



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشتی

بهداشت بلوغ در دختران



گروه سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

عنوان : بلوغ در دختران

در این نوشته تلاش می کنیم به ستوالات زیر پاسخ دهیم :

- ۱- علائم بلوغ در دختران را نام ببرید.
- ۲- روند سرعت رشد قد در بلوغ را توضیح دهید؟
- ۳- عوامل موثر در شروع دوران بلوغ در دختران را نام ببرید؟
- ۴- عوامل موثر در افزایش قد در بلوغ کدامند؟

نکات / پیام های اصلی و کلیدی :

- ۱- عوامل ژنتیکی ، خواب کافی، تغذیه مناسب از عوامل موثر افزایش قد در دوران بلوغ است.
- ۲- تغییرات و تحولات اسکلتی، تبدیل صدای کودکانه به زنانه و تغییر پراکندگی چربی در بدن از علائم بلوغ است.
- ۳- سن متوسط منارک در دختران ایرانی بطور متوسط ۱۳ سالگی می باشد.
- ۴- تغییرات در عملکرد مغز و غدد در دوران بلوغ باعث ایجاد تغییرات جسمانی و روانی در دختران می شود.

بهداشت بلوغ در دختران

مقدمه:

بلوغ مرحله ای از رشد انسان است که باعث گذار از کودکی و رسیدن به بزرگسالی می شود. و نوجوان سالهایی از زندگی را برای رسیدن به حد کمال پشت سر می گذارد.

فردی که دوران بلوغ را پشت سر گذاشته باشد بالغ نامیده می شود و از نظر جنسی، توانایی تولید مثل دارد. بلوغ بیشتر اشاره به تغییرات جسمانی در بدن مرد و زن دارد. این دگرگونی با نام بلوغ جسمانی شناخته می شود. علاوه بر آن بلوغ روانی نیز اشاره به رشد روانی و شخصیتی فرد دارد. بلوغ جسمانی معمولاً در دوران نوجوانی اتفاق می افتد. بلوغ روانی دیرتر و پس از بلوغ جسمانی روی می دهد. بلوغ اجتماعی مرحله تکاملی بلوغ انسان است که موجب تعیین شخصیت اجتماعی فرد می شود. تغییرات جسمی و روانی چنان سریع و همه جانبه هستند که گاه شما را دچار تشویش و نگرانی کرده ، تصمیم گیریه را برایتان مشکل ساخته و گاهی موجب بروز مشکلاتی در بر خورد با خانواده و اطرافیان می شوید . اگر مسائل و مشکلات بلوغ را خوب بشناسید ، در محیطی سرشار از تفاهم و صمیمیت با کمک پدر و مادر این دوره را به طور طبیعی و بدون ناراحتی پشت سر گذاشته و با نشاط و سلامتی پا به عرصه زندگی بزرگسالی خواهید گذاشت و از نیرو و توان بالای دوران نوجوانی در مسیر درست ، بهره فراوان خواهید برد .

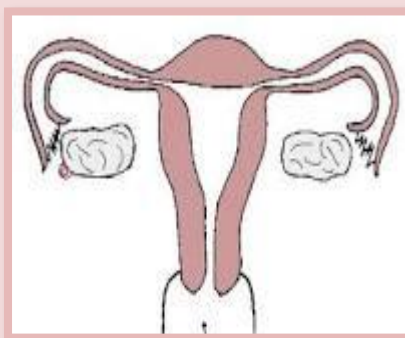
بلوغ مرحله تکاملی موجود زنده محسوب شده و توام با تمولات جسمی و (رومی می باشد

تغییرات جسمانی بلوغ در دختران (صفات ثانویه جنسی)

تغییرات در عملکرد مغز و غدد در دوران بلوغ و نوجوانی، باعث ایجاد تغییرات جسمانی، روانی، رفتاری، فکری و اجتماعی در دختران در طی دوران بلوغ می شود.

هر نوزاد دختری با صفات اولیه جنسی که شامل رحم (زهدان یا بچه دان)، دو عدد لوله رحمی، دو عدد تخمدان، واژن و دستگاه تناسلی خارجی است، متولد می شود. و سپس در طی دوران بلوغ تغییراتی در این دستگاهها ایجاد میشود.

اولین علامت بلوغ در دختران رشد پستانها و قاعدگی معمولاً آخرین علامت بلوغ در دختران است. منارک (اولین قاعدگی) در دختران ایرانی بطور متوسط در ۱۳ سالگی می باشد



علائم بلوغ جسمانی دختران در بلوغ

- ◀ رشد پستان ها در سن ۹ تا ۱۰ سالگی
- ◀ پیدایش مو های تناسلی و زیر بغل در سن ۱۰ تا ۱۱ سالگی
- ◀ تبدیل شکل کودکی بدن به بزرگسالی
- ◀ تبدیل صدای کودکانه به زنانه
- ◀ جوش جوانی
- ◀ تمایل به جنس مخالف
- ◀ قاعدگی (منارک)
- ◀ رشد و جهش سریع در قد و وزن
- ◀ تغییرات و تحولات اسکلتی
- ◀ رشد و تحول در غدد عرق و چربی
- ◀ تغییر پراکندگی چربی در بدن



جهش قد و افزایش سریع قد در دوران بلوغ

در حدود سن ۱۰ سالگی رشد قد در دختران آغاز شده و جهش مشخصی در حدود سن ۱۲ سالگی رخ می دهد. در دختران حداقل ۲ سال زودتر از پسران اتفاق می افتد و بسیار چشمگیر است. به طوری که در مدت یک سال میزان رشد ۲ برابر می شود و قد حدود ۱۱-۶ سانتی متر بیشتر می شود. جهش چشمگیر رشد و حداکثر افزایش آن، معمولاً دو سال بعد از جوانه زدن پستانها و یک سال قبل از شروع عادت ماهانه اتفاق می افتد. بعد از قاعدگی سرعت رشد کندتر شده و معمولاً بیش از ۶ سانتی متر افزایش نمی یابد.

در دختر نوجوان این افزایش تا زمان قاعدگی سریع است ولی وقتی اپی فیز استخوان های دراز در اثر هورمون های جنسی و مخصوصاً استروژن بسته شد، از سرعت افزایش قد کاسته می شود. افزایش قد در دختران تا سن ۲۵ سالگی که خطوط رشد استخوانها بسته میشوند ادامه دارد.

عوامل موثر در افزایش قد در بلوغ:

◀ ژنتیک (ارث)

◀ تغذیه

◀ خواب کافی

◀ ورزش



فعالیت مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

سوال: در دختران نوجوان حد اکثر جهش افزایش قد در چه زمانی است؟

الف - قبل از قاعدگی ب- در ۱۴ سالگی ج- در ۱۰ سالگی د- وقتی اپی فیز استخوانهای دراز بسته شود

سوال: عوامل موثر در افزایش قد در بلوغ کدامند؟

الف: ژنتیک (ارث) ب- تغذیه و خواب کافی ج - ورزش د- همه موارد

پیام این بخش:

زمان شروع نشانه های بلوغ در دختران با توجه به نوع تغذیه، آب و هوای محل زندگی، شرایط رومی و روانی و مهمتر از همه خصوصیتی که از والدین خود به ارث میبرند متغیر است.

بلوغ زودرس و دیررس در دختران

در این نوشته تلاش می کنیم به سئوالات زیر پاسخ دهیم :

- ۱- بلوغ زودرس در دختران از چه سنی آغاز می گردد؟
- ۲- عوامل تاثیر گذار در ایجاد بلوغ زودرس دختران کدامند؟
- ۳- علل بلوغ دیررس در دختران را بیان کنید.
- ۴- علایم بلوغ زودرس و دیررس را نام ببرید.

نکات/ پیام های اصلی و کلیدی :

- ۱- شیوع بلوغ زودرس در دختران ۵ برابر پسران است.
- ۲- کیست های تخمدانی با تولید هورمون های جنسی زنانه می توانند سبب بلوغ زودرس شوند.
- ۳- سوء تغذیه ، انجام فعالیت های ورزشی شدید، و ژنتیک از علل ایجاد بلوغ دیررس می باشند.
- ۵- هرگاه علایم جسمانی بلوغ در دختران تا پایان ۱۶ سالگی بوجود نیاید، بلوغ دیررس گویند

بلوغ زودرس و بلوغ دیررس در دختران

بلوغ زودرس و بلوغ دیررس

به ظاهر شدن علائم بلوغ از نظر فیزیکی و هورمونی در دختران قبل از سن ۸ سالگی **بلوغ زودرس** اطلاق می گردد. بلوغ زودرس نه تنها سبب علائم ثانویه جنسی می شود بلکه افزایش رشد قدی و پیشرفت سناستخوانی ایجاد می کند که این خود منجر به بسته شدن زودرس اپی فیزها و کوتاهی قد در بلوغ می گردد. بلوغ زودرس در دختران ۵ برابر شایعتر از پسران می باشد، در بعضی از دختران بلوغ زودرس جنبه خانوادگی دارد و در سایر افراد خانواده (مادر و خواهر) نیز چنین حالتی دیده می شود. در مواردی بیماریهای مهم دستگاه عصبی مرکزی مثل تومورها، عفونت ها و التهاب مغز و گاهی ضربه به جمجمه می تواند این حالت را ایجاد کند. در مواردی کیست های تخمدانی با تولید هورمون های جنسی زنانه می توانند سبب بلوغ زودرس شوند. هرگاه علایم جسمانی بلوغ در دختران تا پایان ۱۶ سالگی بوجود نیاید، **بلوغ دیررس** گویند.

علل بلوغ دیررس : علل ژنتیک (والدین، خواهر، برادر، عمو، خاله) ، سوء تغذیه، اختلالات کروموزومی، انجام فعالیت های ورزشی شدید و دیابت از علل مهم بلوغ دیررس می باشند.

در بعضی از دختران بلوغ زودرس جنبه خانوادگی دارد و در سایر افراد خانواده (مادر و خواهر) نیز چنین حالتی دیده می شود.

دستگاه تناسلی زنان و قاعدگی

در این نوشته تلاش می کنیم به ستوالات زیر پاسخ دهیم:

- ۱- اجزاء دستگاه تناسلی زنان را نام ببرید.
- ۲- عادت ماهانه (قاعدگی) را توضیح دهید.
- ۳- موارد غیرطبیعی در قاعدگی کدامند؟ (۳ مورد نام ببرید.)
- ۴- شیوع دردهای قاعدگی در کدام قسمت از بدن بیشتر است؟
- ۵- وظیفه تخمدان ها را شرح دهید.
- ۶- نکات بهداشتی دوران قاعدگی را بیان کنید.

نکات / پیام های اصلی و کلیدی :

- ۱- یک قاعدگی طبیعی اساساً " به سلامت و ارتباط سه ناحیه از بدن شامل : مغز ، تخمدانها و رحم بستگی دارد
- ۲- پیاده روی باعث کاهش درد می شود . بدترین کار در این زمان دراز کشیدن روی تخت و عدم تحرک می باشد .
- ۳- قاعدگی درد ناک یا دیس منوره در ۵۰ درصد از خانمها وجود دارد ،درد با شروع خونریزی آغاز میشود و ۱۲ تا ۷۲ ساعت طول می کشد.
- ۴- اولین علامت قاعدگی به اندازه یک لکه کوچک خون (نه بصورت جریان شدید خون) خواهد بود.
- ۵- جهت کاهش درد ،کیف آب گرم ، حوله یا پارچه گرم را روزانه چند بار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بر روی موضع درد (شکم یا کمر) بگذارید
- ۶-چند روز قبل از شروع قاعدگی بعضی از زنان و دختران ممکن است دچار تغییرات جسمی ، رفتاری و خلقی متعدد شوند (شامل: سردرد، سرگیجه، نفخ شکم،یبوست و...)

مقدمه:

قاعدگی فرآیندی است که در آن بافت پوششی رحم ریزش می کند. این فرآیند به طور طبیعی در دوران جنسی گونه های پستانداران ماده رخ می دهد. قاعدگی زنان در دوران بارداری و شیردهی متوقف می شود. قاعدگی از دوران بلوغ تا زمان یائسگی ادامه می یابد. مدت خونریزی قاعدگی برای چندروز، معمولاً ۳-۵ روز طول می کشد، اما بین ۲-۸ روز نیز می تواند متغیر باشد. قاعدگی (پریود) یکی از مراحل بلوغ در دختران است . قاعدگی مانند بسیاری از علایم دیگر بلوغ ممکن است برای دختران گیج کننده باشد. بعضیاز دختران ممکن است به نوعی از آن ترس داشته باشند یا نگران آن باشند.

دستگاه تناسلی زنان

شامل:

- ◀ دو تخمدان (غدد جنسی زنانه) ▶ دو لوله رحمی
- ◀ رحم ▶ مهبل و یا قسمت خارجی است .
- تخمدانها وظیفه تولید و آزاد سازی تخمک که سلول جنسی ماده است را به عهده دارند . این غدد هورمون های جنسی زنانه ترشح می کنند که در ایجاد صفات ثانویه جنسی زنانه و قدرت باروری اثر دارند. معمولاً " شروع قاعدگی در دختران نشان دهنده شروع قدرت باروری در آنان است .
- لوله های رحمی بین تخمدان و رحم قرار دارند و مسیر عبور تخمک از تخمدان به رحم است .
- رحم که یک عضو عضلانی تو خالی و به شکل گلابی است در محوطه لگن قرار گرفته و جایگاه رشد و پرورش جنین است

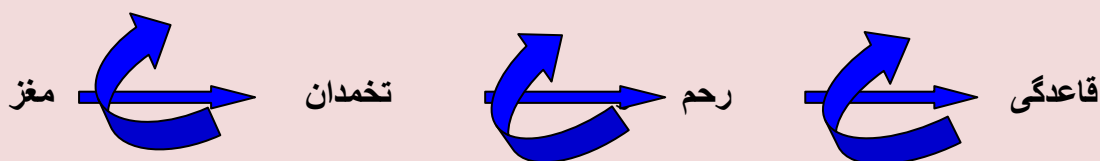
عادت ماهانه (قاعدگی): قاعدگی خروج خون به همراه قطعاتی از سلولهای دیواره داخلی رحم است که بطور منظم و دوره ای ، معمولا پس از یک تخمک گذاری طبیعی ، اتفاق می افتد .

در دو انتهای لوله های رحمی ، تخمدانها قرار دارند .پس از بلوغ هر ماه یکی از تخمدانها ، یک تخمک آزاد می سازند و این تخمک از طریق لوله های رحمی به داخل رحم می رسد و وقتی قاعدگی اتفاق افتاد تقریبا از بین می رود .

یک قاعدگی طبیعی اساسا " به سلامت و ارتباط سه ناحیه از بدن شامل : مغز ، تخمدانها و رحم بستگی دارد که این نواحی دقیقا " هماهنگ عمل می کنند.

این نمودار عملکرد هماهنگ این اعضاء و کار آنها را نشان میدهد.

رشد سلولهای دیواره داخلی و ریزش آن همراه با خون ترشح ماده تحریک کننده ترشح هورمون



تمام اعمال و کارهای اعضاء بدن از طریق مغز کنترل و هدایت می شوند . در مورد قاعدگی چنین است :

- ۱- ابتدا مغز با ترشح هورمونی خاص روی تخمدانها اثر می گذارد .
- ۲- بعد تخمدانها هورمونی ترشح می کنند که روی سلولهای رحم تاثیر دارد و آنرا برای حاملگی آماده می کند در صورت عدم حاملگی میزان این هورمون کم شده و سلولهای داخل رحم خونریزی می کنند و فرد قاعده می شود .
- میزان خونریزی در افراد مختلف متفاوت است ولی مقدار خونریزی در هر فرد معمولا " طی هر ماه ثابت است.
- ۳- پس از اتمام دوره خونریزی دیواره رحم تحت اثر هورمونهای ترشح شده مجددا " شروع به رشد می کند.

دوره قاعدگی

از زمان شروع عادت ماهانه تا عادت ماهانه بعدی را یک عادت ماهانه یا دوره قاعدگی گفته می شود . که معمولا " ۲۸ روز (بین ۲۱ تا ۳۵ روز) می باشد.

اگرچه طول مدت هر دوره معمولا " در یک شخص با تفاوت تقریبی یکی دو روز ثابت است اما تحت تاثیر عوامل مختلف نظیر فشارهای روحی عصبی ، فعالیت فیزیکی شدید ، مصرف بعضی داروها ، زمان امتحانات ، تغییرات فصلی ، وضعیت تغذیه یا دوری از منزل در دانشجویان و.....قرار میگیرد.

در اواسط دوره قاعدگی مثلا در دوره های ۲۸ روزه در روز چهاردهم معمولا " تخمک گذاری صورت می گیرد و یک تخمک از تخمدان آزاد می شود . که ممکن است باعث بروز اندکی درد زیر شکم شود.

لازم به ذکر است که چند قاعدگی اول اغلب بسیار نا منظم و بدون تخمک گذاری است . حذف قاعدگی در یک ماه یا قاعدگی های نزدیک به هم و با فاصله کمتر از یک ماه نیز دیده می شود که معمولا " طی دو سال بدون درمان منظم می شوند.

مقدار فونریزی در عادت ماهانه

میزان کل خونریزی در هر دوره معمولاً ۳۰ تا ۸۰ میلی لیتر (تقریباً ۳ تا ۵ نوار بهداشتی در روز) می باشد. زنان از لحاظ میزان خونریزی با هم تفاوت دارند. باید در نظر داشت که خون قاعدگی تیره رنگ بوده و به تدریج و آهسته خارج می شود و حالت لخته و رنگ روشن ندارد. همچنین اولین علامت قاعدگی به اندازه یک لکه کوچک خون (نه بصورت جریان شدید خون) خواهد بود.

موارد غیر طبیعی در قاعدگی

- در صورت وجود هر یک از حالات زیر قاعدگی غیر طبیعی تلقی شده و بایستی به پزشک یا ماما مراجعه کرد:
- ◀ در صورتی که وقوع قاعدگی قبل از ۸ سالگی بوده و یا تا سن ۱۶ سالگی اتفاق نیفتد.
- ◀ طول مدت دوره قاعدگی بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۱ روز باشد.
- ◀ طول مدت خونریزی عادت ماهانه از ۸ روز بیشتر یا از سه روز کمتر باشد.
- ◀ مقدار خونریزی در هر دوره بیش از ۸۰ سی سی (۳ تا ۵ نوار بهداشتی) در روز باشد.
- ◀ طول مدت دوره های قاعدگی بسیار نامرتب باشد.
- ◀ در خونریزی عادت ماهانه لخته و یا خون روشن دیده شود.
- ◀ درد زیر دل و یا کمر درد بیش از ۷۲ ساعت طول بکشد و یا خیلی شدید باشد.
- ◀ اگر در فاصله بین دو قاعدگی ترشحات پنیری شکل، بد بو، خون آلود، قهوه ای یا سبز رنگ و یا خارش و سوزش در ناحیه تناسلی، درد زیر دل یا کمر درد یا لکه بینی وجود داشته باشد.

◀ اولین دوره های قاعدگی ممکن است نامنظم باشد که به تدریج این حالت بهبود می یابد
◀ شایعترین علامت دوران قاعدگی درد زیر دل و درد نامیه کمر است که تقریباً در طی یک تا دو سال از شروع اولین فونریزی قاعدگی اتفاق می افتد.

قاعدگی دردناک

- ◀ قاعدگی دردناک یا دیس منوره در ۵۰ درصد از خانمها اتفاق می افتد.
- ◀ در بعضی از نوجوانان ممکن است قاعدگی دردناک چند سال پس از شروع قاعدگی رخ دهد.
- ◀ درد بطور مشخص با شروع خونریزی آغاز میشود و ۱۲ تا ۷۲ ساعت طول می کشد
- ◀ درد معمولاً منحصر به بخش تحتانی شکم بوده و در خط وسط بیشترین شدت را دارد.
- ◀ اغلب درد بصورت انقباض و با شدت های متفاوت می باشد.
- ◀ در برخی از خانمها درد ناحیه پشت و ران ممکن است شدید باشد.
- ◀ درد شکمی معمولاً با تهوع، اسهال، خستگی شدید، سردرد، و احساس عمومی ناخوشی همراه است.
- ◀ معمولاً شدت درد در اولین روز بیشتر و به تدریج کاهش می یابد. (ماساژ دادن در کاهش درد موثر است)

راههای کاهش درد در دوران قاعدگی

- ◀ کیف آب گرم، حوله یا پارچه گرم را روزانه چند بار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بر روی موضع درد (شکم یا کمر) بگذارید. گرما موجب شلی عضلات گردیده و انقباضات را متوقف می کند در بقیه ساعات نیز لباس زیر گرم بپوشید.
- ◀ انجام پیاده روی باعث کاهش درد می شود. بدترین کار در این زمان دراز کشیدن روی تخت و عدم تحرک می باشد.
- ◀ انجام مالش یا ماساژ شکم توسط خود فرد یا ماساژ ناحیه پشت توسط فردی دیگر درد را کم میکند.
- ◀ حرکت بصورت چهار دست و پا که در این حالت رحم به سمت پائین آویزان می شود و به شل شدن آن کمک میکند.
- ◀ در صورت امکان، روزانه دو بار هر بار به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زیر دوش آب گرم بایستید.
- ◀ به پشت دراز بکشید و زانو ها را بالا بیاورید و آنها را بصورت دورانی بچرخانید.
- ◀ از زیاد خوابیدن یا کم خوابی بپرهیزید.
- ◀ راحتی و داشتن آرامش در این دوران مهم است زیرا عصبانیت باعث ایجاد انقباض و درد می شود.
- ◀ نوشیدن مایعات گرم (بابونه و چای به دلیل مقدار زیاد کلسیم) در تخفیف گرفتگی عضلات توصیه می شود.
- ◀ نوشیدن چند لیوان آب در روز به هضم غذا کمک کرده و سبب کاهش یبوست می شود.
- ◀ در صورت وجود درد شدید مصرف دارو های تسکین دهنده با تجویز پزشک یا ماما توصیه می شود.

فعالیت های مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

به سوالات ذیل پاسخ دهید:

سوال ۱: از زمان شروع عادت ماهانه تا عادت ماهانه بعدی چندروز طول می کشد؟

الف - ۲۸ روز ب - ۳۵ روز ج - ۳۰ روز د - بین ۲۸ تا ۳۵ روز

سوال ۲: دردهای قاعدگی در کدام نواحی بدن ایجاد میشود؟

الف - بخش تحتانی شکم ب - در ناحیه پشت و ران ج - سردرد د - همه موارد فوق

سوال ۳: کدام گزینه نادرست است؟

- الف - نوشیدن چند لیوان آب در روز به هضم غذا کمک کرده و سبب کاهش یبوست می شود.
- ب - راحتی و داشتن آرامش در این دوران مهم است زیرا عصبانیت باعث ایجاد انقباض و درد می شود.
- ج - انجام پیاده روی تاثیری در کاهش درد ندارد.
- د - در صورت امکان، روزانه دو بار هر بار به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زیر دوش آب گرم بایستید.

سوال ۴: در کدامیک از موارد زیر باید به پزشک و ماما مراجعه کرد؟

- الف - طول مدت خونریزی عادت ماهانه از ۸ روز بیشتر یا از سه روز کمتر باشد.
- ب - در خونریزی عادت ماهانه لخته و یا خون روشن دیده شود.
- ج - طول مدت دوره قاعدگی بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۱ روز باشد.
- د - همه موارد

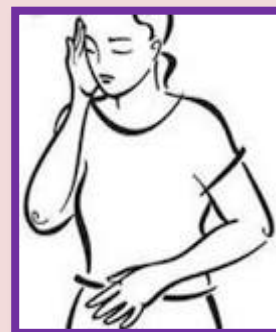
پیام این بخش:

کاهش مواد غذایی مایه قند؛ شکر، شیرینی، مصرف کمتر چربی های میوه ای، کاهش مصرف نمک، کاهش مصرف نوشابه های کافئین دار (قهوه و چای) باعث تسکین ناراحتی های رومی و جسمی در دوران قاعدگی میشود.

نشانه های جسمی و رومی پیش از قاعدگی

چند روز قبل از شروع قاعدگی بعضی از زنان و دختران ممکن است دچار تغییرات جسمی، رفتاری و خلقی متعدد شوند که معمولاً خفیف و جزئی است. به این تغییرات اختلالات قبل از قاعدگی نیز گفته می شود. این اختلالات شامل:

- ◀ سردرد ▶ تورم و افزایش وزن بدن ▶ بروز جوش صورت ▶ بی خوابی ▶ میل شدید به مصرف شیرینیجات ▶ تپش قلب
- ◀ اضطراب و افسردگی ▶ نفخ شکم ▶ یبوست ▶ کوفتگی عضلات ▶ گریه کردن ▶ دردناکی پستانها ▶ سرگیجه
- ◀ گیجی ▶ فراموشکاری ▶ افزایش اشتها



فعالیت های مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

◀ به سوالات ذیل پاسخ دهید:

سوال ۱: کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

- الف - در بعضی از نوجوانان ممکن است قاعدگی دردناک چند سال پس از شروع قاعدگی رخ دهد؟
- ب - نوشیدن مایعات گرم (بابونه و چای به دلیل مقدار زیاد کلسیم) در تخفیف گرفتگی عضلات توصیه می شود.
- ج - انجام مالش یا ماساژ شکم توسط خود فرد یا ماساژ ناحیه پشت توسط فردی دیگر درد را کم میکند .
- د - درد معمولاً منحصر به بخش تحتانی شکم بوده و در ناحیه پشت شدت را دارد .

سوال ۲: در کدامیک از حالات زیر قاعدگی غیر طبیعی تلقی میشود؟

- الف - طول مدت خونریزی عادت ماهانه از ۸ روز بیشتر یا از سه روز کمتر باشد .
- ب - طول مدت دوره های قاعدگی بسیار نا مرتب باشد .
- ج - در خونریزی عادت ماهانه لخته و یا خون روشن دیده شود .
- د - طول مدت دوره قاعدگی بیش از ۳۰ روز یا کمتر از ۱۸ روز باش

سوال ۳: انجام مالش یا ماساژ شکم توسط خود فرد یا ماساژ ناحیه پشت توسط فردی دیگر درد را کم میکند .

الف - غلط

ب - صحیح

پیام این بخش:

در حالت طبیعی، شدت درد در اولین روز بیشتر بوده و به تدریج کاهش می یابد

نکات بهداشتی دوران قاعدگی

- ◀ برای حفظ سلامتی و پیشگیری از ابتلا به عفونتها، ضروری است در دوره قاعدگی، بهداشت فردیه خوبی رعایت شود.
- ◀ بهتر است در دوره قاعدگی و یکی دو روز قبل از آن به تعداد کافی نوار بهداشتی در کیف دستی (داخل یک نایلون تمیز) به همراه داشته باشید، تا در خارج از منزل در صورت نیاز به استفاده و تعویض، مشکلی پیش نیاید.
- ◀ با استفاده از لباس زیر مخصوص و نوار بهداشتی استاندارد مانع آلودگی لباس زیر در اثر عبور خون شوید.
- ◀ نوار بهداشتی جاذب رطوبت است و به وسیله یک لایه نایلونی حفظ شده با نوار چسب به لباس زیر متصل می گردد.
- ◀ پس از هر بار توالت رفتن، نوار بهداشتی را تعویض کنید.
- ◀ تعویض به موقع نوار بهداشتی، مانع ماندن خون و آلودگی و ایجاد بوی بد و تعفن و زخم و تحریک پوست می شود.
- ◀ قبل از دور انداختن نوار بهداشتی آلوده، آن را در کاغذ باطله یا کیسه نایلون گذاشته و در کیسه زباله بیندازید.
- (رها کردن نوار بهداشتی در محیط باز و یا انداختن آن در توالت کار صحیحی نیست)
- ◀ لباس زیر خود را هر روز تعویض نموده و پس از شستشو در هوای آزاد و نور مستقیم خورشید خشک و در صورت امکان آن را اطو کنید، زیرا خشک کردن لباس زیر در جای سر پوشیده و تاریک باعث ایجاد عفونتهای متعدد می شود.
- ◀ اگر به هر دلیل امکان استفاده از نوار بهداشتی وجود ندارد، میتوان از پارچه های جاذب رطوبت استفاده کرد در اینصورت باید توجه داشت که پارچه از جنس پنبه ای و نرم بوده و مواد مصنوعی نداشته باشد تا پوست ناحیه تناسلی تحریک نشود.
- ◀ پارچه پنبه ای را میتوان چند بار تا کرده و به شکل نوار بهداشتی در آورد. رنگ پارچه مورد استفاده باید روشن باشد تا بتوان از تمیزی آن مطمئن شد.
- ◀ در صورت استفاده از پارچه بهتر است پس از هر بار استفاده، به روش بهداشتی دفع گردد.
- (پیچیدن در کاغذ باطله و انداختن در کیسه زباله)
- ◀ در صورتی که از پارچه چند بار استفاده می شود باید شستشوی آن بلافاصله پس از تعویض، توسط فرد مصرف کننده با آب و صابون به خوبی انجام گرفته و در معرض نور مستقیم خورشید خشک و سپس اطو شود.
- ◀ در دوران قاعدگی بهتر است به طور مرتب استحمام انجام شود اما باید از نشستن در حمام خود داری کرد و بصورت ایستاده دوش گرفت. این امر باعث حفظ نظافت فردی می شود و سبب رفع کسالت، کاهش درد قاعدگی و ایجاد شادابی می گردد.
- ◀ شستشوی ناحیه تناسلی با آب بهداشتی (آب لوله کشی) پس از هر بار اجابت مزاج بسیار ضروری است، این امر نه تنها موجب بیماری نمی گردد، بلکه سبب پیشگیری از ابتلا به عفونت و زدودن بوی نامطبوع خون می شود.
- ◀ هنگام شستشوی ناحیه تناسلی، ابتدا قسمت جلو و سپس ناحیه مقعد را شسته (از کشیدن دست از ناحیه مقعد به قسمت جلو خود داری کنید) سپس خود را با دستمال کاغذی خشک کنید.
- ◀ در زمان عادت ماهانه از رفتن به دریا و استخر و حمام کردن دروان خود داری کنید.
- ◀ قبل و پس از هر بار اجابت مزاج دستهای خود را با آب و صابون مایع کاملاً بشوئید.



توصیه های تغذیه ای دوران قاعدگی

- ◀ کاهش مصرف مواد غذایی که حاوی قند و شکر هستند، (شیرینی، کیک، حلوا و ...) و استفاده از نان، سیب زمینی و حبوبات
- ◀ کاهش مصرف مواد کافئین دار مانند: چای و قهوه
- ◀ کاهش مصرف نمک تا حد امکان زیرا در این دوران بدن آب بیشتری را نگه می دارد که این امر ممکن است باعث ایجاد ورم در بدن و درد در پستانها شود برای کاهش این مسئله باید از حدود یک هفته قبل از قاعدگی مصرف نمک را کم کرد.
- ◀ افزایش مصرف غذاهای دریایی، سبزیجات و میوه های تازه.
- ◀ افزایش مصرف کلسیم و منیزیم به مقدار کافی. (پنیر، شیر، ماست، کشک)
- ◀ انجام ورزشهای سبک هفته ای حداقل چهار بار و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه تا یک ساعت
- ◀ در صورت وجود افسردگی، به جای فکر کردن به خاطرات ناخوشایند فکر کردن به جلوه های خوب زندگی و خاطرات خوب و خوش گذشته ها حال توصیه می شود.
- ◀ مصرف کمتر چربیهای حیوانی و گوشت قرمز و جایگزینی آن بوسیله چربیهای گیاهی و گوشت سفید (مرغ و ماهی) در این دوران توصیه می شود.
- ◀ استراحت به میزان کافی



فعالیت های مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

◀ به سوالات زیر پاسخ دهید:

سوال ۱: انجام ورزشهای سبک..... باعث کاهش درد های قاعدگی میگردد.

الف: هفته ای ۲ بار و هر بار ۳۰ دقیقه

ب: روزانه به مدت ۳۰ دقیقه

ج: هفته ای حداقل چهار بار و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه

د: روزانه به مدت ۴۵ دقیقه

سوال ۲: چه مدت قبل از قاعدگی مصرف نمک را باید کاهش داد؟

الف - کاهش مصرف نمک تاثیری در کاهش درد های قبل از قاعدگی ندارد

ب - یک هفته قبل از شروع قاعدگی

ج - در حین قاعدگی

د - هیچکدام

سوال ۳: در صورت افسردگی بجای فکر کردن به خاطرات ناخوش آینده فکر کردن بهتوصیه میشود.

سوال ۴: برای حفظ شادابی، سلامتی و پیشگیری از ابتلا به عفونتها، ضروری است در دوره قاعدگی.....به خوبی رعایت شود.

الف - رعایت بهداشت و نظافت فردی ب - تغذیه مناسب ج - خواب کافی د - مصرف املاح و ویتامین

پیام این بخش:

بهترین ورزش در طی قاعدگی راهپیمایی است ورزش سرعت میران فون را زیاد کرده

و به کاهش اضطراب و سر درد کمک کرده و یبوست را کاهش میدهد

تغذیه دوران بلوغ:

در این نوشته تلاش می کنیم به سوالات زیر پاسخ دهیم:

- ۱- عوارض کمبود های تغذیه ای دختران در دوران کودکی و بلوغ کدامند؟ (۵ مورد نام ببرید)
- ۲- عوارض کم خونی فقر آهن را نام ببرید.
- ۳- منابع غذایی حاوی ید را بیان کنید و کمبود ید سبب کدام بیماری می گردد.
- ۴- نقش اصلی ویتامین D را بیان کنید و کدام منابع غذایی حاوی این ویتامین می باشند.
- ۵- توصیه های تغذیه ای برای نوجوانان را شرح دهید.
- ۶- عوامل موثر در افزایش قد انسان را شرح دهید.

نکات / پیام های اصلی و کلیدی:

- ۱- در دوران بلوغ مصرف چهار گروه غذایی (نان و غلات ، میوه ها و سبزیجات ، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها ، شیر و لبنیات) ضروری است.
- ۲- ویتامین آ برای رشد و نمو بدن ، سلامت پوست و حفظ قدرت بینایی ضروری است.
- ۳- به جای تنقلات پر چربی، از میان وعده های سالم مثل میوه ها و سبزی ها استفاده کنید.
- ۴- ویتامین ث در افزایش مقاومت بدن در برابر بیماریها، بهبود زخم و سلامت لثه نقش دارد .
- ۵- اگر آهن به اندازه کافی به بدن نرسد فرد دچار کم خونی می شود . زیرا وجود آهن برای خون سازی لازم است .
- ۶- مصرف " روی " به مقدار کافی موجب رشد قدی مناسب خواهد شد ، و کمبود روی سطح توانایی های مغزی و ایمنی بدن را پائین آورده ابتلا به بیماریهای مسری را زیاد ترمی کند.

مقدمه:

تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ اهمیت زیادی دارد . زیرا نوجوانان و جوانان به دلیل سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد به انرژی بیشتری نیاز دارند . البته لازم به ذکر است که پر خوری زیاد در این دوران سبب چاقی بیش از حد خواهد شد . تا جایی که ، گاهی برای حفظ تناسب اندام ناچار به رژیم گرفتن می شوید. بنابراین در صورتی که تغذیه مناسب باشد و تمام مواد لازم به بدن برسد ، هم انرژی مورد نیاز شما به حد کافی تأمین خواهد شد و هم نیازی به رژیم خاص غذایی وجود نخواهد داشت.

توصیه متفصصان تغذیه برای نوجوانان ، مصرف روزانه ۱۵۰ گرم گوشت ، نصف تا ۱ لیوان مبوبات پخته ، ۲ تا ۳ لیوان شیر و لبنیات دیگر به همراه سبزیجات فراوان است. نوجوانانی که در سنین رشد هستند و افزایش قد فوبی ندارند می توانند با مصرف مکمل ویتامینها و املاح ، طبق دستور و مصرف هفتگی آهن ، رشد قدی شان را بهبود بخشند.

تغذیه در دوران بلوغ

بطور کلی ، دخترانی که زندگی خود را با تغذیه ناکافی در دوران کودکی همراه با بیماری شروع کرده و به دوره نوجوانی پا می گذارند ، از یک طرف به علت کمبودهای تغذیه ای با کاهش قدرت یادگیری ، افت تحصیلی ، افزایش ابتلا به بیماریها و کاهش توانمندیدهنجسمی مواجه هستند و از سوی دیگر ، پس از ازدواج نمی توانند دوران بارداری و شیردهی خوبی داشته باشند.

زیرا در دوران بارداری و شیردهی ذخایر بدنی مادر مصرف می شود و سوء تغذیه او شدت یافته و علاوه بر مادر سوء تغذیه گریبانگیر فرزندش نیز میشود. دخترانی که از زمان تولد تا بلوغ غذای متعادل و کافی مصرف کنند در هنگام بارداری و زایمان با مشکلات کمتری روبرو هستند.

اندازه لگن بستگی به قد دارد و لگن در دخترانی که خوب تغذیه شده اند به شکلی است که وضع حمل آسانتر می شود. به علت کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن در دختران نوجوان ، ذخایر آهن بدن آنها تخلیه می شود. این دختران پس از ازدواج و در دوران بارداری از کمبود آهن شدید رنج می برند و در این مادران نه تنها خطر مرگ و میر به علت خونریزی هنگام زایمان افزایش می یابد بلکه نوزادانی که بدنیا می آورند کم وزن و یا نارس بوده و ذخایر آهن کافی ندارند کم خونی فقر آهن در دوران بارداری و ۲ سال اول زندگی اثرات جبران ناپذیر بر رشد و تکامل مغزی کودکان دارد و موجب کاهش بهره هوشی به میزان ۵ تا ۱۰ درصد می شود.

طبق تحقیقات انجام شده بیشترین میزان شیوع کمبود آهن در دختران ۱۹-۱۵ ساله (۳۹٪) گزارش شده است و شیوع کم خونی در زنان ۳۹-۱۵ ساله و ۶۹-۴۰ ساله تقریباً ۲ برابر مردان است. این ارقام نشان دهنده آسیب پذیری بیشتر زنان و دختران در سنین بلوغ در مقایسه با مردان این گروه سنی می باشد.



فعالیت های مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

به سوالات زیر پاسخ دهید:

سوال ۱: تغذیه ناکافی در دوران کودکی سبب چه عوارضی در دوران نوجوانی می گردد؟ الف: کاهش قدرت یادگیری و کاهش توانمندی های جسمانی ب: افت تحصیلی ج: افزایش ابتلا به بیماریها د: همه موارد

سوال ۲: بیشترین میزان شیوع کمبود آهن در دختران در سنین سالگی می باشد. الف - ۱۶ - ۱۰ سالگی ب - ۱۹ - ۱۵ سالگی ج - ۱۷ - ۱۳ سالگی د - ۱۸ - ۱۴ سالگی

پیام این بخش:

بهترین ورزش در طی قاعدگی راهپیمایی است ورزش سرعت میران فون را زیاد کرده و به کاهش اضطراب و سردرد کمک کرده و یبوست را کاهش میدهد

آکنه یا جوش نوجوانی

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 دست کاری شوند زیرا در صورت دستکاری حالت چرکی پیدا می کنند و احتمال آکنه جای آنها بصورت فرورفتگی در صورت باقی بماند بیشتر می شود.

رعایت نکات بهداشتی در مورد جوشهای نوجوانی یا آکنه

- از سبزیهای تازه، میوه و شیر کم چرب استفاده نمائید.
- از خوردن غذاهای سرخ شده، چرب و پر ادویه و شیرینی های خامه دار و چرب پرهیزید.
- به اندازه کافی استراحت و ورزش کنید. از دستکاری و فشار دادن جوشها پرهیزید. هر روز جوشها را با آب و صابون بشوئید.
- پس از شستشوی جوشها از الکل طبی برای ضد عفونی کردن محل آن استفاده کنید.
- اگر بهبودی حاصل نشد، با مشورت والدین به پزشک مراجعه کنید.

چهار گروه اصلی مواد غذایی که توصیه می شود

نان و غلات: انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو و ذرت

میوه ها و سبزیجات: انواع سبزی، هویج، گوجه فرنگی، سیب زمینی، کاهو، خیار و ...

گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها: انواع گوشت سفید (ماهی، مرغ) و گوشت قرمز (گوساله، گوسفند، گاو)

شیر و لبنیات: شیر، ماست، پنیر، کشک و ...



فعالیت های مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

به سوالات زیر پاسخ دهید:

- سوال ۱- در هرم غذایی، در راس هرم کدام گروههای غذایی وجود دارد؟
الف - میوه جات و سبزیجات ب - گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها ج - نان و غلات د - شیر و لبنیات
- سوال ۲- در بهبود جوشهای دوران بلوغ رعایت کدامیک از نکات زیر لازم است؟
الف: از دستکاری و فشار دادن جوشها پرهیزید ب: هر روز جوشها را با آب و صابون بشوئید.
ج: به اندازه کافی استراحت و ورزش کنید. د: همه موارد

پیام این بخش

نیاز به انرژی و مواد غذایی در دوران بلوغ افزایش می یابد علل افزایش انرژی:

← افزایش سرعت رشد جسمی ← تغییر در عادات غذایی ← ورزش، ازدواج و

توصیه های تغذیه ای برای نوجوانان

- برنامه غذایی خود را طوری تنظیم کنید که کالری حاصل از چربی، بیش از ۳۰ درصد نباشد.
- برنامه غذایی خود را تعدیل کنید اما چون در دوران رشد هستند مصرف چربی را نباید حذف کرد.
- به جای تنقلات پر چربی، از میان وعده های سالم مثل میوه ها و سبزی ها استفاده کنید.
- فعالیت بدنی خود را با ورزش هایی مثل پیاده روی و دوچرخه سواری افزایش دهید.
- هر روز بر اساس یک برنامه منظم ورزش کنید.
- وقت ورزش را نسبت به کارهای دیگر در اولویت قرار دهید و برنامه ورزشی خود را برای انجام کارهای دیگر تعطیل نکنید.
- استفاده از انواع ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن، در دوران بلوغ بدلیل تسریع در رشد، نیاز بدن به آنها افزایش می یابد.

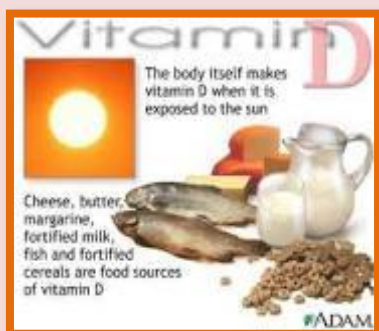
خواص ویتامینها و املاح

ویتامین A

ویتامین A برای رشد و نمو بدن، سلامت پوست و حفظ قدرت بینایی ضروری است. منابع: جگر، قنوه، زرده تخم مرغ، شیر و انواع سبزی های دارای برگ سبز مثل اسفناج و سبزی های زرد و نارنجی مثل هویج و برگهای سبز تر (خارجی) کاهو یافت می شود.

ویتامین D: ویتامین D برای رشد و نمو استخوانها لازم است. نقش اصلی ویتامین D، حفظ تعادل کلسیم و فسفر است. در ضمن تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست سبب تولید مقدار زیادی ویتامین D در بدن می شود. این ویتامین در تمایز سلولی تاثیر دارد. رشد استخوانی، استحکام استخوانها و دندانها، سلامت استخوان در دوران کهنسالی و عدم ابتلا به استئوپروز یا پوکی استخوان همه به دلیل تاثیر ویتامین D در حفظ تعادل کلسیم و فسفر است. ویتامین D از یک سو موجب افزایش جذب کلسیم و فسفر از روده ها، کاهش دفع از کلیه ها و کنترل متابولیسم در استخوان می شود و از سوی دیگر این ویتامین در رشد سلولهای استخوانی نیز مؤثر است. منابع: روغن ماهی، جگر، زرده تخم مرغ، پنیر و ماست

ویتامین B1: انرژی مورد نیاز بدن، تقویت عملکرد قلب، گردش خون و مغز و اعصاب منابع: جوانه گندم، نان، نخود، لوبیا، چاودار، برنج کامل، اسفناج، کلم، هویج و بسیاری از سبزیها، گردو، بادام، فندق، انجیر، جگر، تخم مرغ، شیر، پنیر، و ماست در مخمر آبجو، پسته خام، حبوبات، سیرابی، شیردان و گوشت، دانه های گل آفتابگردان و سویا فراوان وجود دارد. **ویتامین C:** ویتامین C در افزایش مقاومت بدن در برابر بیماریها، بهبود زخم و سلامت لثه نقش دارد. به علاوه باعث می شود بدن آهن بیشتری جذب کند. منابع: جگر، زرده تخم مرغ، شیر، ماهی، مرغ، گوشت قرمز، غلات مخصوص و غلات سبوس دار (غلاتی که پوسته آن گرفته نشده باشد) یافت می شود.



املاح مورد نیاز بدن

ید :

ید برای رشد و نمو طبیعی بدن ، سوخت و ساز مواد غذایی و تولید انرژی بسیار لازم است . سلولهای عصبی و مغز نیز ، نیاز زیادی به آن دارند .

منابع : **لبنیات ، تخم مرغ و در غلات ، میوه ها و سبزیها ، ید به میزان کم یافت می شود .** البته مقدار آن به مقدار ید خاک بستگی دارد . یکی از مشکلات و بیماریهایی که در اثر کمبود ید به وجود می آید « گواتر » نام دارد . به دلیل کمبود ید در آب و خاک کشور ما ، در حال حاضر اکثر نمکهای که تولید می شود یددار هستند . بنابراین شما باید حتماً از نمک یددار استفاده کنید .

آهن :

اگر آهن به اندازه کافی به بدن نرسد فرد دچار کم خونی می شود . زیرا وجود آهن برای خون سازی لازم است . البته نیاز بدن به آهن در دوران بلوغ بیشتر می شود . اما دختران به دلیل عادت ماهیانه ، مقداری از آهن بدنشان را از طریق خونریزی از دست می دهند . به همین دلیل خوردن غذاهای حاوی آهن بخصوص برای دختران توصیه می شود .

عوارض کم فونی فقر آهن :

- احساس خستگی و ضعف • بی حوصلگی • بی تفاوتی
- کاهش قدرت یادگیری • کاهش مقاومت بدن در برابر عفونتها • کم اشتها و ...

منابع : گوشت ، مگر ، ماهی و زرده تخم مرغ وجود دارد .

خوردن چای طی ۱ تا ۲ ساعت قبل و بعد از غذا از جذب آهن جلوگیری می کند . ولی استفاده از مواد دارای ویتامین ث یا میوه های ترش ، مثل مرکبات ، به جذب آهن کمک می کند .

کلسیم : به دلیل تسریع در رشد استخوانها ، نیاز به کلسیم در سن بلوغ بیشتر است .

منابع : شیر ، ماست ، کشک ، دوغ و ...

روی : نیاز بدن به « روی » در دوران بلوغ افزایش پیدا می کند . این ماده در ساختن پروتئین دخالت دارد .

منابع : **مگر ، شیر ، غذاهای دریایی (مثل ماهی) ، میوه ها و گندم**

فعالیت های مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

◀ به سوالات زیر پاسخ :

سوال ۱: منابع غذایی حاوی ویتامین A کدامند؟

- الف - سبزی های دارای برگ های سبز مثل اسفناج ج - زرده تخم مرغ ، شیر
ب - جگر ، قلمو د - همه موارد

سوال ۲: نیاز بدن به « روی » در دوران بلوغ افزایش پیدا می کند . این ماده در ساختن دخالت دارد .

- الف - کربوهیدرات ب - پروتئین ج - چربیها د - موارد الف و ب

سوال ۳: کمبود کدامیک از املاح معدنی زیر سبب « گواتر » میشود؟

- الف - کلسیم ب - روی ج - ید د - آهن

سوال ۴: کدامیک از عوارض کم خونی فقر آهن نمی باشد؟

- احساس خستگی و ضعف
- بی تفاوتی و بی اشتها
- بی حوصلگی
- افزایش قدرت یادگیری

پیام این بخش

با مصرف سبزی ها و میوه ها ، انواع گوشت ، میوه ها ، لبنیات و غلات (نان و برنج و ...)
ویتامینها و املاح مورد نیاز بدن تأمین می شوند

تغذیه و رشد قدی

قد انسان، ارتفاع یک انسان است. قد بسیار متغیر است، اما عموماً در یک محدوده خاص قرار دارد. بیشتر بزرگسالان، تا پیش از بیست سالگی به حداکثر قد خود می‌رسند. بلند قد شدن به عوامل متعددی بستگی دارد. سبب بدن افراد نتیجه‌ای از تداخل عوامل داخلی و محیطی در طول دوران رشد است.

عوامل داخلی تعیین‌کننده قد، فاکتورهای ژنتیکی است که فرد از والدینش دریافت می‌کند و قابل تغییر نیست.

عوامل محیطی تاثیر گذار بر قد نیز عبارتند از: تغذیه، آب و هوا، اقلیم و بیماری‌ها و ..

اگر چه نمی‌توان عوامل محیطی و ژنتیکی را به راحتی جدا کرد ولی با بررسی ملل مختلف، نژادها و سرزمینهای گوناگون این نتیجه به دست می‌آید که عوامل محیطی بسیار مهم‌اند. افراد نیز می‌توانند رژیم غذایی مناسبی را انتخاب کنند تا رشدی آرام و طولانی‌تر داشته باشند. از لحاظ فیزیولوژیک، یک مادر بلند قد، نوزادی با وزن گیری بهتر خواهد داشت زیرا فضای لگن مادر بیشتر است و جنین رشد بهتری در رحم دارد.

در میان مواد مغذی مورد نیاز برای رشد قدی، مصرف به اندازه پروتئین‌ها و املاح از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بیشتر رشد قدی با افزایش طول استخوانهای دراز بدن صورت می‌گیرد بدین ترتیب که در سنین کودکی در انتهای استخوانهای دراز بدن مثل استخوان ران و ساق پا، منطقه‌ای بنام اپی‌فیز موجود است که هنوز استخوانی نشده و از جنس غضروف است.

این بخش مولد، با تکثیر سلولی موجب افزایش قد استخوانها می‌شود و در انتهای سنین بلوغ، این بخش استخوانی شده و در این مرحله رشد قدی فرد متوقف می‌شود، لذا دیگر قد فرد بلندتر نخواهد شد.

در بدن، هورمونی به نام هورمون رشد موجود است که در سنین کودکی و نوجوانی، تکثیر سلولی در مناطق اپی‌فیز را تحریک و موجب افزایش استخوان سازی می‌شود. استخوان سازی تا پایان سنین بلوغ ادامه دارد، یعنی تا اوایل ۲۰ سالگی هنوز امکان افزایش قد وجود دارد. یکی از عوامل تاثیر گذار بر رشد قدی، تغذیه صحیح است و در میان مواد مغذی، مصرف به اندازه پروتئین‌ها و املاح بسیار اهمیت دارد. یک نوجوان باید پروتئین مورد نیازش را هر روز و به خصوص چند مرحله در طول روز دریافت کند.

بهتر است پروتئین مصرفی از منابع پروتئین حیوانی باشد مثل: گوشت گوسفند و گاو، مرغ و ماهی، تخم مرغ و شیر و... در میان املاحی که برای رشد قدی نوجوان لازم‌اند کلسیم، فسفر، منیزیم، روی و فلوئور از اهمیت ویژه برخوردارند. فلوئور نیز در آب موجود است. مصرف "روی" به مقدار کافی موجب رشد قدی مناسب خواهد شد، و کمبود روی سطح توانایی‌های مغزی و ایمنی بدن را پائین آورده ابتلا به بیماری‌های مسری را زیاد ترمی‌کند.

توصیه متخصصان تغذیه برای نوجوانان، مصرف روزانه ۱۵۰ گرم گوشت، نصف تا ۱ لیوان حبوبات پخته، ۲ تا ۳ لیوان شیر و لبنیات دیگر به همراه سبزیجات فراوان است. نوجوانانی که در سنین رشد هستند و افزایش قد خوبی ندارند می‌توانند با مصرف مکمل ویتامین‌ها و املاح، طبق دستور و مصرف هفتگی آهن، رشد قدی‌شان را بهبود بخشند.

توصیه می‌شود کسانی که می‌خواهند **قد بلندتری** داشته باشند هفته‌ای یکبار جگر و دو بار غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد بادام، بادام زمینی و گردو بخورند. غذاهای دریایی مثل ماهی، میگو، جگر و دانه‌های روغنی حاوی املاح زیادی هستند و فوائد بسیاری برای شما نوجوانان دارند.

یک نکته بسیار مهم در افزایش قد، انجام فعالیت‌های ورزشی است. هر چه تحرک ما بیشتر باشد گردش املاح استخوانی بیشتر خواهد بود و این مساله بهبه علت بروز انواع کمبودهای تغذیه‌ای، سلامت آنان به خطر افتاده و با مشکلات متعددی مواجه شوند.

بهداشت روان دوران بلوغ

در این نوشته تلاش می کنیم به ستوالات زیر پاسخ دهیم:

- ۱- بهداشت روان را تعریف کنید.
- ۲- برای حفظ بهداشت روانی بهتر است به چه مسائلی توجه داشته باشید؟ (۳ مورد بیان کنید).
- ۳- در مواردی که دچار ترس، اضطراب، نگرانی شدید چه باید کرد؟
- ۴- هرگاه هنگام گفتگو با فرد یا افراد دیگری ناراحت یا عصبانی شدید مناسب ترین راه کنترل عصبانیت کدام است؟
- ۵- چه زمانی حسادت در نوجوان بروز پیدا می کند؟

نکات / پیام های اصلی و کلیدی :

- ۱- در صورتی که با والدین خود اختلاف عقیده دارید، بهترین راه حل، گفتگو با آنان است. گفتگو با والدین سبب روشن شدن و آرامش شما می شود.
- ۲- بین سلیقه و طرز فکر شما و والدینتان ممکن است اختلاف سلیقه وجود داشته باشد توجه داشته باشید که این اختلاف سلیقه طبیعی است.
- ۳- معاشرت با دوستان خوب، در رشد اجتماعی شما بسیار موثر است.
- ۴- از فعالیتهای هنری، ورزشی و شرکت در گروه های مختلف میتوانید جهت حل یا کنترل مشکلاتی از قبیل افسردگی، گوشه گیری و.... بهره فراوان ببرید.
- ۵- دوره اول نوجوانی که همزمان با سالهای دوره راهنمایی در مدارس است، معمولا دشوارترین زمان برای شما خواهد بود.
- ۶- شما ممکن است بسیاری از مسائل مثل: درونگرایی، پرخاشگری و رویا پردازی را یک ناهنجاری ببینید، در حالی که اینگونه نیست بلکه از ویژگیهای طبیعی دوران بلوغ است.



مسائل جسمی، روانی- اجتماعی و معنوی ممکن است ذهن شما را بیش از حد مشغول کرده و باعث اضطراب و نگرانی شما شود. زیر بنای زندگی شما در دوران بلوغ پایه گذاری می شود. اگر با شادابی، آرامش و واقع بینی این مرحله را بگذرانید انسان های سالم و موفق برای اجتماع فردا فواید بود.

بهداشت روان نوجوانی :

بهداشت روانی یعنی حفظ و رشد سلامت روانی، فردی و اجتماعی و پیشگیری از بوجود آمدن بیماریها و مشکلات روانی به این معنی که فرد از نظر اجتماعی بتواند :

◀ با دیگران به درستی ارتباط برقرار کند

◀ از زندگی احساس رضایت و خشنودی کند .

◀ در زندگی هدف داشته باشد

◀ علاقه ها و استعداد های خود را بشناسد

یکی از آثار بلوغ ، بروز کنجکاوی است که نتیجه احساس تازگی و تجدید نیرو در تمام جهات است . این پدیده سبب یک رشته فعالیتها یی می شود که منجر به تشکیل یک سلسله عقاید و افکار در برابر معلومات ، مجهولات و احتمالات می گردد . در این گیر و دار و موقعیت حساس ، عقیده و اعتقاد در نو جوان نقش خاصی را ایفا می کند و مجموعه این تغییر و تحولات ، حساس ترین مراحل تعلیم و تربیت یک نوجوان را بوجود می آورد .

دوره اول نوجوانی که همزمان با سالهای دوره راهنمایی در مدارس است ، معمولاً دشوارترین زمان برای شما خواهد بود . هیجانات و عواطف شما اغلب شدید و تغییر حالتها زیاد و سریع می باشد و ممکن است به دنبال هیجان باشید و از اینکه با شما مانند کودکان رفتار می شود ، به شدت خشمگین شوید .

ممکن است در باره ظاهر خود، طبیعی بودنتان ، امور مدرسه و درس خود نگران باشید ، علاوه بر آن در مورد پذیرش و یا عدم پذیرش در گروه همسال خود احساس نگرانی کنید . و یا اینکه به دلیل گرایشهای مذهبی ، نسبت به آنچه که در خلوت انجام داده اید احساس گناه کنید .



فعالیت های مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

به سوالات زیر جواب دهید:

سوال ۱: بهداشت روانی یعنی حفظ و رشد سلامت روانی، فردی و اجتماعی و پیشگیری از بوجود آمدن بیماریها و مشکلات روانی

الف - صحیح ب - غلط

سوال ۲: در بهداشت روان کدام گزینه صحیح است؟

- الف - با دیگران به درستی ارتباط برقرار کند
ج- در زندگی هدف داشته باشد
ب- علاقه ها و استعداد های خود را بشناسد
د- همه موارد صحیح است

سوال ۳: یکی از آثار بلوغ ، است که نتیجه احساس تازگی و تجدید نیرو در تمام جهات است

الف - بروز کنجکاوی ب - تکبر ج- افت تحصیلی د- احساس گناه

پیام این بخش:

نوجوانی زماناكتساب خصوصیات عاطفی - هیجانی بزرگسالی زمان کسب هویت فردی و اجتماعی فرد می باشد.

برای حفظ بهداشت روانی بهتر است به این مسائل توجه داشته باشید

- ❖ خود را بشناسید و خود را بپذیرید .
- ❖ از تواناییها و استعداد های خود حداکثر استفاده را ببرید .
- ❖ به اهمیت بلوغ و تغییرات جسمانی و روانی این دوران آگاهی داشته باشید
- ❖ در صورتی که با والدین خود اختلاف عقیده دارید ،بهترین راه حل ، گفتگو با آنان است . گفتگو با والدین سبب روشن شدن و آرامش شما می شود.
- ❖ اگر دچار ترس، اضطراب، نگرانی و عصبانیت هستید، اول باید به علت آن فکر کنید. خیلی وقتها ترس و نگرانی فرد به این علت است که نسبت به مسائل آگاهی کافی ندارد بنابر این بهتر است در اینگونه موارد افکار تان را بنویسید و سعی کنید علت مسئله را بفهمید و با خوش بینی با اتفاقات برخورد کنید تا آرامش بیشتری داشته باشید.
- ❖ در مواردی که هنگام گفتگو با فرد یا افراد دیگری ناراحت یا عصبانی می شوید بهتر است موقتا آن محل را ترک کنید تا عصبانیتان از بین برود.
- ❖ برای رسیدن به آرامش در این دوران با افراد با تجربه ، آگاه و مورد اعتماد مشورت و درد دل کنید .
- ❖ ورزش و بازی نیز در سلامتی جسم و روان بسیار موثر است با انجام ورزشهایی مثل : دویدن ، والیبال ، شنا ، پینگ پنگ، کوهنوردی ، فوتبال و که هم سبب پر شدن اوقات فراغت و هم تخلیه انرژی انباشته شده در شما می شود موجبات سلامتی روانی خود را فراهم کنید.
- ❖ بین سلیقه و طرز فکر شما و والدینتان ممکن اختلاف وجود داشته باشد توجه داشته باشید که این اختلاف سلیقه طبیعی است . به علاوه شما سعی میکنید که در این دوران به استقلال و خود کفایی برسید ، کم کم از وابستگیهای دوران کودکی رها شده و آزادی عمل داشته باشید. اما باید توجه کنید که هنوز تجربه کافی ندارید و تا استقلال کامل از والدین راه درازی در پیش است .



فعالیت های مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

به سوالات زیر جواب دهید:

سوال ۱: در صورتی که با والدین خود اختلاف عقیده دارید ،بهترین راه حل با آنان است.
الف - بی اعتنائی ب- پر خاشگری ج- گفتگو د- سکوت

سوال ۲: در مواردی که هنگام گفتگو با فرد یا افراد دیگری ناراحت یا عصبانی می شوید بهتر است :

الف - موقتا آن محل را ترک کنید تا عصبانیتان از بین برود.

ب - پاسخ وی را بطور منطقی بدهید.

ج- سریعاً پوزش بخواهید.

د- باید علت گفتگو را ریشه یابی کنید.

سوال ۳: برای رسیدن به آرامش در این دوران با افراد با تجربه ، آگاه و مورد اعتماد مشورت و درد دل کنید .

ب - غلط

الف - صحیح

از تواناییها و استعداد های خود حداکثر استفاده را ببرید .

پیام این بخش:

◀ روابط صمیمانه و گرم با خانواده داشته باشید

زیرا مطمئن ترین راهنما برای شما والدین و خانواده هستند. حتی اگر در بعضی موارد نتوانند راهنمایی مناسبی بکنند ولی چون دلسوز واقعی هستند می توانند افراد مناسب دیگری را برای راهنمایی به شما معرفی کنند.

بنابراین بر قرار کردن روابط صمیمانه و گرم با خانواده و بخصوص با والدین اعتماد آنان را به خود جلب کنید و درواقع با آنان مثل یک دوست صمیمی و با تجربه گفتگو و درد دل کنید و در مواقع نیاز، از آنها راهنمایی بخواهید. حتی شما میتوانید با اظهار نظر های خوب و مناسب به والدین نشان دهید که قادر به درست فکر کردن می باشید و از این طریق جایگاه مهمی در خانواده پیدا خواهید کرد.

◀ معاشرت با دوستان خوب، در رشد اجتماعی شما بسیار موثر است.

مشکلاتی از قبیل خجالت، کمرویی و گوشه گیری و..... با رفت و آمد و معاشرت با دوستان خوب و شایسته کم شده و یا برطرف می شود. ولی شما نباید فراموش کنید که نظر والدین در انتخاب دوست خیلی اهمیت دارد و توجه به نظرات و راهنمایی های آنان از بروز اختلافات و مشکلات احتمالی جلوگیری می کند.

◀ حسادت نیز مشکل دیگری است که بطور عمده در نتیجه تبعیض والدین و مرییان ممکن است در شما بروز کند.

از مشورت و گفتگو با والدین و مرییان غافل نشوید. از طریق گفتگو و درمیان گذاشتن دلایل منطقی در حل مشکل خود بکوشید.

◀ با یاد گرفتن مهارت های اجتماعی (شرکت در فعالیتهای ورزشی، گروهی، کارهای هنری و فرهنگی جمعی و ارتباط با افراد) برای خود برنامه های روزانه یا هفتگی فعال تنظیم کنید از فعالیتهای هنری، ورزشی و شرکت در گروه های مختلف میتوانید جهت حل یا کنترل مشکلاتی از قبیل افسردگی، گوشه گیری و.... بهره فراوان ببرید

نو جوان و جوان عزیز

شماممکن است بسیاری از مسائل مثل: درونگرایی، پرخاشگری و رویا پردازی را یک ناهنجاری ببینید، در حالی که اینگونه نیست بلکه از ویژگیهای طبیعی دوران بلوغ است. به هر حال مسائل جسمی، روانی- اجتماعی و معنوی ممکن است ذهن شما را بیش از حد مشغول کرده و باعث اضطراب و نگرانی شما شود. زیر بنای زندگی شما در دوران بلوغ پایه گذاری می شود. اگر با شادابی، آرامش و واقع بینی این مرحله را بگذرانید انسان های سالم و موفق برای اجتماع فردا خواهید بود.

اگر اطلاعات کافی و آمادگی لازم برای گذراندن این دوران را داشته باشید این دوره را با آرامش

و نشاط و بدون مشکل فاصی طی می کنید.

مشورت و گفتگو با والدین راه دیگری برای یافتن راه مل مناسب و رسیدن به آرامش است

ورزش و تاثیر آن بر سلامت جسمی و رومی در دوران بلوغ و نوجوانی

در این نوشته تلاش می کنیم به ستوالات زیر پاسخ دهیم:

- ۱- اثرات ورزش بر عملکرد دستگاه تنفسی را شرح دهید؟
- ۲- نقش ورزش را در سلامت روحی و جسمی نوجوانان بیان کنید؟
- ۳- اثرات ورزشهای شادی آور (شنا، پیاده روی و) بر روح و جسم نوجوان چگونه است؟
- ۴- ورزش منظم و صحیح چه اثری بر روی خلق و خوی نوجوان دارد؟
- ۵- عوارض چاقی و اضافه وزن را نام ببرید.

نکات/ پیام های اصلی و کلیدی:

- ۱- ورزش مانع جمع شدن مواد زائد در بدن می گردد پس از چند هفته تمرینات ورزشی، کاهش مقدار کلسترول، اسید اریک و اوره خون مشاهده می شود.
- ۲- بهتر است فاصله مصرف غذا تا انجام فعالیتهای ورزشی کمتر از سه ساعت نباشد تا هضم و جذب مواد غذایی انجام گرفته و خون به مقدار کافی در دسترس ماهیچه ها باشد.
- ۳- پیوسته اصول انسانی و احترام به دیگران را مد نظر داشته و مانند یک ورزشکار واقعی رفتار نمائید.
- ۴- ورزشی که به طور مرتب و صحیح انجام شود باعث جلوگیری از سکته قلبی میگردد
- ۵- اضافه وزن و چاقی سبب افزایش سطح چربی در خون، افزایش فشار خون و نیز افزایش اندازه دور کمر شود.

اضافه وزن و چاقی در نوجوانان

مقدمه:

طی دهه اخیر شیوع چاقی در کودکان و نوجوانان سیر فزاینده ای پیدا کرده است. اثرات سوء چاقی و افزایش وزن بویژه در سنین نوجوانی روی اعمال فیزیولوژیک دستگاه های مختلف بدن و بروز بیماری های مزمن از قبیل دیابت و بیماری های قلبی زودرس به اثبات رسیده است. تجربیات به دست آمده از نحوه زندگی نوجوانان که از چاقی رنج می برند حاکی از آن است که خیلی از آنان به دلیل مشکل افزایش وزن از شرکت در مجالس عمومی خودداری می نمایند که این مشکل اعتماد به نفس آنان و نیز تشدید افسردگی را برای آنان به همراه خواهد داشت. از طرف دیگر عدم حضور در مجامع عمومی همراه با عدم تحرک در آنان بوده که خود افزایش وزن بیشتر را همراه خواهد داشت.

عوارض چاقی و اضافه وزن:

◀ بلوغ زودرس ▶ ضعف استخوانی ▶ اختلالات خواب ▶ محدود شدن رشد قدی

◀ سایر فاکتورهای فطرزا: افزایش سطح چربی در خون، افزایش فشار خون و نیز افزایش اندازه دور کمر شود.

عوامل موثر بر اضافه وزن و چاقی نوجوانان:

- ۱- استرس
- ۲- عدم تحرک کافی
- ۳- مصرف بیش از حد چربیها و کربوهیدرات

راههای کاهش وزن در نوجوانان:

- ۱- **نقش والدین :** نوجوانان به حمایت والدین خود برای ایجاد یک محیط سالم در خانه نیاز دارند. با فرزندان درباره مزایا و معایب اضافه وزن صحبت کنید
- ۲- **نقش تغذیه :** مصرف بیشتر سبزی و میوه ، غلات سبوس دار ، مصرف لبنیات کم چرب ، کاهش مصرف چربیها، محدود کردن موادقندی در کاهش وزن نوجوانان موثر است.
- ۳- **نقش ورزش:** کودکان و نوجوانانی که زمان زیادی را جلوی تلویزیون یا کامپیوتر می نشینند، کم تحرک اند و بدتر از آن این که بدون آن که متوجه باشند شروع به خوردن می کنند، لذا انجام فعالیتهای ورزشی منظم در طول روز می تواند در کاهش وزن نوجوانان موثر باشد.



نقش ورزش در سلامت جسمی و روانی نوجوانان

- ◀ در اثر ورزش حرکات بدن منظم و هماهنگ شده ،همراه با افزایش نیروی عضلانی ،مقاومت بدن زیاد تر می شود.
- ◀ ورزشهای شادی آور (شنا، پیاده روی و) علاوه بر فعالیت بدنی ، خستگی های روحی و فشارهای عصبی را از بین می برد.
- ◀ ورزش هیجانات را کنترل و یک آرام کننده طبیعی وبدون ضرر می باشد.
- ◀ ورزش مرتب باعث طولانی شدن عمر شده به افراد کمک می کند که احساس شادی و بهبودی نمایند واززندگی لذت ببرند.
- ◀ ورزش منظم از تجمع توده چربی در بدن که منجر به اضافه وزن وچاقی میگردد جلوگیری می کند.
- ◀ انجام فعالیت های جسمی منظم موجب سوزانده شدن کالری شده و سبب ساخت توده های عضلانی می گردد.

انجام فعالیت های جسمی منظم موجب سوزانده شدن کالری شده و سبب سافت توده های عضلانی می شود. سافت کالری و سافت شدن چربی به زیباتر شدن ظاهر شما و ایجاد مس فوب و کاهش وزن کمک می کند

اثرات ورزش بر دستگاههای مختلف بدن

اثر ورزش بر روی گردش خون

در اثر ورزش و حرکات عضلات، ضربان قلب بیشتر و قویتر می گردد. در نتیجه اکسیژن بیشتری به بافتهای بدن می رسد و سبب تقویت آنها می شود. ورزشی که به طور مرتب و صحیح انجام شود باعث جلوگیری از سکنه قلبی میگردد

اثر ورزش بر دستگاه تنفس

وظیفه دستگاه تنفس رسانیدن اکسیژن به بافتهاست. در حالت معمولی در هر تنفس از ظرفیت کلی ریه ها فقط حدود یک دهم به کار می افتد و همین امر سبب می شود که بسیاری از مواد زائد بدن که باید به وسیله ترکیب شدن با اکسیژن خارج شوند، در بدن باقی بمانند. در هنگام ورزش احتیاج فراوان به اکسیژن، افزایش فوق العاده تبادلات ریوی را ایجاد می کند و تنفس عمیق تر گشته، گاز کربنیک و سایر سموم بدن سریعتر دفع می گردند.

اثر ورزش بر سیستم عصبی

ورزش منظم و صحیح سبب تنظیم و درستی حرکات بدن، خونسردی، آرامش و نشاط و افزایش مهارتهای فردی میشود.

اثر ورزش بر خلق و خو

در حدود سه تا ده درصد افراد جامعه به درجات مختلف دچار افسردگی می باشند که با انجام ورزشهای مناسب و مستمر پس از ۳ تا ۴ ماه در اکثر موارد، افسردگی به وضوح کاهش یافته و یا کلاً بر طرف می شود. ورزش مناسب باعث افزایش ظرفیت شخصیتی و شادابی افراد شده و در برابر مشکلات زندگی تحمل افراد را بیشتر می کند.

اثر ورزش بر دستگاه گوارش :

ورزش مانع جمع شدن مواد زائد در بدن می گردد پس از چند هفته تمرینات ورزشی، کاهش مقدار کلسترول، اسید اریک و اوره خون مشاهده می شود. ادرار که محل دفع فضولات است غلیظ تر شده و مواد دفعی آن بیشتر می شود.



فعالیت های مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

به سوالات زیر پاسخ دهید:

سوال ۱: ورزش کردن روی کدامیک از سیستم های بدن تاثیر مثبت دارد؟

الف - دستگاه گوارش ب- سیستم عصبی ج- دستگاه گردش خون د- همه موارد صحیح است

سوال ۲: ورزش مانع جمع شدن مواد زائد در بدن می گردد پس از چند هفته تمرینات ورزشی،، در خون مشاهده میشود؟

الف - کاهش مقدار کلسترول - کاهش اسیداوریک و اوره - کاهش پروتئین د - موارد الف و ب

پیام این بخش

هدف از ورزش ایجاد بازده در انجام کار عضلانی و تامین سلامتی هر چه بیشتر بدن می باشد

توصیه های بهداشتی در ورزش

- ◀ سعی کنید در هوای آزاد و بدون آلودگی ورزش کنید .
- ◀ از لباسهای مناسب همان ورزش استفاده کنید.
- ◀ در خرید کفش ورزشی دقت نموده و سعی کنید اندازه کفش مناسب باشد.
- ◀ جنس جوراب و لباس های ورزشی ، نخی باشد .
- ◀ پس از ورزش لباسهای خود را شسته و در معرض نور مستقیم خورشید خشک نمائید. زیرا لباسهای ورزشی آغشته به عرق بدن ، محیط مناسبی برای رشد قارچهای بیماریزا است .
- ◀ پس از ورزش حتما یک لباس اضافی مناسب به تن کنید. .
- ◀ از نوشیدن آب زیاد یا آشامیدنی های خیلی سرد در خلال ورزش بپرهیزید.
- ◀ بهتر است فاصله مصرف غذا تا انجام فعالیتهای ورزشی کمتر از سه ساعت نباشد تا هضم و جذب مواد غذایی انجام گرفته و خون به مقدار کافی در دسترس ماهیچه ها باشد.
- ◀ پس از انجام فعالیتهای ورزشی در معرض جریان هوای سرد قرار نگیرید.
- ◀ پس از ورزش ، جهت نظافت بدن ، دوش آب گرم بگیرید.
- ◀ بعد از انجام فعالیتهای ورزشی تنها مواد غذایی مناسب ، آب میوه (انگور یا پرتقال) است.
- ◀ هنگام انجام فعالیتهای ورزشی مراقب خود و دوستانتان باشید.
- ◀ پیوسته اصول انسانی و احترام به دیگران را مد نظر داشته و مانند یک ورزشکار واقعی رفتار نمائید.



فعالیت های مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

به سوالات زیر پاسخ دهید:

- سوال ۱:** بعد از انجام فعالیتهای ورزشی تنها مواد غذایی مناسب است.
- الف - آب میوه (انگور یا پرتقال) ب - مواد غذایی مقوی ج - نان و غلات د - شیر و لبنیات
- سوال ۲:** پس از انجام فعالیت های ورزشی، چه مدت بعد غذا میتوان مصرف کرد؟
- الف - سه ساعت بعد ب - یک ساعت بعد ج - بلافاصله بعد از ورزش د - هر زمان بعد از ورزش
- سوال ۳:** پس از انجام فعالیتهای ورزشی:
- الف - دوش آب گرم نگیرید ج - حتما یک لباس اضافی مناسب به تن کنید.
- ب - در معرض جریان هوای سرد قرار بگیرید د - آب و نوشیدنی خیلی سرد بنوشید
- سوال ۴:** جنس جوراب و لباس های ورزشی باید باشد .
- الف - نایلون ب - نخی ج - کتان د - هیچکدام
- پیام این بخش**

بهترین زمان برای انجام ورزش صبح زود ، عصر و اوایل شب است

منابع :

- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان - دختران ۱۴-۱۰ ساله - چاپ دوم، سال ۱۳۸۰

- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان - دختران ۱۹-۱۵ ساله - چاپ دوم، سال ۱۳۸۰

- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان برای والدین و مربیان، پاییز سال ۱۳۷۸

- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان برای پسران ۱۹-۱۴ ساله، چاپ دوم، سال ۱۳۸۰

- صندوق جمعیت سازمان ملل متحد، گزارش کنفرانس بین المللی جمعیت و توسعه، قاهره، سپتامبر ۱۹۹۴
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی، اداره کل بهداشت خانواده با همکاری سازمان جهانی بهداشت، مجموعه برنامه آموزشی جهت راهنمای آموزشی نوجوانان

- صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف)، دختر بچه ها، فهرست توضیحی منابع اطلاعاتی، دفتر ژنو جولای ۱۹۹۵

- صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف)، انجمن زنان در توسعه، به ساخت کیفیت زندگی دختران
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، حوزه معاونت بهداشتی، اداره کل بهداشت خانواده، راهنمای دختران، ۱۳۷۶

— اینترنت