

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	۵-۴۷-۵۴۸۳-۶۰۰-۹۷۸
موضوع	فیپا
موضوع	بلوغ
موضوع	بلوغ - بهداشت
موضوع	نوجوانی
موضوع	بسران نوجوان
شناسه افزوده	رنجبر، سمانه
شناسه افزوده	قضاوی، حامد
رده بندی کنگره	۹۱۱/۲ ب ۲ ش / ۴ / ۴۸۴ QP
رده بندی دیویی	۶۰۰ / ۶۶۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۹۱۲۲۷۱



انتشارات انصار

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 : ۵-۴۷-۵۴۸۳-۶۰۰-۹۷۸

شماره مجوز : ۹۱-۰۲-۰۰۱

حق چاپ محفوظ است

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

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؟
۱۴	مهارت‌های کنترل خشم
۱۴	انواع بلوغ
۱۵	نشانه‌های جسمانی بلوغ
۱۸	نشانه‌های روانی بلوغ پسران
۲۱	فشارهای روانی دوره نوجوانی

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

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

پیشگفتار

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. معمولاً دو سال دیرتر از