

شناخت بلوغ :

دوران نوجوانی از مهمترین و پرازش‌ترین دوران زندگی هر فرد است و بلوغ بعنوان مرحله گذر از کودکی به بزرگسالی به‌شمار می‌رود. در این دوره مجموعه‌ای از تغییرات جسمی و روانی در شما اتفاق می‌افتد و زیر بنای زندگی بزرگسالی شما پی‌ریزی می‌شود.

بلوغ چیست ؟

بلوغ در لغت به معنی کامل شدن و به حد کمال رسیدن است. سن شروع بلوغ در پسران معمولاً ۱۴-۱۰ سالگی است. در این دوران تغییرات جسمی و روانی آنچنان سریع و همه جانبه است که نوجوان را گاه دچار تشویش و نگرانی کرده و تصمیم‌گیری‌ها را برایش مشکل می‌سازد و گاهی موجب بروز مشکلاتی در برخورد وی با خانواده و مردم می‌شود.

تغییرات جسمی در دوران بلوغ :

این تغییرات به علت اثر موادی به نام هورمون جنسی مردانه یا تستوسترون که از غدد جنسی مردانه ترشح می‌شود بوجود می‌آید.
- رشد ناگهانی قد، وزن و ابعاد بدن
- رشد موهای زاید در قسمت‌های مختلف بدن
- در صورت نیز ریش و سبیل ظاهر می‌شود و موهایی روی قفسه سینه رشد می‌کند.
- صدای کودکان کم‌کم دورگه و کلفت شده و به اصطلاح مردانه می‌شود.

- در اثر افزایش غدد چربی ممکن است جوش‌هایی روی صورت و گاهی در کمر و... ظاهر می‌شود که به این جوش‌ها، جوش جوانی یا آکنه گفته می‌شود.
- به علت افزایش غدد عرق ممکن است بدن شما بوی خاصی بدهد.
- بزرگ شدن ناحیه تناسلی و ظهور احتلام

تغییرات روانی در دوران بلوغ :

تغییرات روحی دوران بلوغ ممکن است به اشکال زیر تظاهر کند.
(تمایل به گوشه‌نشینی - احساس دل‌تنگی و خستگی - ناسازگاری - مخالفت‌های اجتماعی و...)
ممکن است شما در لحظاتی کوتاه یا طولانی چندتا از این تغییرات را تجربه کرده باشید:
- دل‌تان بخواهد بیشتر اوقات تنها باشید.
- مسائل کم‌اهمیت برایتان اهمیت حیاتی پیدا کند.
- نزدیکان خود را مثل سابق دوست نداشته باشید و...

دوستان نوجوان :

داشتن آمادگی برای بروز این حالات و مشورت با والدین و مربیان می‌تواند گذر شما را از این دوران آسان‌تر نماید و سلامت آینده‌ی شما را تأمین کند. تمام چیزهایی که نوابغ آینده خواهند

نیازهای تغذیه‌ای دوران بلوغ :

با توجه به اینکه در مرحله بلوغ یک رشد سریع و ناگهانی رخ می‌دهد و نوجوان بعلت سوخت و ساز بالای بدن نیاز زیادی به انرژی دارد. (بطور متوسط ۲۸۰۰ کالری) بنابراین تغذیه دوران بلوغ و دریافت موادمغذی به میزان کافی جهت تأمین انرژی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. نوجوان در برنامه غذایی نیاز به گروه‌های غذایی از جمله پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و املاح (به‌ویژه آهن، ید، کلسیم، روی) دارد.

توصیه‌ها :

- پروتئین به‌صورت حیوانی (تخم‌مرغ، گوشت، شیر و پنیر) و گیاهی (غلات و حبوبات) وجود دارد که مصرف روزانه ۷۵-۴۵ گرم برای نوجوان لازم است.
- انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی که با مصرف سبزیجات، میوه‌جات تازه تأمین می‌شود.
- مصرف روزانه لبنیات و شیر تأکید شده است
- صبحانه وعده غذایی بسیار مهمی برای نوجوان است.
مصرف میان وعده مناسب در برنامه غذایی نوجوان لازم است.
- از تهیه موادمغذایی که ارزش غذایی ندارند مثل انواع چیپس، پفک، نوشابه‌های گازدار، شیرینی‌های خامه‌ای، موادمغذایی پرچرب و پرنمک که با سلامت نوجوان منافات دارد خودداری شود.

سلامت نوجوانی

بهداشتی دوران بلوغ پسران



دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
معاونت سلامت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرورشی و تربیت بدنی
دفتر سلامت و پیشگیری

رعایت نکات بهداشتی در دوران بلوغ :

- ۱ - استحمام مرتب و تعویض البسه
در دوران بلوغ غدد عرقی زیر بغل هم شروع به فعالیت می‌کند و باعث افزایش تعریق می‌شود و این افزایش فعالیت غدد چربی و غدد عرقی ممکن است سبب تولید بوی خاصی بشود که نامطبوع و ناراحت‌کننده است بنابراین در این دوران نیاز بیشتر به حمام کردن می‌باشد .
- ۲ - استفاده از حوله و وسایل بهداشتی شخصی و همچنین زدودن موهای زائد بدن به روش صحیح
- ۳ - رعایت بهداشت دهان و دندان از طریق مسواک زدن ، نخ دندان کشیدن و مراجعه به دندانپزشک
- ۴ - استراحت و ورزش به‌قدر کافی
- ۵ - تغذیه مناسب و کافی
- ۶ - کسب اطلاعات لازم در زمینه بلوغ و مسائل آن از طریق مطالعه کتاب و مراجعه به مشاوره مدرسه و والدین
- ۷ - معاشرت و همنشینی با دوستان خوب و تأیید شده از طرف والدین
- ۸ - خودداری از کشیدن سیگار و دوری از افراد سیگاری و معتاد
- ۹ - مشاوره با پزشک درخصوص هرگونه علائم جسمی غیرمعمول . در صورتی که علائم بلوغ قبل از ۹ سالگی ظاهر شود بلوغ زودرس و تأخیر در علائم بلوغ تا سن ۱۴ سالگی بلوغ دیررس اطلاق می‌گردد . ۱۰ -
پرهیز از دستکاری و فشار دادن جوش‌ها
- هر روز جوش‌ها را با آب و صابون بشوئید .
- برای ضدعفونی محل جوش‌ها از الکل طبی استفاده کنید . اگر با این دستورات معالجه نشدید بهتر است پس از مشورت با والدین خود ، به پزشک مراجعه کنید

ورزش در دوران بلوغ :

- به دلایل زیر ورزش کردن در دوران بلوغ اهمیت بسیار زیادی دارد :
- ۱ - ورزش وسیله‌ای جهت تأمین بهداشت و سلامت فردی است ، پرداختن به ورزش سبب سلامت جسمی ، روانی و اجتماعی می‌شود .
 - ۲ - بسیاری از مسائل روحی نوجوانان از قبیل رفتارهای پرخطرگراانه ، خجالت ، گوشه‌گیری ، افسردگی و نداشتن اعتماد به نفس با ورزش بهبود می‌یابد .
 - ۳ - ورزش مناسب باعث افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوان می‌شود و تحمل او را در برابر مشکلات زندگی بیشتر می‌کند .
 - ۴ - ورزش در نوجوانی ، فرد را از ابتلا به بیماری‌ها در میانسالی مصون می‌سازد . تمرینات بدنی سببقامتی استوار و بدنی ورزیده می‌شود و نوجوان ظاهری مناسب پیدا می‌کند و در سنین بالاتر از دردهای ناشی از ضعف عضلانی رنج نمی‌برد .
 - ۵ - ورزش مهمترین و مناسب‌ترین روش برای کاهش اضافه وزن در نوجوان است .

احکام شرعی در دوران بلوغ :

برادر نوجوان ؛ با ورود به دوران بلوغ شما وارد مرحله جدیدی از زندگانی خود شده‌اید و در پیشگاه حضرت حق تعالی مقام و منزلت ویژه‌ای کسب نموده‌اید و پا به عرصه تکلیف گذارده‌اید ، پس نماز و روزه بر شما واجب و احکام الهی بر شما جاری می‌شود . برای اجرای احکام می‌توانید از مجتهد جامع‌الشرایط تقلید نمایید .