

من دیگه بزرگ شدم

(بلوغ پسران)

سرشناسه	:	نژاددادگر، نازیلا، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	من دیگه بزرگ شدم (بلوغ پسران) نویسندگان نازیلا نژاددادگر، بابک نخستین، قادر زکی پور؛ تصویرسازی و تهیه تصاویر بهمن طهماسبی پور، زینب قربانی فریاد.
مشخصات نشر	:	اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۷۴ ص: مصور (رنگی).
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴۷۰-۱-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	بلوغ -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	:	Puberty -- Juvenile literature
موضوع	:	پسران نوجوان -- بهداشت -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	:	Teenage boys -- Health and hygiene -- Juvenile literature
موضوع	:	پسران نوجوان -- رشد -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	:	Teenage boys -- Growth -- Juvenile literature
موضوع	:	بلوغ (روان شناسی) -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	:	Maturation (Psychology) -- Juvenile literature
موضوع	:	فقه جعفری -- رساله عملیه -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	:	literature Islamic law, Ja'fari -- Handbooks, manuals, etc. -- Juvenile*
شناسه افزوده	:	نخستین، بابک، ۱۳۵۳ -
شناسه افزوده	:	زکی پور، قادر، ۱۳۴۸ -
شناسه افزوده	:	واحدی زاده، حمید، ۱۳۴۵ -
شناسه افزوده	:	مولایی، بهنام، ۱۳۵۵ -
شناسه افزوده	:	سلطان محمدزاده، محمد صادق، ۱۳۴۷ -
شناسه افزوده	:	زاهدی، لیل، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	:	۴/۸۴QP
رده بندی دیویی	:	۶۶۱/۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۳۷۰۴۳۰
وضعیت رکورد	:	فیبا

شناسنامه ی کتاب:

نام کتاب: من دیگه بزرگ شدم (بلوغ پسران)

نویسندگان: دکتر نازیلا نژاددادگر - دکتر بابک نخستین - دکتر قادر زکی پور و همکاران

ویراستار ادبی: مریم رضائی

ناشر: محقق اردبیلی

تصویرسازی و تهیه تصاویر: بهمن طهماسبی پور - زینب قربانی فریاد

طراح گرافیک: بهمن طهماسبی پور

شمارگان: ۱۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۷۰۱-۱

چاپ و صحافی:

آدرس: اردبیل - سه راه دانش - بازار معطری - طبقه فوقانی - پلاک ۸

تلفن: ۳۳۲۴۰۰۸۱

گروه مولفین:

- ◀ دکتر سید حامد برکاتی
- ◀ دکتر گلایول اردلان
- ◀ دکتر مریم فریور
- ◀ دکتر مینو سادات محمود عربی
- ◀ دکتر محمد محسن بیگی
- ◀ دکتر مهناز تسلیمی
- ◀ دکتر حسین شریفی
- ◀ فاطمه یعقوبی
- ◀ احد عظیمی
- ◀ آرش سیادتی

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
بلوغ	۱۱
نوجوانی	۱۲
دستگاه تناسلی	۱۴
موهای دستگاه تناسلی	۱۷
رشد موهای صورت	۱۸
تغییرات صدا	۲۲
افزایش قد	۲۳
تشخیص وزن و قد مناسب	۲۵
پیشگیری از اضافه وزن	۲۸
شکل بدن	۲۹
پوست و مو	۳۰
جوش چیست؟	۳۰
مراقبت از پا	۳۴
مراقبت از دندان‌ها	۳۵
استفاده از غذاهای سالم و مُغذّی	۳۷
فواید ورزش	۴۳
دلایل تغییر احساسات در دوره بلوغ	۴۵
چگونگی دستیابی به احساس خوب	۴۹
ارتباط مناسب با والدین	۵۰
مدیریت خشم	۵۲

۵۵	ارتباط با دوستان
۵۹	فضای مجازی و بازی‌های کامپیوتری
۶۱	بلوغ، مجوز ورود به بارگاه الهی
۶۳	مسئولیت‌پذیری
۶۴	شرایط فرد مکلف
۶۴	تقلید
۶۵	نماز برترین عبادت
۶۶	مراحل وضو گرفتن
۶۹	وضوی جبیره
۷۰	غسل
۷۱	تیمم
۷۴	مَحَرَم و نَامَحَرَم
۷۷	منابع و مآخذ

مقدمه

تجربه بلوغ و ورود به دوره جدیدی از تکامل جسمی، روانی و رفتاری در نوجوانان و بخصوص پسران، با تغییرات جسمانی و روانی همراه است و در صورتی که بدون آگاهی لازم و حمایت والدین و اطرافیان باشد بسیار حساس و حتی آسیب‌زا خواهد بود. برای متولیان سلامت خانواده، روان و آموزش سلامت، رسالتی بس عظیم و با اهمیت است که در گذر از این دوره بسیار حساس که در شکل‌گیری شخصیت این گروه اهمیت شایانی دارد؛ در کنار این عزیزان بوده و با انتقال درست مفاهیم علمی، اجتماعی، روانی و احکام، درک درست و آمادگی مناسبی را برای پذیرش و گذر از این دوره حساس و حیاتی برای نسل جدید که پای در عرصه متفاوتی از زندگی می‌گذارند فراهم آورند.

بدیهی است تهیه کتابی که در برگیرنده پاسخ سؤالات و نیازهای ذهن پسر نوجوان با رعایت اصول اخلاقی و مشتمل بر آموزه‌های فقهی و اعتقادی که تفاوت‌های فرهنگی و قومی کشورمان را هم مشتمل باشد، بسیار دشوار و حساس است؛ لذا گروه مؤلفان با برگزاری جلسات متعدد و بارش افکار و استناد به مستندات علمی و بهره‌گیری از منابع داخلی و خارجی متعدد، برآن شدند تا مجموعه حاضر را با در نظر گرفتن موارد فوق و به زبان ساده و با استفاده از تصاویر گویا برای پسران نوجوان تهیه نمایند. امید است مجموعه‌ای که در دست دارید گامی مناسب در ارتقای سلامت جسمی، روانی و رفتاری نوجوانان عزیز کشورمان باشد.

با سپاس از زحمات گروه مؤلفین که با مشارکت و همدلی در تهیه این مجموعه همراهان بودند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

دکتر بابک نخستین - خرداد ۱۴۰۰

♦ توصیه‌های رهبر معظم انقلاب امام خامنه‌ای به نوجوانان عزیز



۱ معنای جشن تکلیف را بدانید: «مأموریتی خدا به شما داده که اگر انجام بدهید در زندگی خوشبخت می‌شوید».

۲ نماز را اول وقت و با توجه بخوانید.

۳ رابطه خود را با خدا مستحکم کنید.

۴ سلامت معنوی خود را با توجه به خدا، نماز، دعا، توسل و یاد شهدا تأمین کنید.

۵ هر روز مقداری قرآن با توجه به معانی آن بخوانید.

توصیه‌های - معنوی



۶ احترام پدر و مادر را حفظ کنید و محبت‌هایشان را جبران کنید.

۷ سلامت جسمی خود را از طریق ورزش و تغذیه مناسب تأمین کنید.

۸ در زندگی با شجاعت و اعتماد به نفس حرکت کنید.

توصیه‌های - فردی



۹ درس خواندن را جدی بگیرید.

۱۰ سلامت فکری خود را با مطالعه کتابهای خوب راه‌گشا و راهنما تأمین کنید.

۱۱ کتابهای نوشته شده درباره شهدا و ایثارگران دوران دفاع مقدس را مطالعه کنید.

توصیه‌های - علمی



۱۲ خودتان و اطرافیاتان را در مقابل نفوذ دشمنان مصونیت ببخشید.

۱۳ در محیط خانه و مدرسه به عنوان یک نوجوان شاداب و کاری‌آلودار باشید.

۱۴ خود را برای اداره کشور در آینده آماده کنید.

توصیه‌های - اجتماعی

آنچه که باید درباره بلوغ بدانید

بلوغ

شما زمانی این کتاب را می‌خوانید که به احتمال زیاد در دوران نوجوانی هستید و تغییرات بلوغ را تجربه می‌کنید. با آغاز این تغییرات، قد شما بلند و بدن‌تان عضلانی و قوی می‌شود؛ دوست دارید اوقات فراغت خود را با دوستانتان سپری کنید؛ آزادی بیشتری را می‌طلبید و یک سری تغییرات دیگر که در این اثر مطالعه خواهید کرد.





نوجوانی دوره‌ای از زندگی است که بین کودکی و بزرگسالی قرار دارد. این دوره، از حدود ۱۱-۱۲ سالگی آغاز می‌شود و تا ۱۸ سالگی ادامه دارد. شما در دوران نوجوانی یاد می‌گیرید که چه کسی هستید و می‌خواهید چه کسی بشوید. در نوجوانی، صدای شما تغییر می‌کند، احساس بزرگ شدن می‌کنید، قدتان بلند و بدن‌تان عضلانی می‌شود. یادتان باشد هر شخصی یک فرد منحصر به فرد است؛ از این رو، تغییرات در همه یکسان نیست و در یک زمان اتفاق نمی‌افتد؛ پس خودتان را با هیچ‌کس مقایسه نکنید. ممکن است یکی از همکلاسی‌هاتان را

ببینید که دوره بلوغ خود را سپری کرده، در حالی که همکلاسی دیگر شما حتی این دوره را آغاز نکرده است. این موارد طبیعی است.

♦ هورمون‌ها^۱ مسئول اصلی شروع تغییرات شگفت‌انگیز در بدن شما هستند.



گاهی، برخی همکلاسی‌ها، اولین شخصی را که تغییرات بلوغ در او شروع می‌شود (مثلاً موهای صورتش رشد می‌کند) اذیت می‌کنند. اگر شما جزو دسته‌ای هستید که تغییرات بلوغ در آنها زودتر از سایرین آغاز شده است، نگران نباشید؛ چون در مدت چند ماه، همه شما بالغ می‌شوید.

♦ عواملی مانند: قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، ورزش، تغذیه، خواب و استرس، در زمان آغاز تغییرات بلوغ تأثیر دارد.

واقعیت این است که برای شروع و پایان دوران بلوغ، سن قطعی مشخصی وجود ندارد، اما اگر نگران بودید، با پدر و مادرتان مشورت کنید. معمولاً آغاز علائم بلوغ در شما، بسیار شبیه دوران بلوغ پدرتان خواهد بود.

۱- هورمون‌ها مواد شیمیایی هستند که اتفاقات داخلی و بیرونی بدن را کنترل می‌کنند.

دستگاه تناسلی

بیشتر پسران نوجوان، در دوران بلوغ، نسبت به بدن و تغییرات آن کنجکاو هستند و مرتب با این پرسش روبه‌رو می‌شوند که آیا این دگرگونی‌ها طبیعی است؟ حتماً شما هم در این سن سؤالات زیادی دارید. در این بخش کتاب، سعی می‌کنیم به این دسته از سؤالات مشابه پاسخ دهیم.



آلت تناسلی

آلت تناسلی شما یک بافت نرم با رگ‌های خونی فراوان است.

بیضه و کیسه بیضه

کیسه بیضه در پایین آلت تناسلی قرار گرفته و نقش حفاظتی دارد. داخل این کیسه، دو بیضه قرار گرفته که مسئول تولید «هورمون مردانه (تستوسترون)» و «اسپرم» است.

♦ هورمون تستوسترون ویژگی‌های مردانه را به وجود می‌آورد.

بیضه‌ها برای تولید اسپرم باید در دمایی کمتر از دمای بدن باشند؛ به این دلیل است که خارج از بدن شما قرار دارند. وقتی سردتان است، کیسه بیضه به بدن شما نزدیک‌تر می‌شود تا اسپرم‌ها گرم بمانند و وقتی هوا گرم است، کیسه بیضه از بدن شما فاصله می‌گیرد. این اتفاق برای حفظ دمای بیضه و جلوگیری از آسیب به اسپرم‌ها رخ می‌دهد.

با ورود به دوره بلوغ و آغاز تغییرات بدنی، گاهی احساس تغییر شکل و حالت در آلت تناسلی خود می‌کنید (نعوظ). این تغییرات، معمولاً در مواقعی که هیجان‌زده می‌شوید یا در خواب هستید اتفاق می‌افتد و ممکن است شما را خجالت‌زده بکند. این اتفاق یکی از تغییرات دوران بلوغ است.

بیضه‌های شما به صورت منظم اسپرم تولید می‌کنند که نباید در کیسه بیضه جمع شوند. بنابراین، موقع خواب یا هیجان، عضلات فعالیت کرده و اسپرم‌های جمع شده در کیسه بیضه را دفع می‌کنند؛ این عمل را «انزال» می‌گویند.

انزال بار اول، در چه زمان اتفاقی می‌افتد؟

انزال بار اول معمولاً پس از اینکه تولید اسپرم آغاز شد، شروع می‌شود که معمولاً بین ۱۱ تا ۱۵ سالگی اتفاق می‌افتد. این تغییر نیز مثل همه تغییرات دوران بلوغ در نوجوانان، ممکن است با کمی اختلاف زمان شروع شود.

♦ اگر یک روز صبح از خواب بیدار شدید و احساس کردید لباس زیر و شلوار شما خیس است، ناراحت، مضطرب و خجالت‌زده نشوید. این یک اتفاق طبیعی است و با بزرگ شدن شما دفعات آن کاهش پیدا می‌کند.



رویای خیس (احتلام شبانه) چیست؟

یکی از اتفاقات پیش روی نوجوانان که از زمان بلوغ آغاز می‌شود، رویای خیس یا احتلام شبانه است. این اتفاق بعد از تولید اسپرم در بدن شروع می‌شود که معمولاً غیر ارادی است و در هنگام خواب یا چرت زدن رخ می‌دهد. فاصله احتلام‌ها در حالت طبیعی، هر یک یا دو هفته یک بار است.

♦ اگر صبحی هنگام بیدار شدن از خواب احساس کردید لباس شما خیس شده است، پس از غسل، لباس خود را عوض کنید. یادتان باشد پیش از شست‌وشوی لباس‌ها در ماشین لباسشویی، حتماً آنها را آبکشی کنید.



موهای دستگاه تناسلی

یکی از مهم‌ترین تغییرات این دوران که در اغلب موارد همزمان با تغییرات دستگاه تناسلی اتفاق می‌افتد، رشد موها در بخش‌های مختلف بدن است. وقتی این موها برای بار اول رشد می‌کنند، اغلب، نرم، گرگی و مرتب هستند؛ ولی با گذشت زمان، زبر، ضخیم، درشت و فر می‌شوند. این موها معمولاً ابتدا در اطراف آلت تناسلی رشد می‌کنند و با گذشت زمان بیشتر می‌شوند.

♦ ۵ مرحله رشد موهای دستگاه تناسلی در دوران بلوغ:

- مرحله اول: شما هیچ مویی در دستگاه تناسلی خود ندارید.
- مرحله دوم: چند تار موی نازک در دستگاه تناسلی شما رشد می‌کند.
- مرحله سوم: موهای رشد کرده کم‌کم تیره و فر دار می‌شوند.
- مرحله چهارم: همه موها تیره، ضخیم و فر می‌شوند.
- مرحله پنجم: موهای تیره و زبر در بیشتر نقاط دستگاه تناسلی رشد کرده‌اند.

چه موقع موهای دستگاه تناسلی من رشد می‌کنند؟

با ورود به دوران بلوغ، موهای دستگاه تناسلی شما به سرعت رشد می‌کند و معمولاً رشد این موها زودتر از موهای زیر بغل و صورت رخ می‌دهد. یادتان باشد، زمان رشد این موها نیز -مثل بقیه تغییرات دوران بلوغ- ممکن است در نوجوانان مختلف با هم فرق داشته باشد.

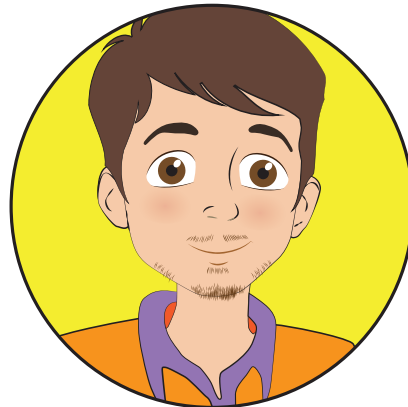
رشد موهای صورت

موهای صورت شما معمولاً حدود ۱۴ تا ۱۶ سالگی رشد خواهد کرد و در اکثر پسرهای نوجوان پس از رشد موهای دستگاه تناسلی آغاز می‌شود.



موهای صورت

اولین موهای صورت، از گوشه‌های لب بالا شروع به رشد می‌کند. این موها در اوایل رویش، نرم هستند و با گذشت زمان، تیره و ضخیم می‌شوند؛ به تدریج، کل لب بالا را می‌پوشانند و سبیل شکل می‌گیرد. موها به تدریج در گونه و خط ریش رشد می‌کنند و بعد، نوبت رشد مو در چانه است.



میزان موهایی که در صورت شما رشد می‌کند، به ژنتیک شما و مقدار موهای صورت پدر و نزدیکانتان ربط دارد. معمولاً رشد موهای صورت در ۲۰ سالگی کامل می‌شود.



چطور موهای صورت‌م را اصلاح کنم؟



اگر تمایل داشته باشید موهای صورتتان را اصلاح و کوتاه کنید:
دو روش برای اصلاح موهای صورت وجود دارد:

دستی یا برقی

انواع برقی کمتر باعث عفونت و زخم می‌شوند
و روش خوبی برای کوتاه کردن و اصلاح
موهای صورت است.

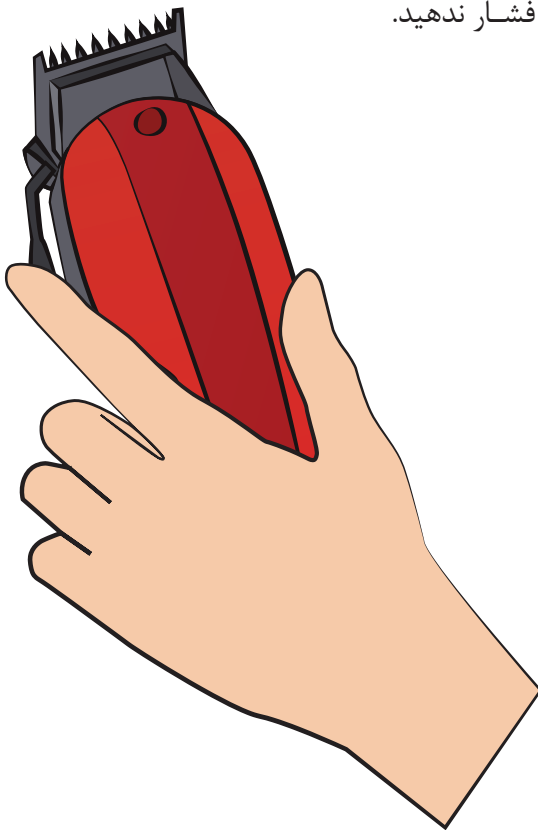
نوع دیگر، دستی و با استفاده از تیغ
است که احتمال بریدگی، زخم و
آسیب پوست را در پی دارد؛ ضمن
اینکه حتماً باید به صورت منظم
عوض شود.



♦ یادتان باشد موهای صورتتان را در جهت رشد موها اصلاح کنید.

چطور موهای صورت را با موزن برقی اصلاح کنیم؟

اگر تمایل دارید برای اصلاح موهای صورتتان از موزن برقی استفاده کنید، توجه داشته باشید که هرگز قبل از اصلاح با این روش، صورت خود را مرطوب نکنید. ریش تراش را به آرامی روی پوست صورت حرکت دهید و اصلاً فشار ندهید.



چه موقع موهای قفسه سینه من رشد می کند؟

موهای قفسه سینه شما آخرین موهایی هستند که در دوران بلوغ رشد می کنند. زمان آغاز رشد و مقدار موها به ژنتیک شما بستگی دارد؛ یعنی اگر موهای سینه و بدن پدرتان زیاد است، احتمال این که شما هم بدن پُر مویی داشته باشید، بسیار بالاست.



♦ تغییرات صدا

در این سن، گاهی نگران صدایتان می‌شوید؛ «چه اتفاقی برای صدای من می‌افتد؟ یک لحظه صدای من نازک و دخترانه و چند لحظه بعد، بم، مردانه و گوش‌خراش می‌شود!» در طول دوره بلوغ، تارهای صوتی شما بلند و پهن می‌شوند و جعبه صدا نیز بزرگ‌تر از قبل می‌شود. بر اساس این تغییرات، صدای شما گاهی بلند و گاهی ضعیف به نظر می‌آید؛ فقط باید در نظر داشت که کمی زمان می‌برد تا کاملاً به حالت مردانه تغییر کند؛ پس عجله نکنید.



♦ افزایش قد

در پایان دوران بلوغ، حدود ۱۰ تا ۳۰ سانتی‌متر به قدتان افزوده می‌شود. البته قد شما نیز مثل سایر تغییرات دوران بلوغ، به وضعیت قد اعضای خانواده‌تان ربط دارد. اگر اعضای خانواده شما کوتاه‌قد هستند، شما نباید انتظار قدی بلند داشته باشید.



معمولاً در حدود ۲۰ سالگی رشد قد متوقف می‌شود. شاید بپرسید «آیا اگر قد کوتاهی دارم باید دنبال درمان بروم؟!» پیشنهاد می‌شود این نگرانی خود را به والدین بگویید تا در صورت نیاز، شما را نزد پزشک متخصص ببرند. معمولاً اگر مشکلی باشد، در صورت مراجعه به‌موقع به پزشک، قابل درمان است.



تشخیص وزن و قد مناسب

اغلب در صورت رعایت تغذیه و ورزش مناسب، وزن و قد طبیعی و نرمالی خواهید داشت. معمولاً اگر کسی در نوجوانی چاق بود، احتمال می‌رود که در بزرگسالی هم چاق باشد؛ پس اگر می‌خواهید بدن ورزیده و خوش‌فرمی داشته باشید، باید بدانید از نظر وزن و قد در چه وضعیتی هستید تا نسبت به اصلاح یا حفظ آن تلاش کنید.

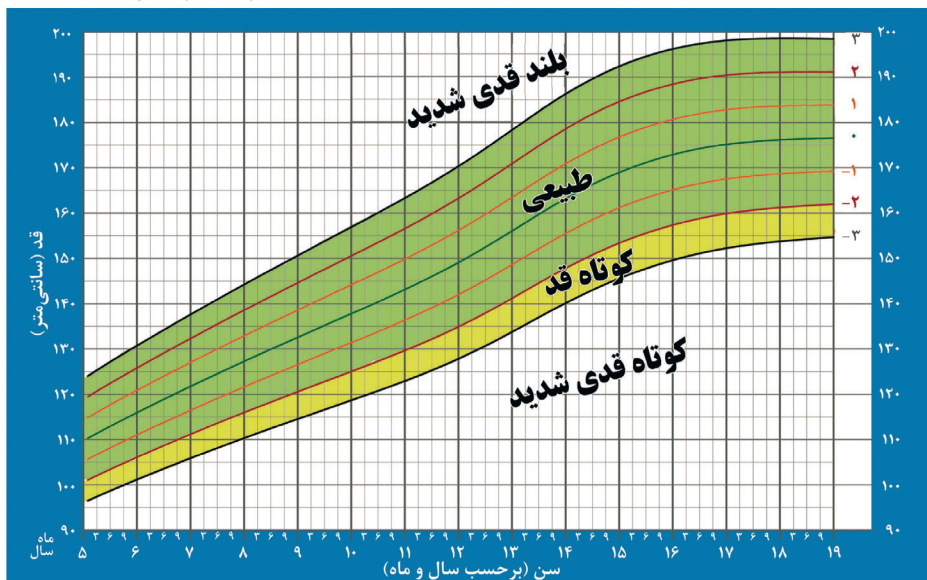
برای ارزیابی وزن و قد خود، مراحل زیر را دنبال کنید:

برای ارزیابی قد، ابتدا سن خود را روی محور افقی نمودار و سپس قد خود را روی محور عمودی همان نمودار پیدا کنید.

این دو نقطه را امتداد دهید تا نقطه تلاقی آنها را پیدا کنید. حالا ببینید نقطه قد برای سن شما کجا قرار گرفته است.

نمودار قد برای سن (پسر)

۵ تا ۱۹ سال (z-scores)



- برای اینکه بفهمید وزن و قد شما متناسب است، می‌توانید با استفاده از یک فرمول ساده، وضعیت وزن و ذخایر چربی بدن خود را ارزیابی کنید:
- وزن خود را (به کیلوگرم) در صورت کسر زیر قرار دهید.
 - قد خود را به متر تبدیل کنید، سپس آن را به توان ۲ برسانید و در مخرج کسر قرار دهید.

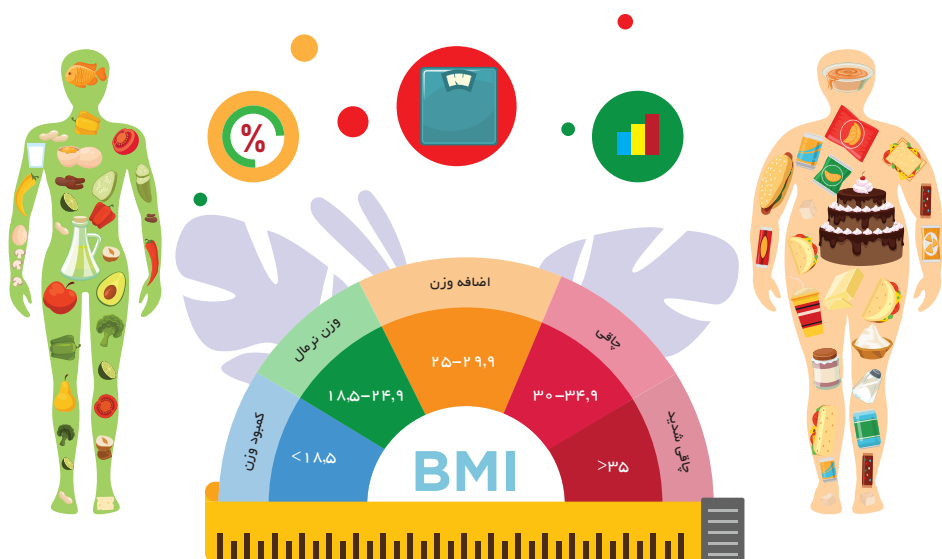
$$BMI^* = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)}}$$

- حاصل این کسر نمایه توده بدن (BMI) یا معیار میزان چربی بدن شماست. به عنوان مثال، اگر وزن یک دانش‌آموز پسر، ۳۵ کیلوگرم و قد او ۱۳۰ سانتی‌متر باشد، نمایه توده بدنی آن دانش‌آموز ۲۰/۷ خواهد بود.

$$BMI = \frac{35}{1/3 \times 1/3} = 20/7$$

نتیجه به دست آمده از نمایه توده بدنی دانش‌آموز را با شکل زیر مقایسه کنید:

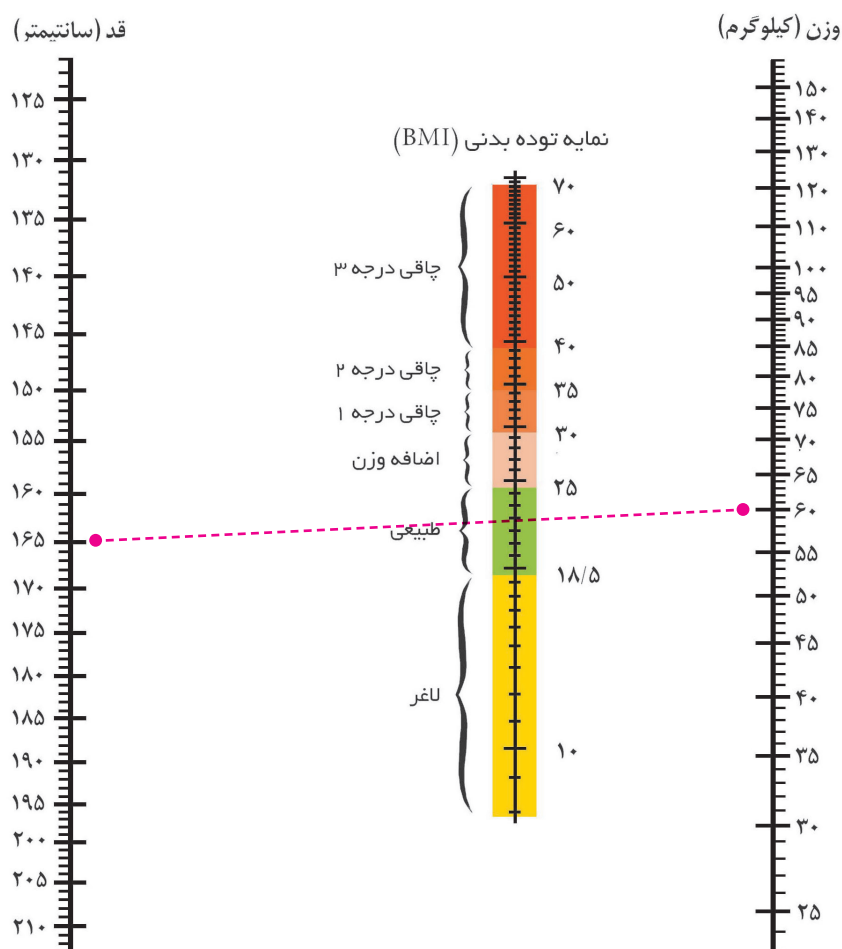
شاخص توده بدنی



* Body mass index

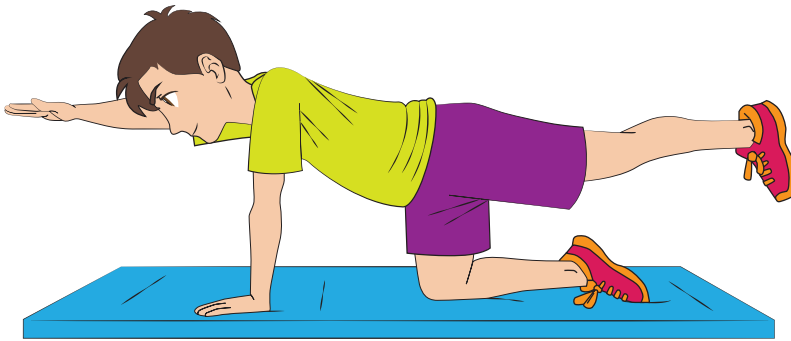
روش دیگر محاسبه BMI استفاده از «نموگرام» است. ابتدا وزن خود را (به کیلوگرم) بر روی محور وزن پیدا کنید و نقطه آن را علامت بزنید. سپس قد خود را (به سانتی‌متر) بر روی محور قد پیدا کرده و علامت بگذارید. این دو نقطه را با خط کش به هم وصل کنید. نقطه‌ای از محور که خط کش از آن عبور می‌کند، نشان‌دهنده BMI شماست. به مثال زیر توجه کنید:

در این مثال، BMI فردی با وزن ۶۰ کیلوگرم و قد ۱۶۵ سانتی‌متر، حدود ۲۳ نشان داده شده است.



پیشگیری از اضافه وزن

با ورود به دوران بلوغ، وزن شما بیشتر می‌شود. برخی از نوجوانان، سریع و بعضی به کُندی وزن می‌گیرند. خوردن غذای سالم و بهداشتی، پیشنهادی است که باید به آن توجه کنید، حتی اگر اضافه وزن دارید؛ چرا که در این دوران برای رشد بدن نیاز به مواد مُغذّی دارید، اما اگر اضافه وزن شما زیاد است حتماً پس از مشورت با پدر و مادرتان، به متخصص تغذیه مراجعه کنید تا شما را راهنمایی کند.



♦ اگر شما جزو نوجوانان لاغر هستید و از این وضعیت رضایت ندارید، حتماً همراه والدین خود با یک کارشناس یا متخصص تغذیه مشورت کنید و برای وزن‌گیری هرگز به صورت خودسرانه از غذاهای پر کالری و چرب یا مکمل‌های غیر مجاز استفاده نکنید.

♦ شکل بدن

در پسران نوجوان، شکل و اندازه بدن (شانه‌ها، بازوها، قد و...) با هم فرق دارد. بعضی از پسرها بلند قد و لاغر و برخی عضلانی و چاق هستند. این یادتان باشد که «وراثت» از جمله تعیین‌کننده‌های اصلی شکل بدن شماست و ترکیب کلی شما در نهایت شبیه اعضای خانواده‌تان خواهد شد؛ یعنی اگر اعضای خانواده شما بلند قد و لاغر هستند، احتمال اینکه شما نیز همان تیپ را داشته باشید، زیاد است. به طور طبیعی، هر کسی ممکن است از شکل برخی نقاط بدنش خوشش نیاید و گاهی به آن تمرکز و فکر کند. اگر این افکار در شما زیاد است و باعث فکر و خیال منفی می‌شود، باید با والدین و مشاور مدرسه خود صحبت کنید.

هشدار:

هرگز برای تغییر شکل بدنتان از داروهای هورمونی استفاده نکنید؛ زیرا این هورمون‌ها مخصوص ورزشکاران است که زیر نظر استاد و مشاور برای افزایش حجم عضلات خود از آنها استفاده می‌کنند و هرگز مناسب افراد عادی و غیر ورزشکار نیست.

♦ یادتان باشد استفاده از داروهای هورمونی، باعث تحلیل بیضه‌ها و بزرگ شدن سائز سینه و ریزش مو می‌شود!!!!



پاهای شما خیلی سریع بزرگ می‌شوند!

با ورود به دوران بلوغ، پاهای شما اغلب خیلی سریع بزرگ می‌شوند؛ شما گاهی یک جفت کتانی شماره دلخواهتان را می‌خرید ولی قبل از آنکه آن را بپوشید تنگ می‌شود. استخوان‌های دست و پاها معمولاً خیلی سریع و جهشی رشد می‌کنند؛ بعد، بازوها، ساق پا، دور کمر و در نهایت، قفسه سینه و شانه‌ها پهن و بزرگ می‌شوند.

♦ پوست و مو

گاهی در دوره بلوغ، وضعیت پوست از حالت نرمال خارج شده و باعث ناراحتی فرد می‌شود. اغلب پسرهای نوجوان هم‌سن شما، با ورود به دوره بلوغ، جوش‌هایی در صورت دارند. اگرچه این جوش‌ها گاهی آزار دهنده هستند، ولی به تدریج و به خودی خود، رفع می‌شوند؛ پس خیلی نگران جوش‌های صورتتان نباشید.

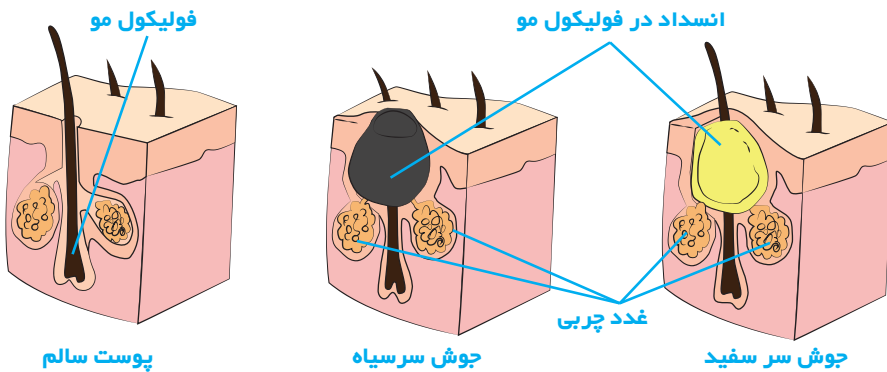


♦ جوش چیست؟

در بیشتر موارد، جوش در صورت پدید می‌آید، اما ممکن است در گردن، سینه، باسن و بازوها نیز دیده شود. این جوش‌ها پس از دوره نوجوانی به تدریج رفع می‌شوند، اما اگر برطرف نشدند، حتماً با یک متخصص پوست مشورت کنید.

جوش‌های سر سیاه و سر سفید

جوش‌های سر سیاه: این جوش‌ها نقاط سیاه رنگی هستند که در روی پوست دیده می‌شوند. حالا چرا سیاه؟ چربی‌های تولید شده در پوست صورت شما که وارد منافذ پوستی می‌شوند، به علت آن که در معرض اکسیژن هوا هستند، اکسید شده و به رنگ سیاه در می‌آیند. **جوش‌های سر سفید:** این جوش‌ها همان چربی‌های نفوذ کرده در منافذ مو هستند؛ چون راه ارتباطی بسیار کمی با بیرون پوست دارند، در معرض اکسیژن قرار نمی‌گیرند و اکسید نمی‌شوند.



صورت‌تم یک شبه پر از جوش شده؟!؟

در طول دوره بلوغ، ترشح هورمون‌ها در بدن شما افزایش پیدا می‌کند. هورمون‌ها موادی شیمیایی هستند که اتفاقات داخلی و بیرونی بدن را کنترل می‌کنند. این هورمون‌ها تولید چربی در پوست صورت شما را افزایش می‌دهند. چربی‌ها به همراه سلول‌های مرده پوست در منافذ مو نفوذ می‌کنند و چون برخی باکتری‌ها در آن منافذ وجود دارند، باعث تورم و جوش می‌شوند.

♦ جوش‌های خود را دستکاری نکنید. دستکاری جوش‌ها باعث آسیب بیشتر به پوست می‌شود و عفونت را عمیق‌تر می‌کند که خود باعث ایجاد جای زخم همیشگی روی پوست صورت می‌شود.

چطور می‌توانم از دست جوش‌های صورت خود نجات پیدا کنم؟

اگر فکر می‌کنید با دستکاری جوش‌ها ممکن است از دست آنها نجات پیدا کنید، در اشتباه هستید. هرگونه فشار و تحریک جوش‌ها، آنها را ملتهب و قرمز رنگ می‌کند. بهتر است پوست صورتتان را تمیز نگه دارید. البته هنگام شستن صورتتان مراقب باشید باعث تحریک و ترکیدن جوش‌ها نشوید، چون وضعیت بدتر می‌شود. بهترین کار، شستن صورت ۲ بار در روز، با آب ولرم و صابون ملایم و بی‌بو است.

۱- هرگز برای کاهش جوش‌های صورت، به شکل خودسرانه از محصولات شیمیایی و تبلیغاتی استفاده نکنید. قبل از خرید هرگونه محصول یا دارو، با یک متخصص پوست مشورت کنید؛ چون داروها بر حسب نوع پوست و جوش متفاوت هستند و اگر درست استفاده نشوند اثر معکوس خواهند داشت.

۲- روزانه تا ۸ لیوان آب ولرم بنوشید.

۳- روزانه از میوه‌ها و سبزی‌هایی که سرشار از ویتامین C هستند استفاده کنید.

۴- از وسایل و حوله شخصی استفاده کنید.

۵- در صورت لزوم به همراه والدین با یک پزشک متخصص و مشاور پوست مشورت کنید. یکی از مهم‌ترین کارهایی که در دوران بلوغ هرگز نباید فراموش کنید، حمام روزانه است؛ چون در این زمان، بدن شما چربی بیشتری تولید می‌کند. از طرفی، میزان تعریق بدن‌تان نیز افزایش یافته است و این عوامل باعث ایجاد بوی عرق در شما می‌شوند.



♦ بهترین کار برای کاهش بوی عرق، حمام روزانه با آب ولرم و صابون ملایم و بی‌بو پس از بازگشت به خانه است.

استفاده از کرم ضد آفتاب

قبل از خارج شدن از منزل حتماً از یک کرم ضد آفتاب استاندارد و بهداشتی استفاده کنید. یادتان باشد هر جایی از پوست را که در معرض آفتاب است، ضد آفتاب بزنید. (مثلاً لاله گوش، گردن و...) البته بهتر است در اواسط روز (۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر) زمان زیادی را جلوی آفتاب مستقیم نباشید و اگر مجبور بودید، بهتر است سایه بان و کلاه همراه داشته باشید.



از چه نوع ضد آفتابی استفاده کنم؟

SPF^۱ (فاکتور حفاظتی در برابر خورشید) مناسب برای ضد آفتاب را فراموش نکنید! در حال حاضر، قانون طلایی در استفاده از کرم ضد آفتاب، انتخاب محصولی با SPF ۳۰ یا بیشتر است. یک ضد آفتاب با SPF ۳۰ حدود ۹۷ درصد مانع عبور اشعه‌ی ماوراء بنفش می‌شود.

^۱-Sun Protection Factor

مراقبت از پا

با ورود به سن بلوغ، پاهای شما بیشتر عرق می‌کنند و بوی بدی از آنها منتشر می‌شود. بوی بد پا از فعالیت باکتری‌هایی است که در کف پا و لای انگشتان جمع می‌شوند.

چه کار کنید تا بوی پاها کمتر شود؟

۱- بهترین کار، شستن پاها پس از برگشت به خانه است.

۲- همیشه از جوراب‌های نخی و کتان استفاده کنید.

۳- جوراب‌های خود را هر روز بشوید.

۴- کفش‌های خود را پس از

بازگشت به منزل در معرض

جریان هوا قرار دهید.

۵- سعی کنید از

کفش‌هایی که در مواد

اولیه آنها از مواد پلاستیکی

و مصنوعی استفاده شده

است، اجتناب کنید؛ چون

این مواد، مانع جریان هوا

در پا شده و بوی بد تولید

می‌کنند.

۶- اگر پاها و کفش‌های شما

بوی خیلی بدی دارند، از

پودرهای جذب‌کننده عرق

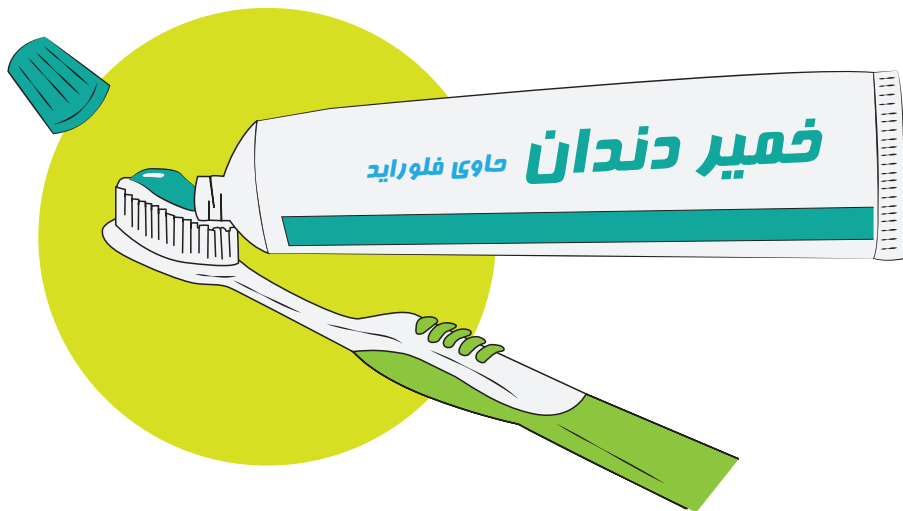
که در داروخانه‌ها موجود

هستند، استفاده کنید.



مراقبت از دندان‌ها

دندان و لثه سالم برای کل دوره زندگی لازم است. اگر شما این اجازه را به باکتری‌ها بدهید که در دهان و لثه شما رشد کنند و تکثیر یابند، دندان‌هایتان خراب می‌شود و مجبور هستید که از دستشان بدهید؛ از طرفی، این باکتری‌ها باعث می‌شوند شما دهان بدبویی داشته باشید که علاوه بر خودتان، اطرافیان را هم اذیت می‌کند. شما حداقل دو بار در روز باید دندان‌ها را مسواک بزنید و نخ دندان بکشید. مراجعه دوره‌ای به دندانپزشک و بررسی سلامت دندان‌هاتان را جدی بگیرید و به پیشنهاد و توصیه‌های پدر و مادرتان در این باره، گوش کنید.



من چه موقع موهای زیر بغل را اصلاح کنم؟

موهای زیر بغل در دوران بلوغ رشد می‌کنند و معمولاً زمان رشد آنها بعد از رشد موهای دستگاه تناسلی است.

چند نکته برای مراقبت از موها

- ۱- موهای خود را با حالت طبیعی آن بپذیرید. چه نازک و صاف باشد و چه ضخیم و مُجَعَد و فِر. همیشه طبیعی بودن بهتر است.
- ۲- هرگز به تبلیغات فضای مجازی و تصاویر پشت بطری شامپوها اعتماد نکنید. همیشه از محصولی استفاده کنید که واقعاً به آن نیاز دارید.

♦ همان طور که موهای شما کثیف می‌شود، شانه، بُرس و بقیه وسایل مرتبط با موها هم کثیف می‌شوند؛ پس حداقل هفته‌ای یک بار شانه و برس خود را با شامپو و آب بشویید.

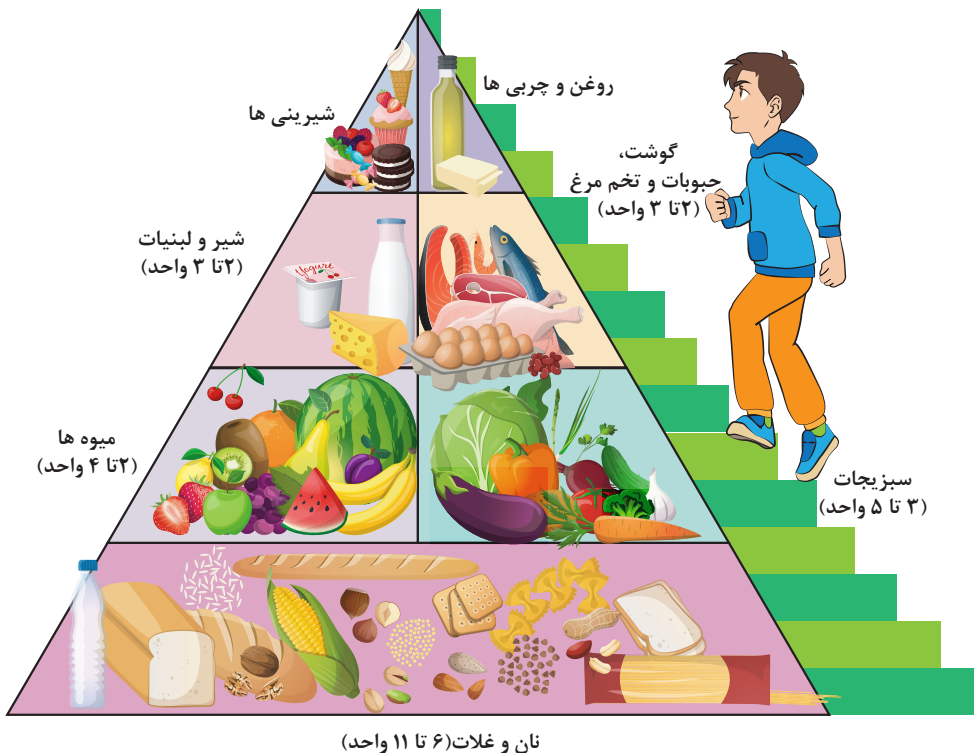
- ۳- موها قادر به تحمل گرما نیستند، صاف کردن، فِر کردن یا تغییر رنگ، فرایندهایی هستند که موهای شما را در معرض حرارت زیادی قرار می‌دهند و به آنها آسیب می‌زنند.
- ۴- بهترین راه داشتن موهای سالم، تغذیه مناسب است.

استفاده از غذاهای سالم و مغذی

بیشتر نوجوانان در این سن نگران ظاهر و شکل بدن خود هستند و دوست دارند خوش‌فرم و خوش‌چهره باشند. به نظر شما کسانی که بدن عضلانی و ورزشکاری دارند، خوش‌قیافه هستند؟ یا به نظر شما، افراد لاغر، خوش‌تیپ‌ترند؟ آیا شما چاق هستید یا بدن لاغری دارید؟

چرا باید غذاهای سالم و مغذی استفاده کرد؟

شما در دوره بلوغ باید غذاهای سالم و مغذی بخورید؛ چون مغز و بدن شما، برای رشد و فعالیت، نیاز به مواد مغذی دارد. اگر تغذیه شما مناسب نباشد، بدن شما نمی‌تواند ویتامین‌ها و مواد مورد نیاز خود را دریافت کند و دچار کمبود می‌شود؛ به این ترتیب، دوره بلوغ شما به خوبی سپری نمی‌شود و کوتاهی قد، وزن نا مناسب، چاقی و لاغری، ریزش مو و را در پی خواهد داشت.



گروه نان و غلات

میزان توصیه شده برای مصرف روزانه نان و غلات، ۶ تا ۱۱ واحد است.
هر واحد از این گروه برابر است با:

یک کف دست (بدون انگشتان) نان بربری، سنگک یا تافتون و برای نان لواش
۴ کف دست؛ یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه؛ یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی
پخته؛ یا ۳ عدد بیسکویت ساده به خصوص از نوع سبوس دار.



گروه سبزیجات

میزان توصیه شده برای مصرف روزانه سبزی‌ها، ۳ تا ۵ واحد است.
هر واحد سبزی برابر است با:

یک لیوان از سبزی‌های خام برگ‌دار (مثل اسفناج و کاهو)؛ یا نصف لیوان از سبزی‌های
پخته؛ یا نصف لیوان نخودسبز، لوبیاسبز و هویج خردشده؛ یا یک عدد گوجه‌فرنگی یا هویج
یا خیار متوسط.



گروه میوه‌ها

میزان توصیه شده برای مصرف روزانه میوه‌ها، ۲ تا ۴ واحد است. یک عدد میوه متوسط (مثل سیب، موز، پرتقال یا گلابی)؛ یا نصف لیوان میوه‌های ریز (مثل توت، انگور، انار)؛ یا نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه؛ یا یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار؛ یا سه چهارم لیوان آب‌میوه تازه و طبیعی.



گروه شیر و لبنیات

میزان توصیه شده برای مصرف روزانه لبنیات، ۲ تا ۳ واحد است. یک واحد از این گروه برابر است با: یک لیوان شیر یا ماست کم‌چرب (کمتر از ۲/۵ درصد)؛ یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی (معادل یک ونیم قوطی کبریت)؛ یا یک چهارم لیوان کشک؛ یا ۲ لیوان دوغ؛ یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه.



گروه گوشت و تخم مرغ

میزان توصیه شده برای مصرف روزانه گوشت و تخم مرغ، برابر با ۱ تا ۲ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

۲ تکه گوشت خورشتی پخته؛ یا نصف ران متوسط مرغ؛ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)؛ یا یک تکه ماهی به اندازه کف دست (بدون انگشت)؛ یا دو عدد تخم مرغ.



♦ غذاهایی مثل سیبزمینی سرخ شده، فست‌فودها، چیپس و تنقلات، نوشیدنی‌های شیرین و مواردی از این دست، کالری بسیار زیادی دارند و باعث چاقی و اضافه وزن می‌شوند. اگر به نوشیدنی‌ها و آب‌میوه علاقه دارید، بهتر است به جای خرید از سوپرمارکت، از آب میوه‌های خانگی استفاده کنید.

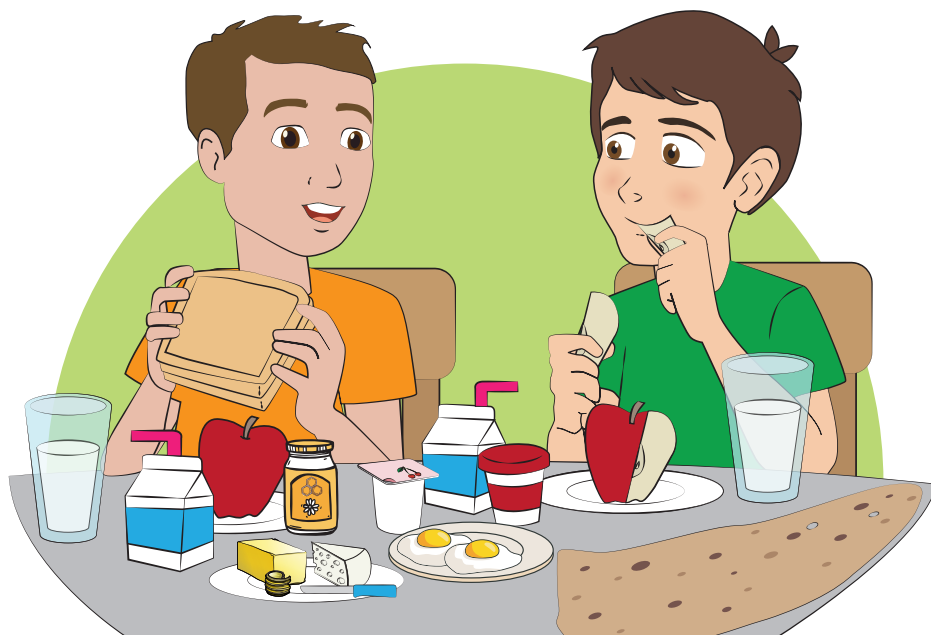
♦ مصرف غذاهای مغذی و ورزش کمک می‌کنند که بدنی قوی و متناسب داشته باشید.

چند وقت یک بار باید چیزی بخورید؟

دفعات و فاصله غذا خوردن در دوره بلوغ بسیار مهم است. شما باید سه وعده اصلی غذایی (صبحانه، نهار و شام) را سر وقت بخورید. البته میان‌وعده‌ها را هم نباید فراموش کرد. بهتر است یک تا دو نوبت میان‌وعده سالم نیز مصرف کنید تا مواد مغذی به بدن و عضلات شما برسد.

حتماً صبحانه بخورید

تا به حال به این نکته توجه کرده‌اید که وقتی صبحانه نمی‌خورید، سر کلاس تمرکز ندارید؟



♦ تا به حال کدام یک از موارد زیر را با نخوردن صبحانه تجربه کرده‌اید؟

- ۱- سردرد
- ۲- خواب آلودگی
- ۳- نداشتن تمرکز
- ۴- کم شدن نمره امتحانی

گروهی از پسران نوجوان، در دوران بلوغ، خیلی بیش از قبل می‌خورند؛ به طوری که والدین‌شان می‌گویند: «در یخچال خوراکی دوام نمی‌آورد؛ چون پسرمان همه چیز را خیلی زود تمام می‌کند.» این کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد چون بدن شما در حال تغییر و رشد است.



شاید این سؤال برای شما پیش آید که وقتی در مدرسه هستیم، چه بخورم؟

احتمالاً متوجه شده‌اید که بیشتر مواد غذایی موجود در بوفه مدرسه، پرکالری بوده و ارزش غذایی کمی دارند. پس دقت داشته باشید؛ اگر عادت دارید از این قبیل خوراکی‌ها استفاده کنید، مطمئناً در زمان اندکی، دچار چاقی و اضافه وزن می‌شوید.

♦ پیشنهاد می‌کنیم میان‌وعده دلخواهتان را در منزل تهیه کنید و به مدرسه بیاورید.

اگر چاق هستید، هرگز وعده‌های غذایی خود را حذف نکنید. زمانی که شما یک وعده غذایی را حذف می‌کنید، برای وعده‌های غذایی بعدی بدن به شدت گرسنه است و باعث پرخوری و چاقی می‌شود.

فواید ورزش

ورزش و غذای خوب در این سن، دو چیز مهمی است که به رشد شما بسیار کمک می‌کنند. البته یادتان باشد در هر کاری باید اصول آن را بدانید. ورزش‌هایی مثل بسکتبال، والیبال، فوتبال، پیاده‌روی و ورزش‌های تیمی و... بسیار مناسب سن شما هستند.



♦ ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری و ورزش‌های کششی مانند بلند کردن وزنه و نرمش که عضلات بدن را به حرکت در می‌آورند، پیشنهاد مناسبی برای سن شما به حساب می‌آیند.

یادتان باشد برای انجام فعالیت‌های ورزشی حتماً از وسایل ورزشی مناسب و استاندارد استفاده کنید تا بدن شما آسیب نبیند. اگر شما به ورزش‌های تیمی علاقه دارید، حتماً لباس و پوشش مناسب آن ورزش را تهیه کنید و در صورتی که با وجود تجهیزات دچار آسیب شدید، به مربی ورزشی خود اطلاع دهید.



دلایل تغییر احساسات در دوره بلوغ

اکثر پسران نوجوان، با ورود به دوره بلوغ، تغییرات زیادی را در خلق و خوی خود احساس می‌کنند. برای مثال، ممکن است شما با ورود به این دوران بیشتر اوقات تمایل داشته باشید با همسالان و دوستان خود به گردش و تفریح بروید یا دوست دارید در اتاق خودتان بمانید و تمایل کمتری به ارتباط با والدین یا خواهر و برادر خود دارید!!!!



گاهی احساس می‌کنید نگران هستید و چند ساعت بعد، احساس خوشحالی دارید؛ یا اینکه یک لحظه احساس می‌کنید کودک هستید و دوست دارید بازی‌های کودکانه بکنید و لحظه‌ای بعد احساس بزرگی می‌کنید و دوست دارید استقلال مالی داشته باشید.

علت این تغییرات چیست؟

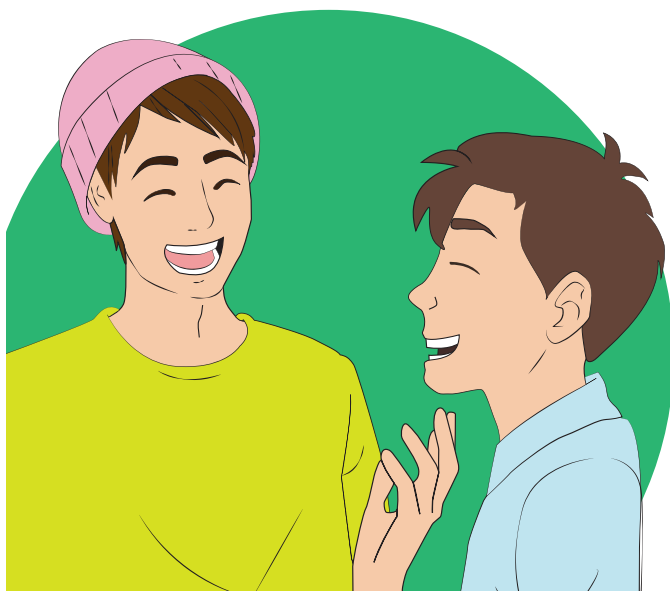


علت این تغییرات، هورمون‌های شما هستند. «هورمون» یک ماده شیمیایی است که مسئولیت شروع و ادامه تغییرات روحی و جسمی دوران بلوغ را دارد. از طرفی، وارد دوره جدیدی از زندگی خود شده‌اید که دیدگاه شما را به دنیای اطرافتان تغییر داده است.

♦ حتماً در مورد احساسات و نگرانی‌هایتان با والدین خود صحبت کنید.

یکی از اتفاقات جالبی که در این دوران می‌افتد، این است که شما به بعضی چیزها توجه بیشتری می‌کنید، بدون آن که خودتان متوجه شوید!!! در این دوره، نسبت به مسائل دنیای اطرافتان کنجکاو می‌شوید. دوست دارید روزنامه بخوانید، اخبار ببینید، کتاب‌های علمی و تخیلی مطالعه کنید و... که این تغییرات، کاملاً طبیعی هستند. حتماً متوجه شده‌اید که با ورود به دوران بلوغ، دوست دارید بیش از قبل در معرض دید باشید یا به عبارتی، بیشتر به چشم بیایید و خودتان را با دوستان‌تان مقایسه می‌کنید! شما هم این احساسات را دارید؟ مثلاً فکر می‌کنید «چرا پسر همسایه بلندتر از من است؟» یا «چرا همکلاسی من عضلات قوی‌تری نسبت به من دارد؟» یا اینکه «آیا من کوتاه‌ترین پسر خانواده هستم؟» اینها مقایسه‌هایی هستند که اغلب نوجوانان آن را انجام می‌دهند. نکته‌ای که باید همیشه بدانید این است: هیچ‌کس چهره و بدن کامل ندارد؛ پس به خودتان سخت نگیرید. سعی کنید از داشته‌های خود لذت ببرید و

همواره در مورد چیزهایی که دوست دارید و برای شما خوشایند هستند فکر کنید. با خودتان با مهربانی و جملات مثبت حرف بزنید؛ به مثال زیر توجه کنید:



♦ من شاید از بقیه دوستانم کوتاه قدرتر باشم، ولی هنگام صحبت کردن خیلی جذاب هستم.

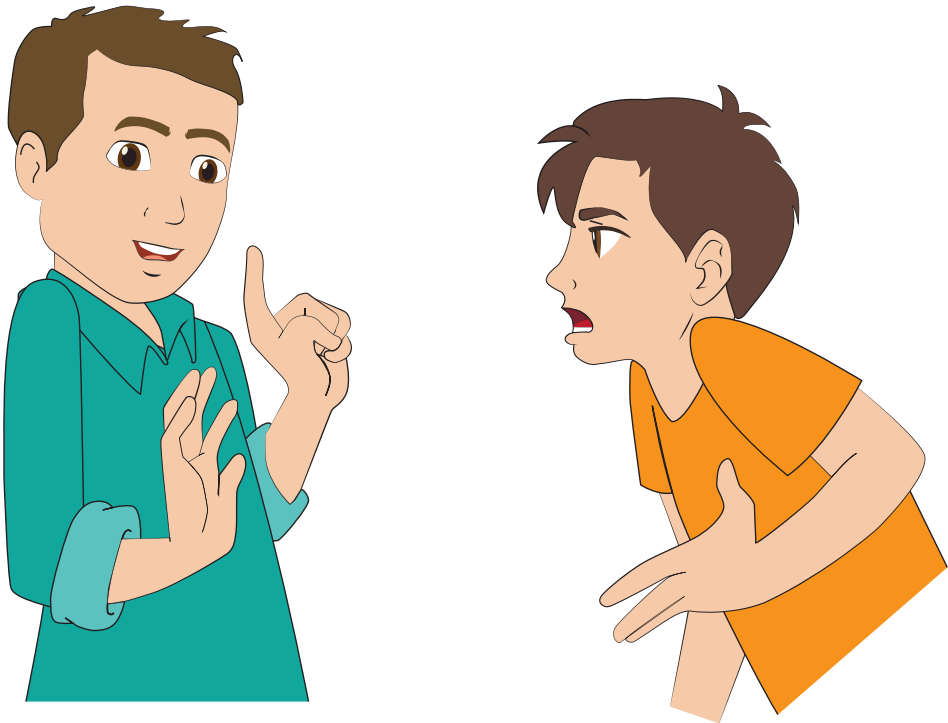


♦ هرچه بیشتر خودتان را باور کنید، به همان میزان موفق‌تر خواهید بود.

♦ بهتر است دست به مقایسه نزنید. تلاش کنید که با رفتارهای خوب، خودتان را مطرح کنید و رفتارهای مثبت خود را در آخر هر هفته مرور کنید.

کارهای خوب:

- به پدر بزرگ و مادر بزرگ خود کمک کنید.
- به خواهر، برادر و بچه‌های کوچک‌تر خانواده، خواندن، نوشتن و شعر یاد بدهید.
- با دوستان خود دعوا نکنید.



- در کارهای داوطلبانه شرکت کنید.
- در کارهای خانه به پدر و مادرتان کمک کنید.
- اتاق خود را مرتب نگه دارید.

چگونگی دستیابی به احساس خوب

صحبت‌های منفی مانند «من ضعیف‌ترین دانش‌آموز کلاس هستم» یا «من هرگز نمی‌توانم در تیم بسکتبال مدرسه عضو شوم، چون کوتاه قد هستم» در اعتماد به نفس شما تأثیر می‌گذارد.



اولین کار، این است که تفریحات مورد علاقه خود را بشناسید و سعی کنید برای انجام آنها برنامه داشته باشید.

دوم، خودتان را با جملات مثبت خطاب کنید. مثلاً «اگر من کمی بیشتر مطالعه کنم، مطمئنم در امتحان هفته بعد نمره عالی می‌گیرم» یا «خیلی از بازیکنان بسکتبال که قد کوتاهی دارند، با تلاش و تمرین، جزو ورزشکاران موفق شده‌اند؛ پس من هم می‌توانم.»

♦ یادتان باشد علاوه بر مهربان بودن، باید تلاش کنید و برای موفقیت در این زمینه حتماً با والدین یا مشاور مدرسه خود مشورت داشته باشید.

شاید برخی اوقات با خود فکر کنید «والدین» شما را درک نمی‌کنند. شما در این سن احساس می‌کنید بزرگ شده‌اید و دوست دارید مستقل تصمیم بگیرید. دوست دارید زمان

خواب و بیداری خود را خودتان تعیین کنید یا اینکه دوست دارید برای اوقات فراغتتان برنامه ویژه‌ای داشته باشید؛ همین موضوع باعث اختلاف نظر بین شما و والدین می‌شود. شما در این سن دوست ندارید اطلاعات زیادی در مورد کارهای شخصی‌تان به والدین بدهید، درحالی که تا چند وقت پیش، علاقه داشتید پس از بازگشت از مدرسه هر آن چه را که در مدرسه اتفاق افتاده است برای پدر و مادرتان توضیح دهید. همیشه یادتان باشد، پدر و مادر شما علاقه دارند بدانند در مدرسه چه گذشته است. اصلاً نباید ناراحت باشید. آنها شما را دوست دارند و نگران شما هستند؛ شما می‌توانید با صحبت کردن و توضیح دادن، ارتباط خوبی با والدین خود داشته باشید.

♦ سؤالات خود را از والدین و مشاور مدرسه بپرسید و خجالت نکشید. بدانید که تمامی بزرگسالان، روزی هم‌سن شما بوده‌اند و این تغییرات را تجربه کرده‌اند.



ارتباط مناسب با والدین



♦ راه حل چیست؟

شما در دوران بلوغ نیاز دارید با والدین خود در مورد موضوعات مختلف صحبت کنید. اگر می‌خواهید موضوع مهمی را با آنها در میان بگذارید، بهتر است:

۱- زمان مناسبی را انتخاب کنید که شما و آنها حوصله صحبت کردن داشته باشید. مثلاً زمانی که شما و والدین برای ناهار یا شام در بیرون از منزل هستید، یا وقتی در پارک هستید و قدم می‌زنید، فرصت خوبی است که با هم صحبت کنید.

۲- اگر چند موضوع برای صحبت دارید، اولویت‌بندی کنید و موضوعی را که برای شما مهم‌تر است، اول مطرح کنید.

۳- اگر یکی از نگرانی‌های شما این است که والدین به شما اجازه دهند آزادی بیشتری در تصمیم‌ها و کارهای خود داشته باشید، باید در رفتارتان به آنها نشان دهید که مسئولیت‌پذیر هستید.

♦ از والدین بخواهید بخشی از کارهای منزل را به شما واگذار کنند و قول دهید که می‌توانید آن را به‌موقع و درست انجام دهید. مثلاً نظافت هفتگی اتاقان را خودتان به‌طور منظم انجام دهید. موقعی که والدین شما ببینند از پس این کارها برآمده‌اید، به شما اعتماد می‌کنند؛ استقلال بیشتری به شما خواهند داد و حتماً تشویق می‌شوید.

۴- پیشنهادات پدر و مادران را قبول کنید؛ به عنوان مثال، شما دوست دارید تعطیلات آخر هفته را با دوستان خود بگذرانید، ولی والدین اجازه نمی‌دهند. در چنین مواقعی، پیشنهاد والدین را گوش کنید تا در سایر موارد نیز به شما اعتماد کنند.

۵- در زمان گفت‌وگو با والدین، ناراحتی خود را شفاف و مؤدبانه بگویید. منتظر پاسخ آنها باشید و یک‌طرفه حرف نزنید. اگر این اصول را رعایت کنید، مطمئناً هم شما و هم والدین، راضی خواهید بود.

مدیریت خشم



عصبانیت، یک احساس طبیعی است که همه آن را تجربه می‌کنند. ممکن است بعد از جر و بحث با دوست خود، عصبانی شوید یا وقتی خواهر و برادرتان بدون اجازه به وسایل شخصی شما دست می‌زنند، ناراحت شوید. آیا شما جزو افرادی هستید که عصبانیت خودتان را بروز نمی‌دهید؟ آیا عصبانیت خود را جای دیگری خالی می‌کنید؟ آیا وقتی عصبانی می‌شوید، هر آنچه را که به ذهنتان می‌رسد انجام می‌دهید؟ هیچ‌کدام از مواردی که گفتیم درست نیست. اگر شما نمی‌توانید با عصبانیت خود کنار بیایید یا آن را در درون خود نگه می‌دارید، ممکن است چند ساعت بعد دچار سردرد یا درد معده شوید یا اگر عصبانیت خودتان را به هر شکلی تخلیه کنید، ممکن است به خودتان یا دیگران آسیب بزنید؛ بنا بر این، باید یاد بگیرید که چگونه این رفتارها را مدیریت کنید.

چند پیشنهاد:

در مورد احساس خودتان حتماً صحبت کنید؛ مثلاً بگویید: «من عصبانی هستم، چون نتوانستم با دوستانم بیرون بروم.»
با خودتان در مورد اینکه چه چیزی شما را آرام می‌کند صحبت کنید؛ مثلاً بگویید: «من اگر با دوستانم رقابت نکنم، کمتر عصبانی می‌شوم.»
گاهی صحبت شفاف و مستقیم با کسی که شما را عصبانی کرده، بهترین راه برای کاهش عصبانیت است؛ البته «مودبانه و با آرامش».

چند راه برای کاهش احساس عصبانیت

ورزش کنید: اگر احساس عصبانیت دارید، ورزش کنید. ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری بسیار مفید هستند.

فعالیت آرام‌بخشی را انجام دهید که دوست دارید: مثلاً فیلم ببینید، بازی کنید یا آهنگ دلخواهتان را گوش کنید.

احساسات را بنویسید: اگر حوصله نوشتن همه ماجرا را ندارید، بخش مهم ناراحتی خود را بنویسید.

گاهی در دوران نوجوانی احساس خجالت دارید. مثلاً خجالت می‌کشید وارد فعالیت‌های گروهی شوید یا از دورهمی‌های خانوادگی فاصله می‌گیرید.

چند نکته برای کاهش احساس خجالت



با خودتان مهربان باشید: شاید از حضور در جمع خوش‌تان نیاید، اما با خودتان تمرین کنید که با دیگران ارتباط داشته باشید.

صحبت کنید: در جمع‌ها حتماً صحبت کنید؛ حتی در حد یک سلام، یک سؤال یا درخواست راهنمایی.

به گروه همسالان بپیوندید: سعی کنید در گروه همسالان خود عضو شوید و با هم در مورد موضوعات دلخواه، از قبیل موضوعات درسی، ورزشی، اقتصادی و اجتماعی، صحبت کنید.

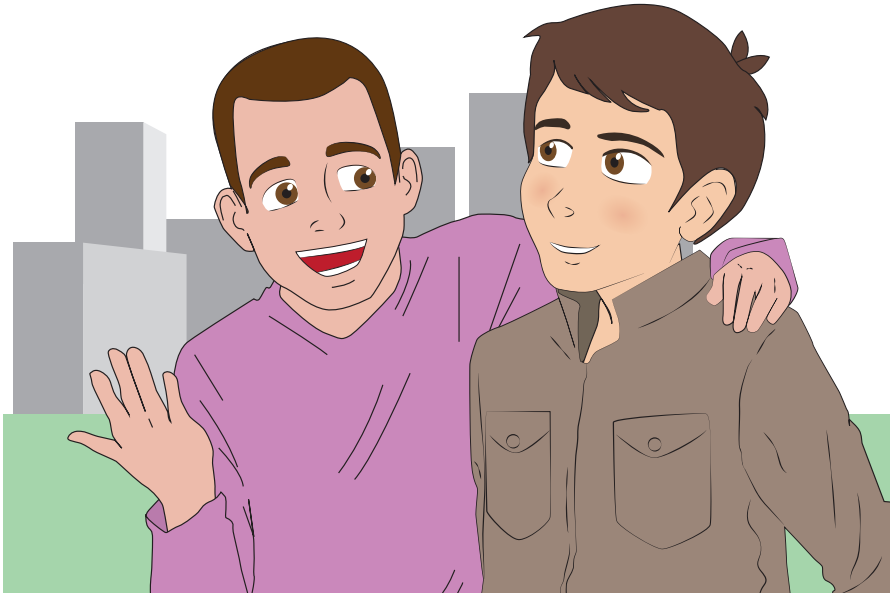
گاهی شما احساس کسالت می‌کنید

همه افراد گاهی احساس کسالت دارند؛ البته اگر این احساس، علتی داشته باشد، طبیعی است و معمولاً در کوتاه‌مدت رفع می‌شود. اگر برای شما نیز پیش آمد و در کوتاه‌مدت رفع شد، جای نگرانی نیست، اما اگر این شرایط ادامه پیدا کرد، همراه والدین با یک مشاور مشورت کنید.

مراقب علائم زیر باشید:

- اگر شما اغلب اوقات گریه می‌کنید و احساس می‌کنید از هیچ فعالیت یا تفریح و کاری لذت نمی‌برید،
 - احساس بدی نسبت به خود و دیگران دارید،
 - اغلب مواقع عصبانی و پرخاشگر هستید،
 - تمرکز ندارید،
 - علاقه‌ای به مدرسه ندارید و دوست دارید در خانه تنها باشید،
 - حتی هنگام گرسنگی میل به خوردن ندارید،
 - خواب کم یا خیلی زیاد دارید،
 - تحت هیچ شرایطی احساس خوبی ندارید،
- حتماً همراه والدین با یک مشاور صحبت کنید و هرگز از بیان احساسات خود با والدین نگران نباشید. مطمئن باشید آنها بهترین راهکار را پیشنهاد خواهند داد.

ارتباط با دوستان



به نظر شما یک دوست خوب کدام یک از ویژگی‌های زیر را دارد؟

آیا یک دوست خوب کسی است که:

۱- می‌شود روی او حساب کرد

۲- می‌شود به او اعتماد کرد

۳- می‌شود با او درد دل کرد

۴- به حرف‌های ما گوش می‌کند

۵- با او اوقات خوشی را می‌گذرانیم

یا

۶- از نظر اخلاق به ما شباهت دارد؟

چطور می‌شود دوست خوبی پیدا کرد؟

شما در دوره نوجوانی تمایل دارید دوستان جدیدی پیدا کنید.

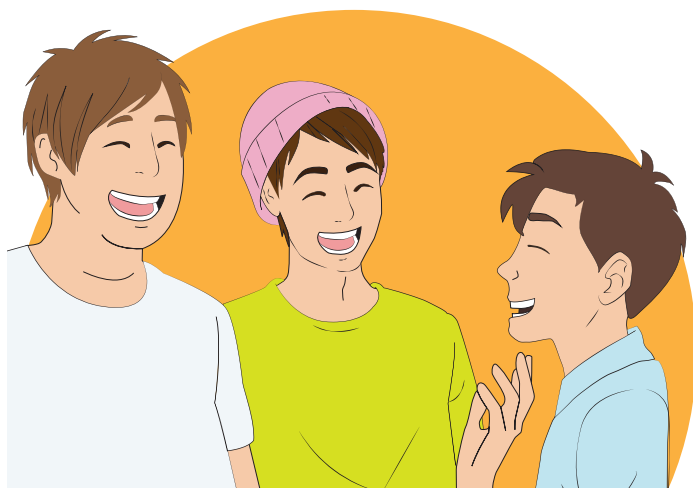
♦ داشتن یک دوست خوب، بسیار مهم است. شما با این دوستان اوقات خوشی سپری می‌کنید و اگر علایق مشترکی داشته باشید، می‌توانید مشوق همدیگر باشید و پیشرفت کنید.

یادتان باشد اگر دوستان خوبی دارید و می‌خواهید این روابط را حفظ کنید، باید خودتان هم خوب باشید. به سؤالات بخش اول نگاه کنید. کدام یک برای شما مهم‌تر است و آیا خودتان هم همان‌طور هستید؟

♦ به عنوان مثال، بیشتر نوجوانان دوست دارند دوستان قابل اعتمادی داشته باشند؛ پس خودشان هم باید قابل اعتماد باشند.

سعی کنید با نوجوانان هم‌سن و سال خودتان دوست شوید

اگر دوستانی که انتخاب می‌کنید از شما کوچک‌تر یا بزرگ‌تر باشند، به خاطر تفاوت‌هایی که در تغییرات هورمونی و جسمی شما وجود دارد، اخلاق شما نیز متفاوت خواهد بود و این تفاوت باعث اختلاف بین شما می‌شود. شما و دوستان هم‌سن شما معمولاً با یکدیگر راحت‌تر هستید و چیزهای زیادی را از هم یاد می‌گیرید. البته یادتان باشد گاهی همسالان شما نیز به شما فشار وارد می‌کنند تا رفتاری را انجام دهید؛ این



رفتار می‌تواند خوب یا بد باشد. به عنوان مثال، ممکن است شما را تشویق به مطالعه، احترام به والدین و سالمندان، کمک به والدین و... بکنند که این رفتارها و مشابه اینها بسیار خوب هستند؛ اما اگر دوستانی شما را به تقلب در امتحان، ترک مدرسه و کلاس‌های تقویتی، دروغ گفتن به



پدر و مادر و تشویق کنند، باعث درجا زدن شما می‌شوند. باید بدانید و یاد بگیرید نباید به هر فشاری از سوی دوستان خود «بله» بگویید. این دو جمله را به خاطر بسپارید و شجاعانه در موارد لازم استفاده کنید:

- ♦ «نه؛ من دوست ندارم این کار را انجام دهم.»
- ♦ «نه؛ من ترجیح می‌دهم رفتار درست را انجام دهم.»

سعی کنید با «اعتماد به نفس» دلیل «نه» گفتن خود را توضیح دهید. مثلاً از خطرات آن رفتار، برای حال و آینده‌تان صحبت کنید و بگویید که انجام برخی رفتارها، مثل سیگار کشیدن مخالف و مغایر قوانین مدرسه و خانواده است. یادتان باشد وقتی رفتاری درست نیست، بهترین دلیلی که باید به دوستان خود بگویید این است:

♦ «والدینم اجازه نمی‌دهند.»



♦ وقتی والدینتان ببینند به نظر آنها احترام می‌گذارید، به شما افتخار می‌کنند.

♦ یک مثال:

ممکن است در این سن نسبت به سیگار و مصرف آن کنجکاو شوید؛ از آنجا که حس استقلال دارید و فکر می‌کنید سیگار کشیدن یعنی اینکه بزرگ شده‌اید؛ یا اینکه داستانی را مطالعه کرده‌اید که سیگار کشیدن را یک رفتار هیجانی نشان می‌دهد و شما نیز از رفتارهای هیجانی خوشتان می‌آید، امکان دارد به آن گرایش پیدا کنید. واقعیت این است که اگر شما در سن نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنید، به احتمال زیاد تا آخر عمر سیگاری خواهید بود و این به سلامت ریه‌های شما آسیب می‌زند؛ از طرفی، چون شما به ورزش علاقه دارید، توانایی ریه شما کم می‌شود و امکان دارد از دوستان خود عقب بمانید.

♦ فضای مجازی و بازی‌های کامپیوتری

دنیای امروز، دنیای ارتباطات است. امروزه دنیای مجازی این امکان را فراهم می‌آورد که با دوستان خود ارتباط بگیرید، برای انجام پروژه مدرسه با هم تحقیق کنید، در مورد علایق و سرگرمی‌هاتان مطالبی بیاموزید و با این وجود، باید حواستان باشد:



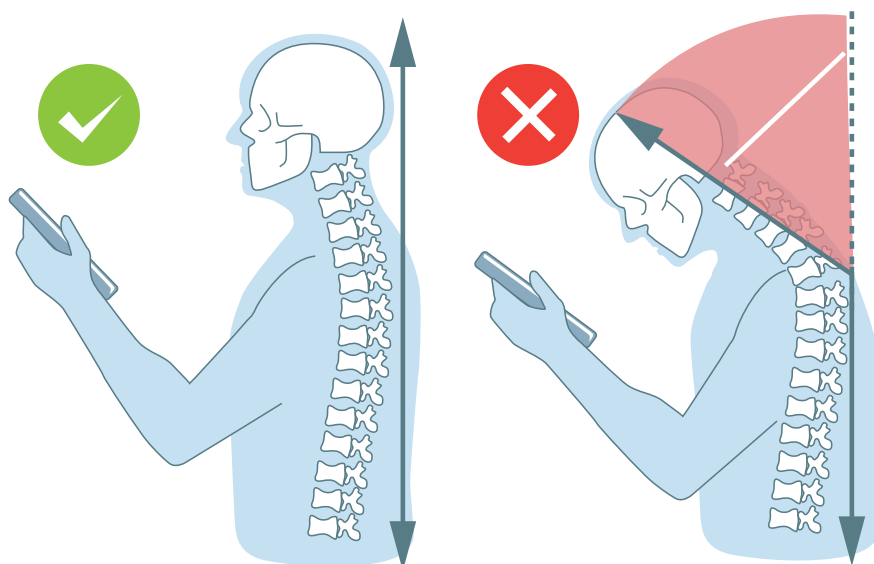
۱- استفاده زیاد از فضای مجازی و بازی‌های کامپیوتری، می‌تواند مضر هم باشد. به همین سبب، روزانه با اطلاع والدین و در زمان مشخص و محدودی اوقات فراغت خود را با بازی‌های کامپیوتری پر کنید.

- ۲- با پدر و مادر خود توافق کنید که در روزهای تعطیل چه مدت می‌توانید بازی‌های اینترنتی انجام دهید تا هم تکالیفتان را انجام دهید و هم آنها از شما راضی باشند.
- ۳- سعی کنید هر روز به‌طور منظم با ورزش و کارهای هنری، آموزش زبان‌های مختلف و یادگیری مهارت‌های جدید به توانایی‌های خود اضافه کنید و از وقت‌های خالی بهره بیشتری ببرید.
- ۴- برای اینکه خواب راحت و آرامی داشته باشید، شب‌ها قبل از خواب، از فضای مجازی و کامپیوتر استفاده نکنید.

♦ به خاطر داشته باشید در دوره نوجوانی به ۸ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارید.

● یادتان باشد نگاه کردن طولانی مدت به صفحه موبایل یا تبلت می‌تواند خستگی شدید در بینایی ایجاد کند و باعث خشکی و خارش چشمهایتان شود.

● بجای اینکه صفحه گوشی یا تبلت را در قسمت پایین نگه دارید و به سمت آن خم شوید، گوشی یا تبلت را دقیقاً جلوی صورت خود بگیرید؛ بالا یا پایین بودن صفحه گوشی یا تبلت به گردن یا ستون فقرات شما آسیب می‌زند.



بلوغ ، مجوز ورود به بارگاه الهی

بلوغ، مجوز ورود به بارگاه الهی

همه پسرها با رسیدن به سن بلوغ وارد مرحله جدیدی از زندگی خود می‌شوند و شایستگی ورود به پیشگاه خداوند و راز و نیاز با آفریدگار خود را پیدا می‌کنند. ورود به این مرحله را می‌توانیم مانند عبور از مرز یک کشور به کشور دیگر تصور کنیم؛ همانطور که مسافر با قدم گذاشتن به مرزهای یک کشور، تابع قوانین آنجا می‌شود، شما نیز با رسیدن به این سن «مُکَلَّف» می‌شوید و می‌توانید تکالیف الهی را انجام دهید.

مسئولیت‌پذیری

با ورود به سن تکلیف باید احکام و مسائل مرتبط با نماز و روزه را یاد بگیرید. با عمل به این تکالیف و چشیدن لذت عبادت، حلاوت خاصی را احساس خواهید کرد که با هیچ‌یک از لذایذ زودگذر دنیوی قابل مقایسه نیست.

♦ برای انسان، عبادت خداوند، آرامش‌بخش و قدرت‌آفرین و سعادت‌بخش است.



شرایط فرد مکلف

هر فرد عاقل و بالغی که قادر به انجام وظایف و تکالیف شرعی باشد، در مقابل امر و نهی الهی (واجب و حرام) مسئولیت دارد؛ به پاداش اطاعت از دستورات الهی خواهد رسید و در صورت سرپیچی از آنها عذاب خواهد شد. در مقابل، نسبت به هر کدام که قدرت انجام آن را نداشته باشد، تکلیفی ندارد؛ مانند کسی که مریض است و نمی‌تواند روزه بگیرد. خداوند «مهربان» هیچ‌کس را جز به اندازه توانایی‌اش مکلف نمی‌کند^۱.

چه زمانی به بلوغ شرعی می‌رسیم؟

- **اول:** رویدن موی زیر روی دستگاه تناسلی
- **دوم:** احتلام (جُنُب شدن)؛ چه در خواب و چه در بیداری
- **سوم:** تمام شدن ۱۵ سال قمری

هر یک از علامت‌های بالا، به تنهایی، نشان بلوغ و رسیدن به سن تکلیف است و از آن لحظه، در صورتی که سایر شرایط تکلیف (عقل و قدرت) نیز فراهم باشد، زودتر می‌توانید با خدا ارتباط برقرار کنید و دستورات الهی را انجام دهید.

♦ رویدن مو در سینه و زیر بغل و کلفت شدن صدا و مانند اینها در پسران، نشانه بالغ شدن نیست.

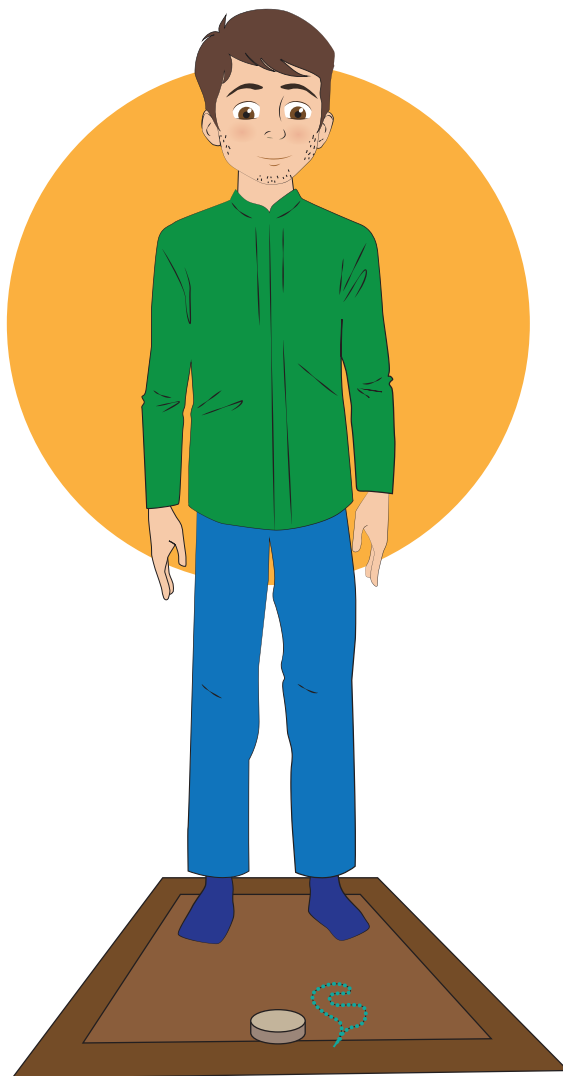
تقلید

زمانی که مریض می‌شوید، به پزشک مراجعه می‌کنید و به نسخه‌ای که می‌دهد عمل می‌کنید. پس از رسیدن به سن تکلیف نیز باید احکام مربوط به خود را یاد گرفته و به آنها عمل کنید؛ باید با راهنمایی پدر و مادرتان رساله‌ای تهیه کرده و احکام را مطالعه کنید؛ یعنی از یک مجتهد و متخصص فقه (مرجع) تقلید کنید. برای دریافت اطلاعات بیشتر، به بخش تقلید رساله آموزشی احکام نوجوانان مراجعه شود.

۱- سوره بقره آیه ۱۸۶

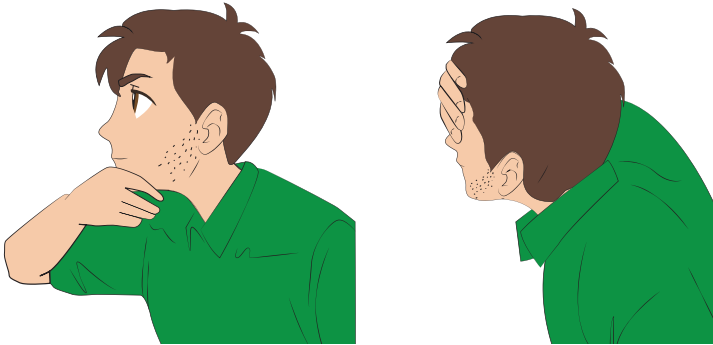
نماز؛ برترین عبادت

نماز از مهم‌ترین عبادت‌های مسلمانان و از فرائض الهی بسیار مهمی است که پیامبر اکرم(ص) آن را ستون دین و لازمه قبولی عبادت‌های دیگر می‌داند. بر مسلمانان واجب است که در شبانه‌روز ۱۷ رکعت نماز بخوانند. نماز صبح، ظهر، عصر، مغرب و عشا از نمازهای واجب مسلمانان است که باید در هر شبانه‌روز خوانده شود.

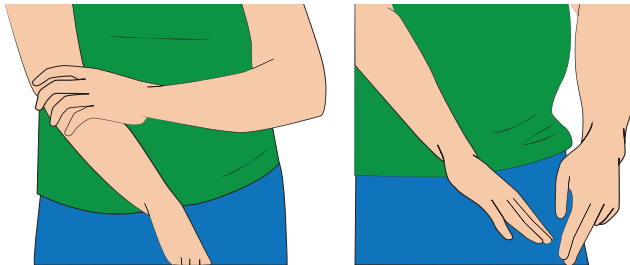


مراحل وضو گرفتن

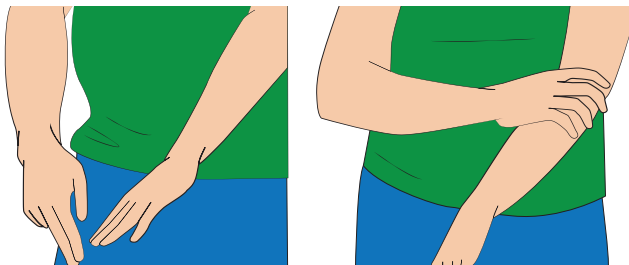
- (۱) نیت: توجه داشتن به انجام کار برای رضای خدا (قربة الى الله)
(۲) شستن صورت: با دست راست مقداری آب از بالای صورت ریخته و از جایی که مو در پیشانی رویده است، تا انتهای چانه و گردی صورت را می شوئید.



- (۳) شستن دست راست: دست راستان را با دست چپ، از آرنج به طرف نوک انگشتان می شوئید.



- (۴) شستن دست چپ: دست چپ را با دست راست، از بالای آرنج، آب می ریزید و تا سر انگشتان می شوئید.



برای صحیح بودن وضو، شستن صورت و دست‌ها باید از بالا به پایین انجام شود؛ یعنی هنگام شستن صورت، آب را از بالای صورت می‌ریزیم و از بالا به پایین دست می‌کشیم؛ نه از پایین به بالا. زیرا موجب **باطل شدن وضو** می‌شود.
- هنگام شستن دست‌ها نیز آب را کمی بالاتر از آرنج بریزید.

(۵) **مسح سر:** با رطوبت موجود در دست راست، مسح سر می‌کشیم؛ یعنی انگشتان دستان را می‌گذاریم بالای سر و کمی پایین می‌کشیم.



◆ نکته:

برای وضو گرفتن صحیح لازم نیست مسح سر بر پوست سر کشیده شود و اگر بر روی موها هم کشیده شود درست است؛ اما اگر مو به قدری بلند است که بر روی ابروها و چشم ریخته می‌شود، برای مسح سر باید فرق باز کرد و مسح را بر آن قسمت کشید.
به هر اندازه مسح کنید، کافی‌ست؛ اما بهتر است به پهنای سه انگشت بسته و طول یک انگشت باشد.

۶) **مسح پای راست:** پای راست را از سر یکی از انگشتان پا تا برآمدگی پا یا مَفْصَل، با رطوبتی که از دست راست مانده مسح می کشیم.



۷) **مسح پای چپ:** پای چپ را از سر یکی از انگشتان پا تا برآمدگی پا یا مفصل، با رطوبتی که از دست چپ مانده، مسح می کشیم.



◆ نکته:

- در مسح کردن، باید دست را روی سر یا پا کشید (اگر دست‌ها را نگه داشته و سر و پا را به آن بکشیم، باطل می‌شود).
- جای مسح باید قبلاً خشک باشد و اگر خیس بود، وضو باطل است.
- بین دست‌ها، سر یا پاها نباید چیزی فاصله باشد. (مثل جوراب، کلاه، کفش و...)
- در وضو باید محل مسح و شستن، پاک باشد و اگر نمی‌توان آن را پاک کرد، باید تیمم کرد.

وضوی جبیره

اگر بر روی اعضای وضو، زخم یا شکستگی دارید و آب برای آن ضرر دارد؛ می‌توانید اطراف آن زخم را بشویید، پارچه پاک‌ی روی آن بگذارید و دست خیس را روی آن پارچه بکشید.

برای چه کارهایی باید وضو بگیریم؟

- ۱- نماز (به جز نماز میت)
- ۲- طواف کعبه
- ۳- دست زدن به کلمات قرآن، اسم خدا و پیامبران و (بنا بر احتیاط) به اسم ائمه اطهار (علیهم السلام)

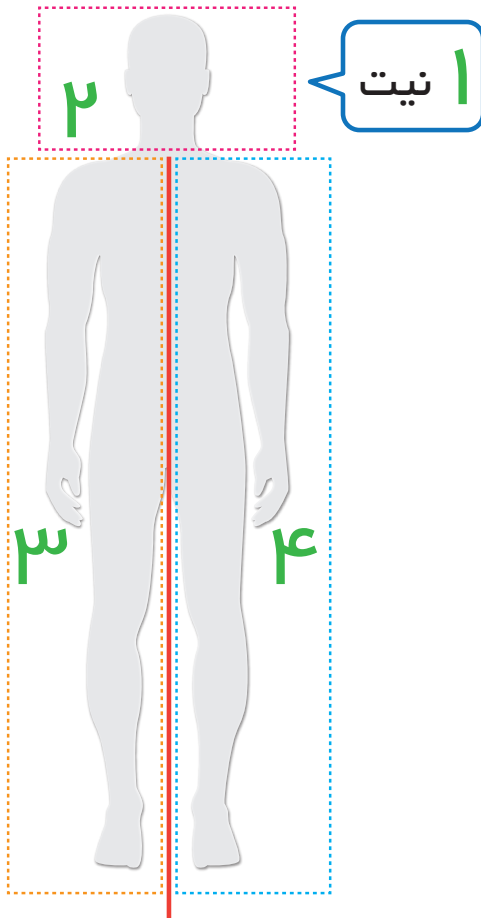


وضو چگونه باطل می‌شود؟

- (۱) خواب؛ به طوری که گوش نشنود و چشم نبیند.
- (۲) چیزهایی که عقل را از بین می‌برد. مانند: دیوانگی، مستی و بیهوشی
- (۳) آنچه که باعث واجب‌شدن غسل می‌شود. مثل: دست‌زدن به مرده و محتلم شدن (جُنُب‌شدن)
- (۴) خارج شدن ادرار یا مدفوع یا باد معده و روده از انسان

غسل

گاهی برای نماز و سایر کارهایی که باید وضو داشته باشید، غسل واجب می‌شود (مثلاً بعد از جُنُب‌شدن)
شیوه آن به دو صورت است:



تمام غسل‌ها (جنابت، مَسِّ مِیّت، جمعه و ...)
را می‌توان به دو روش زیر انجام داد:

۱. غسل ترتیبی:

یک: نیت غسل

دو: شستن سر و گردن

سه: شستن سمت راست بدن

چهار: شستن سمت چپ بدن

♦ هر قسمتی را که می‌شوید باید مقداری از قسمت‌های دیگر را هم با آن بشوید، تا یقین کنید که تمام قسمت‌ها را شسته‌اید.

۲. **غسل ارتماسی:** با نیت غسل، یکباره زیر آب بروید، به گونه‌ای که تمام بدن در آب فرو رود؛ یا به تدریج زیر آب بروید که در نهایت، تمام بدن در آب قرار گیرد.



تیمم

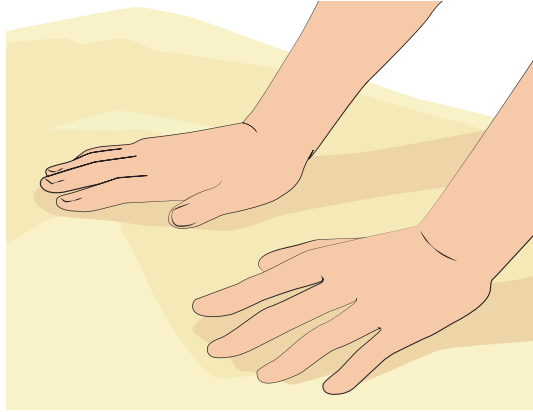
در این موارد باید به جای وضو یا غسل، تیمم کنید:
(الف) اگر آب نباشد، یا دسترسی به آن ممکن نباشد، یا برای انسان ضرر داشته باشد، یا آنقدر کم است که اگر با آن آب وضو بگیرید، خود و دیگران تشنه می‌مانید یا مریض می‌شوید.

(ب) اگر وقت نماز آنقدر تنگ باشد که با گرفتن وضو یا غسل، نماز قضا می‌شود.

آموزش تیمم

۱- نیت می‌کنید.

۲- کف دو دست را با هم به چیز پاکی که تیمم کردن بر آن صحیح است، (مثل خاک، ریگ، کلوخ و سنگ) می‌زنید.



۳- مسح پیشانی: کف هر دو دست را به تمام پیشانی، از جایی که موی سر می‌روید تا ابروها و بالای بینی (و برای احتیاط و اطمینان خاطر بیشتر تا روی ابروها) می‌کشید.



۴- مسح دست راست: کف دست چپ را به تمام پشت دست راست (از مچ تا سر انگشتان) می کشید.



♦ هنگام کشیدن یک دست روی دست دیگر، نباید دست ثابت را حرکت دهید.

۵- مسح دست چپ: کف دست راست را به تمام پشت دست چپ (از مچ تا سر انگشتان) می کشید.



* هنگام تیمم، اگر انگشت در دست دارید حتماً خارج کنید.

* تیمم بر خاک، ریگ، سنگ، گل پخته (مثل آجر)، اگر پاک باشند، صحیح است. (بنا به نظر مقام معظم رهبری مدظله، تیمم بر سیمان و موزائیک نیز صحیح است.)

مَحَرَم و نَامَحَرَم

اسلام در رعایت رفتار و پوشش فرد مسلمان، حدودی را تعیین کرده است. در مورد رعایت حدود شرعی در روابط دختر و پسر، باید حدود را به خوبی بشناسیم؛ از افراط و تفریط بیهوده اجتناب کنیم و با تقویت رابطه خود با خداوند و کنترل درونی، مراقب رفتار و ارتباط خود با دیگران باشیم.

باید توجه داشته باشیم، خداوند مهربان، بدون در نظر گرفتن نیازهای انسان، به او تکلیف و چیزی را بر او حلال یا حرام نمی‌کند. اگر چیزی را بر او حلال کرد، سود آن را در نظر داشته و اگر چیزی را حرام کرد، مصلحت او را مورد توجه قرار داده است. شما با ورود به سن تکلیف باید برای حفظ حریم محرم و نامحرم، موارد ذیل را رعایت کنید:

افراد محرم سه دسته می‌شوند:

محارم نَسَبی

محارم سَبَبی (به واسطه ازدواج)

محارم رضاعی (به واسطه شیر خوردن)

۱. محارم نَسَبی (خونی)

محارم نسبی پسران:

مادر، مادر بزرگ پدری و مادری

خواهر

عمه خودتان و عمه پدر و مادر و نیز عمه مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها

خاله خودتان و خاله پدر و مادر و نیز خاله مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها

۲. محارم سَبَبی

محارم سببی کسانی هستند که به واسطه عقد، ازدواج صحیح دائم یا موقت، به یکدیگر محرم می‌شوند. مانند زن و شوهر.

۳. محارم رضاعی (به دلیل شیر خوردن)
هرگاه زنی کودکی را با شرایط کامل شیر دهد، آن زن به او محرم است.

♦ نوجوانان عزیز می‌توانید برای یادگیری احکام، آموزش نماز و استفاده از پرسش‌ها و مطالب مفید درباره احکام نوجوان، به آدرس سایت‌های زیر مراجعه کنید.

<https://nojavan.khamenei.ir>

<http://nojavan.blog.ir>

<https://rasekhoon.net>

<http://arums.ac.ir/namaz>

منابع و مأخذ

1. Kail, RV; Cavanaugh JC (2010). Human Development: A Lifespan View (5th ed.). Cengage Learning. p. 296. ISBN 978-0-495-60037-4.
2. ^ Jump up to:a b c Schuiling (2016). Women's Gynecologic Health. Jones & Bartlett Learning. p. 22. ISBN 978-1-284-12501-6. The changes that occur during puberty usually happen in an ordered sequence, beginning with thelarche (breast development) at around age 10 or 11, followed by adrenarche (growth of pubic hair due to androgen stimulation), peak height velocity, and finally menarche (the onset of menses), which usually occurs around age 12 or 13.
3. ^ Jump up to:a b D. C. Phillips (2014). Encyclopedia of Educational Theory and Philosophy. Sage Publications. pp. 18–19. ISBN 978-1-4833-6475-9. On average, the onset of puberty is about 18 months earlier for girls (usually starting around the age of 10 or 11 and lasting until they are 15 to 17) than for boys (who usually begin puberty at about the age of 11 to 12 and complete it by the age of 16 to 17, on average).
4. ^ Jump up to:a b (Jorgensen & Keiding 1991).
5. ^ Alleyne, Richard (2010-06-13). "Girls now reaching puberty before 10—a year sooner than 20 years ago". The Daily Telegraph. London.
6. ^ Guillette EA, Conard C, Lares F, Aguilar MG, McLachlan J, Guillette LJ; Conard; Lares; Aguilar; McLachlan; Guillette Jr (March 2006). "Altered breast development in young girls from an agricultural environment". Environ. Health Perspect. 114 (3): 471–5. doi:10.1289/ehp.8280. PMC 1392245. PMID 16507474.
7. ^ Buck Louis GM, Gray LE, Marcus M, Ojeda SR, Pescovitz OH, Witchel SF, Sippell W, Abbott DH, Soto A, Tyl RW, Bourguignon JP, Skakkebaek NE, Swan SH, Golub MS, Wabitsch M, Toppari J, Euling SY; Gray Jr; Marcus; Ojeda; Pescovitz; Witchel; Sippell; Abbott; Soto; Tyl; Bourguignon; Skakkebaek; Swan; Golub; Wabitsch; Toppari; Euling (February 2008). "Environmental factors and puberty timing: expert panel research needs". Pediatrics. 121 Suppl 3: S192–207. doi:10.1542/peds.1813E. PMID 18245512.
8. ^ Mouritsen A, Aksglaede L, Sørensen K, Mogensen SS, Leffers H, Main KM, Frederiksen H, Andersson AM, Skakkebaek NE, Juul A; Aksglaede; Sørensen; Mogensen; Leffers; Main; Frederiksen; Andersson; Skakkebaek; Juul (April 2010). "Hypothesis: exposure to endocrine-disrupting chemicals may interfere with timing of puberty". Int. J. Androl. 33 (2): 346–59. doi:10.1111/j.1365-2605.2010.01051.x. PMID 20487042.
9. ^ The Oxford Dictionary of English Etymology, C. T. Onions ed. Oxford University Press, 1996, p. 720.
10. ^ Jump up to:a b "Puberty and adolescence". University of Maryland. Archived from the original on 2013-09-24. Retrieved September 13, 2013.
11. ^ Garn, SM. Physical growth and development. In: Friedman SB, Fisher M, Schonberg SK., editors. Comprehensive Adolescent Health Care. St Louis: Quality Medical Publishing; 1992. Retrieved on 2009-02-20
12. ^ Abbassi V (1998). "Growth and normal puberty". Pediatrics. 102 (2 Pt 3): 507–513. PMID

9685454.

13. ^ MacGillivray MH, Morishima A, Conte F, Grumbach M, Smith EP; Morishima; Conte; Grumbach; Smith (1998). "Pediatric endocrinology update: an overview. The essential roles of estrogens in pubertal growth, epiphyseal fusion and bone turnover: lessons from mutations in the genes for aromatase and the estrogen receptor". *Hormone Research*. 49 Suppl 1: 2–8. doi:10.1159/000053061. PMID 9554463. S2CID 72138474.

14. ^ Plant TM (2001). "Leptin, growth hormone, and the onset of primate puberty". *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. 86(1): 458–460. doi:10.1210/jc.86.1.459. PMID 11232044.

15. ^ Essential Reproduction, M Johnson, Blackwell Publishers, 6th Rev Ed edition (29 Jun 2007)

16. ^ "Precocious Puberty". MERCK. May 16, 2008.

17. ^ Meister B, Håkansson ML; Håkansson (2001). "Leptin receptors in hypothalamus and circumventricular organs". *Clinical and Experimental Pharmacology & Physiology*. 28 (7): 610–617. doi:10.1046/j.1440-1681.2001.03493.x. PMID 11458889. S2CID 72146698.

18. ^ Clayton PE, Trueman JA; Trueman (2000). "Leptin and puberty". *Archives of Disease in Childhood*. 83 (1): 1–4. doi:10.1136/adc.83.1.1. PMC 1718397. PMID 10868988.

19. ^ Topaloglu AK, Reimann F, Guclu M, Yalin AS, Kotan LD, Porter KM, Serin A, Mungan NO, Cook JR, Ozbek MN, Imamoglu S, Akalin NS, Yuksel B, O'Rahilly S, Semple RK; Reimann; Guclu; Yalin; Kotan; Porter; Serin; Mungan; et al. (2009). "TAC3 and TACR3 mutations in familial hypogonadotropic hypogonadism reveal a key role for Neurokinin B in the central control of reproduction". *Nature Genetics*. 41 (3): 354–358. doi:10.1038/ng.306. PMC 4312696. PMID 19079066.

منابع احکام:

- ۱- قرآن کریم سوره بقره آیه ۱۸۶
- ۲- رساله آموزش احکام نوجوانان، فلاح زاده
- ۳- توضیح المسائل، م ۳۶۱، ۳۶۷ و ۳۶۸
- ۴- توضیح المسائل مراجع، م ۳۸۰.
- ۵- توضیح المسائل مراجع، م ۳۹۱.
- ۶- توضیح المسائل مراجع، م ۳۷۲.
- ۷- توضیح المسائل مراجع، م ۳۳۹.
- ۸- توضیح المسائل مراجع، م ۳۷۱.
- ۹- استفتائات، ج ۱، ص ۵۶، س ۱۱۷.
- ۱۰- پا به پای آفتاب، ج ۱، ص ۱۹۱
- ۱۱- رساله آموزش احکام نوجوانان، فلاح زاده