

بلوغ پسران



فرزندم! روز بلوغ خود را به خاطر
بسپار و آن را برای همیشه گرامی بدار
و هر سال در چنین روزی، در راه خدا
صدقه بده، اطعام کن و شکر خدای را
بجای آور که به تو توفیق بزرگ
تشرف به بارگاهش را عنایت فرموده
است.

(سید بن طاووس)

بلوغ پسران

در طول زندگی یک فرد وقایعی رخ می‌دهد که از اهمیت خاصی برخوردار بوده و در زندگی بعنوان نقاط عطفی از آن یاد می‌شود. یکی از این وقایع "بلوغ" می‌باشد که از نظر لغوی به معنای کامل شدن و به حد کمال رسیدن می‌باشد و تکوین شخصیت نوجوان در این دوره صورت می‌گیرد.

نوجوانان طی دوران بلوغ در تلاطم انواع نگرانیهای فردی و اجتماعی و مشکلات جسمی و روحی خاص این دوران قرار می‌گیرند و اگر مورد حمایت واقع نشوند، ضربه‌های جبران ناپذیری به آنها وارد خواهد شد. بنابراین لازم است که این پدیده توسط والدین، مربیان و خود نوجوانان شناخته شود تا مشکلات ناشی از آن به حداقل برسد. زیرا آشنا شدن با پدیده‌های زندگی، انسان را از بار هیجانی همراه آن پدیده که غالباً اضطراب و آشفتگی است، می‌رهاند. مطالعات روانشناختی نشان داده است که تأثیر منفی عوامل استرسزا که همراه با آگاهی و اطلاع قبلی باشد، بسیار کمتر از زمانی

عنوان: بلوغ پسران

تهیه کننده: دکتر علی باصری - کارشناس مسئول بهداشت مدارس مرکز بهداشت استان فارس.
زیر نظر: دکتر محمد حمید کیور - معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز،
دکتر حسن جولایی - معاون فنی مرکز بهداشت استان فارس.

سال انتشار: ۱۳۸۰

تیراژ: ۷۰۰۰۰ نسخه

طرح جلد: محمود رضا طهماسبی

آدرس: شیراز - بلوار سیبویه مرکز بهداشت استان فارس

تلفن: ۰۷۱۱-۷۲۸۰۴۰۴

چاپ: چاپ صنعت تلفن: ۶۲۵۸۵۵۴

با قدر دانی و سپاس از همکاران گرامی سرکار خانم روح‌انگیز مشکین قلم و آقای مراد حاصل‌درویشی و تشکر از زحمات خانم صدیقه غضنفری.

و قدر شناسی از آموزش بهداشت که در چاپ و انتشار این نشریه زحمت کشیده‌اند.

تعریف بلوغ: بلوغ یعنی کامل شدن، بلوغ یعنی مرحله گذر از کودکی به بزرگسالی. در این دوره مجموعه‌ای از تغییرات جسمی و روانی، عاطفی و اجتماعی اتفاق می‌افتد و زیربنای زندگی بزرگسالی پی‌ریزی می‌شود.

سن بلوغ: عامل اصل در تعیین سن بلوغ، وراثت است. ولی شواهدی در دست است که رعایت بهداشت، مراقبتهای پزشکی دوران بارداری و پس از تولد، سلامت جسمی، تغذیه خوب و مناسب، محیط و شرایط جغرافیایی نیز در شروع سن بلوغ تأثیر می‌گذارند. سن شروع بلوغ پسرها به طور متوسط در ۱۳ سالگی است و حدود ۲ تا ۴ سال طول می‌کشد و همین طولانی بودن زمان رشد در پسرها باعث می‌شود که قد پسران بلندتر از دختران شود.

نشانه بلوغ جسمی: آغاز بلوغ در پسران به صورت احتلام یا انزال می‌باشد که در خواب حالتی خاص به فرد دست می‌دهد و همزمان با آن مایعی به نام منی از او خارج می‌شود. توجه داشته باشید که انزال امری طبیعی و یکی از مراحل رشد و نمو و تکامل می‌باشد که از سلامتی خیر می‌دهد و نباید باعث

است که عوامل استرسزا ناگهان وبدون مقدمه به انسان وارد شوند.

در زمینه برخورد با پدیده بلوغ جنسی و تغییرات جسمانی و روانی متعاقب آن، هر اندازه آگاهی نوجوان بیشتر باشد، نتایج مثبت این مرحله از زندگی در مسیر آینده او بیشتر است و برعکس نداشتن آگاهی و یا عدم آگاهی کامل و صحیح، نتایج منفی و زیانباری بدنبال خواهد داشت. از این رو برآن شدیم تا در این مختصر مقوله اطلاعاتی هر چند اندک از تغییرات جسمی، روحی و برخی از مشکلات دوران بلوغ که در پسران نوجوان اتفاق می‌افتد جهت افزایش آگاهی این عزیزان و همچنین والدین و مربیان گرامی آنها و با استفاده از کتب موجود تهیه نماییم. به امید آنکه مورد استفاده قرار گیرد.

دکتر علی باصری

اسفند ماه هشتاد

نگرانی شود.

علل بلوغ: عامل اصلی بلوغ هورمونهای جنسی می باشد. که از غدد جنسی مردانه یا بیضه‌ها ترشح می شود و با تأثیرگذاری بر سایر غدد و اثر متقابل بر یکدیگر سبب رشد و تکامل بیضه‌ها و سایر اعضا تناسلی و بروز صفات اولیه و ثانویه جنسی می شود.

تغییرات جسمی دوران بلوغ: در زمان بلوغ چهار تغییر مهم جسمی در نوجوانان پسر به وجود می آید که عبارتند از:

۱- افزایش وزن و طول قد

۲- رشد سریع برخی از اندامهای بدن

۳- رشد و نمو صفات اولیه جنسی: یعنی بزرگ شدن بیضه‌ها و آلت تناسلی.

در زمان بلوغ ابتدا بیضه‌ها رشد می کنند و سپس آلت تناسلی، بیضه‌ها غدد جنسی مردانه و عضو اصلی تولید مثل می باشند که اسپرم و هورمون تستوسترون را تولید می کنند.

نکته مهم: اگر فردی تورم، قرمزی یا سنگینی در بیضه‌هایش احساس کند و یا در هنگام لمس به توده سختی برخورد کند و یا اینکه یکی از بیضه‌ها را لمس نکند، باید با مشورت والدین خود به پزشک خود مراجعه کند.

۴- بروز صفات ثانویه جنسی: در ارتباط با ظاهر و قیافه فرد

می باشند عبارتند از:

● رویش موی صورت، زیر بغل و افزایش موی کل بدن

● زبر شدن پوست

● فعالیت غدد چربی

● تغییر صدا

● رشد عضلات

● برآمدگی در محل پستانها

توجه: در اثر افزایش فعالیت غدد چربی ممکن است جوش‌هایی روی صورت و پوست بدن ظاهر شود که به آنها آکنه می گویند. این جوش‌ها نباید دستکاری شوند، زیرا در اثر دستکاری حالت چرکی پیدا می کنند و احتمال آکنه جایشان به صورت فرورفتگی در صورت باقی بماند بیشتر می شود.

رعایت نکات زیر در مورد جوشهای جوانی یا آکنه

می تواند مفید باشد:

۱- از دستکاری و فشار دادن جوش‌ها پرهیز کنید.

۲- هر روز جوش‌ها را با آب و صابون بشوئید.

۳- پس از شست و شو برای ضد عفونی محل جوش‌ها از الکل طبی استفاده کنید.

۴- برای خشک کردن صورت از حوله شخصی و تمیز استفاده نمایید.

۵- از سبزیهای تازه، میوه و شیر استفاده کنید و از خوردن غذاهای سرخ شده، چرب و پر ادویه و شیرینی‌های خامه‌دار و چرب پرهیزید.

۶- به قدر کافی استراحت و ورزش کنید.

۷- اگر با این دستورات معالجه نشدید بهتر است پس از مشورت با والدین خود، به پزشک مراجعه کنید.

در دوران بلوغ غدد عرقی زیر بغل هم شروع به فعالیت می کند و باعث افزایش تعریق می شود و این افزایش فعالیت غدد چربی و غدد عرق ممکن است سبب تولید بوی خاصی بشود که نامطبوع و ناراحت کننده است. بنابراین در این دوران نیاز بیشتر به حمام کردن می باشد.

تغییرات روحی و روانی بلوغ: علاوه بر تغییرات جسمانی و ظاهری که به وجود می آید، روح و روان نیز

دستخوش تغییرات تدریجی و مهمی خواهد شد که خود باعث بروز برخی از ویژگیهای احساسی مثبت یا خوشایند می شود که شامل:

نوع دوستی، آرمان گرایی، زیبایی دوستی، تخیل و رویاپردازی، گرایش به ادبیات و هنر و ورزش، کمال جویی، خوش بینی، ابراز وجود و هویت و استقلال طلبی می باشند. همچنین ویژگیهایی مانند توانایی ذهنی و فکری کم نظیر نوجوانی، پاکسی فطرت، قابلیت‌ها و ظرفیت‌های جسمی و عواطف فراوان که در این دوره بروز می کنند، برای تمایز این دوره از سایر دوران زندگی کفایت می کند. ویژگیهای احساسی ناخوشایند دوران بلوغ که نتیجه تغییرات روحی و روانی می باشد، می تواند به صورت یکی از تغییرات زیر بروز نماید:

- دلتان می خواهد بیشتر اوقات تنها باشید.

- ممکن است بدون دلیل عصبانی و بدخلق شوید.

- مسائل کم اهمیت برایتان اهمیت حیاتی پیدا کند.

- بدون علت خاص و روشنی، نگران و مضطرب باشید.

- دردهای پراکنده‌ای در نقاط مختلف بدن خود احساس

کنید.

- نزدیکان خود را مثل سابق دوست نداشته باشید.
- تحمل شنیدن انتقاد و سرزنش دیگران را ندارید.
- به وضع ظاهری و لباس خود بیشتر توجه می‌کنید.
- تمایل به گوشه‌گیری دارید و دلتان می‌خواهد بیشتر اوقات در دنیای افکار، تخیلات و آرزوهای خود غرق شوید.
- فکر کنید زندگی چیزی بی‌هدف و بی‌معنی است.
- از بحث و جدل در گفتگوها پتان لذت می‌برید.
- نگران آینده تحصیلی، شغلی و اقتصادی خود هستید.

برای مقابله با احساسات ناخوشایند ذکر شده، داشتن آمادگی برای بروز این حالات و مشورت با والدین و مربیان ضروری است.

- تغییرات در نگرش و رفتارهایی که در دوران بلوغ پیش می‌آید بیشتر مربوط به مناسبات و تأثیرات اجتماعی می‌باشد و شایع‌ترین و مهم‌ترین این تغییرات عبارتند از:
- ۱- افسردگی ۲- اضطراب ۳- تمایل به گوشه‌گیری و در خود فرو رفتن ۴- احساس دلنگی و خستگی ۵- عصبانیت، تند مزاجی و ناسازگاری ۶- مخالفت‌های اجتماعی ۷- تشدید

۸

- احساسات و عواطف ۸- فقدان اعتماد به نفس و خود کم‌بینی ۹-
- شرم و حیای بیش از حد ۱۰- مسئولیت‌گریزی ۱۱- بی‌دقتی و بی‌احتیاطی در انجام کارها
- ۱۲- بدبینی به دیگران ۱۳- بی‌قراری و قابلیت تحریک فراوان.

چگونه میتوان با تغییرات روحی و روانی دوران بلوغ

مقابله کرد؟

- ۱- از طریق انجام فرایض مذهبی و دینی و تقویت احساس اتکال به خداوند باعث آرامش روح و روان خود شوید.
- ۲- به هر طریق ممکن ارتباط خود را با دوستان و نزدیکان افزایش دهید.
- ۳- با استفاده از متون امید بخش مذهبی به تحکیم اعتقادات خود بپردازید.
- ۴- این آگاهی را در خود تقویت کنید، که تغییرات روحی و روانی دوران بلوغ، دوره‌ای گذرا می‌باشد و دائمی نیست.
- ۵- به ورزش بپردازید و در گروه‌های ورزشی شرکت کنید.
- ۶- با فعالیتهای هنری خود را سرگرم سازید.

۹

- ۷- با والدین و مربیان خود صحبت کنید و همه افکار و احساسات خود را با آنها در میان بگذارید.
- ۸- از مصرف بیش از حد کاکائو، چای یا مواد غذایی رنگی و ادویه خودداری کنید.
- ۹- یا یک مشاور، روان‌شناس یا روانپزشک مشورت کنید.

بعنوان یک واقعیت باید دانست که مخاطرات روانی دوران بلوغ بیشتر از مخاطرات جسمی این دوران می‌باشد و نسبت کمی از نوجوانان بالغ تحت تأثیر مخاطرات جسمانی دوران بلوغ می‌باشند، در حالی که همه آنها به درجات متفاوت تحت تأثیر مخاطرات روانی این دوران هستند.

برخی از مشکلات زمان بلوغ:

- ۱- خودارضائی (استمناء): یکی از مشکلات نوجوان در زمان بلوغ، مسئله لذت جویی و تخلیه انرژی فراوان درونی می‌باشد. مهم‌ترین بخش این انرژی در غریزه جنسی نهفته است که اگر بطور صحیح هدایت نشود به صورت استمناء یا خود ارضائی تخلیه میگردد. خودارضائی راهی سریع برای لذت جویی جنسی است و اگر نوجوان به آن عادت کند ممکن است باعث ایجاد مسائلی از جمله گوشه‌گیری از اجتماع و مشکلاتی در روابط خانوادگی و زناشویی آینده او شود.

۱۰

نوجوان برای کاهش غرایز جنسی خود باید از مشاهده فیلم‌های مهیج و خواندن داستانهای محرک خودداری کند. از طرفی ورزش کردن، کنترل افکار جنسی، خودداری از پوشیدن شلوارهای تنگ، مصرف نکردن مواد محرک مانند ادویه‌جات تند و تخلیه مثانه قبل از خواب نیز در کاهش خود ارضائی مؤثر هستند. این روش‌ها موجب تقویت روانی نوجوانان شده و آنها را برای روابط اجتماعی سالم‌تر آماده می‌کند.

تقویت ارزش‌های دینی و مذهبی و انجام فرایض مذهبی و پایبندی نوجوان به اصول اخلاقی پسندیده در ترک عادت خود ارضائی بسیار مؤثر است.

- ۲- دخانیات: یکی از مهم‌ترین رفتارهای غیربهداشتی که سلامت نوجوانان را به خطر می‌اندازد مصرف دخانیات خصوصاً سیگار کشیدن می‌باشد. از عوارض مهم استعمال دخانیات می‌توان: عفونتهای تنفسی، برونشیت مزمن، بیماری عروقی قلب، بدشکل شدن دندانها و لثه‌ها و مهمتر از همه سرطان ریه را نام برد.

نوجوانان در ارتباط با مصرف دخانیات، بایستی به نکات مهم زیر توجه داشته باشند:

- ۱- ثابت شده است که هر چه سن مصرف دخانیات پائین‌تر

۱۱

باشد طول عمر کمتر است و مهمتر آنکه، کسانی که مصرف دخانیات را از سنین کم نوجوانی شروع می‌کنند، مشکل بیش‌تری برای ترک آن دارند.

۲- نوجوانی که سیگار می‌کشد، احتمال مصرف مواد مخدر دیگر و الکل نیز در او زیاد است که خود باعث افت تحصیلی و یا ترک تحصیل می‌شود.

۳- بدانید و آگاه باشید که به دست گرفتن و کشیدن سیگار نشانه بزرگ شدن و استقلال نیست. همچنین وقوع حوادث تلخ و ناراحت کننده نباید علت تمایل نوجوان به سیگار کشیدن باشد. زیرا علاوه بر عوارض جسمانی که این پدیده شوم بیار می‌آورد، وابستگی روانی نیز در او ایجاد می‌کند.

۴- نشان داده شده است که اغلب نوجوانان سیگاری یک یا چند دوست سیگاری دارند.

۵- مصرف سیگار در والدین و معلمین، نقش بسیار مهمی در شروع سیگار کشیدن و یا تداوم مصرف آن در بین نوجوانان دارد.

چگونه می‌توان از گرفتاری در دام سیگار نجات پیدا کرد؟

۱۲

۱- اوقات فراغت خود را با فعالیتهای ورزشی، شرکت در مجالس مذهبی، مطالعه کتابهای مفید و معاشرت با دوستان خوب و تأیید شده از سوی والدین پرنامید.

۲- از قرارگرفتن در محیطهایی که سیگار می‌فروشند یا افراد سیگاری در آن رفت و آمد می‌کنند، حتی المقدور خودداری نمائید.

۳- در موقع افسردگی و ناراحتی بجای قبول تعارف چند نخ سیگار از طرف دوستان خود، با فردی که احساس می‌کنید با او رابطه عاطفی بهتری دارید، صحبت کنید و از او راهنمایی بخواهید.

۴- از همنشینی و مجالست با افراد سیگاری اجتناب ورزید و آنان را ارشاد نمائید تا این عمل خود را ترک نمایند.

۵- قدرت اراده ترک سیگار برای افرادی که به تازگی به مصرف دخانیات روی آورده‌اند، بسیار بالاست. پس با ایمان قوی و با کمک گرفتن از اولیاء یا مشاور مدرسه می‌توان این عادت زشت را از خود دور کرد.

۶- با رفتار و اعمال خود، دوستان یا والدین سیگاری خود را

۱۳

تشویق به کنار گذاشتن سیگار نمائید.

تغذیه در دوران بلوغ:

باتوجه به اینکه در مرحله بلوغ یک رشد سریع و ناگهانی جسمانی رخ می‌دهد. بنابراین تغذیه دوران بلوغ و دریافت مواد مغذی به میزان کافی جهت تأمین انرژی، پروتئین، ویتامینها و املاح (آهن، ید، کلسیم، روی) از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. انرژی: نیاز نوجوان به انرژی به علت سوخت و ساز بالای بدن زیاد است باید در برنامه غذایی نوجوانان مواد قندی و نشاسته‌ای مانند (برنج، گندم، سیب‌زمینی) و چربی گنجانده شود.

توجه: مصرف زیاد قندهای ساده مانند (نوشابه، شکلات و آب نبات) که صرفاً انرژی را هستند ولی ارزش غذایی زیادی ندارند، باید محدود شود، زیرا منجر به افزایش وزن و چاقی نوجوان می‌شود.

پروتئین: بدلیل موقعیت خاص سنی و رشد سریع بدن در دوره نوجوانی، نیاز نوجوان به پروتئین افزایش می‌یابد. پروتئین به صورت حیوانی (تخم‌مرغ، گوشت، شیر و پنیر) و گیاهی (غلات و حبوبات) وجود دارد که مصرف روزانه ۴۵ تا ۷۵ گرم آن توصیه می‌شود.

۱۴

ویتامینها و املاح:

در زمان بلوغ، بدن به انواع ویتامینها و املاح معدنی نیاز دارد که با مصرف سبزیجات، میوه‌جات، انواع گوشت، حبوبات، لبنیات و غلات تأمین می‌شود.

ویتامین (A): ویتامین A در جگر، قلوه، زرده تخم‌مرغ، شیر، اسفناج و هویج وجود دارد و برای سلامتی پوست و مخاط، رشد و نمو بدن و حفظ قدرت بینایی ضروری است.

ویتامین (D): در روغن ماهی، جگر، زرده تخم‌مرغ، پنیر و ماست وجود دارد. از طریق تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست بدن هم ویتامین (D) تولید می‌شود. ویتامین (D) برای رشد و نمو طبیعی استخوانها لازم است.

ویتامینهای B₁, B₂, B₆, B₁₂: در جگر، قلوه، زرده تخم‌مرغ، شیر، ماهی، مرغ و انواع گوشت وجود دارد. این ویتامینها برای متابولیسم و سوخت و ساز مواد غذایی و تولید انرژی، خونسازی و تشکیل گلبولهای قرمز خون ضروری هستند.

روی: باتوجه به نقش مهمی که عنصر روی برای رشد و نمو طبیعی بدن دارد، توصیه می‌شود در برنامه غذای روزانه

۱۵

نوجوان گنجانده شود. غذاهای دریایی (ماهی و میگو) و حبوبات و گندم حاوی عنصر روی هستند.

ید: ید ماده اصلی برای تشکیل هورمونهای تیروئید است و در رشد و نمو طبیعی بدن نقش اساسی دارد.

کمبود ید در مناطق کوهستانی کشورمان شایع است، کمبود شدید (ید) سبب عقب افتادگی جسمی، ذهنی و اختلالات عصبی و روانی می شود.

برای پیشگیری از کمبود ید می توان از نمک یددار استفاده کرد.

آهن: کم خونی ناشی از فقر آهن شایعترین کم خونی کودکان و نوجوانان می باشد و از عوارض آن ابتلاء مکرر به بیماریهای عفونی، تغییرات رفتاری و کاهش توانایی در یادگیری را می توان نام برد.

گوشت، جگر، ماهی و زرده تخم مرغ حاوی آهن می باشند.

مصرف چای یک تا دو ساعت قبل و بعد از مصرف غذا مانع جذب آهن موجود در غذا می شود. پس لازم است که در این ساعات حتی الامکان از مصرف چای خودداری شود.

کلسیم: بدلیل رشد سریع استخوانها نیاز به کلسیم در دوران بلوغ افزایش می یابد. شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی حاوی

کلسیم هستند.

ورزش در دوران بلوغ:

به دلایل زیر ورزش کردن در دوران بلوغ اهمیت بسیار زیادی دارد:

۱- ورزش وسیله ای جهت تأمین بهداشت و سلامت فردی است، پرداختن به ورزش سبب سلامت جسمی، روانی و اجتماعی می شود.

۲- بسیاری از مسائل روحی نوجوان از قبیل رفتارهای پرخاشگرانه، خجالت، گوشه گیری، افسردگی و نداشتن اعتماد به نفس با ورزش بهبود می یابد.

۳- ورزش مناسب باعث افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوان می شود و تحمل او را در برابر مشکلات زندگی بیشتر می کند.

۴- ورزش در نوجوانی، فرد را از ابتلاء به بیماریها در میانسالی مصون می سازد. تمرینات بدنی سبب قامتی استوار و بدنی ورزیده می شود و نوجوان ظاهری مناسب پیدا می کند و در سنین بالاتر از دردهای ناشی از ضعف عضلاتی رنج نمی برد.

۵- ورزش مهمترین و مناسبترین روش برای کاهش اضافه وزن در نوجوانان است.

قبل از اقدام به تمرینات بدنی و ورزش به نکات زیر توجه فرمائید.

۱- با نرمش کردن بدن خود را گرم کنید تا از بروز کشیدگی عضلانی جلوگیری شود.

۲- یکبارہ تمرینات بدنی را قطع نکنید تا از بروز کوفتگی و گرفتگی عضلانی جلوگیری شود.

۳- قبل از تمرینات غذای زیاد نخورید و پس از عرق کردن بدن و اتمام تمرینات آب کافی بنوشید.

۴- ورزش باید بطور مداوم و مستمر در هوای پاک و حداقل هفته ای ۳ تا ۴ بار و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه انجام گیرد.

۵- مصرف روزانه یک لیوان شیر به تأمین انرژی و رشد طبیعی شما کمک می کند.

احکام شرعی در دوران بلوغ:

برادر نوجوانم: با ورود به دوران بلوغ شما وارد مرحله جدیدی از زندگانی خود شده اید و در پیشگاه حضرت حق تعالی مقام و منزلت ویژه ای کسب نموده اید و پا به عرصه

تکلیف گذارده اید، پس نماز و روزه بر شما واجب و احکام الهی بر شما جاری می شود. برای اجرای احکام می توانید از مجتهد جامع الشرایط تقلید نمائید.

بعد از احتلام مستحب است، محتمل ادرار نماید و جهت تطهیر و نماز خواندن، غسل نماید. غسل را به دو صورت ترتیبی و ارتماسی می توان انجام داد. در غسل ترتیبی، بعد از نیت کردن ابتدا سر و گردن، سپس نیمه راست و بعد از آن نیمه چپ بدن شسته می شود. اما در غسل ارتماسی، تمام بدن یکبارہ زیر آب قرار می گیرد.

بر فرد محتمل تا زمانی که غسل نکرده است محرمانی وجود دارد که با مراجعه به رساله مرجع تقلید خود باید آن موارد را رعایت نماید.

۵- ورزش مهمترین و مناسبترین روش برای کاهش اضافه وزن در نوجوانان است.

قبل از اقدام به تمرینات بدنی و ورزش به نکات زیر توجه فرمائید.

۱- با نرمش کردن بدن خود را گرم کنید تا از بروز کشیدگی عضلانی جلوگیری شود.

۲- یکبارہ تمرینات بدنی را قطع نکنید تا از بروز کوفتگی و گرفتگی عضلانی جلوگیری شود.

۳- قبل از تمرینات غذای زیاد نخورید و پس از عرق کردن بدن و اتمام تمرینات آب کافی بنوشید.

۴- ورزش باید بطور مداوم و مستمر در هوای پاک و حداقل هفته ای ۳ تا ۴ بار و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه انجام گیرد.

۵- مصرف روزانه یک لیوان شیر به تأمین انرژی و رشد طبیعی شما کمک می کند.

احکام شرعی در دوران بلوغ:

برادر نوجوانم: با ورود به دوران بلوغ شما وارد مرحله جدیدی از زندگانی خود شده اید و در پیشگاه حضرت حق تعالی مقام و منزلت ویژه ای کسب نموده اید و پا به عرصه

امام صادق (ع):

سلامتی، نیرومندی، فراغت، جوانی، نشاط و
بی‌نیازی خود را فراموش مکن و در دنیا از آنها
بهره‌برداری کن و متوجه باش که از آن
سرمايه‌های عظیم به نفع آخرت خود استفاده
نمائی.

مراجع :

1- Richard E.Behrman , Robert M.Kliegman , Ha LB . Jenson

Nelson text book of Pediatrics - 2000 - 16 th Edition

۲- محمودیان ، محمود - بلوغ تولدی دیگر ، انتشارات سازمان مرکز انجمن اولیاء

مربیان جمهوری اسلامی ایران ، ۱۳۷۹ ، چاپ پنجم

۳- دکتر سید محسن رضوی زاده - خانم مهتاب علیزاده بهداشت نوجوانان (جزوه

آموزشی راهنمای پسران) انتشارات وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی ،

حوزه معاونت بهداشتی ۱۳۷۶

سلامتی، نیرومندی، فراغت، جوانی، نشاط
و بی نیازی خود را فراموش مکن و در دنیا
از آنها بهره برداری کن و متوجه باش که از آن
سرمایه های عظیم به نفع آخرت خود استفاده
نمایی.

امام صادق (ع)



مرکز بهداشت استان فارس
واحد بهداشت مدارس

انتشارات آموزش بهداشت