکر و خیال منفی می‌شود، حتماً با مشاور مدرسه یا والدینت صحبت کن.

### هشدار:

هرگز از هورمون برای تغییر شکل بدن‌ت استفاده نکن. این هورمون‌ها مخصوص ورزشکاران است و زیرنظر استاد و مشاور برای افزایش حجم عضلاتشان از آن استفاده می‌کنند و هرگز برای افراد عادی و غیرورزشکار نیست.

♦ یادت باشد استفاده از این داروهای هورمونی باعث ضعیف شدن بیضه‌ها و رشد بیش از حد سینه و ریزش مو می‌شود!



### پاهای شما خیلی سریع بزرگ می‌شوند!

یکی دیگر از تغییرات دوران بلوغ، رشد سریع پاهای توست. گاهی اتفاق می‌افتد که یک جفت کتانی شمارده‌ی معمول پایت را می‌خوری، اما بعد از مدت کوتاهی دیگر اندازه‌ی پایت نیست.

استخوان‌های دست و پاهای تو معمولاً خیلی سریع و جهشی رشد می‌کنند. بعد بازوها، ساق پا و دور کمر و در نهایت قفسه‌ی سینه و شانه‌هایت پهن و بزرگ می‌شوند.

#### ♦ پوست و مو

گاهی وضعیت پوست تو در این دوران باعث ناراحتی‌ات می‌شود. اغلب پسرهای نوجوان هم‌سن تو در دوران بلوغ جوش‌هایی در صورت دارند. اگرچه این جوش‌ها گاهی آزاردهنده هستند، ولی به‌تدریج و گاهی خودبه‌خود رفع می‌شوند. پس خیلی نگران جوش‌های صورت خودت نباش.



#### ♦ جوش چیست؟

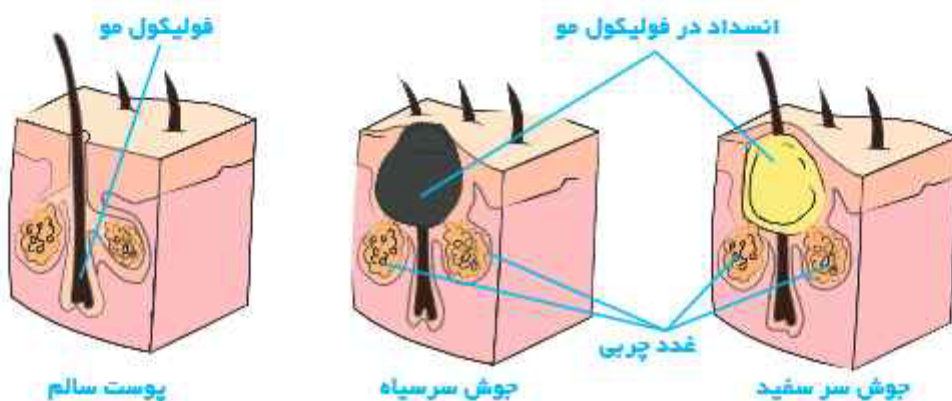
اگر در صورتت، هم‌زمان، جوش سرسیاه و سرسفید داری، می‌شود گفت صورت تو جوش دارد. این جوش‌ها در اکثر موارد در صورت دیده می‌شوند، اما گاهی ممکن است در گردن، سینه، باسن و بازوها هم دیده شود. این جوش‌ها بعد از دوره‌ی نوجوانی، به‌تدریج رفع می‌شوند، در غیر این صورت، حتماً با یک متخصص پوست مشورت کن.



## جوش‌های سر سیاه و سر سفید

**جوش‌های سر سیاه:** این جوش‌ها نقاط سیاه‌رنگی هستند که روی پوست دیده می‌شوند. حالا چرا سیاه؟ چربی‌های تولیدشده در پوست صورت منافذ پوستی را پر می‌کنند و چون در معرض اکسیژن هوا هستند، اکسید شده و رنگشان سیاه می‌شود.

**جوش‌های سرسفید:** این جوش‌ها چربی‌هایی هستند که در منافذ مو جمع می‌شوند و چون راهی به بیرون پوست ندارند و اکسیژن دریافت نمی‌کنند، بنابراین اکسید نمی‌شوند.



## صورت‌تم یک‌شبه پر از جوش شده!

در طول دوره‌ی بلوغ ترشح هورمون‌ها در بدن تو افزایش پیدا می‌کند. هورمون‌ها مواد شیمیایی هستند که اتفاقات داخلی و بیرونی بدن را کنترل می‌کنند. ترشح این هورمون‌ها باعث تولید چربی بیشتر در پوست صورت تو می‌شوند که به همراه سلول‌های مرده‌ی پوست در منافذ مو نفوذ می‌کنند که به دلیل وجود باکتری‌ها در آن منافذ، متورم شده و به شکل جوش ظاهر می‌شوند.

♦ جوش‌هایت را دستکاری نکن، این کار به پوست آسیب بیشتری می‌زند و عفونت را عمیق‌تر می‌کند و باعث می‌شود جای زخم روی پوست صورتت بماند.

### چطور می‌توانم از دست جوش‌های صورت نجات پیدا کنم؟

اگر فکر می‌کنی با دستکاری جوش‌هایت از دست آن‌ها خلاص می‌شوی، اشتباه می‌کنی. هرگونه فشار دادن و تحریک جوش‌ها آن‌ها را ملتهب و قرمز می‌کند. بهتر است پوست صورتت را تمیز نگه داری. البته هنگام شستن صورت مراقب باش باعث تحریک و ترکیدن جوش‌ها نشوی. چون وضعیت بدتر می‌شود. بهترین کار شستن صورت ۲ بار در روز با آب ولرم و صابون ملایم و بی‌بو است.

۱- هیچ‌وقت خودسرانه، برای درمان جوش‌های صورت، از محصولات شیمیایی و تبلیغاتی استفاده نکن، قبل از خرید هرگونه محصول یا دارو با یک متخصص پوست مشورت کن، چون داروها بسته به نوع پوست و جوش باهم فرق دارند و اگر درست استفاده نشوند اثر عکس خواهند داشت.

۲- روزانه تا ۸ لیوان آب ولرم بنوش.

۳- هر روز از میوه‌ها و سبزی‌هایی که ویتامین C دارند استفاده کن.

۴- از وسایل و حوله‌ی شخصی خودت استفاده کن.

۵- در صورت لزوم، به همراه والدین، با یک پزشک متخصص و مشاور پوست مشورت کن. یکی از مهم‌ترین کارها در دوران بلوغ، که هرگز نباید فراموش کنی، حمام روزانه است. چون در این زمان بدن تو چربی بیشتری تولید می‌کند، از طرفی تعریق بدنت نیز بیشتر شده که باعث ایجاد بوی عرق در بدن تو می‌شود.



♦ بهترین کار برای کاهش بوی عرق، حمام روزانه بعد از بازگشت به خانه، است. آن هم با آب ولرم و صابون ملایم و بی‌بو.

یکی از دلایل مهم بروز جوش‌های دوران نوجوانی از دیدگاه طب ایرانی، عدم رعایت آداب تغذیه از جمله خوردن انواع مختلف غذا در یک وعده، یا به اصطلاح درهم خوری است. توصیه می‌شود در یک وعده غذایی فقط از یک نوع غذا استفاده شود، از مصرف انواع مخلفات از جمله ترشی و ماست همراه با غذا پرهیز شود، فاصله کافی بین وعده‌های غذایی رعایت شود تا بدن فرصت هضم مناسب غذا را داشته باشد. صرف غذا در محیط آرام بوده و همراه با آرامش باشد و حداقل تا دو ساعت بعد از مصرف وعده غذایی از کارهای پرتحرک و ورزش سنگین اجتناب شود. همچنین به جای مصرف غذاهای دیر هضم و پر ادویه مانند کنسروها، فست فودها، لازانیا، ... از سبزیجات تازه و انواع سوپ سبزیجات استفاده شود.



مصرف رب به یا سیب یا رب انار شیرین یا ملس به اندازه یک قاشق مرباخوری سر خالی بعد از غذا می‌تواند به بهتر شدن هضم غذا و کم شدن مواد زائد در بدن کمک کند. مصرف خاکشیر (۱ قاشق غذاخوری در یک لیوان آب داغ صبح ناشتا) با بهبود عمل دفع مواد زائد به بهتر شدن وضعیت آکنه ها کمک می‌کند. توصیه می‌شود نوجوانانی که زیاد جوش می‌زنند از مایعاتی مانند آب انار، آب سیب طبیعی، دمنوش به یا سیب، شربت خاکشیر یا سکنجبین یا شربت آبلیمو، یک تا سه لیوان در طول روز استفاده کنند. همچنین خواب شبانه مناسب و کافی در سلامت و شادابی پوست بسیار مؤثر است. پس لازم است به آن توجه داشته باشی و نادیده نگیری.



یکی از موارد قابل توصیه برای کمک به کاهش بوی عرق: در صورت داشتن عرق بدبو بهتر است مصرف غذاهای پرادویه، فست فودها و سیر و پیاز خام را کمتر کنی. و نوشیدنی‌هایی مانند چای کم‌رنگ با کمی هل و گلاب، شربت‌های خانگی با کمی گلاب، آب میوه‌های طبیعی و شربت سکنجبین را در برنامه غذایی خود قرار دهی.

اسپری کردن عصاره مورد (جوشانده ۲ قاشق پودر خشک برگ گیاه مورد در ۲ لیوان آب که تا ۱ هفته در دمای زیر ۲۵ درجه قابل نگهداری است) در کاهش تعریق و کم کردن بوی بدن موثر است؛ همچنین اسپری جوشانده گل سرخ روزی سه بار در نواحی چین دار بدن هم همین اثر را دارد.

### استفاده از کرم ضد آفتاب

قبل از خارج شدن از منزل حتماً از یک کرم ضد آفتاب استاندارد و بهداشتی استفاده کن. یادت باشد هر قسمت از پوستت را که در معرض آفتاب است ضد آفتاب بزنی. (مثلاً لاله‌ی گوش، گردن، و...) البته بهتر است در اواسط روز (۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر) زیاد در معرض آفتاب مستقیم نباشی و اگر مجبور بودی، بهتر است از سایه‌بان و کلاه استفاده کنی.



### از چه نوع ضد آفتابی استفاده کنیم؟

SPF<sup>۱</sup> (فاکتور حفاظتی در برابر خورشید) مناسب برای ضد آفتاب را فراموش نکن. در حال حاضر، بهترین انتخاب کرم ضد آفتاب، محصولی با SPF ۳۰ است که حدود ۹۷ درصد مایع عبور اشعه‌ی ماوراءبنفش می‌شود.

۱-Sun Protection Factor

## مراقبت از پا

یکی دیگر از تغییرات در سن بلوغ، عرق کردن پاها و ایجاد بوی بد در آن‌هاست. بوی بد پاشی از فعالیت باکتری‌های جمع‌شده در کف پا و لای انگشتان است.

### چه کار کنم تا بوی پاها کمتر شود؟

- ۱- بهترین کار شستن پاها بعد از برگشت به خانه است.
- ۲- همیشه از جوراب‌های نخی و کتان استفاده کن.
- ۳- هر روز جوراب‌هایت را بشور.
- ۴- بعد از بازگشت به منزل، کفش‌هایت را در معرض جریان هوا قرار بده.
- ۵- سعی کن از کفش‌هایی که در آن مواد اولیه پلاستیکی و مصنوعی به کار برده شده است، استفاده نکنی، چون این مواد مانع جریان هوا در پا شده که یکی از عوامل بوی بد پا است.
- ۶- اگر پاها و کفش‌های تو بوی خیلی بدی دارد، از پودرهای جذب‌کننده عرق استفاده کنی. این پودر در داروخانه‌ها موجود است.



آیا لازم است دندان‌هایم را هر روز مسواک و نخ دندان بکشم؟  
 تو در تمام دوران زندگی‌ات به دندان و لثه‌ی سالم نیاز داری. اگر به باکتری‌ها اجازه بدهی در دهان و لثه‌ات رشد و تکثیر کنند، دندان‌هایت خراب می‌شوند و ممکن است یکی یکی آن‌ها را از دست بدهی. از طرفی، این باکتری‌ها دهان تو را بدبو می‌کنند و این باعث آزار خودت و اطرافیانت می‌شود. حداقل دو بار در روز باید دندان‌هایت را مسواک بزنی و نخ دندان استفاده کنی. به پیشنهاد پدر و مادر برای مراجعه‌ی دوره‌ای به دندانپزشک، برای بررسی سلامت دندان‌هایت، گوش کن.



من چه موقع موهای زیر بغلم را اصلاح کنم؟  
 موهای زیر بغل در دوران بلوغ و معمولاً بعد از رشد موهای دستگاه تناسلی‌ات رشد می‌کند.

### چند نکته برای مراقبت از موهایت:

- ۱- موهایت را با حالت طبیعی‌اش بپذیر؛ چه نازک و صاف باشد و چه ضخیم و مجعد(فر). همیشه طبیعی بودن بهتر است.
- ۲- هرگز به تبلیغات فضای مجازی و تصاویر پشت قوطی شامپوها اعتماد نکن و از محصولی استفاده کن که واقعاً به آن نیاز داری.

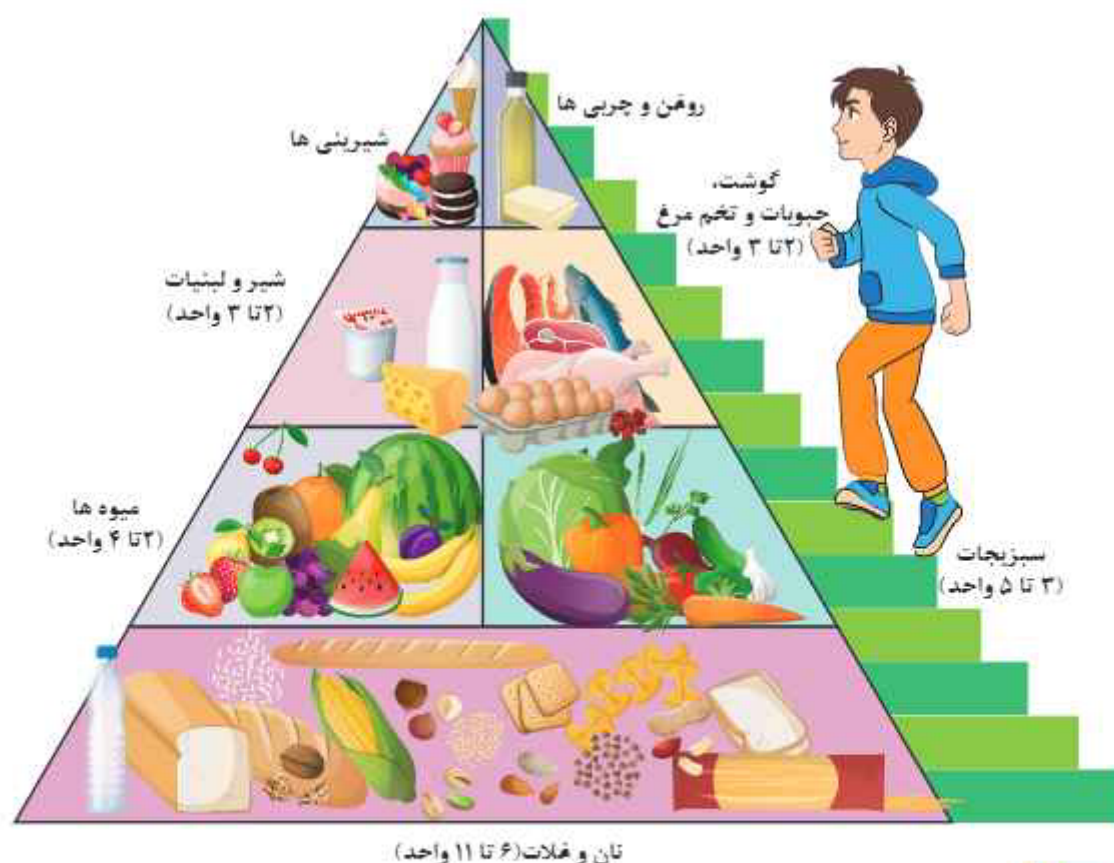
♦ همان‌طور که موهایت کشیف می‌شود، شانه، برس و بقیه‌ی وسایل مربوط به موهایت هم کشیف می‌شود. پس حداقل هفته‌ای یک بار شانه و برس خودت را با شامپو و آب بشور.

- ۳- موهای تو گرمای زیاد را تحمل نمی‌کنند. صاف کردن، فر کردن یا تغییر رنگ، فرآیندهایی هستند که موهایت را در معرض حرارت زیاد قرار داده و به آن‌ها آسیب می‌رسانند.
- ۴- بهترین راه داشتن موهای سالم تغذیه‌ی مناسب است.

از غذاهای سالم و مغذی استفاده کن  
 تو هم مانند اکثر هم‌سین‌وسالانت در این دوران نگران ظاهر و شکل بدنت هستی! و دوست داری خوش‌قیافه باشی. آیا به نظر تو کسانی که بدن عضلانی و ورزشکاری دارند خوش‌قیافه هستند؟ یا افراد لاغر خوش‌تیپ‌ترند؟ آیا تو چاق هستی یا لاغر؟

### چرا باید از غذاهای سالم و مغذی استفاده کنم؟

تو باید در دوره‌ی بلوغ غذاهای سالم و مغذی بخوری. چون مغز و بدن تو برای رشد و فعالیت نیاز به مواد مغذی دارد. اگر تغذیه‌ی تو مناسب نباشد، بدنت نمی‌تواند ویتامین‌ها و مواد موردنیاز را دریافت کند و دچار کمبود می‌شی و در این صورت که دوره‌ی بلوغ خوبی را سپری نخواهی کرد؛ قد تو کوتاه می‌ماند یا وزن مناسبی نخواهی داشت. یا خیلی چاق می‌شوی، یا خیلی لاغر، و یا ممکن است دچار ریزش مو شوی.





### گروه نان و غلات:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه ۱۱-۶ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

یک کف دست، بدون انگشتان، نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا سه‌چهارم لیوان غلات صبحانه، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا ۳ عدد بیسکویت ساده، بخصوص نوع سبوس‌دار.



### گروه سبزیجات:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه‌ی سبزی‌ها ۵-۳ واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با:

یک لیوان از سبزی‌های خام برگ‌دار (اسفناج و کاهو)، یا نصف لیوان از سبزی‌های یخته یا نصف لیوان نخودسبز، لوبیاسبز و هویج خردشده یا یک عدد گوجه‌فرنگی یا هویج یا خیار متوسط.



### گروه میوه‌ها:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه‌ی میوه‌ها ۲-۴ واحد است. یک عدد میوه‌ی متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار یا نصف لیوان میوه‌ی پخته یا کمپوت میوه یا یک‌چهارم لیوان میوه‌ی خشک یا خشکبار، یا سه‌چهارم لیوان آب‌میوه‌ی تازه و طبیعی.



### گروه شیر و لبنیات:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه‌ی لبنیات ۲-۳ واحد است. یک واحد از این گروه برابر است با: یک لیوان شیر یا ماست کم‌چرب (کمتر از ۲/۵ درصد)، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی، معادل یک‌ونیم قوطی کبریت یا یک‌چهارم لیوان کشک یا ۲ لیوان دوغ یا یک‌ونیم لیوان بستنی پاستوریزه.



### گروه گوشت و تخم مرغ

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه برابر با ۱-۲ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

۲ تکه گوشت خورشتی پخته یا نصف ران متوسط مرغ یا یک‌سوم سینه‌ی متوسط مرغ (بدون پوست) یا یک تکه ماهی به اندازه‌ی کف دست (بدون انگشت) یا دو عدد تخم‌مرغ.



♦ غذاهایی مثل سیب‌زمینی سرخ‌شده، فست‌فودها، چیپس و تنقلات و نوشیدنی‌های شیرین، کالری خیلی زیادی دارند و باعث چاقی و اضافه‌وزن می‌شوند. اگر به نوشیدنی‌ها و آب‌میوه علاقه داری، بهتر است به جای خرید آن‌ها از سوپرمارکت، از آب‌میوه‌های خانگی استفاده کنی.

♦ مصرف غذاهای مغذی به همراه ورزش کمک می‌کند بدنی قوی و متناسب داشته باشی.

### چند وقت یک بار باید چیزی بخورم؟

دفعات و فاصله‌ی غذا خوردن در دوره‌ی بلوغ بسیار مهم است. تو باید سه وعده‌ی اصلی غذایی (صبحانه، نهار، شام) را سر وقت بخوری. البته میان‌وعده‌ها را هم فراموش نکن. بهتر است یک تا دو نوبت میان‌وعده‌ی سالم مصرف کنی تا مواد مغذی به بدن و عضلات تو برسد.

### حتماً صبحانه بخورید

تابه حال به این نکته توجه کرده‌ای که وقتی صبحانه نمی‌خوری، در کلاس تمرکز نداری؟



♦ کدام یک از موارد زیر را هر وقت صبحانه نخورده‌ای تجربه کرده‌ای؟

- ۱- سردرد
- ۲- خواب آلودگی
- ۳- نداشتن تمرکز
- ۴- کم شدن نمره امتحانی

بعضی از پسرهای نوجوان در دوران بلوغ اشتهای‌شان زیاد می‌شود. به‌طوری که والدین‌شان می‌گویند: معمولاً در یخچال چیزی برای خوردن نداریم، چون پسرمان همه چیز را خیلی زود تمام می‌کند. این کاملاً طبیعی است. بدن تو در حال تغییر و رشد است.







اگر جزو افرادی هستی که با مصرف شیر، خیار، ماست و بستنی دچار نفخ، آبریزش از دهان و احساس خواب آلودگی، ضعف یا بی‌حالی می‌شوی؛ بهتر است شیر را به صورت جوشانده و در صورت امکان با کمی نبات یا عسل میل کنی. همچنین بهتر است در مصرف ماست و دوغ زیاده روی نکنی و آنها را همراه با غذا نخوری. اضافه کردن سبزیجاتی مانند نعنا و آویشن در ماست و دوغ و همچنین یک قاشق چایخوری پودر زنجبیل، دارچین و هل در شیر به کم کردن نفخ و سایر عوارض آن کمک می‌کند.

بهتر است برای کمک به هضم غذا و سلامت بیشتر در اعضای بدن و افزایش قوای بدنی به آداب غذا خوردن توجه کنی. از منظر طب ایرانی توصیه می‌شود:

- غذاها را خوب بجوی و هر بار که قاشق را در دهان می‌گذاری، قاشق را از دست رها کنی و با توجه و تمرکز لقمه داخل دهانت را خوب بجوی و در هنگام غذا خوردن از حرف زدن و تماشای تلویزیون خودداری کنی.





- در هر وعده غذایی درهم خوری نکن. یعنی غذاهای مختلف و انواع ترشی و سالاد و دسر با هم در یک وعده غذایی نخور. چرا که باعث اشکال در هضم غذا و ایجاد چاقی می‌شود.

- بهتره غذاهای سبک مثل سالاد و سوپ را قبل از غذای اصلی بخوری.

- اگر جزو افرادی هستی که با مصرف خیار، ماست و بستنی دچار نفخ، آبریزش از دهان و احساس خواب آلودگی و ضعف می‌شوند؛ این موارد را کمتر مصرف کن و به جای آن همراه غذا زیتون یا زیتون پرورده میل کن.

- آب و نوشیدنی را قبل از غذا یا با فاصله یک ساعت بعد از غذا بخور و در صورت تشنگی زیاد نصف لیوان آب سرد را جرعه جرعه بنوش.

- بعد از غذای اصلی بلافاصله میوه نخور و سعی کن با فاصله و بین غذاهای اصلی میوه را میل کنی.



- مصرف غذاهای دیر هضم مانند پاستا، پیتزا، لازانیا، الویه پر سس مایونز، فست فودها مانند ساندویچ سوسیس و کالباس را کمتر کن.

شاید این سؤال برای تو پیش آید که وقتی در مدرسه هستم چی بخورم؟ احتمالاً متوجه شده‌ای که بیشتر مواد غذایی موجود در بوفه مدرسه‌تان پرکالری، با ارزش غذایی کمی هستند. پس دقت کن! اگر عادت داری از بوفه‌ی مدرسه این قبیل خوراکی‌ها را تهیه کنی، مطمئناً در زمان کوتاهی دچار چاقی و اضافه‌وزن می‌شوی.

♦ بهتر است میان‌وعده‌ی دلخواهات را از خانه ببری.

اگر چاق هستی، هرگز وعده‌های غذایی‌ات را حذف نکن.

آیا ورزش برای من مفید است؟

مهم‌ترین چیز در این سن ورزش و غذای خوب است که به رشد تو بسیار کمک می‌کند. البته یادت باشد در هر کاری باید اصول آن را بدانی. ورزش‌هایی مثل بسکتبال، والیبال، فوتبال، پیاده‌روی و ورزش‌های تیمی و... برای سن تو بسیار مناسب هستند.



♦ ورزش‌هایی هم مانند، دویدن و نوجورخمسواری و ورزش‌های کششی، مانند بلند کردن وزنه و نرمش، که عضلات بدن را به حرکت در می‌آورند، پیشنهاد مناسبی هستند.

یادت باشد برای انجام فعالیت‌های ورزشی حتماً از وسایل ورزشی مناسب و استاندارد استفاده کنی تا بدنت آسیب نبیند. اگر به ورزش‌های تیمی علاقه داری، حتماً لباس و کفش مناسب آن ورزش را تهیه کن و اگر با وجود رعایت این موارد دچار مسدومیت شدی، به مربی ورزشی‌ات اطلاع بده.



چرا احساسات من با ورود به دوره بلوغ تغییر می‌کند؟  
با شروع دوره بلوغ تغییرات زیادی را در خلق و خوی خود احساس می‌کنی.  
مثلاً ممکن است در این دوران بیشتر دوست داشته باشی با همسالان و  
دوستان بیرون بروی و تعامل کمتری داری با والدین یا خواهر و برادر خودت  
رابطه داشته باشی، و یا دوست داری در اتاق خودت تنها باشی!



گاهی احساس نگرانی داری و چند ساعت بعد خوشحالی، یا یک لحظه احساس می‌کنی  
هنوز کودک هستی و دوست داری بازی‌های کودکانه بکنی و لحظه‌ای بعد فکر می‌کنی  
بزرگ شده‌ای و می‌خواهی استقلال مالی داشته باشی.

## علت این تغییرات چیست؟

علت این تغییرات هورمون‌های توست. هورمون ماده شیمیایی‌ای است که باعث شروع و ادامه‌ی تغییرات روحی و جسمی دوران بلوغ است. درضمن، تو وارد دوره‌ی جدیدی از زندگی خودت شده‌ای که دیدگاهت را به دنیای اطرافت تغییر داده است.



♦ حتماً درمورد احساسات و نگرانی‌هایت با والدینت صحبت کن.

از اتفاقات جالب دیگر در این دوران این است که تو به بعضی چیزها توجه بیشتری می‌کنی، بدون آن که خودت

متوجه شوی! در این دوره نسبت به دنیای اطرافت کنجکاو می‌شوی و دوست داری روزنامه بخوانی، اخبار ببینی و یا کتاب‌های علمی و تخیلی مطالعه کنی. این تغییرات کاملاً طبیعی هستند.

حتماً متوجه شده‌ای در این دوران دوست داری بیشتر از قبل جلب‌توجه کنی. یا به عبارتی بیشتر به چشم بیایی و خودت را با دوستان مقایسه می‌کنی! مثلاً فکر می‌کنی چرا پسر همسایه بلندتر از من است؟ یا چرا همکلاسی‌ام عضلات قوی‌تری نسبت به من دارد؟ یا این که فکر می‌کنی تو کوتاه‌ترین پسر خانواده هستی! این‌ها مقایسه‌هایی هستند که اغلب نوجوانان آن را انجام می‌دهند. همیشه یادت باشد که هیچ‌کس چهره و بدن کامل ندارد. پس به خودت سخت نگیر و سعی کن همواره درمورد چیزهایی که دوست داری و برایت خوشایند است فکر کنی و از داشته‌های خودت لذت ببری. با



خودت با مهربانی و جملات مثبت صحبت کن. به مثال زیر توجه کن:



♦ شاید من از بقیه‌ی دوستانم کوتاه‌قدتر باشم، ولی هنگام صحبت کردن خیلی جذاب هستم.



♦ هرچه بیشتر خودتان را باور کنید، به همان میزان موفق‌تر خواهید بود.

♦ بهتر است به جای این‌که خودت را با دیگران مقایسه کنی، تلاش کنی خودت را با رفتارهای خوب به دیگران نشان دهی و این رفتارهای مثبت را آخر هر هفته مرور کنی.



### کارهای خوب:

- به پدر بزرگ و مادر بزرگت کمک کن.
- به خواهر، برادر و بچه‌های کوچک‌تر خانواده خواندن، نوشتن و شعر یاد بده.
- با دوستانت دعوا نکن.



- در کارهای داوطلبانه شرکت کن.
- در کارهای خانه به پدر و مادر کمک کن.
- اتاق خودت را مرتب نگه دار.

### چطور احساس خوبی داشته باشم؟

صحبت‌های منفی مانند «من ضعیف‌ترین دانش‌آموز کلاس هستم» یا «من هرگز نمی‌توانم در تیم بسکتبال مدرسه عضو بشم، چون کوتاه‌قد هستم» اعتماد به نفس تو را پایین می‌آورد.



اولین کار این است که تغریحات موردعلاقات را پیدا کنی و سعی کنی برای انجام آنها برنامه داشته باشی.

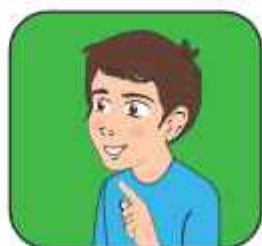
دوم، با جملات مثبت با خودت صحبت کن. مثلاً «اگر من کمی بیشتر مطالعه کنم، مطمئنم در امتحان هفته‌ی بعد نمره‌ی عالی می‌گیرم» یا «خیلی از بازیکنان بسکتبال که قد کوتاهی دارند، با تلاش و تمرین جزء ورزشکاران موفق هستند».

♦ **یادداشت باشد در کنار این مهربانی با خودت، باید تلاش کنی و حتماً برای موفقیت در این زمینه با والدین یا مشاور مدرسه‌ات مشورت کنی.**

شاید بعضی وقت‌ها با خودت فکر می‌کنی والدینت تو را درک نمی‌کنند. تو در این دوران احساس می‌کنی بزرگ شده‌ای و دوست داری در تصمیم‌گیری‌های مربوط به خودت مستقل باشی. دلت می‌خواهد زمان خواب و بیداری‌ات را خودت تعیین کنی یا دوست داری به‌تنهایی برای اوقات فراغتت تصمیم بگیری. همین موضوع باعث اختلاف بین تو و والدینت می‌شود.

تو در این سن دوست نداری زیاد در مورد کارهای شخصی‌ات به والدین حرفی بزنی. درحالی‌که تا چندوقت پیش، دلت می‌خواست بعد از بازگشت از مدرسه، هر اتفاقی را که در مدرسه افتاده، برای پدر و مادر تعریف کنی. همیشه به یاد داشته باش پدر و مادر علاقه دارند بدانند در مدرسه چه گذشته. این‌که آن‌ها تو را دوست دارند و نگرانت می‌شوند اصلاً نباید باعث ناراحتی تو شود. تو می‌توانی با صحبت کردن و توضیح دادن، ارتباط خوبی با والدینت داشته باشی.

♦ سؤالات خودت را از والدین و مشاور مدرسه‌ات بپرس و از سؤال کردن خجالت نکش. این را بدان که همدی بزرگسالان، روزی هم‌سن تو بوده‌اند و این تغییرات را تجربه کرده‌اند.



چطور با والدینم ارتباط خوبی داشته باشم؟



## ♦ راه حل چیست؟

تو در دوران بلوغ نیاز داری با والدین خودت در مورد موضوعات مختلف صحبت کنی. اگر می‌خواهی در مورد موضوع مهمی با آن‌ها صحبت کنی، بهتر است:

۱- زمان مناسبی را برای این کار انتخاب کنی که هم خودت و هم آن‌ها حوصله‌ی صحبت کردن داشته باشید. به این ترتیب زمان کافی برای توضیح موضوع خواهی داشت. مثلاً زمانی که به همراه والدین برای ناهار یا شام بیرون هستید، یا وقتی در پارک باهم قدم می‌زنید، فرصت خوبی برای صحبت کردن است.

۲- اگر می‌خواهی درباره‌ی چند موضوع صحبت کنی، بهتر است اولویت‌بندی کنی و ابتدا موضوعی را که برایت مهم‌تر است مطرح کنی.

۳- اگر یکی از نگرانی‌هایت این است که آزادی بیشتری در تصمیم‌ها و کارهای خودت داشته باشی، باید با رفتار به آن‌ها نشان دهی که مسئولیت‌پذیر هستی.

♦ مسئولیت بخشی از کارهای خانه را به عهده بگیر و به والدینت قول بده که از پس آن کارها به‌موقع و درست برمی‌آیی. مثلاً نظافت هفتگی اتاق. وقتی والدینت ببینند این کار انجام داده‌ای، به تو اعتماد می‌کنند و استقلال بیشتری به تو خواهند داد و حتماً تشویق می‌شوی.

۴- پیشنهادات پدر و مادرت را قبول کن؛ مثلاً «تو دوست داری تعطیلات آخر هفته را با دوستان خودت بگذرانی ولی والدین اجازه نمی‌دهند. در این موارد پیشنهاد آن‌ها را قبول کن تا در بقیه‌ی موارد به تو اعتماد کنند».

۵- در زمان گفت‌وگو با والدین ناراحتی‌ات را شفاف و مؤدبانه بیان کن و منتظر پاسخ آن‌ها باش و یک‌طرفه حرف نزن. اگر تو این اصول را رعایت کنی، مطمئناً هم خودت و هم والدینت راضی خواهید بود.



### وقتی من عصبانی هستم چکار کنم؟

عصبانیت احساسی طبیعی است که همه آن را تجربه می‌کنند. ممکن است بعد از جروب‌بحث با دوست خود عصبانی شوی یا این که خواهر و برادرت بدون اجازه به وسایل شخصی‌ات دست بزنند و تو را ناراحت کنند.



آیا تو جزو افرادی هستی که عصبانیت را نشان نمی‌دهی؟ آیا عصبانیت خودت را جای دیگری خالی می‌کنی؟ آیا وقتی عصبانی هستی هر کاری که به ذهنت می‌رسد انجام می‌دهی؟ هیچ‌کدام از مواردی که گفتیم درست نیست، اگر تو نمی‌توانی با عصبانیت خودت کنار بیایی و یا آن را بروز نمی‌دهی، مطمئناً چند ساعت بعد دچار سردرد یا درد معده می‌شوی، یا اگر بخواهی این خشم را به هر شکل که بخواهی تخلیه کنی، ممکن است به خودت یا دیگران آسیب بزنی. باید یاد بگیری که چگونه این رفتارها را مدیریت کنی.

### چند پیشنهاد:

درمورد احساس خودت حتماً صحبت کن. مثلاً بگو «من عصبانی هستم، چون نتوانستم با دوستانم بیرون بروم». با خودت درمورد این که چه چیزی تو را آرام می‌کند، صحبت کن «مثلاً بگو من اگر با دوستانم رقابت نکنم، کمتر عصبانی می‌شوم». گاهی صحبت شفاف و مستقیم با کسی که تو را عصبانی کرده بهترین راه برای کاهش عصبانیت است البته «مودبانه و با آرامش».

### چند راه برای کاهش احساس عصبانیت

ورزش کن: هرگاه عصبانی هستی، ورزش کن، ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری

بسیار مفید است.  
**یک فعالیت آرمیخس را که دوست داری انجام بده:** مثلاً فیلم ببین، بازی کن یا آهنگ  
 دلخواهات را گوش کن.  
**احساست را بنویس:** اگر حوصله نداری تمام ماجرا را بنویسی، همان بخشی که تو را  
 عصبانی کرده بنویس.  
 حسن خجالت و گوشه‌گیری بخشی دیگری از احساساتی است که در دوران نوجوانی  
 به سراغت می‌آید. مثلاً خجالت می‌کشی در فعالیت‌های گروهی شرکت کنی یا از  
 دوره‌های خانوادگی دوری می‌کنی.

برای کنترل خشم و بیش‌گیری از تحریک‌پذیری، بهتر است غذاهای پر ادویه، چرب و  
 شیرین کمتر مصرف کنی.  
 همین‌طور تنظیم ساعت خواب و استراحت کافی با ایجاد تعادل هورمونی، علاوه بر تاثیر  
 بر سلامت جسمی به بهبود حالات روحی و روانی کمک می‌کند پس بهتر است از شب  
 بیداری و کم خوابی پرهیز کنی.  
 میزان نیاز افراد مختلف به خواب متفاوت و به طور میانگین ۱۰-۶ است. اما بهتر است در  
 ساعات ابتدایی شب بخوابید و سحرخیز باشید.





### چند نکته برای کاهش احساس خجالت



با خودت مهربان باش: درست است، ممکن است حضور در جمع تو را آزار بدهد، ولی با خودت تمرین کن که بتوانی با دیگران ارتباط برقرار کنی.

صحبت کن: تلاش کن در جمع‌ها صحبت کنی. حتی در حد یک سلام و یا یک سؤال، یا درخواست راهنمایی.

به گروه هم‌سالان بپیوند: سعی کن در گروه هم‌سالان حاضر شوی و با آن‌ها در مورد موضوعات دلخواه، از قبیل مسائل درسی، ورزشی، اقتصادی و اجتماعی صحبت کنی.

### گاهی احساس کسالت داری

همه‌ی افراد گاهی احساس کسالت دارند البته اگر این کسالت علنی داشته باشد، طبیعی است و معمولاً در کوتاه‌مدت رفع می‌شود، اگر تو هم این احساس را تجربه کردی و در زمان

کوتاهی رفع شد، جای نگرانی نیست، اما اگر این شرایط ادامه پیدا کرد، همراه والدین با یک مشاور مشورت کن.

#### مراقب علائم زیر باش:

- اگر اغلب اوقات گریه می‌کنی و فکر می‌کنی از هیچ فعالیت و یا تفریح و کاری لذت نمی‌بری.
  - نسبت به خود و دیگران احساس بدی داری.
  - معمولاً عصبانی و پرخاشگر هستی.
  - تمرکز نداری.
  - دوست نداری به مدرسه بروی و ترجیح می‌دهی در خانه تنها باشی.
  - اشتها به خوردن نداری، حتی اگر گرسنه باشی.
  - کم‌خواب یا پرخواب شده‌ای.
  - و در کل، تحت هیچ شرایطی احساس خوبی نداری.
- اگر علائم بالا را داری، حتماً همراه والدین با یک مشاور مشورت کن. تو باید دوباره تمام این احساسات با والدینت حرف بزنی و از این بابت نگران نباشی. مطمئن باش آن‌ها بهترین راهکار را پیشنهاد خواهند کرد.

## ارتباط با دوستان



به نظر تو یک دوست خوب کدامیک از ویژگی‌های زیر را دارد:

دوست خوب کسی است که:

۱- می‌شود روی او حساب کرد.

۲- می‌شود به او اعتماد کرد.

۳- می‌شود با او دردودل کرد.

۴- به حرف‌های من گوش کند.

۵- با او اوقات خوشی را بگذرانم.

۶- از نظر اخلاقی به من شبیه باشد؟

### چطور دوست خوب پیدا کنم؟

در دوران بلوغ دلت می‌خواهد دوستان جدید پیدا کنی. شاید تو شخصی اجتماعی باشی و بتوانی دوستان زیادی پیدا کنی. این بسیار خوب است.

♦ داشتن یک دوست خوب بسیار مهم است. تو با این دوستان اوقات خوبی را سپری می‌کنی و اگر علایق مشترک باهم داشته باشید، می‌توانید مشوق همدیگر باشید و پیشرفت کنید.

یادت باشد، اگر دوستان خوبی داری و می‌خواهی این روابط را حفظ کنی، خودت هم باید خوب باشی. به سؤالات بخش اول نگاه کن. کدام یک برای تو مهم است؟ آیا خودت هم همان ویژگی را داری؟

♦ مثلاً بیشتر نوجوانان دوست دارند دوستانشان قابل اعتماد باشند، پس خودت هم باید قابل اعتماد باشی.

### سمی کن با نوجوانان هم‌سن و سال خودت دوست شوی.

اگر دوستانت از تو کوچک‌تر و یا بزرگ‌تر باشند، به خاطر تفاوت‌هایی که در تغییرات هورمونی و جسمی شما وجود دارد، در نهایت اخلاق‌تان نیز باهم فرق خواهد کرد و این تفاوت باعث اختلاف بین شما می‌شود. تو و دوستان هم‌سن‌ت معمولاً باهم راحت‌تر هستید و چیزهای زیادی را از یکدیگر یاد می‌گیرید. البته یادت باشد گاهی هم‌سالانت نیز تو را وادار می‌کنند تا علی‌رغم میل‌ت رفتاری را انجام دهی؛ این رفتار می‌تواند خوب یا بد باشد:



مثلاً ممکن است دوستان تو را به مطالعه، احترام و کمک به والدین و سالمندان، کمک در نظافت خانه و... تشویق بکنند. این رفتارها و مشابه این‌ها خیلی هم خوب هستند.



اما اگر دوستانی تو را به تقلب در امتحان، فرار از مدرسه و کلاس‌های تقویتی، دروغ گفتن به پدر و مادر و مانند این‌ها تشویق کنند، که هیچ کدام از این رفتارها به پیشرفت و موفقیت تو کمک نمی‌کند. باید بدانی و یاد بگیری نباید به هر فشاری از سوی دوستان جواب مثبت بدهی.

این دو جمله را به خاطر بسپاری و شجاعانه در موارد لازم استفاده کنی:

- ♦ «نه، من دوست ندارم این رفتار را انجام بدهم.»
- ♦ «نه، من ترجیح می‌دهم کار درست را انجام بدهم.»

سعی کن با اعتماد به نفس دلیل مخالفت خودت را توضیح دهی. مثلاً از خطرات آن رفتار برای الآن و آینده‌ات صحبت کن و بگو که انجام برخی رفتارها، مثل سیگار کشیدن، مخالف با قوانین مدرسه و خانواده است. یادت باشد وقتی رفتاری درست نیست، بهترین دلیلی که باید به دوستانت بگویی این است:



♦ «والدینم اجازه نمی دهند.»



♦ وقتی والدینت ببینند تو به نظرشان احترام می‌گذاری، حتماً به تو افتخار می‌کنند.

#### ♦ یک مثال:

گاهی در این سن کنجکاو می‌شوی سیگار کشیدن را تجربه کنی، و از آنجا که تو در این سن حس استقلال و بزرگ شدن می‌کنی، دوست داری و فکر می‌کنی با این کار بزرگ شده‌ای. یا این که داستانی را مطالعه کرده‌ای که در آن سیگار کشیدن رفتاری هیجانی بوده است و تو از رفتارهای هیجانی خوشت می‌آید، واقعیت این است که اگر تو از نوجوانی شروع به کشیدن سیگار بکنی، ممکن است تا آخر عمر سیگاری بمانی و این به ریه‌هایت آسیب می‌رساند و چون تو به ورزش علاقه داری، توانایی ریه‌ات کم می‌شود و امکان دارد از دوستان خود عقب بمانی.



### ♦ فضای مجازی و بازی‌های کامپیوتری

دنیای امروز دنیای ارتباطات است. امروزه فضای مجازی این امکان را فراهم می‌کند که با دوستان خود ارتباط برقرار کنی. برای پروژه‌ی مدرسه تحقیق کنی و یا درمورد علایق و سرگرمی‌هایت مطالبی بیاموزی. ولی در کنار همه‌ی این‌ها باید حواست باشد:



۱- ممکن است استفاده‌ی زیاد از فضای مجازی و بازی‌های کامپیوتری برایت مضر باشد. برای همین با اطلاع پدر و مادرت و در زمان مشخص و محدودی با بازی‌های کامپیوتری اوقات فراغت خودت را پر کن.

۲- با والدینت توافق کن که در روزهای تعطیل چقدر می‌توانی بازی اینترنتی انجام دهی، تا هم تکالیفت را انجام دهی و هم والدینت از تو راضی باشند.

۳- سعی کن روزانه و منظم، با ورزش و یاد گرفتن کارهای هنری، آموزش زبان‌های مختلف و یادگیری مهارت‌های جدید، توانایی‌های خودت را بالا ببری و از اوقات فراغت استفاده‌ی بهتری ببری.

۴- برای این که شب‌ها خواب راحت و آرامی داشته باشی، قبل از خواب از فضای مجازی و کامپیوتر استفاده نکن.

♦ یادت باشد تو در دوره‌ی نوجوانی به ۸-۹ ساعت خواب شبانه نیاز داری.

● نگاه کردن طولانی مدت به صفحه‌ی موبایل یا تبلت چشمه‌پایت را خسته می‌کند و به دنبال آن ضعف در بینایی خواهی داشت و ممکن است باعث خشکی و خارش چشمه‌پایت شود.

● به جای این که صفحه‌ی گوشی یا تبلت را آن قدر پایین نگه داری که مجبور شوی به سمت آن خم شوی، آن‌ها را دقیقاً جلوی صورتت بگیر؛ درست نگه نداشتن صفحه‌ی گوشی یا تبلت به گردن و ستون فقرات تو آسیب می‌زند.



بلوغ ، مجوز ورود به بارگاه الهی

---



### بلوغ، مجوز ورود به بارگاه الهی

بلوغ مرحله‌ی جدیدی از زندگی است که همه آن را تجربه می‌کنند. تو در این دوره شایستگی ورود به پیشگاه خداوند و رازونیز با آفریدگار خود را به دست می‌آوری. ورود به این مرحله شبیه خروج از مرز یک کشور و وارد شدن به یک کشور دیگر است. همان‌طور که مسافر با قدم گذاشتن به مرزهای یک کشور تابع قوانین آنجا می‌شود، تو هم با رسیدن به سن تکلیف "مکلف" می‌شوی و می‌توانی تکالیف الهی را انجام دهی.

### مسئولیت‌پذیری

با ورود به سن تکلیف باید احکام و مسائل مرتبط با نماز و روزه را یاد بگیری. با عمل به این تکالیف و چشیدن لذت عبادت، شیرینی خاصی را احساس خواهی کرد که با هیچ کدام از لذت‌های زودگذر دنیوی قابل مقایسه نیست.

♦ عبادت خداوند برای انسان آرامش‌بخش، قدرت‌آفرین و سعادتمندبخش است.



## افراد مکلف چه شرایطی باید داشته باشند؟

هر فرد عاقل و بالغ که می‌تواند وظایف و تکالیف شرعی را به‌جا بیاورد، در مقابل امرونی‌های الهی (واجب و حرام) مسئولیت دارد و در مقابل اطاعت از دستورات الهی به پاداش خواهد رسید و در صورت سرپیچی از آن‌ها عذاب خواهد دید و نسبت به هرکدام که توان انجام آن را نداشته باشد، تکلیفی ندارد. مانند کسی که مریض است و نمی‌تواند روزه بگیرد، خداوند «مهربان» هیچ‌کس را جز به اندازه‌ی توانایی‌اش مکلف نمی‌کند.

## چه زمانی به بلوغ شرعی می‌رسیم؟

- **اول:** روییدن موی ضخیم و درشت بالای دستگاه تناسلی.
- **دوم:** احتلام، چه در خواب و چه در بیداری. (جنب شدن)
- **سوم:** تمام شدن پانزده سال قمری.

هریک از علامت‌های بالا، به‌تنهایی، نشان بالغ شدن و رسیدن تو به سن تکلیف است و از آن لحظه، در صورتی که سایر شرایط تکلیف نیز برای تو فراهم باشد (عقل و قدرت)، نشانه‌ی آمادگی سریع‌تر تو برای ارتباط با خدا و انجام دستورهای الهی است.

♦ روییدن مو در سینه و زیر بغل و دورگه شدن صدا و مانند این‌ها در پسران، نشانه‌ی بالغ شدن نیست.

## تقلید چیست؟

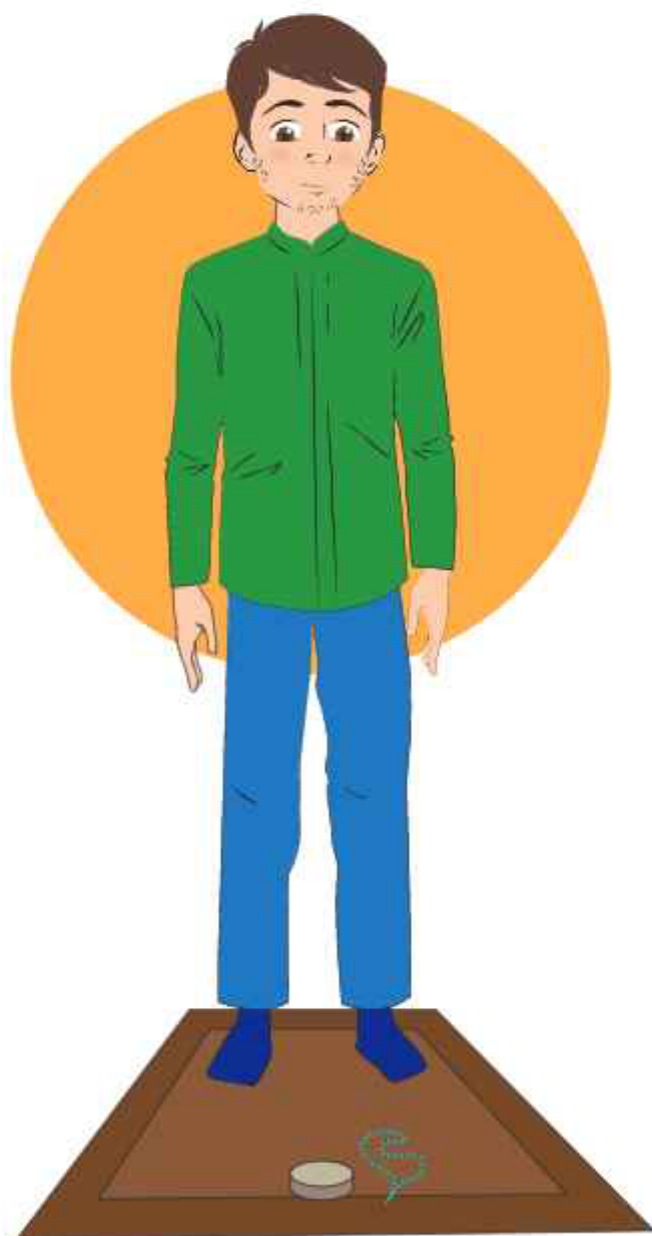
زمانی که مریض می‌شوی، به پزشک مراجعه می‌کنی و تو باید طبق نسخه‌ای که می‌دهد عمل کنی. بعد از رسیدن به سن تکلیف، باید احکام مربوط به خودت را یاد گرفته و به آن‌ها عمل کنی. باید با راهنمایی پدر و مادر و رساله‌ای تهیه کرده و احکام را مطالعه کنی، یعنی از یک مجتهد و متخصص فقه (مرجع) تقلید کنی. جهت مطالعه‌ی بیشتر به رساله‌ی آموزشی احکام نوجوانان، بخش تقلید، مراجعه شود.

۱- سوره بقره آیه ۱۸۶



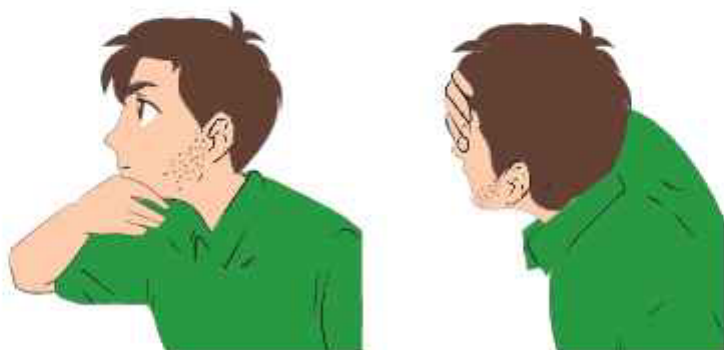
## نماز: برترین عبادت:

نماز از مهمترین عبادت‌های مسلمانان و از فرائض الهی است. اهمیت آن به اندازه‌ای است که پیامبر اکرم (ص) آن را ستون دین و لازمه‌ی قبولی عبادت‌های دیگر می‌داند. بر هر مسلمانی واجب است که در شبانه‌روز ۱۷ رکعت نماز بخواند. نماز صبح، ظهر، عصر، مغرب و عشا از نمازهای واجب برای مسلمانان است که باید در هر شبانه‌روز خوانده شود.

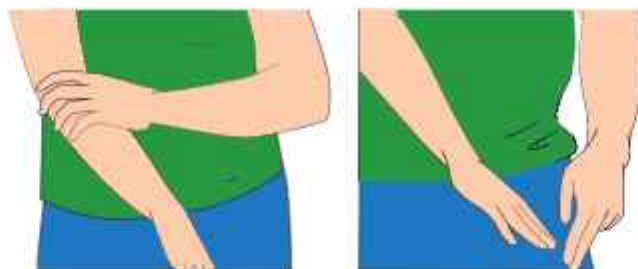


## مراحل وضو گرفتن

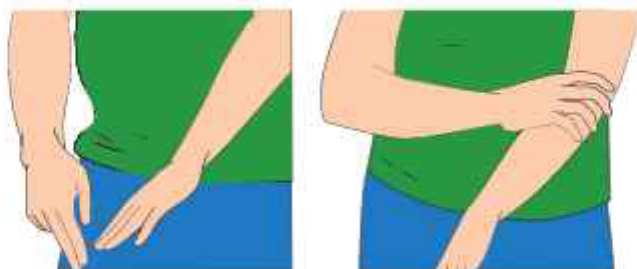
- (۱) **نیت:** توجه داشتن به انجام کار برای رضای خدا (قربة الى الله)
- (۲) **شستن صورت:** با دست راست مقداری آب بالای صورت می‌ریزی و از جایی در پیشانی که مو رویده است، تا انتهای چانه و گردی صورت را می‌شوئی.



- (۳) **شستن دست راست:** دست راست را از آرنج به طرف نوک انگشتان با دست چپ می‌شوئی.



- (۴) **شستن دست چپ:** سپس با دست راست از بالای آرنج، آب می‌ریزی و تا سرانگشتان دست چپ را می‌شوئی.



- برای صحیح بودن وضو، صورت و دست‌ها را از بالا به پایین بشور؛ یعنی هنگام شستن صورت آب را از بالای صورت بریز و از بالا به پایین دست بکش، نه از پایین به بالا، در این صورت وضو باطل می‌شود.  
- هنگام شستن دست‌ها نیز آب را کمی بالاتر از آرنج بریز.

۵) مسح سر: بعد، با رطوبت موجود در دست راست، مسح سر را بکش؛ یعنی انگشتان دست را بالای سر بگذار و کمی به طرف پایین بکش.



#### ◆ نکته:

برای وضو گرفتن صحیح لازم نیست مسح سر بر پوست سر کشیده شود و اگر روی موها هم کشیده شود، درست است؛ اما اگر مو به قدری بلند است که روی ابروها و چشم ریخته می‌شود، باید برای مسح سر فرق باز کنی و مسح را بر آن قسمت بکشی.  
به هر اندازه مسح کنی کافی است، ولی بهتر است به پهنای سه انگشت بسته و طول یک انگشت مسح کنی.

۶) **مسح پای راست:** با رطوبتی که از دست راست مانده، پای راست را از سر یکی از انگشتان پا تا برآمدگی یا مفصل مسح بکش.



۷) **مسح پای چپ:** پای پای چپ را هم به همان روش پای راست انجام بده.



#### ◆ نکته:

- در مسح کردن باید دست را روی پا کشید (اگر دستها را نگه داشته و سر و پا را حرکت دهی، باطل می‌شود).
- جای مسح باید خشک باشد و اگر کاملاً خیس باشد، وضو باطل است.
- بین دستها و سر یا پاها نباید چیزی فاصله بیاندازد. (مثل جوراب، کلاه، کفش و...)
- در وضو باید محل مسح و شستن پاک باشد و اگر نمی‌توان آن را پاک کرد، باید تیمم کنی.

#### وضوی جبیره چیست؟

اگر روی اعضای وضو، زخم یا شکستگی داری و آب برای آن ضرر دارد، می‌توانی اطراف آن زخم را بشویی و پارچه‌ی پاک‌ی روی آن بگذاری و دست خیس را روی آن پارچه بکشی.

#### برای چه کارهایی باید

#### وضو بگیریم؟

- ۱- نماز (به جز نماز میت)
- ۲- طواف کعبه
- ۳- دست زدن به کلمات قرآن، اسم خدا و پیامبران و (بنا بر احتیاط) به اسم ائمه اطهار (علیهم السلام)

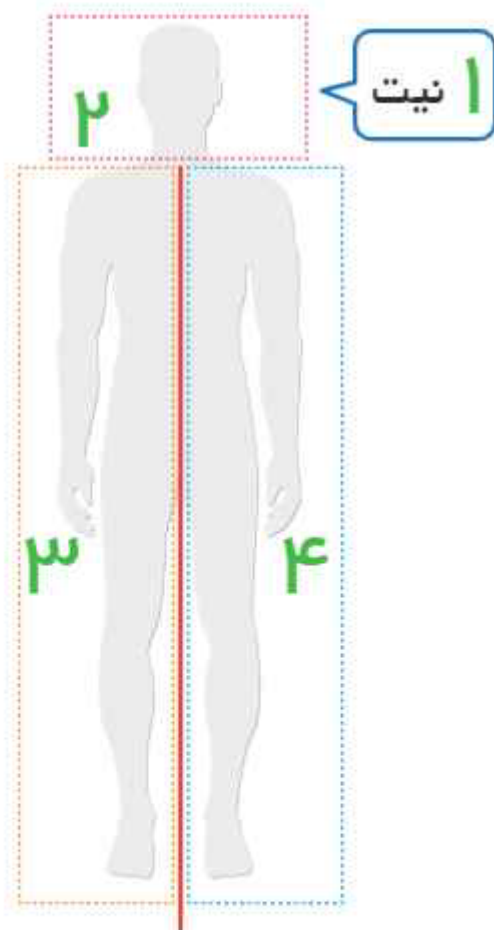


## وضو چگونه باطل می‌شود؟

- (۱) خواب، طوری که گوش نشنود و چشم نبیند.
- (۲) چیزهایی که هوش و حواس را از بین می‌برد. مانند دیوانگی، مستی و بیهوشی.
- (۳) آنچه که باعث واجب شدن غسل می‌شود، مثل دست زدن به مرده و محتلم شدن (جَنَب شدن).
- (۴) خارج شدن ادرار یا مدفوع یا باد معده و روده از انسان.

## چگونه باید غسل کنیم؟

گاهی برای نماز و سایر کارهایی که باید وضو داشته باشی غسل واجب می‌شود. (مثلاً بعد از جَنَب شدن) شیوه‌ی آن به دو صورت است:



تمام غسل‌ها (جَنَابت، مس میت، جمعه و ...) را می‌توان به روش زیر انجام داد:

### ۱. غسل ترتیبی:

یک: نیت غسل

دو: شستن سر و گردن

سه: شستن سمت راست بدن

چهار: شستن سمت چپ بدن

♦ باید هر قسمتی را که می‌شوئی مقداری از قسمت‌های دیگر را هم با آن بشوئی تا تا مطمئن شوی تمام قسمت‌ها را شسته‌ای.



۲. **غسل ارتماسی:** با با نیت غسل، یکباره زیر آب می‌روی، طوری که تمام بدن در آب فرو رود یا به تدریج زیر آب برو که در نهایت تمام بدن در آب قرار گیرد.



چه وقت باید تیمم کرد؟

در این موارد باید به جای وضو یا غسل، تیمم کنی:

**(الف)** آب نباشد و یا دسترسی به آن ممکن نباشد، یا برایت ضرر داشته باشد، یا آن قدر کم است که اگر با آن آب وضو بگیری، خودت و دیگران تشنه می‌مانند و یا مریض می‌شوند.

**(ب)** وقت نماز آن قدر تنگ باشد که وضو و یا غسل نماز را قضا می‌کند.

## آموزش تیمم

۱- نیت

۲- کف دو دست را باهم به چیزی که تیمم کردن بر آن صحیح است، مثل خاک، ریگ، کلوخ و سنگ (اگر پاک باشند)، می‌زنی.



۳- مسح پیشانی: کف هر دو دست را به تمام پیشانی، از جایی که موی سر می‌روید، تا ابروها و بالای بینی (و برای احتیاط و اطمینان خاطر بیشتر، تا روی ابروها) می‌کشی.



۴- مسح دست راست: کف دست چپ را به تمام پشت دست راست، از میج تا سرانگشتان می‌کشی.



♦ هنگام کشیدن دست چپ روی دست راست نباید دست راست را حرکت دهید.

۵- مسح دست چپ: کف دست راست را به تمام پشت دست چپ، از میج تا سرانگشتان می‌کشی.



✱ هنگام تیمم اگر انگشت در دست داری، حتماً خارج کن.

✱ تیمم بر خاک، ریگ، سنگ، گِل پخته، مثل آجر، اگر پاک باشند، صحیح است. (بنابر نظر مقام معظم رهبری مدظله، تیمم بر سیمان و موزائیک نیز صحیح است).

## محرم و نامحرم

اسلام در رعایت رفتار و پوشش فرد مسلمان، حدودی را تعیین کرده است. در مورد روابط دختر و پسر باید حدود شرعی را به خوبی بشناسی و از افراط و تفریط بی‌هوده دوری کنی و با تقویت رابطه‌ی خودت با خداوند، و با کنترل درونی، مواظب رفتار و ارتباطت با دیگران باشی.

توجه داشته باش، خداوند مهربان بدون در نظر گرفتن نیازهای انسان، به او تکلیف نمی‌کند و چیزی را بر او حلال یا حرام نمی‌نماید. اگر چیزی را بر او حلال کرد، سود آن را در نظر داشته و اگر چیزی را برایش حرام کرد، مصلحت او را مورد توجه قرار داده است. شما با ورود به سن تکلیف باید برای حفظ حریم محرم و نامحرم در ارتباط با خانم‌ها موارد ذیل را رعایت کنید:

### افراد محرم سه دسته می‌شوند:

محارم نسبی

محارم سببی (به واسطه‌ی ازدواج)

محارم رضاعی (به واسطه‌ی شیر خوردن)

#### ۱. محارم نسبی (خونی)

محارم نسبی پسران:

مادر، مادربزرگ پدری و مادری

خواهر، عمه‌ی خودت و عمه‌ی پدر و مادرت و نیز عمه‌ی مادربزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها

خاله‌ی خودت و خاله‌ی پدر و مادر و نیز خاله‌ی مادربزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها

#### ۲. محارم سببی

محارم سببی کسانی هستند که به واسطه عقد، ازدواج صحیح دائم یا موقت، به یکدیگر

محرم می‌شوند. مانند زن و شوهر.

۳. محارم رضاعی (به دلیل شیر خوردن)  
هرگاه زنی کودکی را با شرایط کامل شیر دهد، آن زن به او محرم است.

♦ نوجوانان عزیز می‌توانید برای یادگیری احکام، آموزش نماز و استفاده از پرسش‌ها و مطالب مفید در باره احکام نوجوان، به آدرس سایت‌های زیر مراجعه کنید.

<https://nojavan.khamenei.ir>

<http://nojavan.blog.ir>

<https://rasekhoon.net>

<http://arums.ac.ir/namaz>





## منابع و مأخذ

1. Kail, RV; Cavanaugh JC (2010). Human Development: A Lifespan View (5th ed.). Cengage Learning. p. 296. ISBN 978-0-495-60037-4.
2. ^ Jump up to: a b c Schuiling (2016). Women's Gynecologic Health. Jones & Bartlett Learning. p. 22. ISBN 978-1-284-12501-6. The changes that occur during puberty usually happen in an ordered sequence, beginning with thelarche (breast development) at around age 10 or 11, followed by adrenarche (growth of pubic hair due to androgen stimulation), peak height velocity, and finally menarche (the onset of menses), which usually occurs around age 12 or 13.
3. ^ Jump up to: a b D. C. Phillips (2014). Encyclopedia of Educational Theory and Philosophy. Sage Publications. pp. 18–19. ISBN 978-1-4833-6475-9. On average, the onset of puberty is about 18 months earlier for girls (usually starting around the age of 10 or 11 and lasting until they are 15 to 17) than for boys (who usually begin puberty at about the age of 11 to 12 and complete it by the age of 16 to 17, on average).
4. ^ Jump up to: a b (Jorgensen & Keiding 1991).
5. ^ Alleyne, Richard (2010-06-13). "Girls now reaching puberty before 10—a year sooner than 20 years ago". The Daily Telegraph. London.
6. ^ Guillelte EA, Conard C, Lares F, Aguilar MG, McLachlan J, Guillelte LJ, Conard; Lares; Aguilar; McLachlan; Guillelte Jr (March 2006). "Altered breast development in young girls from an agricultural environment". Environ. Health Perspect. 114 (3): 471–5. doi:10.1289/ehp.8280. PMC 1392245. PMID 16507474.
7. ^ Buck Louis GM, Gray LE, Marcus M, Ojeda SR, Pescovitz OH, Witchel SF, Sippell W, Abbott DH, Soto A, Tyl RW, Bourguignon JP, Skakkebaek NE, Swan SH, Golub MS, Wabitsch M, Toppari J, Euling SY, Gray Jr, Marcus; Ojeda; Pescovitz; Witchel; Sippell; Abbott; Soto; Tyl; Bourguignon; Skakkebaek; Swan; Golub; Wabitsch; Toppari; Euling (February 2008). "Environmental factors and puberty timing: expert panel research needs". Pediatrics. 121 Suppl 3: S192–207. doi:10.1542/peds.1813E. PMID 18245512.
8. ^ Mouritsen A, Aksglaede L, Sorensen K, Mogensen SS, Leffers H, Main KM, Frederiksen H, Andersson AM, Skakkebaek NE, Juul A; Aksglaede; Sorensen; Mogensen; Leffers; Main; Frederiksen; Andersson; Skakkebaek; Juul (April 2010). "Hypothesis: exposure to endocrine-disrupting chemicals may interfere with timing of puberty". Int. J. Androl. 33 (2): 346–59. doi:10.1111/j.1365-2605.2010.01051.x. PMID 20487042.
9. ^ The Oxford Dictionary of English Etymology, C. T. Onions ed. Oxford University Press, 1996, p. 720.
10. ^ Jump up to: a b "Puberty and adolescence". University of Maryland. Archived from the original on 2013-09-24. Retrieved September 13, 2013.
11. ^ Garn, SM. Physical growth and development. In: Friedman SB, Fisher M, Schonberg SK., editors. Comprehensive Adolescent Health Care. St Louis: Quality Medical Publishing; 1992. Retrieved on 2009-02-20
12. ^ Abbassi V (1998). "Growth and normal puberty". Pediatrics. 102 (2 Pt 3): 507–513. PMID

13. ^ MacGillivray MH, Morishima A, Conte F, Grumbach M, Smith EP; Morishima; Conte; Grumbach; Smith (1998). "Pediatric endocrinology update: an overview. The essential roles of estrogens in pubertal growth, epiphyseal fusion and bone turnover: lessons from mutations in the genes for aromatase and the estrogen receptor". *Hormone Research*. 49 Suppl 1: 2-8. doi:10.1159/000053061. PMID 9554463. S2CID 72138474.
14. ^ Plant TM (2001). "Leptin, growth hormone, and the onset of primate puberty". *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. 86(1): 458-460. doi:10.1210/jc.86.1.459. PMID 11232044.
15. ^ Essential Reproduction, M Johnson, Blackwell Publishers, 6th Rev Ed edition (29 Jun 2007)
16. ^ "Precocious Puberty". MERCK. May 16, 2008.
17. ^ Meister B, Håkansson ML; Håkansson (2001). "Leptin receptors in hypothalamus and circumventricular organs". *Clinical and Experimental Pharmacology & Physiology*. 28 (7): 610-617. doi:10.1046/j.1440-1681.2001.03493.x. PMID 11458889. S2CID 72146698.
18. ^ Clayton PE, Trueman JA; Trueman (2000). "Leptin and puberty". *Archives of Disease in Childhood*. 83 (1): 1-4. doi:10.1136/adc.83.1.1. PMC 1718397. PMID 10868988.
19. ^ Topaloglu AK, Reimann F, Guclu M, Yalin AS, Kotan LD, Porter KM, Serin A, Mungan NO, Cook JR, Ozbek MN, Imamoglu S, Akalin NS, Yuksel B, O'Rahilly S, Semple RK; Reimann; Guclu; Yalin; Kotan; Porter; Serin; Mungan; et al. (2009). "TAC3 and TACR3 mutations in familial hypogonadotropic hypogonadism reveal a key role for Neurokinin B in the central control of reproduction". *Nature Genetics*. 41 (3): 354-358. doi:10.1038/ng.306. PMC 4312696. PMID 19079066.

### منابع احکام:

- ۱- قرآن کریم - سوره بقره آیه ۱۸۶
- ۲- رساله آموزش احکام نوجوانان، فلاح زاده
- ۳- توضیح المسائل، م ۳۶۱، ۳۶۷ و ۳۶۸
- ۴- توضیح المسائل مراجع، م ۳۸۰
- ۵- توضیح المسائل مراجع، م ۳۹۱
- ۶- توضیح المسائل مراجع، م ۳۷۲
- ۷- توضیح المسائل مراجع، م ۳۳۹
- ۸- توضیح المسائل مراجع، م ۳۷۱
- ۹- استفتائات، ج ۱، ص ۵۶، س ۱۱۷
- ۱۰- پای به پای آفتاب، ج ۱، ص ۱۹۱
- ۱۱- رساله آموزش احکام نوجوانان، فلاح زاده