



## واحد کار ۲

### مراقبت‌های دوره‌ی بلوغ





- ۱- نکته‌های مهم بهداشت پوست را در دوره‌ی بلوغ توضیح دهد.
- ۲- نکته‌های مهم بهداشت دستگاه تناسلی را در دختران نوجوان فهرست کند.
- ۳- شیوه‌های کاهش دردهای قاعدگی را به کار بندد.
- ۴- اهمیت ورزش را در دوره‌ی بلوغ توضیح دهد.
- ۵- توصیه‌های تغذیه‌ای دوره‌ی بلوغ را به کار بندد.
- ۶- هرم غذایی نوجوان را رسم کند.
- ۷- برنامه‌ی غذایی مناسب برای یک روز خود را طرح‌ریزی کند.
- ۸- اختلال‌های تغذیه‌ای شایع دوره‌ی بلوغ را نام ببرد.
- ۹- شیوه‌های پیشگیری از اعتیاد را در دوره‌ی بلوغ به کار بندد.

● جمله‌های درست را با علامت ☒ و جمله‌های غلط را با علامت ☐ مشخص کنید.

- ۱- نوجوان نباید بیش‌تر از یک بار در هفته استحمام کند.
- ۲- برای کاهش جوش غرور باید از دستکاری آن‌ها خودداری شود.
- ۳- در دوره‌ی نوجوانی نباید از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کرد.
- ۴- شنا کردن در استخر در دوره‌ی عادت ماهانه اشکال ندارد.
- ۵- از هر نوار بهداشتی نباید بیش از یکبار استفاده کرد.
- ۶- برای کاهش دردهای قاعدگی باید مواد غذایی حاوی قند به مقدار زیاد مصرف شود.
- ۷- از ورزش کردن در دوره‌ی عادت ماهانه باید پرهیز شود.
- ۸- در دوره‌ی بلوغ بدن به انرژی بیش‌تری نیاز دارد.
- ۹- نوجوان علاوه بر سه وعده‌ی غذای اصلی باید از میان وعده‌ها نیز استفاده کند.
- ۱۰- پرخوری در دوره‌ی نوجوانی شایع است.
- ۱۱- خودنمایی مهم‌ترین انگیزه‌ی نوجوان برای سیگار کشیدن است.
- ۱۲- تقویت ارزش‌های مذهبی و انجام فرایض دینی در بیش‌گیری از اعتیاد مؤثر است.



## مقدمه

دوره‌ی بلوغ یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی هر فرد است. نوجوان با توجه به تغییرهای سریع جسمی و روانی در این دوره لازم است علاوه بر شناسایی خصوصیات این دوره بتواند از خود به خوبی مراقبت کند. در این جا برخی از مهم‌ترین مراقبت‌های دوره‌ی بلوغ توضیح داده می‌شود.

### ۱-۲- بهداشت دوره‌ی بلوغ

استفاده از لیف و کیسه نیست مگر این که شخص پوست چربی داشته باشد یا کم‌تر از دو تا سه بار در هفته استحمام کند. بعد از نوجوانی، لیف یا کیسه کشیدن باعث برداشته شدن سلول‌های مرده از سطح پوست و در نتیجه شادابی آن می‌شود.

چه کارهایی را برای داشتن پوست شاداب و سالم انجام می‌دهید؟

#### ۱-۱-۲- بهداشت پوست:

● برای استحمام در سال‌های کودکی و نوجوانی نیازی به

### بیش‌تر بدانید



افزادی که پوست خشک و حساسی دارند بهتر است به جای لیف و کیسه، از صابون و شامپوهای ضعیف مثل شامپو و صابون بچه استفاده کنند.

– از استرس و فشار روحی و روانی بپرهیزید و با انجام تمرین‌های مختلف مثل آرام‌سازی، خود را آرام کنید.  
– از مواد آرایشی و بهداشتی چرب و روغن دار استفاده نکنید.

– در رژیم غذایی خود از چربی و شیرینی کم‌تر و به جای آن از سبزی و میوه‌ی تازه، بیش‌تر استفاده کنید.  
– روزانه حداقل ۴ تا ۶ لیوان آب بنوشید.  
– به قدر کافی استراحت کنید.

● به نوجوان استفاده از کرم‌های ضد آفتاب توصیه می‌شود. کرم‌های ضد آفتاب از تابش مستقیم اشعه‌ی فرابنفش خورشید که عامل مهم ابتلا به سرطان پوست است، جلوگیری می‌کند.

● توصیه‌های زیر را برای برطرف شدن بوی بد بدن به کار

بندید:

● برای کاهش جوش غرور در دوره‌ی بلوغ، توصیه‌های زیر را به کار بندید:  
– روزانه ۲ تا ۳ بار صورت خود را با آب و صابون بشویید.  
– از دستکاری جوش‌ها بپرهیزید.



– از تراشیدن موهای صورت با تیغ خودداری کنید.  
– فعالیت بدنی داشته باشید، اما ورزش‌های بسیار سنگین

را انجام ندهید.

### بهداشت بلوغ: مراقبت‌های دوره‌ی بلوغ



لبه‌ی تیز و صفحه‌ی محافظ و بهداشتی داشته باشد. (از تیغ یک‌بار مصرف استفاده کنید)

– از لباس‌های زیر نخی و آزاد استفاده کنید و هر روز آن‌ها را عوض کنید.

– روزانه یا یک روز در میان با آب و صابون استحمام کنید.

– موهای زیر بغل و ناحیه‌ی شرمگاهی را کوتاه نگه دارید. چنان‌چه از تیغ برای اصلاح موهای بدن استفاده می‌کنید باید

### بیش‌تر بدانید



تیغ باید در جهت عمود بر امتداد لبه‌ی آن و به آرامی حرکت داده شود زیرا حرکت سریع باعث بریدگی

می‌شود.



– از ضد بوها برای رفع بوی عرق زیر بغل استفاده کنید.  
– فعالیت بدنی و مصرف سبزی و میوه در رژیم غذایی، در کاهش بوی بد بدن مؤثر است.

۱-۲- خواب و استراحت: میزان خواب و استراحت برای هر فرد متفاوت است. اما به طور کلی ۹ تا ۹/۵ ساعت خواب شبانه و نیم ساعت خواب بعد از ظهر برای نوجوان مفید است.

### توجه

برای داشتن خواب شبانه‌ی منظم رعایت نکته‌های زیر توصیه می‌شود:

– از ساعت ۴ بعد از ظهر به بعد، از مصرف مایعات زیاد و مواد کافئین‌دار نظیر قهوه، چای و شکلات خودداری کنید.

– شب هنگام از تماشای فیلم و خواندن داستان‌های خشن و مهیج خودداری کنید.

– سعی کنید طی روز بیش از نیم ساعت نخوابید.

– قبل از خواب از رایانه استفاده نکنید.

– برنامه‌ی منظمی برای خواب خود داشته باشید.

– بعد از هر بار اجابت مزاج، دستگاه تناسلی خود را از جلو به عقب بشوید تا میکروب‌ها نتوانند وارد پیشابراه شوند.  
– در حالت عادی بهتر است دستگاه تناسلی با آب ساده شسته شود و نیازی به استفاده از صابون و مواد ضدعفونی‌کننده نیست.

۱-۳- بهداشت دستگاه تناسلی دختران: توصیه می‌شود نکته‌های زیر را رعایت کنید:

– قبل از طهارت، دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.



## بهداشت بلوغ: مراقبت‌های دوره‌ی بلوغ

– در دوره‌ی عادت ماهانه از نوار بهداشتی تمیز، غیر معطر و استاندارد استفاده کنید و آن‌ها را به فاصله‌ی کوتاه مدت عوض کنید و پس از پیچیدن در کاغذهای باطله در سطل زباله بیندازید. بهتر است تاریخ عادت ماهانه‌ی خود را بدانید و یکی دو روز مانده به آن، در کیف خود یک یا دو نواربهداشتی را در پوشش بهداشتی مناسب بگذارید. هر نوار، یک بار باید مصرف شود و اگر نوار بهداشتی در دسترس نبود از پنبه‌ی تمیزی که درون تزئین پیچیده شده باشد استفاده کنید.

– لباس‌های زیر را از جنس الیاف طبیعی نظیر پنبه و ... انتخاب کنید. این لباس‌ها نباید تنگ و ناراحت کننده باشند. همچنین بهتر است از رنگ سفید یا رنگ‌های روشن برای لباس‌های زیر استفاده کرد و به فواصل کوتاه عوض شوند. – از شنا کردن یا شستن خود در آب‌های آلوده (مثلاً آب استخرهای آلوده) بپرهیزید. – چنانچه هرگونه ترشح غیر طبیعی مانند ترشحات زرد رنگ یا پیری شکل مشاهده کردید یا احساس خارش و سوزش داشتید به پزشک مراجعه کنید.

## توجه

عدم رعایت نظافت و بهداشت در این دوره باعث ایجاد بسیاری از بیماری‌ها به‌ویژه عفونت رَحِم می‌شود که بسیار خطرناک است و حتی ممکن است ایجاد نازایی کند.

## بیش‌تر بدانید



در سنین باروری یکی از بیماری‌های شایع واژنیت (التهاب واژن) عفونی می‌باشد که می‌توان از انواع کاندیدایی و تریکومونایی نام برد. واژنیت کاندیدایی همراه خارش دستگاه تناسلی بوده و دارای ترشحات خفیف است و فرم رایج به صورت ترشحات بسیار غلیظ و سفید رنگ پنی‌ری و بدون بو است که درمان ضد قارچ برای آن ضروری است. در واژنیت تریکومونایی ترشحات زرد مایل به سبز، بدبو و کف آلود است ممکن است خارش نیز وجود داشته باشد و نیازمند درمان آنتی‌بیوتیکی خاص خود است.

– راحتی یا داشتن آرامش در این دوره مهم است زیرا عصبانیت باعث ترشح موادی در بدن می‌شود که به انقباض و درد بیش‌تر منجر می‌شود. – نوشیدن مایعات گرم مثل چای در تخفیف گرفتگی عضلات مؤثر است. – در دوره‌ی عادت ماهانه انجام ورزش به خصوص ورزش‌های سبک برای دختران و بانوان نه تنها مانعی ندارد بلکه توصیه می‌شود. حتی انجام بعضی ورزش‌های سبک در دوره‌ی قبل از عادت ماهانه می‌تواند تا حدودی مشکل‌های جسمی و

۴-۱-۲- راه‌های کاهش دردهای قاعدگی: اقدام‌های بهداشتی زیر در کاهش دردهای قاعدگی مؤثر است : – در زمان درد پارچه یا حوله‌ای را گرم کنید و روزانه ۵ تا ۶ بار، هر بار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی ناحیه‌ی درد بگذارید و در بقیه‌ی ساعات لباس زیر گرم بپوشید. – در صورت امکان در زمان درد، ۲ تا ۳ بار در روز و هر بار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زیر دوش آب گرم بروید. – خواب و استراحت کافی باعث احساس راحتی در دوره‌ی عادت ماهانه می‌شود.

## بهداشت بلوغ: مراقبت‌های دوره‌ی بلوغ



– مصرف کلسیم و منیزیم را افزایش دهید. برای این منظور از شیر، ماست، پنیر، کشک و سبزی‌ها خصوصاً اسفناج، میوه‌های تازه مثل سیب و آجیل بیش‌تر مصرف کنید.

– از خوردن هر نوع ماده‌ی غذایی که احساس می‌کنید باعث بدتر شدن ناراحتی‌تان می‌شود خودداری کنید.

– اگر چاق هستید، وزن خود را کاهش دهید.

### ۱-۵-۲- ورزش: آیا ورزش می‌کنید؟ چنانچه ورزش

می‌کنید چه نوع ورزشی و چند ساعت در هفته انجام می‌دهید؟ تأثیر آن چه بوده است؟

– ورزش برای سلامتی و شادابی جسم و روان نوجوان بسیار ضروری است زیرا دوره‌ی بلوغ مرحله‌ی جهش رشد است و ورزش و فعالیت بدنی باعث می‌شود نوجوان از لحاظ جسمی، تناسب اندام و آمادگی بدنی در وضعیت مناسب قرار گیرد. ضمناً بسیاری از مسایل روانی دوره‌ی بلوغ مانند رفتارهای تند و پرخاشگرانه، کم‌رویی، گوشه‌گیری و اعتماد به نفس پایین را می‌توان با شرکت در ورزش‌های گروهی و فردی کاهش داد.

– ورزش مناسب و مستمر باعث می‌شود نوجوان در برابر مشکل‌های زندگی صبر و تحمل بیش‌تری داشته باشد. اگر نوجوان به طور منظم تمرین‌های بدنی را انجام دهد، در میانسالی گرفتار بسیاری از بیماری‌ها از جمله دردهای عضلانی و پوکی استخوان نخواهد شد.

نکته‌های زیر را قبل از انجام تمرین‌های بدنی به کار بندید:

– بدن خود را گرم کنید تا از بروز کشیدگی عضلانی جلوگیری شود. پس از انجام تمرین‌های بدنی نیز یکباره آن را قطع نکنید تا از کوفتگی عضلات جلوگیری شود.

– تمرین‌ها و ورزش‌های سنگین مانند وزنه‌برداری و ورزش‌های استقامتی را انجام ندهید زیرا ورزش سنگین بر استخوان‌ها، عضلات و بافت‌ها که در دوره‌ی بلوغ در حال رشد و شکل‌گیری‌اند فشار می‌آورد و می‌تواند خطرناک باشد.

– ورزش باید به طور مداوم در هوای پاک و حداقل هفته‌ای ۳ تا ۴ بار و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه انجام شود.

– انجام ورزش‌هایی مانند والیبال، بسکتبال، دو، دوچرخه سواری باعث جلوگیری از زیاد شدن وزن می‌شود.

روانی این دوره را کاهش دهد. برای این منظور باید حداقل هفته‌ای ۳ تا ۴ بار و هر بار نیم تا یک ساعت ورزش کرد.

دو نمونه از ورزش‌های مناسب این دوره به شرح زیر است:

۱- روی شکم بخوابید. شکم و باسن را بالا بیاورید، به شکلی که زانوها و سینه نزدیک یکدیگر باشند. سینه را نزدیک به زمین نگه دارید. پاها را به اندازه‌ی شانه باز کنید و حدود دو دقیقه به همین حالت نگه دارید.



۲- به صورت چهار دست و پا حرکت کنید. این حالت به شل شدن رَحِم کمک می‌کند.



● رعایت نکته‌های تغذیه‌ای زیر به کم شدن دردهای قاعدگی کمک می‌کند.

– مصرف مواد غذایی حاوی قند به مقدار زیاد مانند شیرینی، حلوا، مربا و ... را کاهش دهید و به جای آن‌ها از نان، سیب‌زمینی، خرما و حبوبات استفاده کنید.

– سبزی و میوه‌ی تازه بیش‌تر مصرف کنید.

– مصرف چربی‌های حیوانی و گوشت قرمز را کاهش دهید و به جای آن‌ها چربی‌های گیاهی و گوشت سفید خصوصاً ماهی استفاده کنید.

– مصرف نوشابه و مایعات کافئین‌دار نظیر قهوه و شکلات را کم کنید و از استعمال دخانیات پرهیزید.

– در هر وعده‌ی غذایی، غذای کم‌تری بخورید و در عوض دفعات آن را افزایش دهید.

– در زمان درد، از عرق نعناع یا آویشن (نصف تا یک لیوان در روز) استفاده کنید.





## فعالیت عملی ۱

هنر جویان به گروه های پنج نفری تقسیم شوند. هر گروه درباره ی سه نمونه از نرمش های مناسب برای دوره ی بلوغ تحقیق کند و پس از تأیید هنرآموز آن ها را در کلاس نمایش دهد.

## ۲-۲- تغذیه در دوره ی بلوغ

(۳۰۰۰ کیلو کالری در روز)

۲- پروتئین: نیاز بدن به پروتئین به دلیل سریع تر شدن رشد و افزایش حجم عضلات در دوره ی بلوغ بیش تر از سال های دیگر است.

۳- ویتامین ها: مصرف بیش تر ویتامین ها در دوره ی بلوغ اهمیت دارد:

- ویتامین A باعث رشد و نمو، سلامت پوست و حفظ قدرت بینایی می شود،

- ویتامین های گروه B در خون سازی و تولید انرژی نقش دارند،

- ویتامین C علاوه بر افزایش مقاومت بدن در مقابل بیماری ها باعث می شود بدن آهن بیشتری جذب کند، (آهن یکی از مواد مغذی است که نیاز به آن در دوره ی بلوغ بیش تر می شود)

- ویتامین D باعث رشد و نمو و سختی استخوان ها می شود.

۴- املاح: مصرف مواد معدنی زیر در دوره ی بلوغ توصیه می شود:

- روی نقش مهمی در ساختن پروتئین مورد نیاز نوجوان



تغذیه در دوره ی بلوغ اهمیت زیادی دارد. در طول زندگی دو مرحله ی مهم رشد هست، دوره ی رشد سریع کودکی و دوره ی بلوغ. هر دو مرحله نیاز به تغذیه ی ویژه و مناسب دارد. چنانچه در این دوره به تغذیه ی نوجوان دقت نشود دیگر زمانی برای جبران نخواهد بود.

۱-۲-۲- مهم ترین نیازهای تغذیه ای دوره ی بلوغ:

۱- انرژی: نوجوان به علت رشد سریع بدن، سوخت و ساز بسیار و فعالیت زیاد به انرژی بیش تری نیاز دارد. (۲۰۰۰ تا

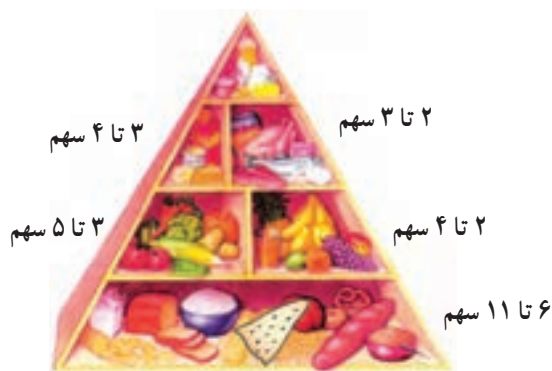
## بهداشت بلوغ: مراقبت‌های دوره‌ی بلوغ



۲-۲-۳- سهم‌های غذایی مورد نیاز نوجوان: مقدار

توصیه شده‌ی گروه‌های غذایی برای دوره‌ی بلوغ به شرح زیر است:

گروه‌های غذایی	تعداد سهم مورد نیاز
گروه شیر و فرآورده‌های آن	۳ تا ۴ سهم
گوشت و حبوبات	۲ تا ۳ سهم
نان و غلات	۶ تا ۱۱ سهم
میوه‌ها	۲ تا ۴ سهم
سبزی‌ها	۳ تا ۵ سهم



هرم غذایی نوجوان

نمونه‌ی رژیم غذایی برای افراد در دوره‌ی بلوغ

**صبحانه:** ۱ لیوان شیر + ۴۵ گرم پنیر + ۱ عدد

تخم مرغ + ۲ کف دست نان سنگک

**میان وعده (ساعت ۱۰):** ۱ عدد بستنی + ۱/۴ لیوان

مخلوط آجیل (پسته، فندق + بادام و تخمه) + ۲ عدد میوه‌ی فصل

**ناهار:** ۱ لیوان ماست + ۱/۵ لیوان برنج پخته + ۶۰

گرم گوشت مرغ کباب شده + ۱ لیوان سبزی خوردن

**میان وعده (ساعت ۴ بعد از ظهر):** ۶ عدد بیسکویت

ساده‌ی متوسط + ۱ عدد میوه‌ی فصل

**شام:** ماکارونی پخته ۱ لیوان + ۶۰ گرم گوشت چرخ

کرده + ۲ لیوان سالاد

دارد،

– ید برای رشد و نمو طبیعی، سوخت و ساز مواد غذایی،

تولید انرژی و عملکرد طبیعی مغز و سلول‌های عصبی لازم است.

– کلسیم برای رشد سریع استخوان‌های نوجوان لازم

است.

– آهن برای خون‌سازی لازم است. در دوره‌ی بلوغ به

دلیل رشد سریع بدن نیاز به خون‌سازی زیاد می‌شود، پس

نوجوانان باید آهن بیش‌تری مصرف کنند به خصوص دختران

نوجوان که مقداری از آهن بدنشان را به سبب خون‌ریزی دوره‌ی

قاعدگی از دست می‌دهند.

۲-۲-۲- توصیه‌های تغذیه‌ای دوره‌ی بلوغ: آیا

در برنامه‌ی غذایی خود از میان وعده‌ای استفاده می‌کنید؟ چنان‌چه

پاسخ شما مثبت است، از چه مواد غذایی استفاده می‌کنید؟

– برای دست‌یابی به رشد مطلوب بهتر است از ۳ وعده‌ی

غذایی و ۲ میان وعده در طول روز استفاده کنید.

– صبحانه‌ی کافی بخورید زیرا با خوردن صبحانه انرژی

لازم برای فعالیت‌های جسمی و فکری تأمین می‌شود. صبحانه‌ی

ناکافی موجب بی‌دقتی، بی‌توجهی، کم‌شدن تمرکز حواس و کاهش

کارایی می‌شود.

– از مواد قندی، نشاسته‌ای و چربی‌ها برای تأمین انرژی

مورد نیاز دوره‌ی بلوغ استفاده کنید. اما از مصرف زیاد قندهای

ساده مثل نوشابه‌های صنعتی، شکلات، آب نبات و سایر موادی

که فقط انرژی‌زا هستند و ارزش غذایی دیگری ندارند خودداری

و به جای آن از مواد نشاسته‌ای مانند برنج، نان و سیب زمینی،

بیش‌تر استفاده کنید.

– میان وعده نیز بخشی از انرژی مورد نیاز نوجوان را

تأمین می‌کند. توصیه می‌شود میان وعده را از مواد غذایی با

ارزش مانند خرما، کشمش، انجیر، توت یا آب میوه، سبزی،

انواع دانه‌ها، پسته، بادام، گردو و سایر سبزی‌ها و میوه‌های تازه

و خشک انتخاب کنید. همچنین مواد غذایی که می‌توان همراه

نان مصرف کرد، مانند پنیر، کره، مربا و تخم مرغ نیز انتخاب‌هایی

خوب برای میان وعده هستند.





## فعالیت عملی ۲

جدول برنامه‌ی غذایی هفتگی خود را با توجه به مواد موجود در منطقه و سهم‌های نیاز یک نوجوان تنظیم کنید.

روزهای هفته	صبحانه	میان وعده (۱۰ صبح)	ناهار	میان وعده (۴ بعد از ظهر)	شام
شنبه					
یکشنبه					
دوشنبه					
سه‌شنبه					
چهارشنبه					
پنج‌شنبه					
جمعه					

۲- بی‌اشتهایی عصبی: بی‌اشتهایی عصبی در نوجوان حالتی است که در آن انگیزه‌ی شدید نوجوان برای لاغر بودن باعث امتناع او از غذا خوردن می‌شود و بر روی احساس گرسنگی‌اش نیز اثر دارد.



۳- پرخوری عصبی: پرخوری عصبی نوعی اختلال در غذا خوردن است که در میان نوجوانان شایع است. این افراد بیش‌تر از معمول غذا می‌خورند و پس از هربار پرخوری افسرده می‌شوند و سعی می‌کنند وزن خود را از طریق رژیم‌های غذایی بسیار سخت، مصرف دارو و ... کم کنند.

۴-۲-۲- اختلال‌های تغذیه‌ای شایع دوره‌ی بلوغ:  
۱- چاقی: چاقی به دلایل متفاوتی مانند ارث، کم تحرکی، افسردگی و اختلال در کار غدد ایجاد می‌شود اما معمولاً تمایل زیاد نوجوان به خوردن مواد غذایی چرب، شکلات، آب‌نبات، چیپس، نوشابه و به طور کلی تنقلاتی که ارزش غذایی ندارند و فقط انرژی‌زا هستند دلایل اصلی چاقی در دوره‌ی بلوغ است. عادت‌های غذایی غلط مانند غذا خوردن در حال تماشای تلویزیون یا کار با رایانه به مدت طولانی نیز باعث چاقی نوجوان می‌شود.





## توجه

آموزش تغذیه و افزایش آگاهی های تغذیه ای و بهداشتی و نهایتاً مشاوره و روان درمانی در بهبود اختلال های تغذیه ای در دوره ی بلوغ مؤثر است.

### ۲-۳- اعتیاد در دوره ی بلوغ<sup>۱</sup>

یکی از مسایل خطیر دوره ی بلوغ اعتیاد است. اکثر معتادان اولین بار در دوره نوجوانی از مواد مخدر استفاده کرده اند. در این میان تمایل به سیگار کشیدن در بین نوجوانان شایع تر است. یکی از مهم ترین دلایل برای استفاده از سیگار خودنمایی است. نوجوان می خواهد نشان دهد دیگر بچه نیست و بالغ شده است. دلایل دیگر تمایل نوجوان به اعتیاد، اصرار همسالان، کنجکاوی و تمایل به تجربه کردن، سرکشی، فرار از مشکلات زندگی، اختلال های روانی مثل کمبود اعتماد به نفس، یأس و ناامیدی و ... است.

آیا تا به حال با نوجوانی سیگاری برخورد کرده اید؟ به نظر شما چرا بعضی نوجوانان مایل اند سیگار بکشند؟ آیا امکان دارد آن ها به سمت سایر مواد اعتیادآور هم کشیده شوند؟



## فعالیت عملی ۳



به چند گروه تقسیم شوید. ابتدا با راهنمایی هنرآموز، هر گروه درباره ی یک ماده اعتیادآور تحقیق و نتایج بررسی را پس از تکمیل در جدول زیر در کلاس ارائه و درباره ی آن بحث کنید. با هماهنگی هنرآموز جدول ها را به مدت یک هفته در کلاس نصب کنید.

نام ماده ی اعتیادآور:

۱	علائم و نشانه های مصرف	
۲	آثار جسمی مصرف ماده	
۳	آثار روانی مصرف ماده	
۴	عوارض اعتیاد به ماده	

۱- یادآور می شود در پودمان کلیات بهداشت و اصول بهداشت فردی در این خصوص توضیح داده شده است.



یا از دیگران در جای مناسب قدردانی می‌کند مانند «چه اراده‌ی قوی‌ای دارید» و «چه خوب این خطرها را فهمیدید».

– احساسات منفی خود را در صورت لزوم در قالب جملات مؤدبانه و بدون ابراز خشم به فرد دیگر منتقل می‌کند مانند «این کار درست نیست» و یا «این کار خلاف و حرام است».

– قادر است درخواست‌هایی از دیگران مطرح کند یا از آنان کمک بخواهد مانند «امروز با مشکلی جدی روبه‌رو هستم می‌خواهم مشکلم را با تو در میان بگذارم تا کمک کنی»، «از تو می‌خواهم این موضوع را سریع به پدرت بگویم».

**۲- مهارت حل مسئله:** از دیگر مهارت‌های مهم در پیشگیری از اعتیاد «مهارت حل مسئله» است. بسیاری از افراد معتاد به جای حل مشکل و مسئله، می‌خواهند با مصرف مواد از مشکل خود فرار کنند. (شما با مهارت‌های حل مسئله در بودمان بهداشت روانی در خانواده آشنا شده‌اید).

**۱-۲-۳- پیشگیری از اعتیاد نوجوان:** چه راه‌هایی

را برای پیشگیری از اعتیاد نوجوانان پیشنهاد می‌کنید؟ یکی از مهم‌ترین اقدام‌ها برای پیشگیری از اعتیاد، کسب مهارت‌های اجتماعی در زندگی برای مقابله‌ی سالم با مشکلات است. این مهارت‌ها به فرد کمک می‌کند رابطه‌ای مناسب با دیگران داشته باشد و به سمت اعتیاد کشیده نشود. برخورداری از مهارت‌های اجتماعی یعنی فرد دارای قابلیت‌ها و توانایی‌هایی شود که به او کمک کند با مسایل و موقعیت‌های زندگی برخورد مناسب و درست داشته باشد. مهم‌ترین انواع این مهارت‌ها عبارتند از:

**۱- مهارت قاطعیت:** مهارت قاطعیت یعنی ایستادگی بر دیدگاه‌های شخصی، فردی که قاطع است نظر و اعتقاد خود را به سادگی تغییر نمی‌دهد، تسلیم دیگران نمی‌شود و بدون توهین به دیگران مخالفت یا نظر خود را بروز می‌دهد. نوجوانی که دارای این مهارت است؛

– درخواست‌های غیرمنطقی فرد مقابل را رد می‌کند، اگر دوستی او را برای کشیدن سیگار و مصرف مواد دعوت کرد می‌تواند بگوید «نه، موافق نیستم و درخواست تو را قبول نمی‌کنم».

– احساسات مثبت خود را نسبت به دیگران بیان می‌کند

## فعالیت عملی ۴



گروهی از هنرجویان مهارت‌های قاطعیت و حل مسئله را در کلاس نمایش دهد و سایر هنرجویان نیز گروه را در ارزیابی پرسش‌ها و پاسخ‌های مناسب کمک و دربارهی آن بحث کنند.

- |  |  |
|--|--|
| <p>– کمک به افراد ناتوان محله)،</p> <p>– معاشرت با دوستان خوب و صالح و پرهیز از همنشینی با افراد معتاد،</p> <p>– تقویت ارزش‌های مذهبی و انجام فرایض دینی،</p> <p>– آگاهی از علایم و نشانه‌های مواد مخدر، آثار و عوارض آن‌ها.</p> | <p>– اقدام‌های دیگری که به پیشگیری از اعتیاد کمک می‌کند عبارت‌اند از:</p> <p>– برنامه‌ریزی درست برای پرکردن اوقات فراغت با نظارت افراد معتمد مانند شرکت در برنامه‌های ورزشی (کوهنوردی مسابقات فوتبال)، برنامه‌های فرهنگی (شرکت در فرهنگسرا، اجرای نمایش و مطالعه‌ی کتاب‌های مفید) و برنامه‌های اجتماعی</p> |
|--|--|



## چکیده

– توصیه می‌شود نوجوان در دوره‌ی بلوغ به مسایل بهداشتی اهمیت دهد. ۲ تا ۳ بار در هفته استحمام کند.

– دختران نوجوان باید نکته‌های بهداشت دستگاه تناسلی را در دوره‌ی بلوغ به خصوص در زمان عادت ماهانه رعایت کنند تا از عفونت دستگاه تناسلی پیشگیری شود.

– ورزش در دوره‌ی بلوغ به تناسب اندام، رشد جسمی و آمادگی بدنی و نیز کاهش رفتارهای تند و پرخطرانه، کم‌رویی و ... که بین نوجوانان شایع است کمک می‌کند.

– تغذیه‌ی دوره‌ی بلوغ به دلیل رشد بدن اهمیت خاصی دارد. در این دوره نیاز بدن به انرژی، پروتئین، ویتامین، روی، ید، کلسیم و آهن زیاد است. توصیه می‌شود نوجوان از ۳ وعده‌ی غذای اصلی و ۲ میان وعده در طول روز استفاده کند. از اختلال‌های شایع تغذیه‌ای در این دوره می‌توان به چاقی، بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی اشاره کرد.

– در دوره‌ی بلوغ، بعضی از نوجوانان به کشیدن سیگار متمایل می‌شوند که یکی از مهم‌ترین دلایل آن خودنمایی است. مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از اعتیاد نوجوان کسب مهارت‌های اجتماعی، برنامه‌ریزی درست برای پرکردن اوقات فراغت، معاشرت با دوستان خوب و صالح، تقویت ارزش‌های مذهبی و انجام فرایض دینی و آگاهی از علایم و نشانه‌های مواد مخدر است.

## ؟ آزمون پایانی نظری واحد کار دوم

۱- کدام یک از گزینه‌های زیر درباره‌ی جوش‌های غرور در دوره‌ی بلوغ درست است؟

الف) در رژیم غذایی از مواد قندی بیش‌تر استفاده شود.

ب) موهای صورت با تیغ اصلاح شود.

ج) از کرم‌های ضد آفتاب استفاده نشود.

د) جوش‌های غرور ترکانده نشوند.

۲- کدام یک از گزینه‌های زیر درباره‌ی بهداشت دستگاه تناسلی دختران درست است؟

الف) از رنگ‌های تیره برای لباس‌های زیر باید استفاده شود.

ب) دستگاه تناسلی باید با آب و صابون شسته شود.



- (ج) بعد از هر بار اجابت مزاج دستگاه تناسلی باید از جلو به عقب شسته شود.  
 (د) داشتن ترشحات زرد رنگ یا پنیری شکل طبیعی است.  
 ۳- چند ساعت خواب برای نوجوان کافی است؟  
 الف) ۱۲ (ب) ۶ (ج) ۱۴ (د) ۹  
 ۴- کدام یک از اقدام‌های بهداشتی زیر در کاهش دردهای قاعدگی مؤثر است؟  
 الف) گرم‌نگه داشتن موضع درد با حوله یا پارچه  
 ب) گرفتن دوش آب گرم ۲ تا ۳ بار در روز  
 ج) مصرف بیش‌تر نوشابه و شکلات  
 د) گزینه‌های الف و ب درست است.  
 ۵- کدام یک از گزینه‌های زیر درست است؟  
 الف) ورزش‌های سنگین مانند وزنه‌برداری برای نوجوان مناسب است.  
 ب) نباید در دوره‌ی عادت ماهانه ورزش کرد.  
 ج) ورزش‌هایی مانند والیبال، بسکتبال، دو و دوچرخه‌سواری به رشد نوجوان کمک می‌کند.  
 (د) ورزش برای سلامت جسم ضروری است ولی در سلامت روان تأثیری ندارد.  
 ۶- میزان نیاز روزانه‌ی نوجوان به انرژی چند کیلو کالری است؟  
 الف) ۱۵۰۰ تا ۲۵۰۰ (ب) ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ (ج) ۳۵۰۰ تا ۴۵۰۰ (د) ۴۰۰۰ تا ۵۰۰۰  
 ۷- کدام یک از گزینه‌های زیر برای دست‌یابی به رشد مطلوب در دوره‌ی بلوغ درست است؟  
 الف) مصرف روزانه‌ی ۳ وعده‌ی غذایی و ۲ میان وعده توصیه می‌شود.  
 ب) مصرف روزانه‌ی ۳ وعده‌ی غذایی توصیه می‌شود.  
 ج) مصرف روزانه‌ی ۲ وعده‌ی غذایی و ۲ میان وعده توصیه می‌شود.  
 د) مصرف روزانه‌ی ۳ وعده‌ی غذایی و ۱ میان وعده توصیه می‌شود.  
 ۸- نیاز نوجوان به کدام یک از مواد معدنی زیر بیش‌تر است؟  
 الف) روی (ب) ید  
 ج) آهن (د) هر سه گزینه  
 ۹- چه تعداد سهم از گروه شیر و فراورده‌های آن برای دوره‌ی بلوغ توصیه می‌شود؟  
 الف) ۱-۲ (ب) ۲-۳ (ج) ۳-۴ (د) ۴-۵  
 ۱۰- کدام یک از اقدام‌های زیر برای پیش‌گیری از اعتیاد مؤثر است؟  
 الف) به کارگیری مهارت‌های اجتماعی  
 ب) معاشرت با دوستان صالح  
 ج) برنامه‌ریزی درست برای پرکردن اوقات فراغت  
 د) هر سه گزینه



## ؟ آزمون پایانی عملی واحد کار دوم

- دو نمونه از تمرین‌های ورزشی مناسب برای کاهش دردهای قاعدگی را انجام دهید.
- برنامه‌ی غذایی یک روز خود را طرح ریزی کنید.