**خود مراقبتی دوران بلوغ نوجوانان**

**" ویژه دختران "**

**فهرست مطالب**

**عنوان ............................................ صفحه**

**خودمراقبتی بهداشت فردی دوران بلوغ "ویژه دختران " ................................ 3**

**خود مراقبتی تغذیه سالم دوران بلوغ ...............................................15**

**خود مراقبتی تحرک بدنی در دوران بلوغ ............................................. 24**

**خود مراقبتی سلامت روان در دوران بلوغ .......................................... 33**

**خودمراقبتی بهداشت فردی دوران بلوغ**

**"ویژه دختران "**

**5 گام اساسی برای خود مراقبتی بهداشت فردی و سلامت بلوغ دختران**

بلوغ از نظر لغوي يعني پختگي و به حد رشد وكمال رسيدن. بلوغ فرآيندي طبيعي است و طي آن تغييرات جسمي و رواني زنجيروار و متعاقب هم در نوجوان رخ مي دهد كه هر دوي اين تغييرات لازمه تكامل و تثبيت شخصيت وي مي باشند.

دوره نوجواني را دوره تغيير و چالش ناميده اند. چون از طرفي خصوصيات جسمي، اخلاقي و رواني نوجوان درحال تغيير است و به رشد كامل خود نزديك مي شود و از طرف ديگر در اين دوره با مسايل و مشكلات مهمي روبرو مي شود كه بايد مهارت برخورد با آنها را كسب كرده باشد. سن بلوغ در دخترها را 16-9 سالگي مي دانند که میانه سنی آن 13 سال است. قابل ذكر است كه عامل وراثت، عوامل محيطي مثل شرايط جغرافيايي، تغذيه و شرايط رواني و تربيتي حاكم بر محيط خانوادگي و اجتماعي در سن شروع بلوغ دخالت دارند.

انواع بلوغ

**الف) بلوغ زودرس**: چنانچه قبل از 7 سالگي علايم بلوغ در دختري ظاهر شود بلوغ زودرس رخ داده است. معمولاً كودكاني كه در مناطق گرم وكم ارتفاع و يا نقاط شهري زندگي ميكنند و يا چاق هستند زودتر بالغ مي شوند.

**ب) بلوغ ديررس**: اكثر دختران تا 13 سالگي بالغ مي شوند اما گاهی اوقات، فردي از این محدوده سنی عبور می کند بدون آن که هیچ نشانه اي از تغییرات بدنی در وی بروز کند. به این پدیده، بلوغ دیررس گفته می شود.

تغييرات جسماني دوران بلوغ

شروع مرحله بلوغ با يكسري تغييرات بيولوژيك همراه است.مراحل ايجاد اين تغييرات عبارتند از:

1. جوانه زدن و در آمدن پستانها
2. جهش رشد
3. رويش موهاي ناحيه زهار( ناحيه شرمگاهي)
4. شروع نخستين عادت ماهانه
5. رويش موي زير بغل
6. سایر تغییرات

رشد پستانها :

رشد پستانها در بيشتر از85% دختران، يكي از نخستين علايم بلوغ است. در ابتدا دختران در ناحيه زير نوك سينه برجستگي كوچكي احساس ميكنند و حساسيت اين قسمت از بدن در اين زمان كاملاً طبيعي است كه با گذشت زمان كم و برطرف مي شود اما ممكن است در مراحل خاصي از دوره ماهانه مثلاً قبل از عادت ماهانه مجدداً احساس شود. بطور كلي در دخترها رشد پستانها و موي شرمگاهي معمولاً قبل از نخستين عادت ماهانه آغاز مي شود. اگر عادت ماهانه پيش از آغاز رشد پستانها اتفاق بيفتد بايد فرد را از نظر ناهنجاري جسمي مورد بررسي قرار داد.

جهش رشد :

جهش رشد يكي از نشانه هاي بلوغ است و افزايش قدو وزن از مهمترين تغييرات اين دوره است.جهش رشد و بلوغ با فعاليت هيپوتالاموس شروع مي شود،هيپوتالاموس ناحيه اي از مغز است كه با غده هيپوفيز كه آنهم در مغز قرار دارد مرتبط است.

قاعدگي :

قاعدگي كه به آن عادت ماهيانه، رگل و يا پريود شدن هم مي گويند از اساسي ترين و مهمترين تغييرات دوره نوجواني يك دختر است. اين پديده طبيعي درسن 9 تا 16 سالگي و به طور متوسط 13 سالگي در دختران نوجوان رخ مي دهد. قاعدگي، خونريزي طبيعي بدون دردي است كه معمولاً هر 32-28 روز يكبار صورت مي گيرد، اين خون از مجراي تناسلي كه خيلي نزديك به محل خروج ادرار است خارج ميشود. قاعدگي از زمان بلوغ تا دوره ميانسالي بطور مرتب هر ماه انجام ميشود و در دوره ميانسالي و حدود سن50 سالگي قطع ميشود كه به اين مرحله يائسگي ميگويند.

قاعدگي نتيجه رشد تخمدانهاست. تخمدانها از ابتداي تولد وجود دارند ولي چندان فعال نيستند. در دوره نوجواني رشد تخمدانها به حدي مي رسد که فعاليت خود را آغاز مي كنند.

دوره عادت ماهانه( سيكل پريود) :

اولين روز يك دوره خونريزي تا اولين روز خونريزي بعدي را يك دوره عادت ماهانه مي نامند. چنانچه دوره عادت ماهانه بيشتر از 35 روز و يا كمتر از 21 روز طول بكشد بايد به پزشك مراجعه كرد. دوره عادت ماهانه و حتي روزهاي خونريزي در هر فرد ثابت نيست و ممكن است تغيير كند. ممكن است دوره هاي عادت ماهانه تا مدتي بعد از نخستين خونريزي نامنظم باشد ولي اگر پس از 2 تا 3 سال منظم نشد بايد به پزشك مراجعه نمود.

مدت خونريزي معمولاً 3 تا 8 روزاست و بجز 5/2- 2 سال اول كه ممكن است قاعدگي نامنظم باشد، براي هرفرد اين مدت تقريباً ثابت است .

مقدار خونريزي در هر قاعدگي 30 تا 80 ميلي ليتر و به طور متوسط 30 تا 40 ميلي ليتر است. حداكثر خونريزي در روزهاي اول تا سوم اتفاق ميافتد و از آن به بعد كاهش يافته و حتي به صورت لكه‌بيني مي باشد.

برای اینکه بتوانید از سلامت بلوغ خود مراقبت کنید ابتدا باید به تغییرات جسمانی خود دقت نمایید :

گام اول: ارزیابی( شناخت خود)

نشانه های بلوغ را در خود ارزیابی کنید :

(در صورتی که نشانه های بلوغ در شما ایجاد شده است، گزینه بلی و در غیر اینصورت گزینه خیر را انتخاب نمایید).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **نشانه بلوغ** | **بلی** | **خیر** |
| جوانه زدن و در آمدن پستانها |  |  |
| جهش رشد |  |  |
| رويش موهاي ناحيه زهار( ناحيه شرمگاهي) |  |  |
| شروع نخستين عادت ماهانه |  |  |

برای مراقبت بهداشت دوران بلوغ بخصوص بهداشت فردی مهارتهای زیر را فراگیرید :

گام دوم : کسب مهارت

|  |  |
| --- | --- |
| **بهداشت فردی** | |
| **مسایل و سوالات** | **راهکار** |
| **خواب :**  یکی از مسایل مهم در دوران رشد و بلوغ می باشد که بیش از هر دوران دیگری حائز اهمیت است. | * قبل از خواب از کامپیوتر استفاده نکنید . * سعی کنید طی روز بیش از 30 دقیقه نخوابید. * برای اطاق خواب از یک نور ضعیف و مناسب استفاده کنید. * عادت کنید هرشب سر ساعت خاص و ثابتی به رختخواب بروید و صبح بیدار شوید. * شب هنگام از مشاهده فیلم و خواندن داستانهای تند و خشن و مهیج خودداری کنید. * از ساعت 4 بعدازظهر به بعد از مصرف مایعات و مواد کافئین دار نظیر قهوه، چای و شکلات خودداری نمایید. |
| **موهای بدن :**  زیربغل و ناحیه شرمگاهی محل مناسبی برای رشد میکروب ها است و هرچه موهای این نواحی بلندتر باشند، نظافت آنها سخت تر خواهد بود. به همین دلیل توصیه می شود موهای این نواحی کوتاه نگه داشته شوند . | * قبل از اصلاح ناحیه را با آب و صابون بشویید و از خمیر یا کف مخصوص اصلاح استفاده کنید . * تیغ مصرفی حتماً بهداشتی و تیز باشد و دارای صفحه محافظ نیز باشد . * تیغ در جهت عمود بر امتداد لبه آن و به آرامی حرکت داده شود(حرکت سریع آن بر روی برجستگی ها می تواند باعث بریدن پوست آن نواحی شود) . * تیغ بر روی خالهای پوستی کشیده نشود . * بعد از اصلاح از یک مرطوب کننده استفاده شود . |
| **جوش :**  به علت تغییرات هورمونی در بدن بروز می کند و این امر بیشتر قبل از عادت ماهانه شدت می یابد . | -رعایت بهداشت پوست  -شستشوی مرتب صورت با صابون های غیر محرک  -پرهیز از دست زدن به جوش ها  -برای جوش های شدید بایستی به متخصص مراجعه کرد. |
| **بهداشت فردی** | |
| **مسایل و سوالات** | **راهکار** |
| **عرق ، بوی بد بدن :**  با شروع بلوغ، مقدار ترشحات غدد چربی و عرق افزایش می یابند. این غدد چربی، یک ماده چرب موسوم به سبوم ترشح می کند که باعث چرب شدن پوست می شود. غدد عرق علاوه بر عرق ماده ای سفید، کدر و بودار ترشح می کنند که مسئول بوی خاص بدن افراد است. | - هر روز یا یک روز درمیان حمام کنید .( برخلاف تصور عوام، حمام کردن باعث افزایش مقدار خونریزی و یا افزایش روزهای خونریزی نمی شود).  -موهای زیر بغل و شرمگاهی را کوتاه کنید .  -از لباس زیر نخی و آزاد استفاده کنید و هر روز آنها را تعویض کنید. |
| **بهداشت دوران قاعدگی** | |
| **مسایل و سوالات** | **راهکار** |
| **شیوه استفاده از نوار بهداشتی** | * نوارها را با فاصله زمانی كم و حداكثر هر4 تا 6 ساعت و يا بلافاصله پس از خيس شدن عوض كنيد. * قبل و بعد از عوض كردن نوار بهداشتي دستان خود را با آب و صابون بشوييد. * نوار بهداشتي را پس از مصرف داخل كاغذ و كيسه نايلون پيچيده و در سطل زباله درب دار بيندازيد. * هميشه از لباس زير نخي استفاده كنيد و آن را مرتب عوض كرده و پس از شستن در آفتاب خشك كنيد. * چنانچه امكان استفاده از نوار بهداشتي را نداريد، از پارچه هاي معمولي و قابل شستشو كه به دقت با آب و صابون شسته شده و در آفتاب و در محلي تميز خشك شده ، استفاده نمائيد. بهتر است قبل از استفاده آنها را اطو كنيد. |

|  |  |
| --- | --- |
| **اختلالات قاعدگی** | |
| **مسایل و سوالات** | **راهکار** |
| **درد قاعدگی:**  به بروز درد در زمان خونریزی قاعدگی و یا حداکثر 24 ساعت قبل از آن درد قاعدگی گویند. | * یک پارچه یا حوله را گرم کنید و روزانه چند بار به مدت 5 تا 10 دقیقه روی موضع درد بگذارید. * از فعالیت های شدید در حین بروز درد اجتناب کنید. ( البته ورزشهایی مانند پیاده روی، دوی آرام، ورزش کششی و تمرینات شکم در کاهش درد قاعدگی موثر هستند). توضیحات بیشتر در زمینه ورزش در زمان قاعدگی در صفحه بعد آورده شده است. * از غذاهای زود هضم استفاده کنید . * برای کاهش درد قاعدگی داروهای ضددرد با نظر پزشک تجویز گردد. |
| **تورم و دردناک شدن**  **پستان ها :**  بیشتر به دلیل رشد پستان هاست که به خصوص در حمام هنگام شستشو و یا واردشدن ضربه به پستان ها و یا هنگام تغییر وضعیت در خواب بیشتر حس می شود. تورم و دردناک شده پستان ها، به دلایلی از جمله تجمع آب و اثرات هورمونهای استروژن و پروژسترون پیش می آید. این مسئله، در نیمه دوم سیکل ماهانه شروع شده و در نزدیکی زمان پریود به حداکثر می رسد و یکی دو روز بعد از خونریزی قاعدگی برطرف می شود. | * از سینه بند مناسب استفاده گردد. * مصرف نمک و غذاهای شور ( تقریبا تمامی غذاهای کنسروی و آماده ) را کاهش دهید. * اگر به غیر از مواقع ذکر شده در پستان ها دردی حس شد بهتر است به پزشک مراجعه شود . |

|  |  |
| --- | --- |
| **اختلالات قاعدگی** | |
| **مسایل و سوالات** | **راهکار** |
| **نفخ شکم:**  نفخ شکم چند روز مانده به پریود اتفاق می افتد که به صورت بزرگ و سفت شدن شکم و تنگ شدن کمر لباس جلوه می کند. علت نفخ شکم، احتباس آب و تغییر حرکات روده در اثر تغییرات هورمونی و نیز تغییر اشتها و ذائقه است . | * مصرف مواد نفخ زا را کاهش دهید. * سعی کنید استرسهای خود را کاهش یا کنترل کنید. * مصرف مواد غذایی که حاوی قند یا شکر به مقدار زیاد هستند (شیرینی ، کیک ، حلوا و ..) را کاهش دهید و در مقابل از نان، سیب زمینی، خرما و ... استفاده کنید.   -مصرف نوشابه و مایعات کافئین دار نظیر قهوه و شکلات را کم کنید.   * از مصرف سبزیجات و میوه های تازه غافل نشوید . * در هر وعده غذایی، غذای کمتری بخورید و در مقابل دفعات آنرا افزایش دهید. |
| **تحریک پذیری و عصبانیت :**  در نیمه دوم عادات ماهانه فرد حساس و زود رنج می شود و به اصطلاح زود از کوره در می روند و معمولاٌ به جای اینکه بدانند و قبول کنند که مشکل در خود آنهاست، دیگران را مقصر می دانند  علل ایجاد این مسئله، تغییرات هورمونی، همچنین کاهش نسبی قند خون است . | -تمرین رفتارهای سالم مانند مصرف مواد غذایی مغذی، ورزش و استراحت کافی را جدی بگیرید.  -از مهارت های کنترل خشم استفاده نمایید. |

درشرايط زير بايد به پزشك مراجعه كرد :

1-طول مدت خونريزي بيش از هشت روز يا كمتر از سه روز

2-دفع لخته هاي بزرگ همراه با خونريزي

3-وجود درد شديد( بخصوص بيش از 3 روز)

4-عدم شروع قاعدگي تا سن 16 سالگي

5-لكه بيني در فواصل قاعدگي

6-عدم وجود هيچكدام از صفات ثانويه جنسي تا 14 سالگي

آیا ورزش کردن در دوران قاعدگی (پریود) درست است؟

انجام ورزش در این دوره به حالت بدنی هر فرد بستگی دارد.

اگر شما جزء‌ آن دسته از خانم‌هایی هستید که دچار دل‌درد و کمردرد شدید می‌شوند، می‌توانید ورزش‌های سبکی همچون پیاده‌روی را انتخاب کنید، اما اگر حال مساعدی دارید، انجام هیچ ورزشی در این دوران ممنوع نیست. می‌توانید به تمرینات ژیمناستیک، بسکتبال یا والیبال خود ادامه دهید.

حتما شما هم فکر می کنید که حرکت بیشتر، خونریزی را هم افزایش می‌دهد.در واقع ورزش سبب خونریزی بسیار شدید و بعد از آن خستگی و کم‌خونی نمی‌شود. میزان خونی که شما هر ماه از دست می‌دهید به یک میزان است و تنها وقتی حرکت و جنبش بدنی شما بیشتر می‌شود به دلیل آنکه ضربان قلب و جریان خون تندتر می‌شود، احساس می‌کنید خونریزی شما نیز شدت پیدا کرده است، در حالی که میزان خون از دست رفته یکسان است. پس نگران نباشید و با آسودگی به ورزش خود ادامه دهید.

ورزش درد قاعدگی را کاهش می‌دهد .

برخلاف آنچه عموم مردم تصور می‌کنند، درد دوران قاعدگی با ورزش افزایش پیدا نمی‌کند. در افرادی که درد شدید دارند حتی با خوابیدن در رختخواب هم این درد ادامه می‌یابد. درد در دوران قاعدگی به دلیل ترشح ترکیباتی است که سبب انقباض رحم، ماهیچه‌های کمری و شکمی می‌شود. همچنین این ترکیبات حساسیت اعصاب را بالا برده و سبب افزایش جریان خون در زیر شکم می‌شود. با ورزش کردن چون اکسیژن بیشتری به ماهیچه‌ها می‌رسد، میزان انقباض و در نتیجه این دردها کاهش می‌یابد.

بهترین حرکات ورزشی دوران قاعدگی:

**پیاده روی :** مناسب‌ترین تمرین در زمان عادت ماهانه، برای اینکه احساس راحتی داشته باشید، پیاده روی است. دلیلش این است که این نوع تمرین، عضلات شما را حرکت داده و ضربان قلب‌تان را هم افزایش می‌دهد. اگر شدیداً احساساتتان تغییر کرده است، می‌توانید این تمرین را در هوای آزاد انجام دهید. یک پیاده روی سریع، شما را شاداب و سرزنده کرده و ذهنتان را آرام خواهد کرد.

**دوی آرام :** اگر احساس بی قراری و نفخ می‌کنید، همیشه ایده خوبی است که یک دوی تفریحی آرام انجام دهید. اما بسیار مهم است که به یاد داشته باشید بیشتر از توانایی‌تان به خود فشار نیاورید. بدانید که چه زمانی باید تمرین را متوقف کنید تا بیش از حد به بدنتان فشار نیاورید. دویدن، یک تمرین عالی برای افزایش گردش خون و افزایش سوخت و ساز بدن‌تان در این دوره است. همچنین، یک راه عالی برای افزایش سطح انرژی شماست. همیشه قبل از دویدن، مقدار زیادی آب بنوشید.

**ورزش کششی :** ورزش های کششی به کشیده شدن و کاهش گرفتگی عضلات کمک میکنند. کششی که به سبب آوردن زانوها به سمت قفسه سینه ایجاد می شود به کاهش کمر درد حاصل از قاعدگی کمک می کند. فراموش نکنید با شکم نفس های بزرگ بکشید تا گرفتگی عضلات کم شود و گرما به میان تنه بیاید. حرکت کششی را آرام انجام دهید و از فشار آوردن بیش از حد خودداری کنید. هر کشش را 20 تا 30 ثانیه ادامه دهید.

**تمرینات شکم :** انجام تمرینات شکم در زمان عادت ماهانه، یک راه عالی برای شل کردن عضلات شکم است. ممکن است فکر کنید که انجام دراز نشست زیانبار خواهد بود، اما در واقع به تسکین دردی که به خاطر گرفتگی عضلات شکم‌تان احساس می‌کنید، کمک می‌کند.

\*به غیر از مواقعی که گرفتگی عضلات بسیار شدید باشد، بیشتر ورزش ها به بهبود علائم کمک می کنند نه بدتر شدن آنها.

برای مراقبت بهداشت دوران بلوغ بخصوص بهداشت فردی از افراد و منابع زیر اطلاعات بگیرید :

گام سوم : کسب دانش

برای پیدا کردن اطلاعات صحیح در مورد دوران بلوغ می توانید با والدین، مربیان بهداشتی، کارکنان بهداشتی در مراکز بهداشتی درمانی و پزشک مشورت نمائید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص دوران بلوغ می توان کتابهای ذیل را مطالعه کنید :

-بلوغ جسمی و روحی در دختران، تالیف دکتر ماهیار آذر، دکتر سعید اصلان آبادی، دکتر محسن پرویز و ...

-پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان سنین بلوغ، گرد آورندگان : فضل الله صابری، زهرا علامه، راضیه امیدی، مرتضی اسپنانی و.......

برای مراقبت و بهداشت فردی دوران بلوغ خود در هر ماه برنامه ریزی کنید :

گام چهارم : برنامه ریزی ( به کاربردن راهکارهای ذکر شده در گام کسب مهارت)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **بهداشت فردی** | | | |
| **مسئله** | **زمان** | | |
|  |  |  |
| **خواب مناسب**  (برنامه ریزی کنید در یک شبانه روز چند ساعت بخوابید، بطور مثال 8ساعت) |  |  |  |
| **اصلاح موهای بدن**  (برنامه ریزی نمایید هر چند روز یکبار ، موهای بدن خود را اصلاح نمایید، بطور مثال هر سه روز یکبار) |  |  |  |
| **رفع بوی بد بدن**  (برنامه ریزی نمایید هر چند روز یکبار حمام نمایید بطور مثال یک روز در میان و ...) |  |  |  |
| **جوش**  (برنامه ریزی کنید روزی چند بار پوست خود را با صابونهای غیرمحرک شسته و از دست زدن به جوشها پرهیز نمایید) |  |  |  |
| **بهداشت دوران قاعدگی** | | | |
| **مسئله** | **زمان** | | |
|  |  |  |
| **استفاده صحیح نوار بهداشتی** |  |  |  |
| **اختلالات قاعدگی** | | | |
| **مسئله** | **زمان** | | |
|  |  |  |
| **درد قاعدگی** |  |  |  |
| **تورم و دردناک شدن پستان ها** |  |  |  |
| **نفخ شکم** |  |  |  |
| **تحریک پذیری و عصبانیت** |  |  |  |

به خودتان امتیاز دهید تا بدانید چه حد در مراقبت سلامت و بهداشت فردی دوران بلوغ خود موفق هستید.

گام پنجم : ارزیابی (به خودم امتیاز می دهم)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع فعالیت** | | **زمان** | | |
|  |  |  |
| **رعایت بهداشت فردی** | طبق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |
| تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |
| مطابق برنامه عمل نکرده ام |  |  |  |
| **رعایت بهداشت دوران قاعدگی** | طبق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |
| تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |
| مطابق برنامه عمل نکرده ام |  |  |  |
| **اختلالات قاعدگی** | طبق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |
| تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |
| مطابق برنامه عمل نکرده ام |  |  |  |

**خود مراقبتی تغذیه سالم دوران بلوغ**

**5 گام اساسی برای فراگیری خود مراقبتی تغذیه سالم دوران بلوغ**

دوره نوجوانی مانند پلی دوران کودکی را به بزرگسالی متصل می کند. فرد در حدود 20% از قد و 50% از وزن دوران بزرگسالی را در این دوره بدست می آورد. در دوران بلوغ به علت افزایش سرعت رشد فیزیکی، نیازهای تغذیه ای افزایش می یابد. توجه به این افزایش نیازهای تغذیه ای در دوران بلوغ، هم برای دخترها و هم برای پسرها از اهمیت ویژه ای برخوردار است تا بتوانند در آینده والدینی سالم باشند. برای دستیابی به رشد مطلوب در دوران بلوغ، دریافت مواد مغذی به میزان کافی ضرورت دارد.

مواد مغذی لازم برای بدن شامل پروتئین ها، کربوهیدراتها، چربی ها، ویتامین ها، مواد معدنی و آب می باشد. هیچ غذایی دربردارنده تمام مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن نیست، بنابراین باید از همه گروههای غذایی (نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و لبنیات،گوشت و تخم مرغ ، حبوبات و مغزها ) به میزان لازم و کافی مصرف نمود.

**پروتئین**، یکی از مواد مغذی است که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافتهای عضلانی به آن نیاز دارد. مهم ترین منابع غذایی پروتئین ها عبارتند از: گوشت، ماهی، مرغ، شیر، ماست، تخم مرغ و سویا.

**کربوهیدرات ها**، منابع اصلی تامین انرژی بدن هستند و در سبزی ها، حبوبات، سیب زمینی، ماکارونی، نان، برنج، سبوس گندم، ذرت و انواع میوه وجود دارند.

**چربی ها**، گروهی از مواد مغذی هستند که انرژی قابل ملاحظه ای را برای بدن فراهم می کنند. بدن برای حفظ گرما، ذخیره سازی و مصرف ویتامین ها، ساخت سلولهای مغزی و بافتهای عصبی نیز به چربی نیاز دارد. چربی ها در محصولات لبنی، روغن ها ،گوشت و مرغ و ... یافت می شود.

**ویتامین ها**، مواد مغذی خاصی هستند که به بدن کمک می کنند تا کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها را به مصرف برساند. ویتامین ها، انرژی مورد نیاز بدن را تامین نمی کنند. ویتامین ها انواع مختلفی دارد از جمله ویتامین A ،D، E ،K، C و گروه B . با کمبود هر ویتامینی، علایم خاصی در بدن ایجاد می شود مثلا ًکمبود ویتامین Dباعث عدم استحکام دندان ها، نرمی و پوکی استخوان می شود.ویتامین ها با مصرف سبزی ها و میوه ها ، انواع گوشت، حبوبات، لبنیات و غلات ( نان و برنج و ... ) تامین می شوند.

**مواد معدنی**، عملکردهای شیمیایی را در بدن کنترل می کند. از مواد معدنی مهم می توان آهن، کلسیم،روی و ید را نام برد.

**آهن** :فردی که در برنامه غذایی خود آهن کافی دریافت نمی کند، ممکن است به انواعی از بیماری ها و عفونت ها مبتلا گردد، دچار علایمی مانند بی اشتهایی، ضعف، خستگی زودرس و سرگیجه شود. بهترین راه تامین آهن لازم برای بدن، مصرف تمام گروههای غذایی از جمله غذاهای دریایی، مرغ، سبزیجات برگ سبز تیره، گوشت قرمز و نان سبوسدار است.

**کلسیم** : کلسیم یکی دیگر از مواد معدنی است که به ساخت دندان ها ،استخوان ها و حفظ استحکام آنها کمک می کند. در دوران بلوغ به دلیل تسریع در رشد استخوانها، نیاز به کلسیم بیشتر می شود. منابع اصلی کلسیم عبارتند از : شیر و لبنیات، غلات، سویا، حبوبات، خشکبار، مغزها و دانه ها (بادام،کنجد و ...)

**روی:** روی در ساختن پروتئین دخالت دارد و با کمبود آن ضمن کاهش رشد قدی، توانائیهای مغزی و ایمنی بدن پایین آمده و ابتلا به بیماریهای مسری زیادتر رخ می دهد. روی در غذاهایی مثل جگر، شیر، غذاهای دریایی مانند ماهی،حبوبات و گندم وجود دارد.

**ید :** ید یکی از مواد مورد نیاز بدن است که برای رشد و نموی طبیعی بدن، سوخت و ساز مواد غذایی و تولید انرژی بسیار لازم است. این ماده در غذاهای دریایی ،لبنیات و تخم مرغ وجود دارد.

برای اینکه بتوانیم از سلامت خود در دوران بلوغ مراقبت کنید ابتدا باید مواد غذایی مصرفی خود را بنویسید:

گام اول : شناخت خود

نوع مواد غذایی و مقدار مصرف آن را در طول هفته در جدول ذیل یاداشت کنید .

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **زمان** | **شنبه** | **یکشنبه** | **دوشنبه** | **سه شنبه** | **چهارشنبه** | **پنج شنبه** | **جمعه** |
| **صبحانه** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ناهار** |  |  |  |  |  |  |  |
| **شام** |  |  |  |  |  |  |  |
| **میان وعده** |  |  |  |  |  |  |  |

این جدول در طول یک هفته و به طور روزانه تکمیل گردد .

|  |  |
| --- | --- |
| **وعده غذایی** | **مثال مقدار مصرف مواد غذایی** |
| صبحانه | یک لیوان شیر و 2 عدد بیسکویت |
| ناهار | 8 قاشق برنج و 4 تا قاشق قورمه سبزی |
| شام | 2 عدد اسنک |
| میان وعده | 1 عدد سیب |

برای حفظ و ارتقاء تغذیه دوران بلوغ خود مهارتهای زیر را فرا گیرید :

گام دوم : کسب مهارت

چه مواد غذایی را به چه مقدار در روز مصرف کنم :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **گروه مواد غذایی** | | **مقدار مصرفی مناسب روزانه** | |
| **نان و غلات**  (نان، برنج ، گندم ماکارونی، جو و ذرت) | | 11- 9 واحد ( )  یک کف دست بدون انگشت (معادل 30 گرم) انواع نان ها مثل نان بربری و سنگگ ، یا 4 کف دست نان لواش یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته یا 3 عدد بیسکویت ساده ، به ویژه سبوس دار  **این مواد نیروی لازم برای کار ، فعالیت و رشد بدن را فراهم می کنند همچنین به دلیل داشتن ویتامین(ب) و آهن در رشد و سلامت پوست ،مو و اعصاب نقش دارند.بدن ما هر روز به این مواد غذایی نیاز دارد.** | |
| **شیر و لبنیات**  (شیر، ماست، پنیر، کشک، بستنی ) | | 3 واحد ( )  یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از 5/2 درصد) یا یک و نیم قوطی کبریت پنیر یا 2 لیوان دوغ یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه یا یک چهارم لیوان کشک مایع .  **این مواد غذایی کلسیم، فسفر، پروتئین و ویتامین دارند. اگر از این مواد غذایی استفاده نکنیم در سنین بالاتر دچار پوکی استخوان می شویم .** | |
| **گوشت ، حبوبات ،** **تخم مرغ و مغزها**  گوشت قرمز( گوشت گوسفند و گاو)، گوشت سفید (گوشت مرغ،ماهی و پرندگان)،تخم مرغ ، حبوبات (نخود ، لوبیا،عدس،باقلا ،لپه و ماش) و مغزها (گردو، بادام، فندق و پسته ) | | 3 واحد ( )  دو تکه گوشت خورشتی بی چربی پخته اعم از گوشت قرمز یا سفید (به اندازه سایز دو تکه جوجه کبابی یا دو قوطی کبریت کوچک ) یا نصف ران متوسط یا نصف سینه متوسط مرغ (بدون پوست ) یا 60 گرم گوشت ماهی پخته (یک کف دست بدون انگشت ) یا دو عدد تخم مرغ یا نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو ، بادام ، فندق ، پسته ، تخمه ).  **این مواد غذایی سرشار از فسفر، ویتامین و آهن می باشند.پروتئین اساس اصلی بافتهای بدن می باشند و برای رشد بدن مورد نیاز است. آهن نقش مهمی در خون سازی دارد و ویتامین ها برای سلامتی بدن ضروری هستند. فسفر موجود در ماهی در تقویت هوش و حافظه کودکان موثراست .** | |
| **گروه مواد غذایی** | | **مقدار مصرفی مناسب روزانه** |
| **میوه ها**  (سیب ، موز ، پرتقال، نارنگی ، لیمو، نارنج، کیوی و توت فرنگی ، انجیز تازه ، برگه هلو ، آب میوه طبیعی ، کمپوت میوه ها و  میوه های خشک مثل انجیر خشک ، کشمش ، برگه آلو ) | | 4 -3 واحد ( )  یک عدد میوه متوسط (سیب ، موز ، گلابی ، پرتقال ) ، نصف لیوان میوه های ریز مثل توت ، انگور ، دانه های انار یا یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار یا نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی یا در مورد میوه های شیرین مانند آب انگور یک سوم لیوان.  **میوه ها در رفع خستگی ، هضم مواد غذایی و دفع سموم از بدن مفید هستند. میوه هایی مثل پرتقال، لیمو، نارنگی و انواع توت که دارای ویتامان (ث) هستند باعث ترمیم زخم و افزایش جذب آهن غذاها می شوند و میوه هایی مثل طالبی، خرمالو، هلو و شلیل که پر از ویتامین (آ) هستند، در سلامت پوست و چشم موثرند.بدن ما هر روز به این مواد غذایی نیاز دارد. پس روزانه از میوه های تازه استفاده کنید** . |
| **سبزیها**  (سبزی های برگ دار ، هویج ، بادمجان ، نخود سبز ، انواع کدو ، قارچ ، خیار ، گوجه فرنگی ، پیاز ، کرفس ، ریواس و سبزیجات مشابه دیگر | | 5- 4 واحد ( )  یک لیوان سبزی های خام برگی یا نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده یا یک عدد گوجه فرنگی ، پیاز ، هویج یا خیار متوسط یا نصف لیوان آب هویج یا آب گوجه فرنگی یا نصف لیوان نخود سبز ، لوبیا سبز و یا هویج خرد شده  **بعضی از سبزی ها ویتامین (آ ) دارند که برای سلامتی پوست و چشم مفید است. بعضی از سبزی ها ویتامین(ث) دارند که مقاومت بدن شما را در مقابل سرماخوردگی بالا می برند .** |

برای حفظ و ارتقاء تغذیه دوران بلوغ از افراد و منابع زیر اطلاعات بگیرید :

گام سوم : کسب دانش

* اگر مشکل (چاقی و اضافه وزن، لاغری ) داشتم به چه کسی و کجا مراجعه کنم ؟

در صورتی که دچار مشکل سوء تغذیه دارید به پایگاه های سلامت مراجعه نمایید تا در صورت لزوم کارشناسان تغذیه شما را مراقبت نماید.

* اگر خواستم اطلاعات بیشتری در این زمینه بدست آورم به کجا مراجعه کنم ؟

1-کتاب تغذیه در سنین مدرسه

2-سایت وزارت بهداشت و درمان

برای حفظ و ارتقاء تغذیه دوران بلوغ خود بطور روزانه برنامه ریزی کنید :

گام چهارم : برنامه ریزی

بیایید یک برنامه غذایی مناسب برای خودمان برنامه ریزی کنیم :

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **نام وعده غذایی** | **شنبه** | **یک شنبه** | **دو شنبه** | **سه شنبه** | **چهار شنبه** | **پنج شنبه** | **جمعه** |
| **صبحانه** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ناهار** |  |  |  |  |  |  |  |
| **شام** |  |  |  |  |  |  |  |
| **میان وعده** |  |  |  |  |  |  |  |

\*لازم است تمام مواد غذایی گفته شده در برنامه غذایی روزانه شما عزیزان باشد .

به خودتان امتیاز دهید تا بدانید چه حد در حفظ و ارتقاء تغذیه دوران بلوغ خود موفق هستید.

گام پنجم : ارزیابی (به خودم امتیاز می دهم)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| نام وعده غذایی | | شنبه | یک شنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنج شنبه | جمعه |
| **صبحانه** | طبق برنامه غذایی مصرف کرده ام. |  |  |  |  |  |  |  |
| برخی از موارد را رعایت کرده ام . |  |  |  |  |  |  |  |
| اصلا مطابق برنامه عمل نکرده ام. |  |  |  |  |  |  |  |
| **ناهار** | طبق برنامه غذایی مصرف کرده ام. |  |  |  |  |  |  |  |
| برخی از موارد را رعایت کرده ام . |  |  |  |  |  |  |  |
| اصلا مطابق برنامه عمل نکرده ام. |  |  |  |  |  |  |  |
| **شام** | طبق برنامه غذایی مصرف کرده ام. |  |  |  |  |  |  |  |
| برخی از موارد را رعایت کرده ام . |  |  |  |  |  |  |  |
| اصلا مطابق برنامه عمل نکرده ام. |  |  |  |  |  |  |  |
| **میان وعده** | طبق برنامه غذایی مصرف کرده ام. |  |  |  |  |  |  |  |
| برخی از موارد را رعایت کرده ام . |  |  |  |  |  |  |  |
| اصلا مطابق برنامه عمل نکرده ام. |  |  |  |  |  |  |  |

**خود مراقبتی تحرک بدنی در دوران بلوغ**

5 گام اساسی برای فراگیری خودمراقبتی تحرک بدنی در دوران بلوغ

فعالیت بدنی به عنوان یک بخش مهم از رشد و تکامل کودکان و نوجوانان شناخته شده است و می تواند نقش مهمی در توسعه قابلیت های جسمانی و روانی و اجتماعی آن ها داشته باشد. یکی از مهم ترین مواردی که در این زمینه مورد تاکید قرار گرفته است، شرکت در بازی های غیر رسمی یا مبتکرانه خود آنها است، به این ترتیب فرصت تجربه دامنه وسیعی از فعالیت های جسمانی برای آنها فراهم می گردد که ممکن است در توسعه برخی از مهارت های حرکتی مورد نیاز برای شرکت در ورزش های مختلف و شیوه زندگی آن ها تاثیر گذار باشد و از طرفی دوران بلوغ مرحله جهش رشد است. به این جهت دختران و پسران نوجوانی که ورزش و فعالیت بدنی بخش مهمی از برنامه و فعالیت های روزانه یا هفتگی آن ها را تشکیل می دهد، از لحاظ بدنی، تناسب اندام و آمادگی جسمی در سطح بالاتری قرار دارند.

برای اینکه بتوانیم از سلامت خود در دوران بلوغ مراقبت کنید ابتدا باید وضعیت تحرک بدنی خود را بنویسید:

گام اول : ارزیابی

مدت زمان انجام تحرک بدنی و کار با رایانه، تبلت،گوشی همراه و تماشای تلویزیون خود را طی یک هفته در جدول ذیل یاداشت کنید :

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع فعالیت** | **شنبه** | **یکشنبه** | **دوشنبه** | **سه شنبه** | **چهارشنبه** | **پنج شنبه** | **جمعه** |
| **مدت زمان شرکت درکلاسهای ورزشی** | مثال: 30دقیقه شنا |  |  |  |  |  |  |
| **مدت انجام تحرک بدنی در روز**  (بازی، پیاده روی، نظافت خانه، شستن ماشین و ...) | مثال: 3 دقیقه شستن ماشین یا 20 دقیقه پیاده روی |  |  |  |  |  |  |
| **مدت زمان کار با رایانه، تبلت و ...**  **و تماشای تلویزیون** | مثال: 3 ساعت تماشای تلویزیون یا 3 ساعت بازی کامپیوتری |  |  |  |  |  |  |

برای حفظ و ارتقاء تحرک بدنی دوران بلوغ خود مهارتهای زیر را فرا گیرید :

گام دوم : کسب مهارت

یاد بگیریم چگونه تحرک بدنی بیشتری داشته باشیم :

|  |
| --- |
| **مهارتهایی که بایستی کسب گردد :** |
| کمک به انجام فعالیت های روزمره خانه شامل : باغبانی، جارو کردن و نظافت خانه شستن ماشین، شستن پنجره ها و ...... |
| مشارکت در انجام فعالیت هایی مانند کوه پیمایی، شنا، دویدن، بدمینتون |
| مشارکت در فعالیت هایی خارج از مدرسه و فوق برنامه یا عضویت در باشگاه های ورزشی |
| فعالیت جسمانی خانوادگی مانند : کوهپیمایی، دوچرخه سواری و پیاده روی |
| انجام پیاده روی برای خرید از مغازه های نزدیک، امانت کتاب از کتابخانه، ملاقات دوستان و افراد فامیل |
| اجرای فعالیت های جسمانی گروهی در زمان دور هم جمع شدن افراد خانواده به مناسبت های مختلف |

**پروتکل تمرینی فعالیت بدنی در منزل :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **نوع تمرین** | | **شیوه ی اجرای تمرینات** | |
| 1 | **پله** | | زمان تست 3 دقیقه و ارتفاع پله 20 سانتی مترمی باشد.  ابتدا یکی از پاها را روی پله و بعد پای دیگر را کنارآن قرار می دهیم سپس پای اول را پائین گذاشته و مجدداً پای دوم را پایین می آوریم هر بار که پای اول بالا رفت (هردوپا بالای پله قرارگرفت ) یک شماره شمرده می شود.  تعداد شمارش شده درمدت 3 دقیقه درجدول ثبت گردد. | |
| 2 | **انعطاف پذیری کمربند شانه** | | شیوه ی اجرا :  تمرین 1: این حرکت در3 تکرارانجام می گردد.وسیله ی مورد نیاز یک پارچه با یک طناب یا کش به طول دست های باز شده از طرفین می باشد.  شیوه ی اجرا : دو سر وسیله ی تهیه کرده را از دو طرف ، جلوی بدن گرفته به طوری که آرنج ها صاف باشند، سپس همزمان دو دست را از روی سر رد کرده و به پشت سر و بدن می بریم بدون این که پارچه یا طناب یا کش رها شود. مجدداً به جای اول در جلو بدن برمی گردانیم هر رفت و برگشت کامل یک تکرار شمارش می شود.درصورت پیشرفت انعطاف پذیری فاصله ی دست ها از یکدیگر کم شود.  فعالیت انجام شده درجدول علامت زده شود.  تمرین 2: روی زمین به صورتی که پاها در جلوی بدن کنار هم کشیده شده باشند نشسته، انگشتان کوچک دستها را در پشت بدن روی زمین کنار هم قرارمی دهیم سپس دستها را به سمت عقب سر داده تا جایی که درد در عضلات شانه ای و سینه ای احساس گردد (آستانه ی درد)، 10 الی 15 ثانیه در این ناحیه مکث می نماییم.  فاصله نوک انگشت وسط با محل نشیمنگاه (که از قبل روی زمین مشخص شده) اندازه گیری کرده و به عنوان رکورد به سانتی متر درجدول ثبت گردد. | |
| 3 | **انعطاف پذیری پشت ران وکمر** | | این حرکت در3 دوره و هر دوره با 10 ثانیه مکث انجام می گردد.  شیوه ی اجرا : روی زمین نشسته به طوری که یک پا داخل بدن جمع شده و پای دیگر صاف وکشیده باشد با خم کردن بالاتنه ،انگشتان دست ها و پای کشیده نزدیک شده تا جایی که زانوی پای کشیده خم نگردد جلو رفته تا 10 ثانیه مکث گردد. سپس روی پای دیگر همین مراحل انجام گردد. انجام این مراحل روی هر دو پا یک دوره محسوب می شود.  فعالیت انجام شده درجدول علامت زده شود. | |
| **ردیف** | | **نوع تمرین** | **شیوه ی اجرای تمرینات** |
| 4 | | **انعطاف پذیری نزدیک کننده**  **پا وکشاله ران** | این حرکت درسه دوره و در هر دوره با 10 ثانیه مکث انجام می گردد.  شیوه ی اجرا :  تمرین 1: پاها را از طرفین تا جایی که می تواند باز نماید (تا آستانه درد یعنی تا جایی که کشش و فشار محدودی به عضلات پا وارد شود) و سپس 10 ثانیه مکث نماید.  تمرین 2: یک پا جلو یک پا عقب پاها را تاجایی که می تواند از هم نموده و باز نماید (تا آستانه درد یعنی تا جایی که کشش و فشارمحدودی به عضلات پا وارد شود) و سپس 10 ثانیه مکث نماید.  پاها به طورمتناوب عوض شوند (یک بار پای راست یک بار پای چپ یک دوره محسوب می شود) .  فعالیت انجام شده درجدول علامت زده شود. |
| 5 | | **شنای سوئدی** | این حرکت در2 نوبت با فاصله 3 الی 5 دقیقه انجام گردد.  شیوه ی اجرا : به شکم روی زمین بخوابید و دستها را اندکی بازتر از عرض شانه قرار دهید. پاها را روی نوک پنجه قرارداده و بدن را بواسطه بازکردن دستها از زمین بلند کنید. فراموش نشود که بدن باید صاف و در یک خط مستقیم قرار داشته باشد.  بدن را صاف نگه داشته و بدون خارج شدن از خط صاف ، با خم کردن دستها بدن را پایین بیاورید سپس بدن را به بالا هدایت کنید تا زمانیکه دستها صاف شوند.  توجه : هم بالاتنه وهم پایین تنه باید در طول حرکت صاف و درخط مستقیم قراربگیرند.  هرخم شدن و صاف شدن آرنج یک شنا محسوب می شود.  تعداد انجام شده دربرگه ثبت گردد.  افراد مبتدی زانوها را روی زمین گذاشته، در صورت پیشرفت حرکت کامل روی پنجه پاها انجام شود و درصورت توانایی ، شنا به شکل کامل اجرا گردد. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ردیف** | **نوع تمرین** | **شیوه ی اجرای تمرینات** |
| 6 | **دراز و نشست** | این حرکت در3 تمرین با فاصله 3 الی 5 دقیقه انجام گردد.  هرتمرین در30 ثانیه انجام گیرد و تعداد حرکت هرتمرین ثبت گردد.  شیوه ی اجرا : به پشت خوابیده، کف پاها روی زمین (زاویه زانو90 درجه) و پنجه پاها به دیوار قرار گیرد .  تمرین 1: کف دستها روی ران ها قرارگرفته در هر بارحرکت کف دست ها بدون جدا شدن از روی ران تا زانو سرداده شود.  تمرین 2: دستها به صورت صاف وکشیده دردو طرف بدن قرارگرفته، در هر بار حرکت بدون پرش وجداشدن از زمین دست ها به سمت پاها سرداده شوند تا جایی که نوک انگشت ها به پاشنه ی پاها برخورد نماید .  تمرین3 : دستها روی سینه قرارگرفته و بدون جدا شدن دست ها حرکت دراز و نشست انجام گیرد.  تذکر: در تمام مراحل دراز و نشست کمر و لگن از زمین جدا نشود و یا ضربه به سمت عقب یا زمین زده نشود. چنانچه یک فرد برای کمک به نگهداری پاها، کنترل زمان تمرین،شمارش تعداد مشارکت نماید نتیجه بهتری از تمرینات حاصل میشود.  جمع 3 تمرین در برگه ثبت شود. |
| 7 | **تقویت گردن** | شیوه ی اجرا : فرد به صورت نشسته یا ایستاده و تمرینات را انجام می دهد.  تمرین 1 : حرکات کششی مربوط به گردن که شامل نگه داشتن گردن در تمام جهات در8 الی 10 ثانیه انجام گیرد.  تمرین 2 : حرکات کششی (شدت بیشتر) با کمک دست و کشش سر به سمت مخالف در8 الی 10 ثانیه انجام گیرد.  تمرین 3 : کف دست را از پهلو به سر و روی گوش قرارداده سر و دست هر دو فشار متقابل وارد می نماید. نگهداری این فشار در مدت 8 الی 10 ثانیه انجام گرفته سپس حرکت درجهت مخالف انجام گیرد.  تمرین 4: دستها به هم قلاب شده روی پیشانی قرارداده سر و دست ها هر دو فشار متقابل وارد می نماید. نگهداری این فشار در مدت 8 الی 10 ثانیه انجام گرفته سپس حرکت در جهت مخالف (پشت سر) انجام گیرد.  تذکر: درتمرین 3و4 وضعیت چانه باید نزدیک به سینه باشد و از بدن فاصله نگیرد.  این حرکت ها 3 بارتکرار شده و فعالیت انجام شده درجدول علامت زده شود. |

برای حفظ وارتقاء تحرک بدنی دوران بلوغ از افراد ومنابع زیر اطلاعات بگیرید:

گام سوم : کسب دانش

اگر نیاز به کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه داشتید به کجا مراجعه کنید ؟

-پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان- کم تحرکی

برای حفظ وارتقاء تحرک بدنی دوران بلوغ خود بطور روزانه برنامه ریزی کنید:

گام چهارم : برنامه ریزی

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع فعالیت** | **شنبه** | **یکشنبه** | **دوشنبه** | **سه شنبه** | **چهارشنبه** | **پنج شنبه** | **جمعه** |
| **مدت زمان شرکت در کلاسهای ورزشی** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مدت انجام تحرک بدنی در روز** (بازی ، پیاده روی، نظافت خانه ، شستن ماشین و ...)  مثال: 30 دقیقه پیاده روی. |  |  |  |  |  |  |  |
| **مدت زمان کار با رایانه، تبلت و ... و تماشای تلویزیون**  مثال: 30 دقیقه تماشای تلویزیون یا 30 دقیقه بازی رایانه ای |  |  |  |  |  |  |  |

به خودتان امتیاز دهید تا بدانید چه حد در حفظ و ارتقاء تحرک بدنی دوران بلوغ خود موفق هستید:

گام پنجم : ارزیابی (به خودم امتیاز می دهم )

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع فعالیت** | | **شنبه** | **یکشنبه** | **دوشنبه** | **سه شنبه** | **چهارشنبه** | **پنج شنبه** | **جمعه** |
| **مدت زمان شرکت در کلاسهای ورزشی** | طبق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |  |  |  |  |
| تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |  |  |  |  |
| مطابق برنامه عمل نکرده ام |  |  |  |  |  |  |  |
| **مدت انجام تحرک بدنی در روز** | طبق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |  |  |  |  |
| تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |  |  |  |  |
| مطابق برنامه عمل نکرده ام |  |  |  |  |  |  |  |
| **مدت زمان کار با رایانه، تبلت و ... و تماشای تلویزیون** | طبق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |  |  |  |  |
| تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |  |  |  |  |
| مطابق برنامه عمل نکرده ام |  |  |  |  |  |  |  |

**خودمراقبتی سلامت روان در دوران بلوغ**

5 گام اساسی برای حفظ سلامت روان در دوران بلوغ

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 می کنند که وی را دچار تشویش و نگرانی کرده و تصمیم گیری ها را برایش مشکل می سازد و گاهی موجب بروز مشکلاتی در برخورد وی با خانواده و مردم می شود. سلامت روح و جسم، کلید برخورد صحیح با این تغییرات بالقوه مثبت است. نوجوان باید بداند که چه مسائلی روح و جسمش را تهدید می کند. او باید بداند که در مقابل توانایی هایی که خداوند به او اعطا نموده، چه مسئولیت هایی دار.

د او باید روشهاي حفظ سلامت خود را بشناسد و با آگاهی بر تهدیدات بیرونی مقابله کند و درعین حال از نوجوانی و جوانی خود لذت ببرد و به مرور آن را در خدمت ارتقاء سلامت خود و جامعه بکار گیرد.

برای اینکه بتوانیم از سلامت روان خود در دوران بلوغ مراقبت کنید ابتدا باید به وضعیت سلامت روان خود دقت نمایید :

گام اول : شناخت خود

**وضعیت سلامت روانی خود را ارزیابی کنم ؟** (بسته به اینکه موارد زیر در شما وجود دارد یا نه ، گزینه کاملاً دارم ،تا حدودی دارم و یا اصلا ًندارم را انتخاب نمایید)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **مسئله** | **کاملا ً دارم** | **تا حدودی دارم** | **اصلا ًندارم** |
| **خودپنداره منفی** |  |  |  |
| **اعتماد بنفس** |  |  |  |
| **توهمات و باورهای غلط** |  |  |  |
| **دل شکستگی** |  |  |  |
| **مصرف مواد مخدر و اعتیاد** |  |  |  |

برای حفظ و ارتقاء سلامت روان دوران بلوغ خود مهارتهای زیر را فرا گیرید :

گام دوم : کسب مهارت

**1-خودپنداره :**

خودپنداره به صورت مجموعه باورهايي است كه شخص درباره خود دارد و به عبارت دیگر هر فردی، باورهاي خود درباره خودش را، خودش فراهم مي آورد كه اصطلاحاً خودپنداره ناميده مي شود. یکی از دغدغه های فکری نوجوانان توجه بیش از حد به خصوصیات ظاهری و جسمانی خودشان است که گاهاً منجر به تصورات منفی فرد در مورد خودش می شود . مثل اینکه : من خیلی چاق و قد کوتاه هستم یا اینکه موهای من فر زشتی دارد یا اینکه پاهایم خیلی درازند و ...

|  |  |
| --- | --- |
| **عوامل موثر در ایجاد تصور منفی از خود** | **راهکار جهت کاهش تصور منفی از خود** |
| **تغییرات دوران رشد :**  بارزترین تغییرات دوران بلوغ، تغییرات جسمانی همچون رشد سریع قد، درآوردن مو در بدن ، جوانه زدن و بزرگ شدن پستانها، رشد نابرابر اندام و تنه و غیره است . | **در نظر گرفتن روند طبیعی :**  بسیاری از تغییرات بوجود آمده جزء روندهای طبیعی هستند و دیر یا زود در همه افراد رخ می دهد. همچنین بسیاری از آنها که نامطلوب به نظرمی رسند، موقت و گذرا بوده، یا قابل بهبود و برطرف شدن هستند (نظیر متناسب شدن اندامها تا اواخر بلوغ، برطرف شدن و یا قابل درمان بودن جوش صورت و ...) |
| **عوامل محیطی فرهنگی :**  یکی از ویژگی های نوجوانان پیروی تقریبا" بی چون و چرای آنها از قهرمانان و الگوهای فردی آنها است . | **پذیرش تفاوت ها و واقعیت ها :**  باید این مسئله را بپذیریم که افراد با هم متفاوت هستند و در ضمن هیچ فردی بی عیب و نقص و به معنی واقعی کامل نیست**.** |

**2-اعتماد بنفس :**

به میزان و خشنودی شخص نسبت به توانایی ها، ویژگی ها و ارزش های خودش اعتماد به نفس و به کلامی ساده تر، خودباوری گفته می شود. اعتماد بنفس یکی از کلیدهای طلایی و اساسی برای رسیدن به موفقیت در زندگی است .

**علل کاهش اعتماد بنفس :**

**انتقادهای مداوم و منفی بافی :** انگشت گذاشتن روی نقاط ضعف و ناتوانایی ها چه توسط دیگران و چه توسط خود شخص و تکرار و یادآوری مداوم آنها حتی قوی ترین افراد را نیز خرد و نابود می کند .

* **عدم توجه به تفاوت ها، واقعیت ها و توانمندی ها :** هر شخصی دارای خصایص ویژگی های خاص خود است. کمال مطلق خداست و بس .
* **نامناسب بودن شرایط و محیط :** شکوفا و بارورشدن استعدادها و در نتیجه خودباوری نیازمند یک سری شرایط و امکانات است و این وظیفه خانواده، جامعه و مسئولین است تا شرایط لازم را فراهم کند .

**چگونه اعتماد بنفس خود را بالا ببریم :**

1-سعی کنید خود را بشناسید و حدود توانایی ها و محدودیتها، نقاط قوت و ضعف خود را یافته، در جهت تقویت نقاط مثبت خود تلاش کرده و نقاط منفی را اصلاح کنید.

2-به شخصیت خود و دیگران احترام بگذارید.(خود را دوست بدارید و برای خود و دیگران احترام و ارزش قائل شوید. اگر شما به خود احترام نگذارید، نباید انتظار داشته باشید دیگران به شما احترام بگذارند).

3-بطور منظم ورزش کنید.(افرادی که بطور منظم ورزش می کنند، به مراتب از نظر اجتماعی، هوشی و جسمانی توانمندی بیشتری دارند. ورزش کردن علاوه بر اینکه تناسب اندام شما را حفظ می کند، اعتماد به نفستان را نیز بالا می برد. تمرینات بدنی سبب آزاد سازی اندورفین در بدن نیز می شوند و روحیه ی شما را مثبت و پر نشاط خواهند کرد. بنابراین همواره برای تمرینات ورزشی خود برنامه ریزی کنید، خواهید دید که اعتماد به نفستان بالا خواهد رفت).

4-افکار منفی را از خود دور سازید. (با پرت کردن حواس و توجه به چیز دیگری که مورد علاقه تان است و یا نوشتن افکار منفی )

5-ذهن خود را همیشه بر جنبه های مثبت و لذت بخش زندگی و کارهایی که ممکن است سبب بهتر شدن موقعیت شما شوند ، متمرکز سازید. هیچ چیز به اندازه موفقیت ،کارایی شما را بالا نمی برد، حتی پس از تحمل بزرگ ترین شکستها، سعی کنید با به یاد آوردن و برشمردن موفقیتهای قبلی خود، با افکار شکست و بی ارزشی مبارزه کنید.

6-زندگی نامه ی افراد موفق را مطالعه نمایید.(خواندن زندگی نامه ی افراد موفق فواید زیادی دارد،یکی از ساده ترین فواید آن افزایش اعتماد به نفس شما است.با خواندن زندگی نامه ی افراد موفق متوجه می شویم که آن ها هم در زندگی خود سختی های کمی را تحمل نکرده اند یا این که چند بار شکست خورده اند و پس از شکست ها مجدد کارخود را شروع کرده اند. همچنین با خواندن زندگی نامه ی افراد موفق با طرز فکر آن ها و نحوه ی برخورد آن ها با مشکلات آشنا می شوید و می توانید از آن ها الگو بگیرید).

نکته : افرادی که اعتماد به نفس شان بسیار پایین است بهتر است ابتدا با کارهای ساده و زود نتیجه بخش شروع کنند و بتدریج مراحل سخت تر را طی کنند. کسی که می خواهد برای اولین بار به یک کوه بلند صعود کند اگر تصمیم بگیرد در هر مرحله قسمتی از آن را بالا برود و استراحت کند به زودی به قله خواهد رسید.

**3-توهمات و باورهای غلط نوجوانی** :

دو ویژگی طبیعی اما بالقوه خطرناک دوران نوجوانی و بلوغ عبارت است از:

**خود مرکزیت و تصور آسیب ناپذیری خود .**

**خود مرکزیت :**

اکثر نوجوانان در اوایل بلوغ تصور می کنند که زیر ذره بین دیگران (خصوصا هم سن و سالان خود ) هستند و به همین دلیل ، وقت زیادی را صرف تفکر در مورد خصوصیات ظاهری خود می کنند و هر زمانی که فرصت دست بدهد در جلوی آینه خود را برانداز می کنند و گاهی چیزهایی را می بینند که با ذره بین نیز به سختی مورد توجه دیگران قرار می گیرد تقویت این نوع تفکر می تواند در آینده به سوء ظن و بدبینی ، خود شیفتگی و یا خودنمایی بیانجامد . نوجوانان بایستی توجه داشته باشند که همانند خودشان ، سایرین نیز آن چنان مشغله فکری دارند که فرصت کنکاش و زیر ذره بین بردن ظاهر و رفتار دیگران را ندارند .

**تصویر آسیب ناپذیری خود :**

یکی دیگر از مسئله سازترین تصورات نوجوانان این است که می پندارند اولا حوادث فقط برای دیگران رخ می دهد و ثانیا فقط دیگران آسیب و صدمه می بینند و یا منحرف می شوند و خودشان آهنین و شکست ناپذیر هستند و برای این تصور خود نیز استدلال به ظاهر منطقی دارند متاسفانه این گونه افکار ، توهمی بیش نبوده و پایه بسیاری از خطرات و انحرافاتی است که گریبانگیر نوجوانان می شود . افکاری همچون ( من آنقدر قدرت دارم که با یکبار امتحان کردن فلان ماده مخدر معتاد نشم ) یا ( من فرق می کنم ) یا (اگر من جای اون بودم این اتفاق نمی افتاد) از این نوع توهم سرچشمه می گیرند .

**4-دل شکستگی :**

تقریبا تمامی افراد در مرحله ای از زندگی خود دل شکستگی را یک یا چند بار تجربه می کنند که به صورت احساس غم و اندوه فراوان در پی از دست دادن عزیزی و یا پایان یافتن رابطه عاطفی (بدون اینکه شخص صدمه دیده آماده قطع رابطه باشد)است. برخی علایم غم و اندوه ناشی از فقدان یا سوگ عبارتند از : بی اشتهایی ، اختلال خواب ، تنگی نفس، احساس گیجی ، گریه ،عصبانیت، خشم ، افسردگی و بی حوصلگی و ... .

**صرف نظر از اینکه عامل دل شکستگی چه باشد ، توجه و رعایت توصیه های زیر در تخفیف ناراحتی شما بسیار کمک کننده خواهد بود:**

-با والدین ، معلمان ، سایر بزرگترهای قابل اعتماد و یا دوستان خود صحبت کنید.

-احساس خود را به شیوه ای سالم ابراز کنید .(راحت گریه کنید و یا احساسات خود را در یک دفترچه یادداشت بنویسید).

- مراقب سلامتی خود باشید .(با فعالیت بدنی و ورزش احساس نشاط و سلامتی کنید. برنامه منظمی برای خواب و استراحت داشته باشید. تغذیه مناسب داشته باشید و مصرف شکر و کافئین را محدود کنید).

-از روی آوردن به رفتارهای ناسالم برای کاهش غم و اندوه خود بپرهیزید. (سیگار نکشید و از مصرف تمام انواع مواد مخدر اجتناب کنید).

-واقع بین باشید .( بپذیرید که برخی از عوامل ایجاد کننده رویدادهای سخت زندگی، از کنترل فرد خارج است، بنابراین ضروری است در درجه اول توکل بر خداوند داشته باشید و با صبر و حوصله به مقابله با آنها بشتابید).

-خود را به فعالیتهای دیگر مشغول نگه دارید.(فعالیتهای دیگری که مورد علاقه تان است انجام دهید مانند نقاشی کشیدن، قرآن خواندن، کتاب خواندن و ... )

-اگر با وجود عمل به توصیه های فوق، همچنان نمی توانید به زندگی برگردید و احساس می کنید خشم و افسردگی تان طولانی شده، از روانشناس یا پزشک کمک بخواهید.

**5-مواد مخدر و اعتیاد :**

از نظر تعریف به ایجاد وابستگی و عادت در مصرف متوالی مواد (طبیعی یا مصنوعی ) و ایجاد یک سری علایم و ناراحتی ها در صورت قطع مصرف آن ، اعتیاد گفته می شود. در این حالت شخص یک وابستگی خاص و محکم با آن ماده پیدا کرده و جزء اصلی زندگی وی می شود. وابستگی به مواد مخدر دارای دو جنبه جسمانی و روانی است. در وابستگی روانی شخص برای رسیدن به یک حالت روحی روانی مورد مطلوبش نیاز شدیدی به مصرف ماده مخدر احساس می کند و اگر رسیدن به آن به تاخیر بیفتد با اختلالات روحی و روانی شدید نظیر اضطراب، بی قراری ، عدم تمرکز ، عصبانیت و ... روبرو خواهد شد. تقریبا تمامی مواد مخدر دارای وابستگی روانی بوده و همین مسله مهمترین عامل در تداوم اعتیاد و مانع ترک آن است .در وابستگی جسمانی تغییرات بیوشیمیایی و شدیدی در بدن شخص بوجود می آید، به طوری که قطع ماده باعث بروز برخی علایم و ناراحتی های جسمی می شود (برحسب داروی مخدر ممکن است به صورت تپش قلب، بی خوابی، آبریزش بینی، درد عضلانی شدید و... بروز کند) که به این حالت سندرم محرومیت گفته می شود. بجز مواد مخدر توهم زا نظیر (حشیش، کراک و ...) سایر مواد مخدر دیگر دارای این چنین ویژگی هستند.

**عوامل حمایتی که از نوجوانان در مقابل خطر اعتیاد محافظت می کنند :**

-ارزش قائل بودن برای خود: نوجوانانی که برای خودشان ارزش قائل هستند، اعتماد بنفس بیشتری داشته، معمولا ًمراقب سلامت خود بوده و می دانند که مصرف مواد مخدر به سلامت آنها آسیب می زند.

-داشتن دوستان سالم: نوجوانانی که دوستان سالم دارند که اهل مصرف مواد ناسالم نیستند، کمتر به مصرف مواد مخدر گرایش پیدا می کنند.

-روابط خانوادگی مطلوب: نوجوانانی که با اعضای خانواده شان رابطه مطلوبی داشته باشند ، کمتر از سایر همسالان خود به مصرف مواد روی می آورند.

-داشتن مهارتهای مقاومتی: نوجوانانی که مهارتهای مقاومتی را تمرین کرده باشند ،تحت فشار سایرین قرار نمی گیرند و به راحتی می توانند به دیگران "نه" بگویند و در برابر دوستانی که آنها را به مصرف مواد دعوت می کنند ، مقاومت نمایند.

-حضور در فعالیتهای ورزشی یا کلاسی: نوجوانانی که در فعالیتهای ورزشی یا کلاسی شرکت می کنند ، از این قبیل فعالیتها لذت برده و وقت آزاد کمتری داشته و تمایل کمتری به مصرف مواد مخدر دارند.

-داشتن الگوی سالم: نوجوانانی که الگوی سالم و مثبتی برای خود انتخاب نموده و رفتارهای او را تقلید می کنند ، کمتر به سمت مصرف مواد مخدر می روند.

-مهارتهای مدیریت استرس و کنترل خشم : نوجوانانی که بتوانند استرس و خشم خود را به روش های مطلوبی کنترل کنند، هرگز برای کنترل استرس و خشم خود به مصرف مواد مخدر روی نمی آورند چرا که می دانند مصرف مواد می تواند استرس و خشم آنها را بیشتر کند.

برای حفظ و ارتقاء سلامت روان دوران بلوغ خود از افراد و منابع زیر اطلاعات بگیرید :

گام سوم : کسب دانش

اگر نیاز به کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه داشتید به کجا مراجعه کنید ؟

-کتاب راهنمای زندگی عاری از خطر برای نوجوانان

-پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان سنین بلوغ

برای حفظ و ارتقاء سلامت روان دوران بلوغ خود بطور روزانه برنامه ریزی کنید:

گام چهارم : برنامه ریزی

برنامه های من برای افزایش هر یک از موارد زیر چگونه است :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع فعالیت** | **هفته**  **اول** | **هفته**  **دوم** | **هفته سوم** | **هفته چهارم** | **هفته پنجم** | **هفته ششم** | **هفته هفتم** | **هفته هشتم** |
| **خود پنداره** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **اعتماد بنفس** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **توهمات و باورهای غلط** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **دل شکستگی** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **کنترل و مراقبت از خود در برابر مواد مخدر** |  |  |  |  |  |  |  |  |

به خودتان امتیاز دهید تا بدانید چه حد در حفظ و ارتقاء سلامت روان دوران بلوغ خود موفق هستید:

گام پنجم : ارزیابی (به خودم امتیاز می دهم)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع فعالیت** | | هفته اول | هفته دوم | هفته سوم | هفته چهارم | هفته پنجم | هفته ششم | هفته هفتم | هفته هشتم |
| **خود پنداره** | طبق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |  |  |  |  |  |
| تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |  |  |  |  |  |
| مطابق برنامه عمل نکرده ام |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **اعتماد بنفس** | طبق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |  |  |  |  |  |
| تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |  |  |  |  |  |
| مطابق برنامه عمل نکرده ام |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **توهمات و باورهای غلط** | طبق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |  |  |  |  |  |
| تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |  |  |  |  |  |
| مطابق برنامه عمل نکرده ام |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **دل شکستگی** | طبق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |  |  |  |  |  |
| تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |  |  |  |  |  |
| مطابق برنامه عمل نکرده ام |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **کنترل و مراقبت از خود در برابر مواد مخدر** | طبق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |  |  |  |  |  |
| تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام |  |  |  |  |  |  |  |  |
| مطابق برنامه عمل نکرده ام |  |  |  |  |  |  |  |  |