

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تفکر و سبک زندگی

پایه هشتم
دوره اول متوسطه

ویژه پسران



۱۳۹۳

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری
نام کتاب : تفکر و سبک زندگی پایه هشتم دوره اول متوسطه (پسران) - ۱۳۹۱
شورای برنامه‌ریزی آداب و مهارت‌های زندگی : محمود معافی، عبدالرسول کریمی، سیدامیررون، محمدرضا مقمادی،
مهرداد سیاه‌پشت، مریم خسرویانی، روفیا دهقان، سعید راصد و احمد یارمحمدی

مؤلفان آداب و مهارت‌های زندگی : محمود معافی، عبدالرسول کریمی
آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۹۲۶۶۰۸۸۳، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبسایت : www.chap.sch.ir

مدیر امور فنی و چاپ : سیداحمد حسینی

مدیر هنری : مجید ذاکری بونسی

طراح جلد، طراح گرافیک و صفحه‌آرا : حسین وهابی

حروفچین : فاطمه باقری‌مهر

مصصح : حسین قاسم‌پورآقدم

امور آماده‌سازی خبر : فاطمه بزشکی

امور فنی رایانه‌ای : حمید ثابت کلاچاهی و بیمان حبیب‌پور

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران

تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

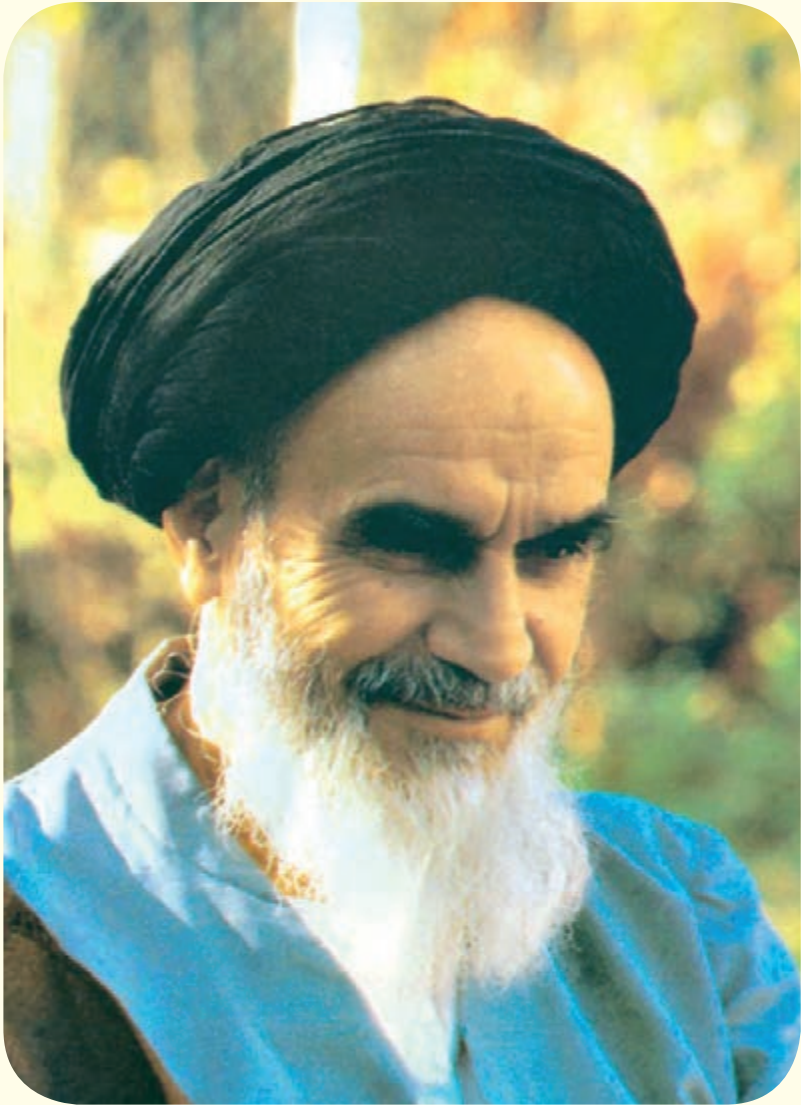
تلفن : ۵-۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه : شرکت افست «سهامی عام»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ اول ۱۳۹۳

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۴-۲۳۴۱-۵-۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۳۴۱-۴ ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۳۴۱-۴ ISBN 978-964-05-2341-4



فهرست مطالب

- ۵ بلوغ چیست؟
- ۶ - انواع تغییرات رشدی در دوره نوجوانی
- ۷ - چه عواملی در رشد فکری و عقلانی ما مؤثرند؟
- ۸ - عوامل مؤثر بر بلوغ
- ۱۰ ویژگی‌های رشد در دوران بلوغ
- ۱۰ - رشد جسمانی
- ۱۱ - دوران نوجوانی
- ۱۲ - تغذیه در دوران نوجوانی
- ۱۳ - سوء تغذیه و عوارض آن
- ۱۴ - رشد عاطفی و روانی
- ۱۵ - رشد اجتماعی
- ۱۷ - رشد عقلانی
- ۱۸ - رهنمودهای بهداشتی در دوران بلوغ
- ۱۹ اعتیاد و خطرات آن
- ۲۰ - اعتیاد چیست و با عادت کردن چه فرقی دارد؟
- ۲۱ - فرد معتاد کیست؟
- ۲۲ - چرا عده‌ای از افراد معتاد می‌شوند؟
- ۲۳ - نشانه و علائم بیماری اعتیاد



بلوغ چیست؟



هریک از ما از جهاتی ممتازیم؛ اما در طول زندگی خود؛ یعنی از تولد تا مرگ باید از مراحل یکسانی عبور کنیم. این مراحل از نوزادی و خردسالی شروع می‌شود و بعد به کودکی، نوجوانی، میان‌سالی و بزرگسالی ختم می‌شود.

مراحل زندگی انسان

- دوره نوزادی و خردسالی (از تولد تا ۳ سالگی)
- دوره کودکی (از سن ۳ سالگی تا ۱۲ سالگی)
- دوره نوجوانی (از سن ۱۲ سالگی تا ۱۸ سالگی)
- دوره بزرگسالی (از ۱۸ سالگی به بعد که شامل مراحل جوانی، میان‌سالی و بزرگسالی) است.

امام علی(ع) خطاب به فرزند خود امام حسین (ع) :

همانا قلب یک جوان همانند یک سرزمین خالی است؛ آنچه در آن بکارند، می‌پذیرد و من بیش از آنکه دلت سخت گردد، به ادب تو مبادرت ورزیدم.

نهج البلاغه

فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

با توجه به اینکه شما هم‌اکنون در دوره نوجوانی به سر می‌برید، برخی از تغییرات (جسمانی، عاطفی، اجتماعی و عقلانی) را که در خود مشاهده می‌کنید، در یک برگه کاغذ بنویسید و تعدادی از آنها را در کلاس بخوانید.

انواع تغییرات رشدی در دوره نوجوانی

- **رشد جسمانی**، شامل رشد و تغییر در ابعاد و وزن بدن است که از نوزادی شروع می‌شود و تا پایان دوره جوانی ادامه دارد.
 - **رشد عاطفی**، شامل تغییر در احساسات، عواطف، ابراز عواطف، کنترل هیجانات و روش مدیریت آنهاست. برای مثال هنگام طفولیت برای رسیدن به چیزی جیغ و فریاد می‌کشیدیم؛ اما در دوره نوجوانی می‌آموزیم که از خواسته خود صرف‌نظر کنیم و خود را کنترل کنیم.
 - **رشد اجتماعی**، شامل رشد و تغییر در روش برخورد و برقراری ارتباط با دیگران و یادگیری نحوه عمل در موقعیت مختلف است. برای مثال یادگیری نوع برخورد با والدین، دوستان، خویشاوندان، معلمان، برخورد با بیماران، افراد میهمان، همسفر، آداب شرکت در مجالس شادی یا عزا با توجه به عرف جامعه، نمونه‌هایی از رشد اجتماعی است.
 - **رشد عقلانی**، شامل رشد توانایی یادگیری موضوعات نسبتاً پیچیده، یادآوری دانش، کسب مهارت‌های اندیشیدن و عاقلانه تصمیم گرفتن است.
- رشد هر یک از این مراحل، به رشد سایر ابعاد ارتباط دارد. برای مثال نوزاد نمی‌تواند صحبت

کند؛ زیرا مغز او به حد کافی رشد نکرده است یا کودک (تا قبل از سن ۱۲ سالگی) کمتر می‌تواند دربارهٔ مسائل مجرد مانند خدا، خوبی‌ها، بدی‌ها، یا مفاهیم پیچیدهٔ درسی فکر کند. کودکان چندان مسئولیت‌پذیر نیستند؛ اما نوجوانان تا حدودی مسئولیت‌پذیرند. مطالعات نشان داده است که قدرت تفکر و تعقل انسان تا سن ۲۱ سالگی و در مواردی تا ۲۸ سالگی تکامل پیدا نمی‌کند.

چه عواملی در رشد فکری و عقلانی ما مؤثرند؟

عواملی مانند سطح سواد خانواده، تجربیاتی که از دوستان و خویشاوندان کسب می‌کنیم، قدرت هوشی ما، نوع آموزش‌ها، دین و مذهب، آداب و رسوم، فرهنگ و تجربیات شخصی همگی در رشد فکری و عقلانی ما مؤثرند.

علت تفاوت افراد در رشد و سایر خصوصیات، ناشی از عامل وراثت و محیط است. هر یک از ما بیشتر خصوصیات خود را، از پدر و مادر خود به ارث می‌بریم. رنگ پوست، مو و قد یا مبتلا شدن به برخی از بیماری‌ها، نمونه‌هایی از این خصوصیات است. محیط یعنی آب‌وهوا، نوع غذا، منابع، امکانات، فرهنگ، دین، مدرسه، فناوری، درآمد خانواده، اطرافیان، رسانه‌ها مانند رادیو و تلویزیون هر کدام به شکل‌های مختلف در رشد جسمانی، عاطفی، اجتماعی و عقلانی ما تأثیر دارند.

بلوغ چیست؟

بلوغ در لغت به معنای کامل شدن، به‌ویژه کسب توانایی تولیدمثل است. به‌دلیل فعال شدن برخی از غدد درونی بدن مانند (هیپوفیز داخل مغز)، غدهٔ تیروئید (زیرگلو)، غدهٔ لوزالمعده، غدهٔ فوق‌کلیوی و غدد جنسی) هورمون‌هایی به داخل خون ترشح می‌شوند و به‌دنبال آن تغییرات خاصی در بدن، تفکر، حالات روانی و روابط اجتماعی فرد اتفاق می‌افتد. مهم‌ترین مشخصهٔ فرد بالغ، توانایی تولید مثل است.

فرایند بلوغ و دورهٔ آن در افراد متفاوت است. پیداشدن علائم بلوغ برای پسران از ۱۱ سالگی شروع و تا ۱۸ سالگی ادامه پیدا می‌کند.

مهم‌ترین مشخصه‌های بلوغ جسمانی در پسران عبارت‌اند از :

- رشد قد، ابعاد بدن و پیدایش موی صورت
- پیداشدن موهای شرمگاهی
- تغییر در بوی بدن و افزایش آن
- رشد اندام‌های تناسلی
- رشد استخوان‌ها و عضلانی‌شدن ماهیچه‌ها
- تغییر صدا

فعالیت ۲ (تحقیق کلاسی)

با توجه به علائم فوق و نمونه‌گیری از ۱۰ نفر از هم‌کلاسی‌های خود، برای هر ویژگی میانگین سن شروع بلوغ را با استفاده از ویژگی‌های فوق در کلاس خود محاسبه کنید. می‌توانید از یک جدول برای انجام این محاسبه استفاده کنید.

عوامل مؤثر بر بلوغ

عوامل مختلفی موجب می‌شود که در برخی از افراد بلوغ زودتر از زمان طبیعی یا دیرتر شروع شود. این عوامل عبارت‌اند از :

- وراثت، سن شروع بلوغ متأثر از وضعیت و سابقه آن در والدین است.
- تغذیه، تغذیه خوب میانگین سن بلوغ را پایین می‌آورد و تغذیه بد آن را به تأخیر می‌اندازد.
- بیماری‌ها، برخی از بیماری‌ها مانند سل موجب تأخیر در بلوغ می‌شود.
- محیط، محیط از طریق آب‌وهوا، فشارهای عاطفی و عوامل تحریک‌کننده می‌تواند سن بلوغ را پایین بیاورد.

انواع بلوغ

بلوغ انواع مختلفی دارد؛ مانند بلوغ جسمانی، بلوغ عاطفی، بلوغ اجتماعی، بلوغ عقلانی و بلوغ شرعی.

با انجام فعالیت ۳ برای یکی از انواع بلوغ یک تعریف ارائه کنید.

فعالیت ۳ (گروهی)

جملات زیر را تکمیل کنید.

- ۱- نشانه واقعی بلوغ جسمانی.....
- ۲- بلوغ عاطفی یعنی.....
- ۳- بلوغ اجتماعی یعنی.....
- ۴- بلوغ عقلانی یعنی.....
- ۵- بلوغ شرعی یعنی.....
- ۶- بلوغ شرعی دختران در سن..... سالگی و بلوغ شرعی پسران در سن..... آغاز می‌شود.

فعالیت در منزل

یکی از فعالیت‌های زیر را در منزل انتخاب کنید و به آن پاسخ دهید.

- ۱- به نظر شما کودک ماندن بهتر است یا بالغ شدن؟ به جنبه‌های مثبت و منفی آن اشاره کنید.
- ۲- احساس عاطفی، اجتماعی و مذهبی خود را در این مرحله سنی، در چند عبارت بیان کنید.



ویژگی‌های رشد در دوران بلوغ



دوره بلوغ بین دوره کودکی و آغاز دوره بزرگسالی قرار دارد. در این دوره تغییرات مهمی در جسم، عواطف، روابط اجتماعی و قدرت تفکر نوجوان اتفاق می‌افتد.

● **رشد جسمانی:** در این مرحله اندازه بدن، طول قد و وزن بدن تغییر می‌کند. آزاد شدن هورمون از غدد درون‌ریز بدن موجب پیدایش علائم بلوغ می‌شود. پیدا شدن مو در صورت و نقاط دیگر بدن، تغییر صدا، زیاد شدن جوش‌های صورت و فعال شدن غدد جنسی از جمله این تغییرات است.

(آزمون خودارزیابی تغییرات جسمانی در دوران بلوغ و مقایسه آن با دوران کودکی)

ویژگی‌ها	بلی	خیر
۱- قد و وزن من افزایش یافته است.		
۲- حجم بدن من افزایش یافته و استخوان‌بندی من تغییر کرده است.		
۳- اندازه دست و پا و شانه‌های من تغییر کرده است.		
۴- نیروی عضلانی من بیشتر شده و اندام من شبیه مردها شده است.		
۵- بینی من بزرگ شده است و گاهی صورتم جوش می‌زند.		
۶- صدایم تغییر کرده است.		
۷- در بعضی از نقاط بدن من از جمله صورت و زیربغل‌ها موهای تازه رشد کرده است.		

روی هم‌رفته رشد جسمانی من عالی خوب متوسط است.

دوران نوجوانی

همزمان با بلوغ و حدوداً یک تا دو سال قبل یا بعد از ۱۴ سالگی، به‌علت فعالیت هورمون‌های جنسی تغییراتی در اندام‌های جنسی رخ می‌دهد و دوران نوجوانی آغاز می‌شود.

در دوره نوجوانی رعایت نکات زیر توصیه می‌شود:

۱- از مصرف بی‌رویه ادویه‌های تند، غذاهای پرچرب، پیاز، تخم‌مرغ و گوشت قرمز خودداری

کنید.

- ۲- از ماست، پنیر کم چرب، سبزیجات و ماهی بیشتر استفاده کنید.
- ۳- افکار خود را به امور مثبت متمرکز کنید و از دیدن و شنیدن فیلم‌ها، تصاویر و روبرو شدن با موضوعات زیان‌بخش همچون فیلم‌ها یا مطالب نامناسب تا جایی که می‌توانید پرهیز کنید.
- ۴- برای تخلیه انرژی، ورزش کنید. روزه گرفتن نیز در تقویت قدرت اراده شما تأثیر دارد و توصیه می‌شود.

تغذیه در دوران نوجوانی

غذا خوردن با هدف دریافت انرژی برای حفظ سلامتی، شادمانی و ادامه حیات صورت می‌گیرد و غذا همانند سوخت برای یک ماشین است و موجب می‌شود بدن به درستی کار کند. با مصرف غذاهای مناسب، عمر افراد طولانی‌تر می‌شود. بدن انسان به‌ویژه در دوره نوجوانی نیاز به انواع غذاها از گروه‌های مختلف دارد. مهم‌ترین گروه‌های غذایی عبارت‌اند از:

- پروتئین: این ماده موجب بازسازی بافت‌های بدن می‌شود و گرما و انرژی موردنیاز بدن شما را تأمین می‌کند. پروتئین، آمینو اسید موردنیاز شما را که بافت‌های نرم بدن از آنها ساخته شده است، تأمین می‌کند. منابع پروتئین عبارت‌اند از: گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، دانه‌های روغنی، لوبیا و نخود. مصرف روزانه پروتئین برای نوجوانان بین ۴۵ تا ۷۵ گرم در روز است.

- کربوهیدرات‌ها: این مواد گرما و انرژی موردنیاز و فیبر لازم را برای بدن فراهم می‌کنند. فیبر یا همان الیاف گیاهی به هضم غذا کمک می‌کند. نان، برنج، ماکارونی از جمله منابع تأمین‌کننده کربوهیدرات هستند.

- چربی‌ها: اسیدهای چرب، گرما و انرژی موردنیاز را برای رشد بدن فراهم می‌کنند. برخی از ویتامین‌ها در چربی حل می‌شوند و به سلول‌های بدن می‌رسند. کره، روغن، شیر، گردو، پسته، فندق و دانه‌های روغنی از جمله منابع چربی هستند.

- مواد معدنی: این مواد موجب تنظیم فعالیت قلب، اعصاب و ماهیچه‌ها می‌شوند. همچنین مواد لازم را برای ساخت دندان، استخوان و سایر بافت‌های بدن یا بازسازی آن فراهم می‌کنند. فسفر، کلسیم، آهن، پتاسیم، منیزیم و منگنز از جمله مواد معدنی موردنیاز بدن هستند. فسفر در

بادام زمینی، گوشت، نان، تخم‌مرغ و نخود؛ کلسیم در لبنیات، ماهی، بادام و سبزیجات؛ آهن در گوشت قرمز، زردآلو، کشمش و تخم‌مرغ؛ پتاسیم در موز، هویج، اسفناج، هندوانه و پرتقال؛ منیزیم در انجیر، سیوس گندم، گردو و چغندر؛ و منگنز در آجیل، غلات و چای وجود دارد.

- **ویتامین‌ها:** این مواد در فرایندهای هضم غذا و سوخت‌وساز آنها در بدن و رشد اندام‌ها کاربرد دارند. ویتامین‌ها از پیدایش بیماری جلوگیری می‌کنند. ویتامین‌ها انواع مختلفی دارند.

ویتامین A در جگر، آب‌هویج، کره، سبزیجات، شیر و سیب‌زمینی؛ **ویتامین B** یا ریوفلاوین در جگر، گندم، تخم‌مرغ، شیر و پنیر؛ و **ویتامین C** در پرتقال، نارنگی، گوجه‌فرنگی، فلفل سبز، توت‌فرنگی، لیموترش و لیموشیرین وجود دارند.

- **آب:** آب کلیه مواد غذایی را در سراسر بدن حمل می‌کند. آب دمای بدن را تنظیم می‌کند و به دفع مواد زائد از بدن کمک می‌کند. بخشی از آب بدن از میوه‌ها و سایر مواد غذایی تأمین می‌شود. انسان برای آنکه از یک رشد جسمانی متعادل و سالم برخوردار باشد، نیازمند آن است که با مصرف غذاها و میوه‌های مختلف، مواد مورد نیاز بدن خود را تأمین کند؛ اما در مصرف این مواد نباید اسراف کرد.

نکته مهم: زیاد خوردن باعث نمی‌شود که شما عضلات قوی‌تر و یا رشد بیشتری داشته باشید. مصرف مواد غذایی بیش از نیاز بدن موجب می‌شود که این مواد در بدن به‌صورت چربی ذخیره شوند و فرد با دیابت، افزایش وزن و مشکلات قلبی و عروقی مواجه گردد.

سوء تغذیه و عوارض آن

سوء تغذیه یعنی کمبود یک ماده غذایی در بدن، مصرف زیاد یک ماده غذایی و یا خوردن غذاهای نامناسب.

آثار و عوارض سوء تغذیه

- کمبود ویتامین B_6 ، B_9 و B_{12} و آهن موجب کاهش گلبول‌های قرمز خون می‌شود. این ویتامین‌ها در نان گندم، ذرت، برنج، چغندر قند، جگر، انواع گوشت، لبنیات و تخم‌مرغ وجود دارند.

- کمبود ویتامین D موجب نرمی استخوان می‌شود. ویتامین D در شیر وجود دارد.
- کمبود ویتامین C موجب افسردگی، ضعف حافظه، خستگی، خونریزی لثه و خونریزی بینی می‌شود.
- پوکی استخوان به دلیل کمبود کلسیم است. عوامل ژنتیکی، نوع تغذیه، فعال شدن برخی از هورمون‌ها، کمبود ورزش و یا نوع سبک زندگی بدون تحرک نیز در ایجاد این بیماری نقش دارد.
- پوسیدگی دندان بیشتر به دلیل مصرف زیاد شیرینی و شکلات است.
- علاقه زیاد به خوردن یک ماده غذایی و نداشتن تنوع در مواد غذایی زیان‌بخش است.
- مواد غذایی مانند چپیس، پفک، نوشابه‌های گازدار و شیرینی‌های خامه‌ای، خوردن زیاد سوسیس و کالباس برای سلامتی مضر است.

فعالیت ۲ (بحث گروهی)

- درباره رابطه بین غذا و برخی از بیماری‌های زیر با یکدیگر بحث کنید.
فشارخون و غذا- دیابت و غذا- بیماری‌های قلبی و غذا- بیماری کلیه و غذا

رشد عاطفی و روانی

دوره نوجوانی به لحاظ احساسی و عاطفی دوره‌ای پرچالش است. در این دوره تعادل هورمون‌های بدن در مقایسه با دوره کودکی به طور جدی تغییر می‌کند. برخی از هورمون‌ها می‌تواند موجب نوسان در خلق و خو یا باعث ایجاد اضطراب شود. البته تغییرات در زندگی نیز می‌تواند به شدت یافتن این حالت کمک کند. برخی از چالش‌های احساسی که نوجوانان در این دوره با آن مواجه‌اند عبارت‌اند از:

- نیاز به گوشه‌گیری و خلوت با خود و فرورفتن در رؤیایها
- عدم توافق با والدین و معلمان درباره بعضی از مسائل
- تغییرات بلندمدت در دوستی‌ها و گسترش دادن دوستی‌ها
- وسوسه شرکت در برخی از کارهای پرخطر و شرکت در انجام رفتارهای ناسالم
- احساس فشار روانی به خاطر حجیم شدن برنامه درسی در برخی از نوجوان‌ها
- علاقه به دین، انسانیت و ارزش‌های اخلاقی

آزمون خودارزیابی تغییرات عاطفی و روانی در دوران بلوغ و مقایسه آن با دوران کودکی

ویژگی‌ها	بلی	خیر
۱- میل به گوشه‌گیری در من بیشتر شده است.		
۲- نسبت به انتقاد دیگران حساس‌تر شده‌ام.		
۳- دربارهٔ برخی از موضوعات با پدر و مادر و معلم‌ان اختلاف‌سلیقه دارم.		
۴- دوست دارم برخی از کارهای خطرناک را تجربه کنم.		
۵- نظر دوستان برای من مهم است.		
۶- انسانیت و کمک به دیگران برای من اهمیت دارد.		
۷- دوست دارم به دیگران محبت کنم و از آنها محبت ببینم.		
۸- گاهی اوقات اخلاق من تغییر می‌کند.		
۹- دوست دارم خود را به خداوند نزدیک‌تر کنم.		
۱۰- نسبت به وضعیت ظاهری خود حساس‌تر شده‌ام.		

مجموعاً رشد عاطفی من عالی خوب متوسط است.

رشد اجتماعی

در ابتدای دورهٔ نوجوانی شما کشف می‌کنید که فرد مستقلی هستید و هویت جداگانه‌ای دارید. روابط شما با دوستان بیشتر می‌شود و ممکن است به نظرات والدین که تجربهٔ بیشتری دارند، سرد و گرم روزگار را بیشتر چشیده‌اند و آیندهٔ کارها را بهتر از شما می‌توانند پیش‌بینی کنند، اهمیت ندهید. به همین دلیل این مرحله از رشد می‌تواند برای شما پرتنش باشد و شما را با مشکلاتی مواجه کند. در این مرحله نوجوانان برای پیدا کردن هویت اجتماعی به سمت دوستان هم‌سن و سال کشیده می‌شوند. انتخاب دوست برای آیندهٔ شما بسیار مهم است. دوستان موجب

می‌شوند که شما هم چیزهای تازه‌ای یاد بگیرید و هم به‌خاطر بی‌تجربگی با بعضی از چالش‌ها و مشکلات روبه‌رو شوید، از قبیل گرایش به سمت سیگار و انجام برخی از رفتارهای غیراخلاقی. هنگامی که می‌آموزید تا مستقل فکر کنید و دوستانتان شما را کنترل نکنند و عاقلانه تصمیم بگیرید، آنچه را که خوب است، انجام دهید و از آنچه که غلط و نادرست است، پرهیز کنید، در آن زمان رشد اجتماعی پیدا کرده‌اید.

فعالیت ۴

آزمون خودارزیابی تغییرات اجتماعی در دوره نوجوانی و مقایسه آن با دوران کودکی

ویژگی‌ها	بلی	خیر
۱- می‌خواهم رابطه خود را با دوستان بیشتر کنم و دوستان بیشتری برای خود انتخاب کنم.		
۲- دوست دارم با افراد بزرگ‌تر بیشتر صحبت کنم.		
۳- دوست دارم درباره جنس مخالف بیشتر بدانم.		
۴- رابطه با دوستان برای من مهم‌تر از رابطه با پدر و مادر است.		
۵- می‌خواهم خود را در جمع بیشتر مطرح کنم و احترام آنها را جلب کنم.		
۶- سعی می‌کنم فرد مستقلی باشم.		
۷- بین رابطه با دوستان و خانواده سعی می‌کنم تعادل را رعایت کنم.		
۸- دوستان نمی‌توانند مرا کنترل کنند؛ خودم تصمیم می‌گیرم.		
۹- معتقدم از برقراری رابطه با دوستان چیزهای خوب و بد زیادی یاد گرفته‌ام.		
۱۰- به‌نصایح دوستان، اعضای خانواده و بزرگ‌ترها توجه می‌کنم و بعد تصمیم می‌گیرم.		

مجموعاً رشد اجتماعی من عالی خوب متوسط است.

رشد عقلانی

در دوره نوجوانی به دلیل فعال شدن بعضی از هورمون‌ها، به تدریج زمینه برای رشد فکری و عقلانی در شما فراهم می‌شود. در این دوره می‌توانید به موضوعات پیچیده فکر کنید؛ مسئله‌ها را تشخیص دهید و برای حل آنها، راه‌حل‌های مختلف را پیشنهاد کنید. مهارت‌های استدلال کردن در شما تقویت می‌شود؛ با موضوعات مختلف برخورد منطقی می‌کنید؛ موقعیت‌های مختلف را تشخیص می‌دهید و درباره پیامد کارهای خود فکر می‌کنید. البته این مهارت‌ها به تدریج در شما پیدا می‌شود. برای آنکه بتوانید از عهده انجام کارها به نحو عاقلانه برآید، نیاز به کسب مهارت‌های تفکر و مهارت‌های زندگی دارید. در دوره کودکی یا حتی تا قبل از سن ۱۵ سالگی، تفکر در بیشتر افراد نوجوان از رشد کافی برخوردار نیست. به همین دلیل جامعه نیز از این افراد انتظارات کمتری دارد؛ اما با شروع سن ۱۵ سالگی خداوند ما را مکلف می‌کند که زندگی خود را تغییر دهیم و راه درست را دنبال کنیم. انتظارات جامعه نیز در این زمان از نوجوانان بیشتر می‌شود.

فعالیت ۵

آزمون خودارزیابی تغییرات عقلانی در دوره نوجوانی

خبر	بلی	ویژگی‌ها
		۱- مسئله‌های مختلف را بهتر تشخیص می‌دهم و توانایی من در حل مسائل بیشتر شده است.
		۲- کنجکاوی من برای درک مسائل بیشتر شده است و می‌توانم برای حل مسائل راه‌حل‌های مختلفی ارائه کنم.
		۳- قدرت استدلال من بیشتر شده است.
		۴- با موضوعات مختلف سعی می‌کنم به نحو منطقی برخورد کنم.
		۵- خوب و بد را می‌توانم تشخیص دهم.
		۶- سعی می‌کنم عاقلانه‌تر تصمیم بگیرم.
		۷- به مسائل از جهات مختلف نگاه می‌کنم.
		۸- احساس می‌کنم سبک زندگی خود را باید عاقلانه انتخاب کنم.

مجموعاً رشد عقلانی من عالی خوب متوسط است.

فکر کنید و پاسخ دهید

- چرا برخی از افراد با وجود آنکه در دوره نوجوانی هستند، از رشد عقلانی بیشتری برخوردارند و عاقلانه‌تر تصمیم می‌گیرند؟

رهنمودهای بهداشتی در دوران بلوغ

- ۱- استحمام مرتب و تعویض لباس‌ها: در دوران بلوغ غدد عرقی زیر بغل شروع به فعالیت می‌کنند و باعث افزایش تعریق بیشتر و تولید بوی نامطبوع می‌شود، بنابراین در این دوره نوجوان نیاز بیشتری به حمام کردن دارد.
- ۲- به استفاده از حوله و وسایل بهداشتی شخصی توجه شود. موهای زائد بدن نیز در هر چهل روز جهت جلوگیری از بیماری‌های پوستی باید زدوده شود.
- ۳- رعایت بهداشت دهان و دندان از طریق مسواک زدن در هر روز و مراجعه به دندان‌پزشک حداقل در هر سال باید مورد توجه قرار گیرد.
- ۴- استراحت و ورزش به اندازه کافی می‌تواند به حفظ سلامتی و رشد متوازن بدن کمک کند.
- ۵- در دوره نوجوانی به دلیل آنکه بدن دارای تغییرات سریع جسمانی است، نیاز بیشتری به غذاهای مناسب و کافی دارد.
- ۶- به علت فعالیت هورمون‌های داخلی بدن، در عموم نوجوانان جوش‌هایی در صورت پیدا می‌شود. از دست‌کاری این جوش‌ها پرهیز کنید. در موارد غیر معمول لازم است به پزشک مراجعه کنید.
- ۷- کسب اطلاعات لازم در زمینه بلوغ از طریق مطالعه کتاب‌ها و مراجعه به مشاور مدرسه یا پدر و مادر باید مورد توجه قرار گیرد.
- ۸- مشاوره با پزشک در خصوص هرگونه علائم جسمی غیر معمول: در صورتی که علائم بلوغ قبل از ۱۰ سالگی ظاهر شود، بلوغ زودرس است. به تأخیر در علائم بلوغ تا سن ۱۶ سالگی، بلوغ دیررس گفته می‌شود. در هر دو مورد مراجعه به پزشک لازم است.
- ۹- دورکردن افکار مزاحم و غلط از ذهن به حفظ سلامت روانی در نوجوان کمک می‌کند.
- ۱۰- پرکردن اوقات فراغت با مطالعه و سرگرمی‌های سالم از دیگر روش‌ها برای حفظ سلامت روانی است.

فعالیت در منزل

در چند جمله کارهایی را که برای رشد اجتماعی و عقلانی خود لازم می‌دانید، بنویسید.



اعتیاد و خطرات آن



در پشت دیوارهای حسرت

از زمانی که چشم باز کردم، مادرم با پدرم به خاطر اعتیاد جنگ و دعوا داشت، چندبار تصمیم به طلاق گرفته بود؛ اما هر بار به خاطر من کوتاه می‌آمد. آن‌گونه که مادرم می‌گفت، پدرم اول تریاک می‌کشید؛ اما بعدها به کشیدن سایر مواد مخدر روی آورد. دوستان ناباب هم او را احاطه کرده بودند. خانه ما پانوق افراد مختلفی بود که برای مصرف مواد به آنجا می‌آمدند. پدرم برای تأمین هزینه‌های مواد به خرید و فروش آن روی آورده بود. در خانه ما نه از دین خبری بود و نه حرفی از خدا گفته می‌شد. حرف‌های مادرم و اعتراضات او به پدرم هیچ تأثیری بر روی پدر گمراه من نداشت. یادم می‌آید در سن ۱۵ سالگی بودم که پا جای پدر گذاشتم. با او مشروب خوردن را

تجربه کردم. کراک و شیشه کشیدم و به خرید و فروش آن پرداختم. پدرم نمی‌دانست شاگرد پرورش می‌دهد؛ هرکاری که او انجام می‌داد من هم تکرار می‌کردم.

یک روز مقداری شیشه در صندوق عقب ماشین جاسازی کردم و به‌راه افتادم. چون شیشه می‌کشیدم، احساس خطر نمی‌کردم و کارهایی انجام می‌دادم که در حالت عادی قادر به انجام آنها نبودم. گویا قدرت تشخیص خود را از دست می‌دادم. در اولین ایست بازرسی ترس و اضطراب به سراغم آمد. رنگم پریده بود و دست و پایم می‌لرزید. آن‌قدر خود را باخته بودم که شک مأمورها را برانگیخت. تمام وسایل ماشین را گشتند و سرانجام مواد مخدر را در صندوق عقب ماشین پیدا کردند. همان شب برای من پرونده درست کردند و به زندان تحویل دادند. چند روز اول از من تحقیق کردند تا بدانند جنس را از کجا آورده‌ام و به کجا می‌برم. من ۶۵ گرم شیشه با خود حمل کرده بودم. سرانجام پرونده تکمیل شد و مرا به دادگاه فرستادند. قاضی به پرونده رسیدگی کرد و حکم را خواند. حبس ابد. آنجا بود که به خود آمدم، مادرم گریه می‌کرد و به قاضی التماس می‌کرد و می‌گفت این تنها پسر من است. پدرش مقصر است؛ اما قاضی به اجرای حکم و سرنوشت جامعه فکر می‌کرد نه به من. قاضی همان‌طور که سرش پایین بود و پرونده‌ها را مرتب می‌کرد، گفت که "خود کرده را تدبیر نیست". بعد از آن به زندان منتقل شدم، تا آخر عمرم باید اینجا بمانم. وارد زندان که شدم دلم لرزید. توان حرکت نداشتم، روی تخت دراز کشیدم و گذشته خود، اعمال پدرم و خودم را مرور کردم. گویا نفرین خانواده‌ها دامن‌گیر من شده بود. اینجا دلم می‌گیرد. شب و روز به نوشته‌های زندانی‌ها بر روی دیوار نگاه می‌کنم: به‌یاد مادر، به‌یاد پدر، سلطان غم مادر، حرف قاضی را روی دیوار نوشتم "خود کرده را تدبیر نیست".

به‌نظر شما چرا آقای..... به‌سمت اعتیاد کشیده شد؟

اعتیاد چیست و با عادت کردن چه فرقی دارد؟

اعتیاد از لغت عادت کردن به چیزی گرفته شده است و منظور از آن وابستگی شدید جسمی و روانی به یک چیز و یا یک رفتار می‌باشد. عادت کردن نیز نوعی وابستگی است اما فرد می‌تواند رفتار خود را به آسانی ترک کند؛ زیرا بر روی رفتار خود کنترل دارد. عادت‌های انسان بر دو گونه‌اند: عادت‌های خوب و عادت‌های بد. کتاب خواندن یک عادت خوب است؛ اما صبح‌ها دیر از خواب بیدار شدن یک عادت بد است.

فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

• در یک برگه کاغذ جدولی مانند جدول زیر رسم کنید و فهرستی از عادت‌های خوب و عادت‌های بد را در آن بنویسید.

عادت‌های بد	عادت‌های خوب
۱-	۱-
۲-	۲-
۳-	۳-
۴-	۴-

اعتیاد در اصطلاح پزشکی، نوعی وابستگی جسمی و روانی دائمی به مصرف یک چیز یا انجام یک کار است که ترک آن موجب بروز مشکلات جسمی و روانی در فرد می‌شود.

اعتیاد انواع مختلفی دارد؛ مانند اعتیاد به زیاد خوردن، زیاد خریدن، زیاد شستن، کار بسیار زیاد و ورزش بسیار زیاد، خوردن الکل، اعتیاد به اینترنت و یا وابستگی به مصرف داروهای شیمیایی زیان‌آور مانند تریاک، هروئین و موادی از این قبیل.

فرد معتاد کیست؟

افراد معتاد افرادی هستند که به انجام یک کار ناپسند وابستگی پیدا کرده‌اند. این افراد بر رفتار خود کنترل ندارند و به همین دلیل وضعیتی پیدا می‌کنند که هم برای خودشان زیان‌آور است و هم تحمل آنها برای خانواده و اطرافیان بسیار سخت است. اعتیاد ممکن است که از نوع وابستگی به مصرف یک ماده اعتیاد‌آورد باشد (برای مثال خوردن الکل، مصرف سیگار و تنباکو) یا از نوع اعتیاد رفتاری باشد (برای مثال زیاد خریدن، وسواس زیاد، بی‌بندوباری جنسی، قمار کردن، وابستگی زیاد به اینترنت و ...). در گذشته معتاد فقط به افرادی گفته می‌شد که

وابستگی به مصرف مواد خاصی داشتند؛ اما امروزه روان‌شناسان معتقدند که برخی از رفتارها مانند قماربازی، خریدن زیاد، خوردن زیاد و... از آن جهت که در فرد احساس گناه، شرمندگی، ناامیدی، هدر دادن پول، تردید و شک زیاد، غفلت، بیچارگی، شکست، اضطراب و حقارت نفس به وجود می‌آورد، باید از آنها نیز به عنوان اعتیاد نام برده شود.

اعتیاد به مواد یا انجام بعضی از رفتارها در بیشتر اوقات در خانه، مدرسه، محل کار و یا جامعه می‌تواند به بروز مشکلات جدی برای فرد یا دیگران منجر شود.

چرا عده‌ای از افراد معتاد می‌شوند؟

دلایل اعتیاد در افراد متفاوت است و معمولاً به عوامل جسمانی، روانی، خانوادگی، اجتماعی و یا محیطی برمی‌گردد.



فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

- با مراجعه به تجربیات خود، مصداق‌هایی از دلایل اعتیاد افراد را پیدا کنید و در جدول زیر بنویسید.

مصداق	دلایل اعتیاد
● کودک از مادر معتاد متولد شده است	دلایل جسمانی و ارثی
● کنجکاوی، ناامیدی، ناتوانی در کنترل نفس،	دلایل روانی و فکری
● تهیه آسان مواد مخدر	دلایل محیطی
●	دلایل استعماری
●	

اعتیاد یا وابستگی به مصرف مواد اغلب به زیاده‌خواهی جسمانی منجر می‌شود. منظور این است که فرد هر بار به مصرف مواد بیشتری نیاز دارد تا سر حال بیاید. با مصرف مواد بیشتر، فرد سموم بیشتری را وارد بدن خود می‌کند و تعادل شیمیایی خون در مغز او به هم می‌خورد. ناتوانی در پیدا کردن مواد موجب می‌شود که عوارض عدم مصرف (عوارض ترک) در فرد به وجود آید. در این حالت وضعیت جسمانی و روانی فرد معتاد به هم می‌خورد. از آنجا که فرد معتاد کنترلی بر رفتار خود ندارد، برای به دست آوردن مواد یا تهیه پول آن دست به هرکاری می‌زند. دزدی از اعضای خانواده، خویشاوندان یا مردم، دست‌زدن به سایر کارهای زشت و در مواردی جنایت از جمله این رفتارهاست.

نشانه و علائم بیماری اعتیاد

از آنجا که فرد معتاد با گذشت زمان، از نظر جسمی و روانی به مصرف مواد وابسته می‌شود، با هر بار مصرف، مدتی وارد مرحله خماری می‌شود (مرحله احساس راحتی موقت). به تدریج که سطح ماده مصرفی در خون او پایین می‌رود، اشتیاق به مصرف دوباره آن پیدا می‌کند. در صورتی که معتاد ماده مخدر مصرف نکند، عوارض روانی و جسمی زیر در بدن او پدیدار می‌شود. این عوارض با توجه به نوع مواد مصرفی ممکن است فرق کند.

عوارض جسمانی	عوارض روانی
لرزش بدن، عرق کردن، غش کردن در برخی موارد، سردرد، خستگی و بی‌خوابی، افزایش ضربان قلب، اسهال شدید، استفراغ، درد عضلات، یبوست، سرخی چشم‌ها، مشکل در تنفس، حساسیت به نور، ترشح زیاد بزاق دهان، نفخ شکم، ترس از نور، حساسیت به صدای بلند، درد معده، تشنگی، بی‌حالی	بدخلقی، اضطراب، کاهش تمرکز حواس، افسردگی، احساس پوچی و ناامیدی، خشم و عصبانیت، احساس رنجش، توهم، گیجی، بی‌حوصلگی، تندخویی و دمدمی مزاجی و احساس محرومیت از خواب

عوارض جسمانی و روانی اعتیاد بسته به نوع مواد مصرفی متفاوت است. در بلندمدت به دلیل

تداوم مصرف مواد و بروز بیماری‌های مختلف از قبیل عفونت خون، آسم، مشکلات قلبی، سرطان ریه و سکنه عمر افراد معتاد بسیار کوتاه می‌شود.

اعتیاد علاوه بر عوارض جسمانی و روانی دارای پیامدهای خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی است که هم خانواده و هم مردم و دولت را گرفتار می‌کند. در جدول زیر به برخی از این پیامدها اشاره شده است:

عوارض خانوادگی اعتیاد	عوارض اجتماعی و اقتصادی اعتیاد
<ul style="list-style-type: none"> - بروز مشکلات روحی و اختلاف و درگیری بین اعضای خانواده - خطر طلاق و بی‌سرپرست شدن فرزندان - وقوع دزدی در خانواده - طرد فرد معتاد از سوی خانواده و خویشاوندان - پیدایش فقر و خطر انحرافات اخلاقی - بدنام شدن خانواده و منزوی شدن آن از سوی دیگران - خطر معتاد شدن سایر اعضای خانواده - اغلب فرزندان افراد معتاد، بعد از ازدواج زندگی چندان موفق‌تری ندارند. 	<ul style="list-style-type: none"> - گسترش جرم و جنایت در جامعه به دلیل وجود افراد معتاد و قاچاق‌فروشان - بالا رفتن آمار طلاق در جامعه (نیمی از طلاق‌ها به علت اعتیاد است) - بالا رفتن هزینه‌های دولت (دولت ناچار است هزینه‌های زیادی را صرف درمان و یا نگهداری معتادان و مبارزه با قاچاق‌فروشان کند). - خطر گسترش بیماری‌هایی مانند ایدز در جامعه - افزایش تلفات نیروی انسانی به دلیل مبارزه با قاچاق‌فروشان

فعالیت ۳ (بحث کلاسی)

- برای پیشگیری از گسترش اعتیاد چند راه‌حل ارائه کنید. این راه‌حل‌ها را روی تابلوی کلاس بنویسید.

فعالیت در منزل

- با پرسش از والدین علت اعتیاد برخی از خانواده‌ها را یادداشت کنید و در جلسه بعد در کلاس بخوانید.

