

فصل هفتم:

بهداشت دوران بلوغ دختران و پسران



*** نکاتی برای کاهش علائم و شدت درد قاعدگی دختران**

- ☐ یک پارچه یا حوله را گرم کنند، روزانه چند بار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی موضع درد بگذارند و در بقیه ساعات نیز لباس زیر گرم بپوشند.
- ☐ از فعالیت‌های شدید در حین بروز درد اجتناب کنند.
- ☐ خم‌شدن روی آرنج و زانوها و انجام برخی نرمش‌ها و پیاده‌روی می‌تواند مؤثر باشد.
- ☐ از غذاهای ساده و زود هضم استفاده کنند.
- ☐ شکم، کمر و پهلوها را ماساژ دهند.
- ☐ در صورت امکان، روزانه ۲ بار، هر بار به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زیر دوش آب گرم بروند.
- ☐ از خواب زیاد یا کم‌خوابی پرهیز کنند.
- ☐ استفاده از چایی و یا قهوه درد را کاهش می‌دهد.

طرز استفاده از داروهای ضد التهاب

- ☐ از داروهای مفنمیک اسید برای کاهش درد قاعدگی با تجویز پزشک می‌توان استفاده کرد.
- ☐ مصرف این داروها قبل از شروع خونریزی قاعدگی تأثیر بهتری دارد.
- ☐ قاعدگی دردناک اولیه معمولاً با بیش‌ترشدن سن و زایمان کاهش‌یافته و یا از بین می‌رود. البته این مطلب بیش‌تر در مورد زایمان طبیعی صدق می‌کند.

خصوصیات درد قاعدگی غیر طبیعی

- ☐ دردی که به مسکن‌های معمولی پاسخ ندهد و یا افزایش سن شدت بیشتری پیدا کند.
- ☐ بعداً ایجاد شود و شدت آن به مرور افزایش پیدا کند. (اواخر قاعدگی درد بیشتر می‌شود).
- ☐ همراه با درد نواحی غیر معمول باشد.
- ☐ در این موارد لازم است به پزشک مراجعه کنید.

ناراحتی‌های جسمی و روحی پیش از قاعدگی:

□ گاهی دختران تغییرات بدنی یا روحی خاصی قبل و نزدیک زمان قاعدگی‌شان احساس می‌کنند.

□ در حالت طبیعی حدود ۷۵ تا ۹۰ درصد دختران و زنان قبل از خونریزی ماهانه و در شروع آن دچار مشکلات جسمی و روانی متعددی می‌شوند که معمولاً خفیف و جزئی هستند. به این اختلالات تنش‌های قبل از قاعدگی گفته می‌شود.

□ در اکثر موارد تنش‌های قبل از قاعدگی خفیف بوده، مشکلی به وجود نمی‌آورد. حدود ۵ تا ۱۰ درصد مبتلایان مشکلات جسمی و روحی دارند، به طوری که باعث اختلال در زندگی خانوادگی و اجتماعی آن‌ها می‌شود. این افراد باید برای درمان به پزشک مراجعه کنند.

ممکن است اختلالاتی به صورت ذیل بروز کند:

- کج خلقی، ضعف و خستگی، نفخ شکم
- افزایش یا کاهش میل جنسی
- میل شدید به مصرف برخی از مواد غذایی (شیرینی)
- یبوست، سردرد، افسردگی، میل به گریه کردن
- اختلالات خواب، جوش صورت
- دل‌پیچه، دردناک شدن پستان‌ها و غیره

رعایت نکاتی برای تسکین و یا بهبود ناراحتی‌های جسمی و روحی پیش از قاعدگی

۱. مصرف کمتر مواد غذایی که حاوی قند یا شکر به مقدار زیاد هستند و به جای آن استفاده بیش‌تر از نان، سیب‌زمینی، خرما و حبوبات
۲. مصرف کمتر چربی‌های حیوانی و گوشت قرمز و جای‌گزینی آن با روغن‌های گیاهی و گوشت سفید (مرغ و ماهی)
۳. مصرف کمتر نوشابه‌های کافئین‌دار نظیر قهوه و چای
۴. کاهش مصرف نمک تا حد ممکن

نوار بهداشتی



- نوار بهداشتی‌ها از نظر جذب ترشحات به دو نوع معمولی و با جذب بالا تقسیم می‌شوند. نوع با جذب بالا قیمت بالاتری دارد ولی ضخامت آن بسیار کم است.
- نوار بهداشتی‌ها از نظر حجم خون دفع شده و نیاز فرد به انواع کوچک، متوسط و بزرگ تقسیم می‌شوند.

□ در یک طرف این نوارها ماده‌ای جاذب قرار دارد و طرف دیگر آن، به کمک چسبی که دارد، محکم و به راحتی به شورت می‌چسبد.

□ یک لایه پلاستیکی در نوارهای بهداشتی از بیرون زدن خون قاعدگی به بیرون جلوگیری می‌کند.

□ نوار بهداشتی پس از خیس شدن باید تقریباً هر ۴-۶ ساعت یکبار تعویض شود. البته این به میزان ترشحات قاعدگی هم بستگی دارد.

مادر گرامی! طرز استفاده از نوار بهداشتی را به دختر نوجوان خود آموزش دهید:

- به بگوئید: نوار موجود در زیر نوار بهداشتی را که پوشش چسب نوار است بردارد.



سپس قسمت چسب‌دار را که در زیر (در نوار بهداشتی نوع

بال پروانه‌ای زیر بال‌های نوار بهداشتی نیز است) به شورت خود بچسباند.



- سپس نوار بهداشتی را در جای مناسب خود فشار دهد تا محکم شود.
- نوار بهداشتی استفاده شده را در کاغذ یا دستمال کاغذی و... بپیچید و در سطل دردار بیاندازد.

استفاده از دستمال به جای نوار بهداشتی

- در صورتی که از دستمال پارچه‌ای به جای نوار بهداشتی استفاده می‌کند به نکات زیر توجه کند:
- دستمال‌های مورد استفاده را زود به زود عوض کند.
- فوراً دستمال استفاده شده را با آب سرد و صابون بشوید.
- دستمال‌ها را در آفتاب خشک کند یا پس از خشک شدن اتو کند.
- اگر لک‌های موجود در دستمال از بین نرفت از وایتکس استفاده کنید و خوب آب بکشد.
- اگر لک‌های موجود پاک نشد، آن را دور بیاندازد.
- برای این که ترشحات قاعدگی به بیرون نشت نکند، از شورت‌های مخصوص که در فاق آن از یک لایه پلاستیک استفاده شده است و اصطلاحاً به آن شورتکس می‌گویند، استفاده کند

نکات بهداشتی مربوط به زمان قاعدگی

- نوار بهداشتی را به طور مکرر معمولاً هر ۴-۶ ساعت تعویض کند.
- از لباس زیر نخی استفاده کند.
- لباس زیر را در نور خورشید آویزان کنید و با اتو ضد عفونی کند.
- برای شستن لکه‌های خون از آب سرد و صابون استفاده کند.
- همیشه در کیف دستی خود یک نوار بهداشتی و شورت داشته باشد.
- چون محیط خون آلود دستگاه تناسلی در طول قاعدگی محل مناسبی برای رشد میکروب‌ها است لذا حمام کردن و طهارت گرفتن پس از اجابت مزاج و ادرار کردن، در دوران قاعدگی نه تنها مانعی ندارد، بلکه برای پیش‌گیری از بیماری‌های عفونی لازم است.

شروع و توضیح درباره عادت ماهانه:

- بیشتر دخترها وقتی برای اولین بار با آن‌ها درباره دوره عادت ماهانه صحبت می‌کنید، تا حدودی از خود ناراحتی نشان می‌دهند یا در فکر فرو می‌روند.
- پس اطلاعات خود را حتماً با حالتی مثبت و حمایت‌آمیز در اختیار آن‌ها قرار دهید و به آن‌ها تفهیم کنید که عادت ماهانه بخشی از کارکرد داخلی و طبیعی بدن یک زن است.
- نخستین رویارویی دختران با موضوع عادت ماهانه می‌تواند بر دیدگاهی که در آینده نسبت به بدن خود پیدا می‌کنند، تأثیری ماندگار بگذارد.

تمهیدات اولیه

- برای توضیح موضوع از قبل عکس‌هایی را آماده کنید. می‌توانید به این منظور از کتاب یا عکس‌های موجود در این مجموعه استفاده کنید.
- کنار دخترتان بنشینید.
- از قبل کیف زیبایی آماده کنید و برایش نوار بهداشتی و شورت مخصوص دوران قاعدگی خریداری کنید.
- اگر دخترتان قادر به خواندن است، می‌توانید کتابی برای مطالعه کامل بعدی نیز آماده کنید.
- در بعضی مناطق گرفتن جشن بلوغ می‌تواند، خاطره‌ای به یاد ماندنی برای فرزندان ایجاد کند. این جشن می‌تواند به صورت یک جشن کوچک خانوادگی با خرید هدیه برای نوجوان همراه باشد.

مثالی‌هایی برای شروع و توضیح در باره عادت ماهانه:

- دخترها وقتی دارند بزرگ و خانم می‌شوند اتفاق‌های مهمی در بدنشان می‌افتد.
 - در مورد علائم دیگر بلوغ شامل رشد پستان‌ها بلند شدن قد و... توضیح دهید.
 - در بین این تغییرات رحم نیز برای بچه دار شدن آماده می‌شود.
 - به این منظور ماهانه از اندام تناسلی زن مقداری خون خارج می‌شود.
 - عادت ماهانه نشان می‌دهد که دختر بزرگ و خانم شده است و می‌تواند بچه‌دار شود.
- عادت ماهانه بخشی کاملاً طبیعی از بلوغ و بزرگ‌شدن است.

- مکرراً تأکید کنید توانایی جسمی باردار شدن، به معنی این نیست که فرد توانایی بزرگ کردن فرزند را دارد. در مورد ارزش‌های خانواده صحبت کنید.
- عادت ماهانه را غده‌ای به نام هیپوفیز که در مغز قرار دارد، تنظیم می‌کند. این غده ساعتی درونی است که آغاز بلوغ را در بدن هر شخص و در موقع مناسب به او گوش‌زد می‌کند و توسط هورمون‌ها به سایر اندام‌های بدن پیام می‌فرستند،
- هورمون‌ها موادی در درون بدن هستند که مسئولیت تغییرات مربوط به بلوغ از جمله جهش رشد و رشد اندام‌های جنسی یا تولید مثل را بر عهده دارند.
- از قوه ابتکار خود استفاده کنید و همچنین از تجربیات مادران دیگر. ولی قطعاً فرزندان باید قبل از بروز قاعدگی با آن آشنا شده باشد در غیر این صورت ممکن است دچار مشکلات روحی شدید شود. مطالعات نشان داده است که دخترانی که قبل از بروز عادت ماهانه با آن آشنا شده‌اند و اطلاعات کافی دریافت کرده‌اند نسبت به خود عزت نفس بالاتری دارند و روند بلوغ را خوشحال کننده می‌دانند.
- پیروشدن عبارت دیگری برای عادت ماهانه است و به این دلیل آن را با این واژه می‌نامند که در "پیود" یا "دوره" هایی با فاصله زمانی مشخصی اتفاق می‌افتد.

بو و موی بدن

- تمام دستگاه‌های بدن در دوران بلوغ در اوج فعالیت هستند، از جمله تولید عرق و چربی که روی پوست بدن ترشح می‌شود، افزایش می‌یابد.
- بچه‌های ۱۰-۱۲ ساله معمولاً از بوی بدن خود آگاه نیستند و اشاره به آن برایشان توهین‌آمیز است. ولی لازم است به نرمی به آن‌ها یادآور شویم که به طور مرتب دوش بگیرند و از محصولات ضد بو یا عرق استفاده کنند.
- تولید چربی در پوست سر هم افزایش می‌یابد و لازم است، نوجوانان با فاصله کم‌تری هر روز یا یک روز در میان موهایشان را بشویند.
- شاید فرزندان مرتب نیاز به یادآوری داشته باشند که حالا که بزرگ‌تر شده‌است، باید برای حفظ بهداشت خود وقت بیش‌تری بگذارد و تلاش بیش‌تری بکند.

- دخترها از چند ماه قبل از عادت ماهانه، ترشحات بی‌رنگ، بی‌بو و نخ‌مانندی را درخود احساس می‌کنند، که ممکن است، شورت آن‌ها را به رنگ زرد در بیاورد. این امری طبیعی است، که طی آن واژن خود را تمیز می‌کند.
- از ناحیه تناسلی بعضی دخترها، به خصوص آن‌هایی که اضافه وزن دارند، بویی حس می‌شود. این بو طبیعی است و با بهداشت روزانه و تعویض روزانه شورت می‌توان آن را برطرف کرد.

موی بدن دخترها

- مدت کوتاهی پس از رشد پستان‌ها در دخترها در نواحی جدیدی از بدن آن‌ها مثل پاها، زیربغل و ناحیه شرم‌گاهی مو پدیدار می‌شود. رشد مو روندی تدریجی دارد و اغلب از دید والدین پنهان می‌ماند.
- موی شرم‌گاهی ابتدا صاف و تیره رنگ است و سپس کلفت و فر می‌شود.
- شکل نهایی موی شرم‌گاهی در زن بالغ، مثلثی است که رأس آن پایین قرار گرفته‌است، این مو در ممانعت از ورود میکروب به ناحیه تناسلی مؤثر است، و نباید آن را تیغ زد چون دوباره رشد می‌کند و می‌تواند باعث خارش و ناراحتی پوست زیر آن شود.
- موی زیر بغل در دخترها معمولاً بین ۱۲-۱۳ سالگی رشد می‌کند.
- تراشیدن یا نتراشیدن موی زیر بغل به انتخاب شخصی افراد بستگی دارد.
- موی پای دخترهای جوان هم همواره با موی زیر بغل و موی شرم‌گاهی آن‌ها رشد می‌کند.
- بیشتر دخترها به زمان زدن موی پاهایشان فکر می‌کنند. در گذشته والدین به این کار راضی نبودند و تا سن خاصی اجازه آن را به دختر خود نمی‌دادند. این بی‌میلی آن‌ها گاهی ریشه فرهنگی دارد.
- چیزی که از سن دخترها بیش‌تر اهمیت دارد، ناراحتی او از موهای پا و فشاری است، که هم‌کلاسی‌ها و دوستان به او وارد می‌کنند تا پاهایش را تیغ بزنند.
- صرف‌نظر از اعتقاد والدین دخترها در این سن و سال در باره فواید و مضرات زدن موی پا نیاز به راهنمایی دارند. پس به‌تر است، خودتان موضوع را مطرح کنید و منتظر طرح آن از طرف دخترتان ننمایید.



- برای رفع موهای زائد می‌توان از تیغ‌زدن، مومک انداختن، کرم و لوسیون‌های موبر، دستگاه‌های اپیلاتور استفاده کرد.
- برای از بین بردن موی پا، راه‌های دیگری هم مثل الکترولیز وجود دارد که گران‌قیمت هستند و باید توسط کسی اجرا شود که دوره آموزشی دیده باشد.

نکات زیر را در مورد زدن موی پا برای او روشن کنید:

- بهترین و ساده‌ترین روش رفع موهای زائد استفاده از تیغ است.
- اگر می‌خواهی پاهایت بی‌مو باشد، باید مرتب تیغ بزنی. شاید بخواهی موی پاهایت دوباره بلند شود، اما آن هم خودش دردسر دارد. موهای کوتاه و تیغ تیغی خیلی کند رشد می‌کنند.
- از تیغ تمیز استفاده کن و مراقب باش تا پوستت بریده یا خراشیده نشود.
- حین استفاده از تیغ زیر دوش آب گرم بیاستید.
- اگر قبل از تیغ زدن روی سطح پا صابون یا خمیر بمالی، تیغ راحت‌تر می‌لغزد و موها بهتر زده می‌شود.
- هنگام تیغ‌زدن حواست کاملاً جمع باشد، خراش یا بریدگی می‌تواند دردناک باشد.
- هنگام تیغ زدن از خیس بودن پای خود اطمینان داشته باش. وگرنه حتماً پوستت آسیب می‌بیند.
- در نهایت شما والدین باید خودتان تصمیم بگیرید که زمان تیغ‌زدن را به عهده دخترتان بگذارید یا خیر.
- تیغ زدن می‌تواند یک قدم مثبت باشد، که دخترتان به سمت مراقبت مستقل از بدن خود برمی‌دارد.
- اگر با حوصله به نگرانی‌های دخترتان در باره تیغ زدن پاهایش گوش کنید، در آینده که مسائل بزرگ‌تری برای او به وجود می‌آید، بهتر می‌توانید، با او گفت و گو کنید.

نکات ضروری بهداشتی دیگر برای دختران نوجوان

۱- لباس زیر مناسب:

به دختر خود بگوئید:

دخترم! از لباس‌های نخی استفاده کن و آنها را زود به زود عوض کن. لباس‌های زیر را باید جدا از سایر لباس‌ها بشوی و در آفتاب خشک کن. هیچگاه از لباس زیر دیگران استفاده نکن.

۲- ورزش:

انجام فعالیت‌ها و ورزش‌های عادی و سبک در این دوران نه تنها هیچ گونه منفی ندارد، بلکه مفید هم است و به آرامش عضلات کمک می‌کند. باید بدانی که بدترین کار، درازکشیدن روی تخت و بی‌حرکت ماندن است.

۳- تغذیه:

برای جبران خون از دست رفته در این دوران می‌توانی از غذاهای مقوی مانند شیر، گوشت، حبوبات، انواع سبزی، لبنیات و انواع میوه‌های تازه و... بیشتر استفاده کنی. توصیه می‌شود برای کاهش عوارض اختلالات پیش از قاعدگی، از یک هفته پیش از شروع قاعدگی از رژیم غذایی حاوی ویتامین B6 و آهن مانند گوشت، ماهی، آجیل بدون نمک و غلات سبوس‌دار مصرف کنی. غذاهای غنی از آهن عبارتند از: گوشت‌ها، تخم مرغ، جگر، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوبات مثل عدس و لوبیا، نخود سبز، نان سبوس دار، آجیل، خشکبار مثل انواع برگه، برگه آلو و هلو و زرد آلو، توت خشک، انجیر خشک و کشمش. ویتامین B6 در نان‌ها و بیسکویت‌های سبوس دار، ماءالشعیر، جوانه گندم، مرغ، ماهی، جگر، میوه‌ها مثل موز، آب پرتقال، سیب، سبزیجات مثل هویج، گل کلم، گوجه فرنگی و در مغزها وجود دارد.

۴- حمام کردن:

حمام کردن در دوران قاعدگی نه تنها ضرر ندارد، بلکه لازم است. البته باید از نشستن کف حمام خودداری کرده و تا حد امکان به شکل ایستاده حمام کنی تا بدن شما به آلودگی‌های میکروبی کف حمام آلوده نشود. اما لازم است بدانید که در این دوران باید در صورت رفتن به استخر یا دریا از تامپون استفاده کنی.

۵- استفاده از مسکن:

وجود درد در روزهای اول قاعدگی، مسئله‌ای طبیعی است. علت این امر، آزاد شدن موادی در جداره داخلی رحم است که موجب انقباض رحم و در نتیجه درد می‌شود. در صورت شدت درد می‌توانی با تجویز پزشک، از داروهای تسکین‌دهنده استفاده کنی. البته بهتر است ۴۸ تا ۷۲ ساعت پیش از شروع قاعدگی از این داروها استفاده شود. در ضمن، استفاده از حوله یا پارچه گرم در موضع درد هم مفید است، زیرا گرما موجب شل شدن عضلات شده و می‌تواند انقباضات را متوقف کند. استراحت کافی و رژیم غذایی مناسب و اجتناب از مصرف زیاد شکر، قهوه و چای نیز می‌تواند در تسکین درد موثر باشد.

۶- بهداشت ناحیه تناسلی:

در خانم‌ها به علت نزدیک بودن مقعد به فرج و نیز مجرای خروج ادرار، امکان انتقال انواع میکروب‌ها به دستگاه تناسلی وجود دارد، بنابراین برای پیشگیری از وقوع عفونت، به هنگام طهارت باید ابتدا فرج یا قسمت جلویی دستگاه خارجی تناسلی و سپس مقعد شسته شود. در دوران قاعدگی نیز باید پس از هر بار دست‌شویی رفتن به‌خصوص پس از اجابت مزاج، شستشو به طریقه گفته شده صورت گیرد و پس از شستشو، در صورت امکان با دستمال تمیز خشک شود. تا حد امکان سعی کن برای طهارت از آب سرد استفاده نکنی، زیرا ممکن است سبب به وجود آمدن انقباض و درد زیر شکم شود. دقت کنید هیچگاه با دست کثیف یا آلوده طهارت نگیری و همیشه از جلو به عقب خود را بشوید.

۷- آکنه:



یکی از عوارض شایع دوران نوجوانی آکنه یا جوش غرور است که علت آن تغییرات هورمونی در بدن است و در دختران، به خصوص پیش از شروع عادت ماهیانه شدت می‌یابد. آکنه با عواملی مانند پوست چرب و شیوه تغذیه نادرست شدت می‌یابد. بنابراین راه درمان آکنه‌های معمولی رعایت بهداشت پوست، شستشوی مرتب صورت با صابون‌های غیرمحرک و پرهیز از دست‌زدن به آنهاست و برای آکنه‌های شدید باید به متخصص پوست مراجعه کرد.

«تغذیه خوب و استراحت کافی در اوایل قاعدگی در تسکین این درد بی‌تاثیر نیست. بهتر است از یک‌هفته قبل از عادت ماهیانه از مصرف غذاهای شور و کافئین‌دار (مثل قهوه، چای و شکلات) پرهیز شود.

اگر به غیر از مواقع ذکر شده در پستان‌ها دردی حس شد بهتر است بدون معطلی به پزشک مراجعه شود.»

* رژیم لاغری در دوران بلوغ

رژیم لاغری در دوران بلوغ سبب کاهش توده عضلانی به جای توده چربی می‌شود در مطالعات انجام شده مشخص شد، افرادی که در دوران بلوغ قرار دارند و هیچگونه اضافه وزنی ندارند اما دریافت کالری خود را به شدت محدود می‌کنند، در معرض عوارض این نوع رژیم‌های غیر اصولی قرار دارند. در این نوع رژیم‌های غذایی که با محدود کردن وعده‌های غذایی همراه است، کاهش سریع وزن بدن به علت از دست رفتن آب و توان عضلانی بدن مشاهده می‌شود.

آثار رژیم‌های غذایی برای کاهش وزن که از سوی افراد غیر متخصص تجویز می‌شود، علاوه بر اختلال در رشد و اختلالات قاعدگی، سبب ضعف، خستگی، گیجی، افسردگی و تحریک پذیری فرد می‌گردد. از دیگر عوارض این رژیم‌ها که ممکن است چند سال بعد ظاهر شود، عدم تمرکز حواس، اشکال در خوابیدن، یبوست و خطر ابتلاء به سنگ صفرا است. کم وزنی شدید در موارد رژیم‌های سخت غذایی موجب بهم خوردن نظم قاعدگی و یا حتی قطع قاعدگی می‌گردد. هم چنین دربرگسالی ممکن است تراکم و استحکام استخوانها کافی نباشد.

* تغذیه نوجوانان دختر و پسر

دختران امروز مادران فردا و کلید سلامتی نسل کنونی و آینده می‌باشند. تمام مطالعات انجام شده نشان داده است که بسیاری از مشکلات دوران بارداری و تولد نوزادان نارس ارتباط مستقیم با وضع تغذیه مادر در زمان قبل از بارداری و سنین قبل از ازدواج دارد. بطور کلی، دخترانی که زندگی خود را با تغذیه ناکافی در دوران کودکی همراه با بیماری شروع کرده و به دوره نوجوانی پا می‌گذارند، از یک طرف به علت کمبودهای تغذیه‌ای با کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی، افزایش ابتلا به بیماریها و کاهش توانمندی ذهنی و جسمی مواجه هستند و از

سوی دیگر، پس از ازدواج نمی‌توانند دوران بارداری شیردهی خوبی داشته باشند. زیرا در دوران بارداری و شیردهی ذخایر بدنی مادر مصرف می‌شود و سوء تغذیه او تشدید یافته و علاوه بر مادر سوء تغذیه گریبانگیر فرزندش نیز می‌شود.

بطور کلی مطالعات انجام شده نشان داده است که در 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 می‌شود. به علت کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن در دختران نوجوان، ذخایر آهن بدن آنها به شدت کاهش می‌یابد. این دختران پس از ازدواج و در دوران



بارداری از کمبود آهن شدید رنج می‌برند و در این مادران نه تنها خطر مرگ و میر به علت خونریزی هنگام زایمان افزایش می‌یابد بلکه نوزادانی که بدنیا می‌آورند کم وزن و یا نارس بوده و ذخایر آهن کافی ندارند کم خونی فقر آهن در دوران بارداری و ۲ سال اول زندگی نامطلوب بر رشد و تکامل کودکان دارد. بر

اساس بررسی کشوری شیوع کم خونی فقر آهن در زنان ۱۵-۴۹ ساله که اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت در سال ۱۳۷۴ انجام داده است، بیشترین میزان شیوع کمبود آهن در دختران ۱۵-۱۹ ساله (۳۹ درصد) گزارش شده است. بررسی سلامت و بیماری که در سال ۱۳۷۸ توسط معاونت پژوهشی وزارت بهداشت انجام شده نیز نشان داده است که شیوع کم خونی در زنان ۱۵-۳۹ ساله و ۴۰-۶۹ 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 می‌باشد

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 پرخوری زیاد در این دوران سبب چاقی بیش از حد نوجوان خواهد شد. تا جایی که، گاهی نوجوان برای حفظ تناسب اندام ناچار به رژیم گرفتن می‌شود.

بنابراین در صورتی که تغذیه مناسب باشد و تمام مواد لازم به بدن برسد، هم انرژی مورد نیاز نوجوان به حد کافی تأمین خواهد شد و هم نیازی به رژیم خاص غذایی وجود نخواهد داشت. صبحانه وعده غذایی مهمی برای نوجوانان است. زیرا صبحانه ناکافی یا کم کالری گاهی

می‌تواند زمینه ساز کمبودهای تغذیه‌ای شود. توصیه می‌شود که در برنامه غذایی نوجوانان سه گروه اصلی مواد غذایی شامل: چربی‌ها، مواد قندی و نشاسته‌ای و پروتئین‌ها حتماً وجود داشته باشد. البته مصرف زیاد قندهای ساده مثل نوشابه‌های گازدار، شکلات، آب نبات و سایر موادی که فقط انرژی‌زا هستند و ارزش غذایی ندارند باید محدود شوند و به جای آنها از مواد نشاسته‌ای مانند برنج، نان و سیب زمینی استفاده شود. همانگونه که اشاره شد یکی از مواد مورد نیاز بدن، پروتئین (حیوانی و گیاهی) است. نیاز به این ماده در دوران بلوغ به دلیل سریع‌تر شدن رشد و افزایش حجم عضلات بیشتر می‌شود. پروتئین‌های حیوانی در تخم مرغ، گوشت، پنیر و شیر و پروتئین‌های گیاهی در غلات و حبوبات وجود دارد. مصرف روزانه ۴۵ تا ۷۲ گرم پروتئین توصیه می‌شود.

در میان مواد مغذی مورد نیاز برای رشد قدی، مصرف به اندازه پروتئین‌ها و املاح از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

ژاپنی‌ها توانسته‌اند با تغذیه سالم، متوسط قد جوانانشان را افزایش دهند. در میان مواد مغذی مصرف به اندازه‌ی 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. در میان املاحی که برای رشد قدی لازم‌اند کلسیم، فسفر، منیزیم، روی و فلوئور از اهمیت ویژه برخوردار هستند. منابع کلسیم: لبنیات مثل شیر، ماست، پنیر خامه و بستنی است. فسفر و منیزیم در گوشت و دیگر منابع پروتئین و حبوبات فراوان است. فلوئور نیز در آب موجود است و آب مصرفی بایستی محتوی ۱ppm فلوئور باشد.

تحقیقات اخیر، اذعان می‌دارد که مصرف "روی" به مقدار کافی موجب رشد قدی مناسب خواهد شد، در خاورمیانه و خصوصاً ایران مصرف کم روی موجب کوتاه قدی و قدرت جنسی پایین مردان جوان می‌شود. به علاوه با کمبود روی سطح توانایی‌های مغزی و ایمنی بدن پائین آمده و ابتلا به بیماریهای مسری زیاده‌تر رخ می‌دهد.

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 قدی شان را بهبود بخشند. پس توصیه می‌شد 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 نوجوانان دارند. پس توصیه می‌شود کسانی که می‌خواهند قد بلندتری داشته باشند هفته‌ای ۱ مرتبه جگر و ۲ مرتبه غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد بادام و بادام زمینی و گردو بخورند. 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 به رشد قدی کمک خواهد کرد. ورزشهایی مثل بسکتبال، والیبال، شنا، بدمینتون و تنیس برای کمک به افزایش قد بسیار مفیداند.

در دوران بلوغ توجه دختران به حفظ ظاهر و تناسب اندام بیشتر جلب می‌شود و این عوامل رفتارهای غذایی نوجوانان را به شدت تغییر می‌دهد. حذف بعضی از وعده‌های غذایی، مصرف تنقلات، غذا خوردن خارج از منزل و علاقه به مصرف غذاهای غیر خانگی از ویژگی‌های عادات غذایی دوران نوجوانی است که متاثر از خانواده، دوستان و رسانه‌های جمعی می‌باشد

ویژگی رفتارهای غذایی

نامنظم بودن وعده‌های غذایی: حذف وعده غذایی و برنامه غذایی نامنظم در دوره نوجوانی، یک رفتار غذایی شایع است. به طور معمول وعده صبحانه و ناهار بیشتر از وعده شام حذف می‌شود و علت عمده آن برنامه‌های درسی و فعالیت‌های اجتماعی نوجوانان در طول روز است. محققى به نام Daniel در سال ۱۹۷۷ طی مطالعه‌ای نشان داد که ۵۰ درصد نوجوانان دختر و پسر صبحانه نمی‌خورند. مطالعه دیگری نشان داده است که اگر چه ۸۹ درصد نوجوانان مورد مطالعه از اهمیت مصرف صبحانه آگاه بودند اما فقط ۵۰ درصد آن‌ها به طور منظم صبحانه می‌خورند و نخوردن صبحانه با دریافت کم مواد مغذی همراه بوده است. مشکل نخوردن صبحانه در دختران بیشتر از پسران مشاهده می‌شود.

مصرف بی‌رویه تنقلات:

بخش مهمی از رفتارهای غذایی نوجوانان مصرف بی‌رویه تنقلات است. این تنقلات به طور معمول کم فیبر هستند و از نظر ویتامین A، کلسیم و آهن که برای رشد ضروری است فقیرند. انتخاب صحیح تنقلات به عنوان میان وعده، می‌تواند در دریافت مواد مغذی مورد نیاز نوجوانان اثر مثبت داشته باشد.

غذاهای آماده و نقش رسانه‌ها:

استفاده از غذاهای آماده و بخصوص در نوجوانانی که وقت کافی ندارند، معمول است. غذاهای آماده که در فروشگاه‌ها و اغذیه‌فروشی‌ها در دسترس هستند، از نظر آهن، کلسیم، ویتامین A، C، B، و اسید فولیک، فقیرند. تقریباً در تمام غذاهای آماده، میزان چربی، کلسترول و سدیم بالاست و در بیش‌تر آن‌ها، ۵۰ درصد کالری از چربی تامین می‌شود.

این نکات باید مورد توجه والدین و دانش‌آموزان باشد:

- ۱ - برنامه غذایی خود را طوری تنظیم کنند که کالری حاصل از چربی بیش از ۳۰ درصد نباشد.
- ۲ - برنامه غذایی خود را تعدیل کنند اما چون در دوران رشد هستند مصرف چربی را نباید حذف کنند.
- ۳ - به جای تنقلات پر چربی، از میان وعده‌های سالم مثل میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کنند.
- ۴ - فعالیت بدنی خود را با ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی و دوچرخه سواری افزایش دهند.
- ۵ - غذا نباید به عنوان پاداش و جایزه به کودکان داده شود.
- ۶ - هر روز بر اساس یک برنامه منظم ورزش کنند.
- ۷ - وقت ورزش را نسبت به کارهای دیگر در اولویت قرار دهند و برنامه ورزشی خود را برای انجام کارهای دیگر تعطیل نکنند.

والدین باید خودشان الگوی مناسب برای دریافت غذای روزانه و فعالیت‌های ورزشی باشند. علاوه بر این، والدین باید از تناسب اندام تصویری واقع بینانه داشته باشند، همچنین انتظاری منطقی از فرم بدن کودک و نوجوانان با توجه به وضعیت بدنی خود، اقوام و سابقه فAMILI

داشته باشند، اضافه وزن در هنگام رشد، امری طبیعی است و فقط زمانی که اضافه وزن زیاد و غیرطبیعی است، باید کنترل شود.

انواع ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن که در دوران بلوغ به دلیل تسریع در رشد، نیاز بدن به آنها افزایش می‌یابد، با مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها، انواع گوشت، حبوبات، لبنیات و غلات (نان و برنج و...) تأمین می‌شوند.

ویتامین A:

ویتامین A برای رشد و نمو بدن، سلامت پوست و حفظ قدرت بینایی ضروری است. این ویتامین در جگر، قلو، زرده تخم مرغ، شیر و انواع سبزی‌های دارای برگ سبز مثل اسفناج و سبزی‌های زرد و نارنجی مثل هویج و برگ‌های سبزر (خارجی) کاهو یافت می‌شود.

ویتامین D:

ویتامین D برای رشد و نمو استخوانها لازم است. این ویتامین در روغن ماهی، جگر، زرده تخم مرغ، پنیر و ماست به مقدار زیاد وجود دارد. در ضمن تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست سبب تولید مقدار زیادی ویتامین D در بدن می‌شود. ویتامین D را کالسفرول گویند که از ویتامینهای محلول در چربی است و از راههای مختلفی به بدن می‌رسد. اصلی‌ترین راه تأمین ویتامین D برخورد نور ماوراء بنفش آفتاب و تغییرات پیش سازهای زیر پوستی است. این ویتامین از راه مواد غذایی حیوانی نیز تأمین می‌شود، در گیاهان نیز پیش سازهای تولید کننده ویتامین D موجود است. جذب این ویتامین بوسیله چربی‌ها صورت می‌گیرد و در خون توسط عامل حمل کننده ویتامین D منتقل می‌شود، از اینرو کسانی که مبتلا به بیماریهای هضمی و جذبی چربی هستند باید به میزان دریافت ویتامین D و عوارض کمبود آن توجه بیشتری بنمایند. نقش اصلی ویتامین D، حفظ تعادل کلسیم و فسفر است. 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 روده‌ها، کاهش دفع از کلیه‌ها و کنترل متابولیسم در استخوان می‌شود و از سوی دیگر این ویتامین در رشد سلولهای استخوانی نیز مؤثر است. تاثیر آن در رشد سلولها، به دلیل عمل آن در ترجمه ژنهای هسته سلول می‌باشد. اگر پوست قسمتی از بدن در روزه دقیقه در معرض مستقیم آفتاب (بدون

شیشه) قرار گیرد مقدار قابل توجهی از ویتامین D جذب می‌گردد، بهتر است استفاده از آفتاب پس از ساعت ۶ بعد از ظهر و یا قبل از ۱۰ صبح باشد.

ویتامین ۱B:

تیامین یا ویتامین ۱B پیروفسفات کوانزیم کربوکسیلاز است که در دکربکسیلاسیون و اکسیداسیون اسید پیروویک دخالت دارند. از این رو انساجی که منحصراً انرژی خود را از مواد قندی کسب می‌کنند نسبت به کمبود تیامین حساس بوده و با کاهش مقدار آن، عمل آنها مختل می‌گردد. اولین ویتامینی که از گروه ویتامین‌های B کشف شده است. این ویتامین تأثیرات بسیار مهمی در سوختن قندها در بدن و عملکرد اعصاب دارد. ویتامین ۱B از راه روده جذب خون می‌شود، تغییراتی بر روی آن صورت می‌گیرد و آماده استفاده بافتها می‌گردد. یکی از موادی که در جذب آن اختلال ایجاد می‌کند، الکل است که مصرف آن موجب کمبود ویتامین ۱B می‌شود. این ویتامین در بدن ذخیره نمی‌شود، از اینرو باید توجه کنیم تا با مصرف درست از کمبود آن جلوگیری نماییم. عملکرد آن در اندامها، فعال کردن آنزیم‌های لازم برای سوختن قند در بدن است، اگر نام چرخه کربس را شنیده باشید، این ویتامین نقش اساسی در ادامه عملکرد چرخه دارد. نقش مهم دیگر آن در اعصاب است، ما برای انجام هر حرکت و یا درک احساس از محیط نیاز داریم پیامهای عصبی از مغز به اعصاب بدن و بالعکس منتقل شوند، ویتامین ۱B در انتقال پیامهای عصبی نقش مهمی دارد. در صورتی که مصرف این ویتامین کمتر از حد مورد نیاز بدن باشد در ابتدا فرد بی‌اشتها می‌شود و وزنش کاهش می‌یابد. کمبود شدید ویتامین ۱B سبب ابتلای فرد به بیماری بری بری می‌شود که حالت وخیم آن به مرگ فرد می‌انجامد. به دلیل نقش ویتامین ۱B در سوخت قند و تولید انرژی، هنگام کمبود آن فرد ناتوان شده و گاهی ادم یا ورم اندامها در فرد به وجود می‌آید و به دلیل نقش ویتامین ۱B در اعصاب در صورت کمبود آن، اعصاب تحلیل می‌روند خصوصاً اعصاب پا، گزگز کردن پاها که شکایت بسیاری از افراد است می‌تواند ناشی از کمبود ویتامین ۱B باشد. این بیماری در کودکانی که در مرحله از شیرگیری هستند و مادرانشان اهمیت زیادی به غذای تکمیلی آنها نمی‌دهند نیز عارض می‌شود.

شما برای شکستن کربوهیدرات‌های بدنتان نیاز روزانه به این ویتامین دارید. انرژی آزاد شده از این سوخت و ساز صرف فعالیت‌های تنفسی و حرکتی بدن می‌شود. تیامین برای متابولیسم نهائی کربوهیدرات‌ها ضرورت داشته و هضم و جذب مواد گلوکسیدی بستگی به وجود آن دارد.

باتوجه به این که متابولیسم کربوهیدرات های انرژی لازم برای دستگاه عصبی مرکزی را تامین می کند، بنابراین با کاهش مقدار تیامین دستگاه اعصاب مرکزی نمی تواند از گلوکز استفاده کند. تیامین محلول در آب بوده و نیاز بدن به آن روزانه ۱/۲ تا ۱/۵ میلی گرم می باشد.

منابع ویتامین B۱

تیامین به مقدار فراوان در 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، سویا فراوان وجود دارد. افراط در خوردن مواد قندی سبب کمبود این ویتامین می شود، همچنین پوشیدن لباسهای نایلونی و پلاستیکی باعث نابودی آن می گردد. سبوس منبع غنی ویتامین B۱ است و با گرفتن پوست غلات برای تهیه آرد سفید قسمت اعظم، ویتامین B۱ از دست می رود. از اینرو توصیه می شود از نانهای سبوس دار مثل سنگک، بربری و بیسکویت هایی که با آرد سبوس دار تهیه می شود استفاده کنید. اگر از جگر غذایی تهیه می کنید، بهتر است آنرا قبل از پخت در فریزر قرار ندهید و برای پخت از حرارت بالا استفاده نکنید. بهتر است بدانید، مصرف ماءالشعیر و یا جوانه گندم نیز میزان زیادی ویتامین B۱ به بدن ما می رساند.

ویتامین C:

ویتامین C مقاومت بدن را در برابر بیماری بالا می برد. در بهبودی زخم و سلامت لثه نقش دارد. به علاوه باعث می شود بدن آهن بیشتری جذب کند. این ویتامین در غذاهایی از قبیل 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. علاوه بر پروتئین ویتامین هایی که ذکر شد بدن به تعدادی از عناصر نیاز دارد که هر کدام از آنها وظیفه خاصی به عهده دارند.

روی:

یکی از این عناصرها «روی» است. نیاز بدن به «روی» در دوران بلوغ افزایش پیدا می کند. این ماده در ساختن پروتئین دخالت دارد. «روی» در غذاهایی مثل جگر، شیر، غذاهای دریایی (مثل ماهی)، حبوبات و گندم وجود دارد.

ید:

ید یکی از مواد مورد نیاز بدن است. 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. این

ماده در غذاهای دریایی، لبنیات و تخم مرغ وجود دارد. در غلات، حبوبات، میوه‌ها و سبزیها، ید به میزان کم یافت می‌شود. البته مقدار آن به مقدار ید خاک بستگی دارد. یکی از مشکلات و بیماریهایی که در اثر کمبود ید به وجود می‌آید «گواتر» نام دارد. به دلیل کمبود ید در آب و خاک کشور ما، در حال حاضر اکثر نمک‌هایی که تولید می‌شود یددار هستند. بنابراین خانواده‌ها باید حتماً از نمک یددار استفاده کنند.

کلسیم :

به دلیل تسریع در رشد استخوانها، نیاز به کلسیم در سن بلوغ بیشتر است. بنابراین نوجوانان باید از منابع غذایی حاوی کلسیم مثل شیر، ماست و کشک به میزان فراوان استفاده کنند.

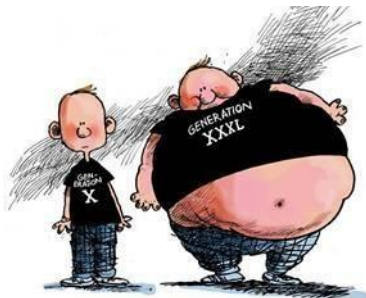
آهن :

یکی از شایع‌ترین انواع کم‌خونی، کم‌خونی از نوع فقر آهن است. یعنی اگر آهن به اندازه کافی به بدن نرسد فرد دچار کم‌خونی می‌شود. زیرا وجود آهن برای خون‌سازی لازم است. البته نیاز بدن به آهن در دوران بلوغ بیشتر می‌شود. اما دختران به دلیل قاعدگی ماهانه، مقداری از آهن بدنشان را از طریق خونریزی از دست می‌دهند. به همین دلیل خوردن غذاهای حاوی آهن بخصوص برای دختران توصیه می‌شود.

این ماده در غذاهایی از قبیل گوشت، جگر، ماهی و زرده تخم مرغ وجود دارد.

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

اختلالات تغذیه‌ای و چاقی نوجوانان



چاقی کودکان و نوجوانان در حال حاضر یک مشکل تغذیه‌ای رو به افزایش در کشورهای توسعه یافته بشمار می‌رود. براساس آخرین اطلاعات حداقل ۲۷ درصد کودکان و ۲۱ نوجوانان در آمریکا چاق هستند که معرف ۵۴ درصد افزایش در چاقی کودکان و ۳۹ درصد

افزایش در چاقی نوجوانان آمریکایی در دو دهه اخیر است. با این روند هشدار دهنده افزایش چاقی در کودکی و نوجوان، محققین تخمین می‌زنند که ۷۰ درصد نوجوانان چاق، بزرگسالان چاق خواهند بود و حتی این خطر وجود دارد که این افراد در دوران بزرگسالی دچار چاقی مفرط شوند.

بررسی کشوری در سال ۱۳۷۷ (ANIS) در زمینه ارزیابی رشد کودکان زیر ۵ سال ایران نشان داده است که ۴/۶ درصد پسران و ۴/۱ درصد دختران در مناطق شهری و روستایی کشور چاق هستند. اگر چه چاقی در حال حاضر مشکل عمده کودکان کشور ما به شمار نمی‌رود ولی با توجه به عوارض و پیامدهای آن پیشگیری حائز اهمیت است. مدارک موجود حاکی از آن است که چاقی کودکی بیشتر متأثر از عوامل محیطی است و نشان دهنده آن است که خانواده و جامعه در ایجاد رفتارها و عادات صحیح غذایی درست عمل نکرده است. در مقابل، چاقی نوجوانی هم به عواملی محیطی و هم به عوامل ژنتیکی بستگی دارد. چاقی در دوران نوجوانی در اغلب اوقات به چاقی بزرگسالی می‌انجامد که با افزایش خطر ابتلا به دیابت، بیماریهای قلبی-عروقی و افزایش فشار خون همراه است.

گزارش برنامه بسیج ملی آموزش کلسترول در آمریکا در سال ۱۹۷۶ حاکی از آن است که کودکان چاق بیشتر در معرض خطر مشکلات بهداشتی شامل کاهش توانمندی جسمی (به علت مشکلات ارتوپدی و ریوی، مقاومت به انسولین و افزایش فشارخون) هستند. چاقی در کودکان منجر به افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب می‌شود. علاوه براین، در کودکان چاق بلوغ زودرس وجود دارد و به همین علت دوران رشد استخوانهای طولی در آنها کوتاهتر است که منجر به کوتاهی قد خواهد شد.

برای پیشگیری از چاقی نوجوانی، انجمن قلب آمریکا توصیه‌های ذیل را ارائه کرده است. این نکات به والدین و دانش آموزان باید آموزش داده شود:

برنامه غذایی خود را طوری تنظیم کنید که کالری حاصل از چربی‌ها بیش از ۳۰ درصد نباشد.

برنامه غذایی خود را تعدیل نمایند اما مصرف چربی را چون نوجوانان در دوران رشد هستند نباید حذف کنید.

نوجوانان را تشویق کنید که بجای تنقلات پرچربی از میان وعده‌های سالم مثل میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده نمایند.

نوجوانان می‌بایستی فعالیت بدنی خود را با ورزش‌هایی مثل پیاده روی و دوچرخه سواری افزایش دهند.

غذا نباید بعنوان پاداش و جایزه به کودکان داده شود.

به نوجوانان توصیه کنید که هر روز براساس یک برنامه منظم ورزش کنند.

والدین و معلمان وقت ورزش نوجوانان را نسبت به کارهای دیگر در اولویت قرار دهند.

نوجوانان نباید برنامه ورزشی خود را برای انجام کارهای دیگر تعطیل کنند.

والدین باید خودشان الگوی مناسب برای دریافت غذای روزانه و فعالیت‌های ورزشی باشند. علاوه بر این والدین باید از تناسب اندام، تصویری واقع بینانه داشته باشند و یک انتظار منطقی از فرم بدن کودک و نوجوان با توجه به وضعیت بدنی خود، اقوام و سابقه فAMILI داشته باشند. اضافه وزن درهنگام رشد امری طبیعی است و فقط زمانی که اضافه وزن زیاد و غیر طبیعی است باید کنترل شود.

نکته قابل توجه:



از میان اظهار نظرها و نتیجه تحقیقاتی که هر از گاهی منتشر می‌شود هم می‌توان دریافت کرد که مشکلات چاقی ناهنجاری‌های اسکلتی و قامتی خطرات رو به گسترشی برای دانش آموزان هستند و هر روز بیش از پیش آنها را تهدید می‌کنند. به طور کلی همه آمارها حاکی از چاق شدن دانش آموزان و نتیجه تحقیقات متعدد هم نشان داده که دانش آموزان زیادی دچار مشکلات ناهنجاری‌های اسکلتی هستند.

به عنوان مثال نتیجه تحقیقات درباره ناهنجاری‌های ساختار قامتی دانش آموزان در ۲۰ استان کشور هشدار دهنده است. بر اساس این تحقیق که در سال ۸۶-۸۷ در ۲۰ استان انجام شده به طور میانگین ۶۴ درصد دانش آموزان دچار مشکل ساختاری قامتی هستند. بیشترین درصد ناهنجاری قامتی دانش آموزان هم مربوط به دختران مقطع متوسطه است. سر به جلو، شانه نامتقارن، پشت کج، پشت گرد، پشت گود، پشت صاف، زانو ضربدری، زانو پرانتری، کف پای صاف و شصت کج از مشکلات ساختار قامتی به شمار می‌آیند. براساس این تحقیقات استفاده از کوله‌های غیر استاندارد و سنگینی که دانش آموزان حمل می‌کنند و روش حمل این کوله پشتی‌ها از جمله دلایل مهم ایجاد ناهنجاری‌های قامتی هستند.

تغییر زیان بار شکل زندگی



دلیل بروز بسیاری از مشکلات بدنی و جسم کودکان و نوجوانان این است که به تدریج زندگی آنها به یک شکل زیان بار قالب زده می‌شود. در دوران مدرسه آنها ساعت‌ها پشت نیمکت‌ها می‌نشینند، در حالی که ساعت‌های ورزش بی رنگ و حال است. خوردن تنقلات بی‌خاصیت نظیر پفک و چیپس یا سوسیس و کالباس و شیرینی و شکلات در زنگ تفریح مدرسه و سوار شدن در خودروهای شخصی یا سرویس مدرسه برای ایاب و ذهاب از الگوهای دیگر زندگی جدید است.

کودکان و نوجوانان پس از مدرسه ساعت‌ها وقتشان را پای تلویزیون و فیلم‌های سی دی، رایانه و اینترنت صرف می‌کنند خوردن بشقاب بشقاب ماکارونی و پلو همراه نوشابه و هفته‌ای دست کم دوبار خوردن غذاهای فست فود به عادت بد غذایی دانش آموزان ما تبدیل شده است. بچه‌ها در سنین کودکی و نوجوانی به غذاهای فست فود نظیر پیتزا، همبرگر و سیب زمینی سرخ کرده علاقه زیادی دارند.



این غذاها پر کالری و چرب و شورند و مصرف زیاد آنها کودکان را دچار اضافه وزن می‌کند و سلامتی آنها را به خطر می‌اندازد.

متأسفانه مشکل دیگر خانواده‌های ایرانی این است که بچه‌ها را خیلی به خوردن تشویق می‌کنند. آنها اغلب به این نکته توجه ندارند که تنها باید مواد مغذی مناسب به کودکان برسد و حجم غذایی که می‌خورند ملاک نیست. علت این رفتار غلط این است که بسیاری به اشتباه فکر می‌کنند کودک چاق سالم‌تر است. استفاده از شیرینی و شکلات هم میان کودکان و نوجوانان رایج است. بسیاری از والدین در میان وعده‌ها به بچه‌ها شیرینی و شکلات می‌دهند و به این نکته توجه نمی‌کنند که فرزندان‌شان به جای این اغذیه شکم پر کن به غلات، میوه و سبزیجات نیاز دارند. البته مشغله روزانه نیز موجب شده که در خانه‌ها مدت کمتری به طبخ غذا اختصاص داده شود.

در صورتی که به طور ریشه‌ای به مشکلات جسمی و بدنی دانش آموزان توجه نشود، آنها دست کم برای بهبود روابط اجتماعی و احساسشان نسبت به خود رژیم‌های سخت غذایی روی می‌آورند. این رژیم‌های سخت موجب می‌شود که مواد غذایی مورد نیازشان را دریافت نکنند و از نظر جسمی دچار اختلالات دیگری شوند. گاهی کار چنان بالا می‌گیرد که برخی از آنها از شدت وسواس نسبت به شکل ظاهری خود دچار اختلالاتی نظیر بی‌اشتهایی عصبی یا پرخوری عصبی می‌شوند.

آرام غذا خوردن باعث پیشگیری از چاقی می‌شود افرادی که آرام‌تر غذا می‌خورند، وزن کمتری دارند

مدت‌هاست که دکترهای تغذیه در مورد رابطه مستقیم بین سرعت غذا خوردن و چاقی شدن نظرات خود را اعلام کرده‌اند.

افرادی که آرام‌تر غذا می‌خورند، وزن کمتری دارند و این نتیجه تمام آن تحقیقاتی است که در طی سال‌ها پزشکان انجام داده‌اند. آنها معتقدند هر چه فرد آرام‌تر غذا بخورد زودتر احساس سیری می‌کند و کمتر غذا می‌خورد.

در واقع احساس سیری از معده نمی‌آید، بلکه مانند هر احساس دیگری دستوری است که از سوی مغز برای افراد صادر می‌شود، در نتیجه هر چه غذا آرام‌تر خورده شود، روند دستور صادر شده توسط مغز وقت بیشتری دارد و به همین خاطر در حالی که بخشی از غذا خورده شده مغز دستور می‌دهد که، خوردن کافیست.

جالب اینکه تا حتی ساعت‌ها پس از غذا خوردن احساس سیری در آنان باقی می‌ماند.

آنچه که در نهایت محققان از آن اطمینان یافتند این است که افرادی که سریع‌تر غذا می‌خورند احساس سیری را در خود به تعویق می‌اندازند و از آنجایی که احساس سیری از شکم نمی‌آید و توسط مغز صادر می‌شود، این فرمان علی‌رغم پر بودن معده اعلام نمی‌شود و فرد به خوردن خود ادامه می‌دهد، زیرا حدود ۲۰ دقیقه زمان می‌برد تا بدن به مغز اعلام کند که سیر شده است. در طول این زمان فردی که با سرعت غذا می‌خورد همچنان در حال قورت دادن پشت سر هم لقمه‌های غذاست.

نتایج نشان می‌دهد هر فردی حداقل باید هر لقمه خود را حدود ۲۰ بار بجود تکیه دارد، زیرا فردی که در هر دقیقه ۵ لقمه را در دهان می‌گذارد تا پایان غذا، حدود ۱۰۰ لقمه غذا بیش از آنچه که بدنش احتیاج دارد به معده‌اش می‌فرستد. ۲۰ دقیقه زمانی که لازم است تا مغز دستور نخوردن غذا را صادر کند، زمان طولانی است، اما محققان دلیل آن را هم زمان بردن برای رسیدن غذا از دهان به معده و سپس روده عنوان کرده‌اند. این روده است که به مغز می‌گوید پُر شده است و باید دستور غذا نخوردن صادر شود. مهم‌ترین مداخله‌ها در زمینه‌ی کاهش چاقی، افزایش فعالیت، ورزش و تغییرات رژیمی می‌باشد. آموزش در زمینه‌ی کنترل وزن، می‌تواند یک روش مناسب جهت پیشگیری از چاقی باشد

رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان و ارتباط آن با وزن و ظاهر فیزیکی



پیروی از الگوی غذایی غیر طبیعی در دوران بلوغ به علت توجه خاص نوجوانان به ظاهر فیزیکی و داشتن اندام متناسب شایع است. مطالعه‌ای که در سال ۱۹۸۹ توسط Maloney و همکارانش در ایالات متحده آمریکا انجام شده است نشان داده است که از ۳۱۸ دختر و پسر نوجوان ۴۵٪ مایل بودند که لاغر بشوند و ۳۷٪ آنها شروع به کاهش وزن کرده بودند. با افزایش سن نوجوانان، تمایل به کاهش وزن نیز افزایش می‌یابد. این مطالعه نشان داده است که ۷۰٪ نوجوانان مورد مطالعه ادعا می‌کردند که در همین زمان مادران آنها برای کاهش وزن رژیم غذایی داشته‌اند. شواهد دیگر نیز پیشنهاد می‌کند که از اوایل دوران بلوغ توجه به ظاهر و تناسب اندام تشدید می‌شود. محققین نشان داده‌اند که ۹۰٪ نوجوانان مورد مطالعه برای حفظ تناسب اندام و زیبایی ظاهر خود تمایل به کاهش وزن داشته‌اند.

ترس از چاقی



تحقیقات نشان داده است که چاقی نوجوانی پیامدهای مهم اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی دارد. یک مطالعه بزرگ طولی که به مدت ۷ سال در آمریکا انجام شده نشان داده است که درزنانی که از دوران مدرسه و نوجوانی اضافه وزن داشته‌اند شانس ازدواج کمتر بوده است و میزان درآمد کمتری داشته‌اند. این یافته‌ها بیشتر از آنکه به وضعیت اجتماعی-اقتصادی بستگی داشته باشد ناشی از نگرش خاص جامعه نسبت به افراد چاق است.

مطالعات اخیر نشان داده است که ترس از چاقی در نوجوانان و محدود کردن دریافت غذا متعاقب آن، نهایتاً کوتاه قدی و تاخیر در بلوغ را بدنبال خواهد داشت. ترس از چاقی در نوجوانان برخلاف بی‌اشتهایی عصبی (Anorexia nervosa) و بولیمیا (bulimia nervosa) که از اختلالات تغذیه‌ای همراه با علائم بالینی می‌باشند، علامت واضحی ندارد و به این دلیل که والدین و اطرافیان نوجوان متوجه خودداری او از غذا خوردن به دلیل ترس از چاق شدن نمی‌شوند، بروز کمبودهای تغذیه‌ای در این دسته از نوجوانان بیشتر است.

مطالعه‌ای توسط Moses و همکارانش در سال ۱۹۸۹ در آمریکا نشان داده است که ۵۱٪ دختران کم وزن ادعا کرده‌اند که به شدت از چاق شدن می‌ترسیده‌اند و بی‌توجه به وزن فعلی خود و بدون داشتن اطلاعات تغذیه‌ای کافی اقدام به کاهش وزن کرده‌اند.

عوارض رژیم‌های غذایی برای کاهش وزن در دوره بلوغ

اثرات زیانبار کاهش وزن بر سلامتی ممکن است در افرادی که اضافه وزن ندارند اما دریافت کالری خود را به شدت محدود می‌کنند بیشتر باشد. در این افراد کاهش توده عضلانی بیشتر از توده چربی است. رژیم غذایی که با محدود کردن وعده‌های غذایی و یا صبحانه همراه باشد منجر به کاهش وزن سریع می‌شود که اساساً به علت کاهش آب بدن و توده عضلانی است. اثرات زیانبار رژیم غذایی کاهش وزن در دوره بلوغ علاوه بر اختلال رشد، شامل کمبودهای تغذیه‌ای، اختلالات قاعدگی، ضعف، خستگی، گیجی، افسردگی، تحریک پذیری، یبوست، نداشتن تمرکز حواس و اشکال در خوابیدن است. تنفس بدبو، ریزش مو و خشکی پوست از

عوارض رژیم های غذایی با محدودیت شدید کالری است. افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه و صفرا نیز از عوارض جدی تر اینگونه رژیم های غذایی است.

متاسفانه تأخیر رشد و تاخیر در بلوغ جنسی در اثر دریافت ناکافی غذا با کوتاه قدی غیر قابل جبران در اثر کمبود مواد مغذی به ویژه ریز مغذیها گزارش شده است ۳۹٪ این موارد با اختلالات غذا خوردن همراه بوده است و اصلاح آن منجر به جبران رشد از دست رفته نشده است.

بنابراین دانش آموزان درسینین بلوغ به ویژه دختران باید بدانند که رژیم های کاهش وزن در این دوره ممکن است منجر به کوتاه ماندن قد شود و علاوه بر آن به علت بروز انواع کمبودهای تغذیه ای، سلامت آنان به خطر افتاده و با مشکلات متعددی که قبلاً شرح داده شد مواجه می شود.

* بهداشت دوران بلوغ پسران

رعایت نکات بهداشتی در دوران بلوغ:

۱. استحمام مرتب و تعویض البسه



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

۳. استفاده از حوله و وسایل بهداشتی شخصی و همچنین زدودن موهای زائد بدن به طور صحیح

۴. رعایت بهداشت دهان و دندان از طریق مسواک زدن، نخ دندان کشیدن و مراجعه به دندانپزشک

۵. استراحت و ورزش به قدر کافی

۶. تغذیه مناسب و کافی

۷. کسب اطلاعات لازم در زمینه بلوغ و مسائل آن از طریق مطالعه کتاب و مراجعه به مشاوره مدرسه و والدین.

۸. معاشرت و همنشینی با دوستان خوب و تأیید شده از طرف والدین.
۹. خودداری از کشیدن سیگار و دوری از افراد سیگاری و معتاد
۱۰. مشاوره با پزشک در خصوص هر گونه علائم جسمی غیرمعمول. در صورتی که علائم بلوغ قبل از ۹ سالگی ظاهر شود بلوغ زودرس و تأخیر درعلائم بلوغ تا سن ۱۴ سالگی بلوغ دیررس اطلاق می‌گردد.
۱۱. پرهیز از دستکاری و فشار دادن جوش‌ها
هر روز جوش‌ها با آب و صابون شسته شود.
برای ضد عفونی محل جوش‌ها از الکل طبی استفاده شود. اگر با این دستورات معالجه نشدید بهتر است پس از مشورت با والدین خود به پزشک مراجعه گردد.

زایل شدن زیبایی

بسیاری از افراد به زیبایی ظاهری و چهره خود توجه زیادی می‌کنند و وقت زیادی را صرف پیراستن خود می‌کنند ولی یک اصل مهم زیبایی را نادیده می‌گیرند و آن تمیزی و پاکیزگی است. پاکیزگی حتی پیش از زیبایی می‌تواند بر نگرش افراد جامعه در تقابلات اجتماعی مؤثر باشد. بوی بد بدن نیز عاملی منفی است که می‌تواند به فرد امتیاز منفی دهد.

متخصصان اعتقاد دارند احتمال ایجاد بوی بد در بخش‌های ویژه‌ای از پوست، مثل زیر بغل و اندام تناسلی بیشتر است و این ویژگی به متفاوت بودن غدد عرق در این نواحی از پوست بستگی دارد. این غدد پروتئین و چربی تولید می‌کنند که مواد اولیه مناسبی برای تغذیه باکتری‌های روی سطح پوست به شمار می‌آیند. این در حالی است که عرق نقاط دیگر بدن بیشتر محتوی نمک است و باکتری‌ها کمتر می‌توانند از آن استفاده کنند.

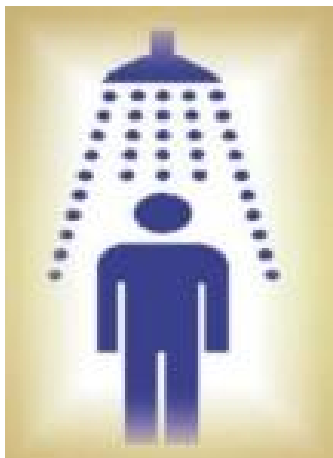
اگر پاها مدت زیادی درون کفش و جوراب باشند، این بخش از بدن نیز بوی بد می‌گیرد. در این شرایط قارچ‌ها و باکتری‌ها در پاها رشد و نمو کرده و ترکیبات بد بو تولید می‌کند.

والدین گرامی:

فرزند شما باید توجه کند برای اینکه از بوی بد بدن در امان بماند، باید به رژیم غذایی‌اش نیز دقت کند.

برخی از مواد غذایی مثل سیر و پیاز و ادویه‌ها پس از گوارش درون بدن، موادی بدبو تولید می‌کنند که می‌تواند از طریق عرق یا ریه‌ها دفع شوند و بوی بد بدن و دهان را به وجود آورند.

شست و شو



بهترین راه برای فرار از بوی بد بدن، دوش گرفتن و شست شوی قسمت‌هایی از بدن مثل زیر بغل و کشاله ران است. دوش گرفتن با آب به تنهایی بی فایده است، چون آب نمی‌تواند این فرآورده‌های بدبو را از روی سطح پوست پاک کند.

تنها راه حل، کمک گرفتن از شامپو و صابون است. این محصولات می‌توانند محیط زندگی باکتری‌های روی سطح پوست و درون عرق را مختل کرده و آنها را از روی بدن پاک کنند. متخصصان اعتقاد دارند بهتر است از صابون‌ها و شامپوهای بودار استفاده شود.

اگر نوجوانی زیاد عرق کند و فعالیت جسمانی زیادی در طول روز دارد، باید بیش از دیگران بدنش را بشوید.

فراموش نشود غدد عرق در شب هم مانند روز فعال هستند، بنابراین ممکن است هنگام شب دوش گرفته شود، ولی اگر فعالیت غدد عرق در پوست زیاد باشد، هنگام صبح باز احساس شود لباس‌ها بوی خوبی نمی‌دهند.

لباس‌های تر و تمیز

لازم است نوجوان هر بار که به حمام می‌رود و بدنش را می‌شوید، تمام لباسهایش را عوض کند و لباس‌های تمیز به تن نماید. بهترین روش این است که در پایان روز به حمام برود و تمام لباس‌هایش را برای شست و شو کنار بگذارد و لباس‌های تمیز بپوشد. در برخی نواحی مثل جنوب ایران که آب و هوا گرم و شرجی است، باید لباسها زودتر عوض شود.

توجه به جنس پارچه‌ی لباس هم بسیار مهم است. لباس‌های نخی و کتان عرق را بهتر به خود جذب می‌کنند، در حالی که لباس‌های نایلونی عرق را از سطح بدنتان کمتر جذب کرده و با باقی ماندن این عرق در سطح پوست، بوی بد بدن از راه می‌رسد. زیر پیراهن نخی برای آقایان بسیار موثر است، چرا که عرق را به خود جذب کرده و این عرق می‌تواند از سطح پارچه‌های نخی بخار شود.

کفش‌ها

برای اینکه پاهای بد نگیرد، باید پاها مرتب شسته و خشک گردد. از پوشیدن کفش‌های بدون منفذ و روبسته به ویژه در فصل گرما خودداری کنید. کفش‌های ورزشی غیراستاندارد منافذ لازم برای عبور هوا را از درون کفش ندارند. جوراب‌های نخی عرق پا را به خود جذب کرده و از بوی بد پا پیشگیری می‌کنند.

* نقش ورزش در بهداشت دوران بلوغ



حرکت و جنبش نقش مهمی در بهداشت و تندرستی داشته و عامل مهمی برای رشد و سلامتی است. جلوگیری از حرکت نه تنها موجب توقف رشد بلکه سبب مشکلات روحی و جسمی می‌شود. برای کودکان و نوجوانان حرکت یکی از معمول‌ترین راه‌های ابراز توانایی جسمانی، فکری و عاطفی است. در این خصوص نباید ارزش فعالیت‌های بدنی را برای تأمین سلامتی، ایجاد نشاط، شادی، یادگیری مهارت‌ها و شکوفایی استعدادهای حرکتی و ورزشی انکار نمود. ارائه فعالیت‌ها در قالب انواع حرکات و بازی می‌تواند عامل مؤثری در رشد حرکتی و رشد جسمانی نوجوانان باشد.

معلمین تربیت بدنی و مربیان بایستی با توجه به ویژگی‌های رشد و نیازهای جسمانی دانش آموزان برنامه ریزی نمایند.

اهمیت ورزش برای دختران نوجوان

ورزش منظم سبب کمک به سازگاری با تغییرات بدن حین بلوغ می‌گردد مثلاً کنترل نوسانات خلقی و روحی را برای فرد آسانتر می‌کند و از سویی این نوسانات را کاهش می‌دهد و روحیه کلی فرد را بالا نگه می‌دارد.

ورزش سبب کمک به حفظ و کنترل وزن ایده آل می‌گردد که اغلب برای دختران اهمیت دارد.

ورزش عضلات بدن را متناسب تر و تراکم استخوانی را افزایش می‌دهد و به رشد قدی بهتر و جلوگیری از پوکی استخوان در دوران میانسالی و پیری کمک می‌کند.

ورزش تناسب قلبی-ریوی و تناسب اندام را بهتر می‌کند و فرد اندام زیباتری خواهد داشت. ورزش زمانی برای احساس شادابی و برقراری ارتباط دوستانه با سایر ورزشکاران می‌باشد.

توصیه‌های ورزشی برای دختران نوجوان

لازم است دختران نوجوان روزانه حداقل ۶۰ دقیقه ورزش کنند.

ورزش باید بر اساس یک نظم و با شدت متوسط و نه خیلی شدید انجام شود.

ورزش‌های با شدت متوسط مثل: دوچرخه سواری، رقص، پیاده روی سریع می‌باشد.

ورزش‌هایی با شدت متوسط تا زیاد مثل: دویدن، فوتبال، شنا می‌باشند.

میزان فعالیت‌هایی مثل تماشای تلویزیون یا کار با کامپیوتر را به کمتر از ۲ ساعت در روز برسانید.

ورزش‌های هوازی که سبب افزایش سرعت تنفس و ضربان قلب می‌شود در اولویت می‌باشند.



ورزش بیش از حد در نوجوانان دختر

برخی دختران سنین نوجوانی به انجام ورزش‌های طولانی مدت و شدید می‌پردازند. این ورزش‌ها که می‌توانند رقابتی یا غیررقابتی باشند عمدتاً شامل شنا، ژیمناستیک و تنیس می‌باشد. این نوع ورزش کردن سبب بروز برخی چالش‌ها برای رشد و تکامل این دسته از افراد خواهد شد.

دخترانی که به ورزش‌های طولانی مدت و شدید می‌پردازند و تغذیه‌ی مناسب و دریافت انرژی کافی ندارند دچار کاهش رشد و تاخیر بلوغ خواهند شد، تاخیر بلوغ شامل تاخیر در شروع سیکل‌های ماهیانه یا پیشرفت کند بلوغ می‌باشد.

دختران ورزشکاری که بیش از ۱۶ سال دارند و سیکل‌های ماهیانه‌ی آنها شروع نشده است یا اینکه قبلاً عادت ماهیانه می‌شده‌اند و بیش از ۳ ماه است که قاعدگی آنها متوقف شده است لازم است به پزشک مراجعه کنند.

نقش ورزش در بهداشت روانی دوران بلوغ دانش آموزان پسر

یکی از مواردی که والدین باید نسبت به آن دقت بیشتری به خرج دهند، توجه به بهداشت روانی دانش آموزان پسر در دوران بلوغ می‌باشد.

در واقع عدم اطلاع و کوتاهی در شناخت اثرات روانی دوران بلوغ لطمه جبران ناپذیری بر نوجوانان وارد می‌سازد.

چه باید کرد و در این راه ورزش چه نقشی دارد؟

در ابتدا، باید فاصله دو نسل (والدین و نوجوانان) که از تجارب بسیاری بدست آمده است درک شود. این فاصله تفاوت‌های را که در ارتباط با تجارب و واقعیات و تصورات رویدادهای زندگی است نشان می‌دهد.

والدین نوجوانان بایستی ضمن مراقبت از کار و



زندگی خود و حفظ روابط خانوادگی، مواظب فرزندان خود هم باشند. علاوه بر آن باید با سردرگمی‌های دوران بلوغ فرزندان خود نیز سرو کله بزنند و با آنها کنار بیایند.

نوجوانان با مشکلات فراوانی روبرو هستند. یکی از مهم‌ترین آنها حس استقلال طلبی و زندگی مستقل از خانه و خانواده است. حرکتی که برای والدین دلهره آور است. آنها نمی‌خواهند

این اجازه را به فرزندان خود بدهند و می‌خواهند روی آنها کنترل داشته باشند. در نتیجه، مجموعه این حرکات ممکن است نتوانند رفتارهای نوجوانان را کنترل و هوسهای پنهانی آنها را دریابند. در نتیجه، مجموعه این حرکات ممکن است فاصله دو نسل را زیاده‌تر کند. باید سعی کرد با تشویق نوجوانان به انجام ورزش‌های مختلف، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و الگوسازی برای آنان، کاری کرد که آنها، انرژی فراوان خود را تخلیه کنند. توجه به تاثیر مشکلات اجتماعی حائز اهمیت است. باید با مداخلات موثر والدین، تاثیر این تغییرات به حداقل برسد. غیر از خانه و مدرسه، در جامعه نیز نوجوانان با مشکلاتی مواجه می‌شود که کمک و راهنمایی والدین و مربیان کارساز و گره‌گشا خواهد بود.

باید وضعیت تحصیلی نوجوانان را پیگیری کرد.



بی‌حوصلگی به درس، پرداختن به وضع لباس و آرایش موها و یا افراط در ورزش کردن در این مرحله در بعضی از نوجوانان مشاهده می‌شود. باید به آنها آموخت که بیاموزند حداکثر استفاده را از وقتشان بکنند. در صورت لزوم باید مساله را با اولیا و مربیان مدرسه در میان گذاشت و از مشورت آنان استفاده کرد. نوجوانان در مرحله گذر از بلوغ تحت تاثیر تغییرات جسمی و روانی این دوره ممکن است دچار سردرگمی شوند و رفتاری بزرگتر از سن خود و یا رفتاری کودکانه از خود بروز دهند. باید در این زمینه

آموزش‌های لازم را بدون تحکیم و یا تمسخر به آنان داد و تجارب خود را عملاً به او منتقل کرد. افسردگی و اضطراب نوجوانان به دلیل تغییرات جسمانی و روانی باید مورد توجه قرار گیرد. باید با رفتار دوستانه و صمیمانه به آنها فهماند که سعی در حل مشکل آنها داریم. به نوجوانان امید و آرزو بدهید و باعث شکوفائی و شادابی آنها شوید.

استقلال طلبی از خصوصیات بارز این دوره است. او می‌خواهد از قید و بندهای خانوادگی خلاص شود، ضمن اینکه به شدت به خانواده خود وابسته است و این تعارض و نوسان بین استقلال و وابستگی مشکل آفرین است. بنابراین باید هر نوع آزادی که متناسب سن آنها و با نظارت والدین باشد، به آنها داده شود و در صورت سو استفاده ضمن تذکر، دامنه این آزادی را محدود کرد.

ورزش مناسب باعث افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوان می‌شود و تحمل او را در برابر مشکلات زندگی بیشتر می‌کند.

ورزش در نوجوانی فرد را از ابتلا به بیماریها در میانسالی مصون می‌سازد. تمرینات بدنی سببقامتی استوار و بدنی ورزیده می‌شود و نوجوان ظاهری متناسب پیدا می‌کند و در سنین بالاتر از دردهای ناشی از ضعف عضلانی رنج نمی‌برد.

در دوران بلوغ روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش [AM ۰۶:۳۲ ۲۰۰۵، ۲۳October]

نوجوانان در دوران بلوغ روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنند مطالعات نشان داده است اگر نوجوانان در دوران بلوغ روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنند، مقاومتشان در برابر مشکلات بیشتر می‌شود.

متخصصان براساس آمار بدست آمده می‌گویند: بسیاری از مسایل روحی نوجوانان در سن بلوغ مانند پرخاشگری، گوشه گیری، اعتماد به نفس پایین، کم رویی و... با انجام ورزشهای گروهی و فردی کاهش می‌یابد.

همچنین دخترانی که ورزش و فعالیت بدنی روزانه را ترک نمی کنند از لحاظ بدنی، تناسب اندام، آمادگی جسمانی و وضعیت عمومی بدن سالم ترند.

ضمناً پیشگیری از بیماریهای ضعف عضلانی، پوکی استخوان و بیماریهای قلبی، عروقی از مزایای ورزش کردن در نوجوانی است. نوجوانان باید در دوران بلوغ روزانه دو تا سه ساعت پس از صرف غذا به طور مستمر ۳۵ تا ۴۵ دقیقه ورزش کنند.

گفتنی ست، ورزش کردن بهترین و مناسبترین راه کاهش وزن در دوران بلوغ است.

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

۱. ورزش وسیله‌ای جهت تأمین بهداشت و سلامت فردی است، پرداختن به ورزش سبب سلامت چسبی، روانی و اجتماعی می‌شود.
۲. بسیاری از مسایل روحی نوجوانان از قبیل رفتارهای پرخاشگرانه، خجالت، گوشه گیری، افسردگی و نداشتن اعتماد به نفس با ورزش بهبود می‌یابد.
۳. ورزش مناسب باعث افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوان می‌شود و تحمل او را در برابر مشکلات زندگی بیشتر می‌کند.

۴. ورزش در نوجوانی، فرد را از ابتلا به بیماری‌ها در میانسالی مصون می‌سازد. تمرینات بدنی سببقامتی استوار و بدنی ورزیده می‌شود و نوجوان ظاهری مناسب پیدا می‌کند و در سنین بالاتر از دردهای ناشی از ضعف عضلانی رنج نمی‌برد.
۵. ورزش مهم‌ترین و مناسب‌ترین روش برای کاهش اضافه وزن در نوجوان است.

