

به نام خدا

راهنمای آموزشی بلوغ و مراقبت از بدن به نسل Z

مولفان :

مهسا شریف نژاد

مهدیه جوکار

مریم رحیمی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : شریف نژاد ، مهسا ، ۱۳۷۵
عنوان و نام پدیدآورندگان : راهنمای آموزشی بلوغ و مراقبت از بدن به نسل Z/ مولفان: مهسا شریف نژاد
، مهدیه جوکار ، مریم رحیمی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۲۰۵ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۶۸۱-۶
شناسه افزوده : جوکار ، مهدیه ، ۱۳۷۹
شناسه افزوده: رحیمی ، مریم ، ۱۳۷۶
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : راهنمای آموزشی بلوغ - مراقبت از بدن - نسل Z
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : راهنمای آموزشی بلوغ و مراقبت از بدن به نسل Z
مولفان : مهسا شریف نژاد - مهدیه جوکار - مریم رحیمی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
ویراستار علمی: مریم بهشتی نسب
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴
چاپ: زبرجد
قیمت : ۲۷۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۶۸۱-۶
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

بخش اول : آشنایی با بدن و تغییرات بلوغ..... ۱۳

فصل اول : بدن من داره تغییر می کنه ، یعنی چی؟..... ۱۵

چرا صدام، پوستم یا شکل بدنم داره عوض می شه؟..... ۱۵

از کی به بعد این تغییرها طبیعی محسوب می شن؟..... ۱۶

آیا همه هم سن هام هم زمان با من بلوغ رو تجربه می کنن؟..... ۱۶

چرا بعضیا زودتر و بعضیا دیرتر بالغ می شن؟..... ۱۷

بلوغ زودتر:..... ۱۷

بلوغ دیررس..... ۱۸

اگه از بدنم خجالت بکشم طبیعیه؟..... ۱۸

فصل دوم : هورمون ها، فرمانده های پنهان بدن..... ۲۱

چرا گاهی بی دلیل عصبانی یا غمگین می شوم؟..... ۲۲

آیا می توانم هورمون هایم را کنترل کنم؟..... ۲۴

رابطه ی هورمون ها و سلامت جنسی..... ۲۵

فصل سوم : بدن من ، حریم من..... ۲۷

حریم بدن یعنی چه؟..... ۲۷

فرق لمس خوب و لمس بد چیست؟..... ۲۸

چرا گفتن «نه» گاهی سخت است اما لازم؟..... ۳۰

چطور می توانم مرزهای شخصی ام را مشخص کنم؟..... ۳۱

۳۲.....	چرا باید به بدن دیگران هم احترام بگذارم؟
۳۳.....	تمرین خودآگاهی
۳۵.....	بخش دوم : مراقبت‌های جسمی و بهداشت بلوغ
۳۷.....	فصل چهارم : مراقبت از پوست، مو و بدن
۳۷.....	چرا در دوران بلوغ جوش می‌زنیم؟
۳۸.....	چه کارهایی به پوست و مو آسیب می‌زنه؟
۳۹.....	آیا لازم است هر روز دوش بگیریم؟
۴۰.....	چطور بوی بدن رو کنترل کنیم؟
۴۱.....	اصلاح موهای بدن از چه سنی مناسبه؟
۴۲.....	چه محصولات بهداشتی برای نوجوان‌ها بی‌خطرترن؟
۴۵.....	فصل پنجم : تغذیه در دوران بلوغ
۴۵.....	بدنم چی می‌خواد و چی نیاز داره؟
۴۶.....	چه غذاهایی به رشد و انرژی کمک می‌کنند؟
۴۸.....	فست‌فود و نوشابه چه آسیبی دارند؟
۴۹.....	آیا رژیم گرفتن در دوران بلوغ درست است؟
۵۰.....	چقدر آب باید بخورم؟
۵۱.....	چرا صبحانه این‌قدر مهم است؟
۵۲.....	برنامه پیشنهادی روزانه (ویژه نوجوان‌ها)
۵۵.....	فصل ششم : خواب، ورزش و رشد سالم

- چرا خواب من به هم ریخته؟..... ۵۵
- چند ساعت خواب لازمه تا بدنم سالم رشد کنه؟..... ۵۶
- ورزش چطور روی روحیه و بدنم اثر می‌ذاره؟..... ۵۷
- اگه از بدنم خوشم نمیاد، ورزش چطور کمکم می‌کنه؟..... ۵۹
- ورزش سنگین در دوران بلوغ..... ۶۰
- رابطه بین خواب، استرس و هورمون‌ها چیه؟..... ۶۳
- چرا باید گوشی رو کنار بذارم قبل خواب؟..... ۶۴
- تمرین روزانه برای رشد سالم..... ۶۵
- بخش سوم : احساسات ، هویت و روابط اجتماعی ۶۷**
- فصل هفتم : احساسات من واقعی‌ان؟ ۶۹**
- از کجا بفهمم حال من طبیعی‌ست یا نیاز به کمک دارم؟..... ۷۰
- حرف زدن درباره احساسات سخته، چطور شروع کنم؟..... ۷۱
- آیا پسرها هم باید احساساتشونو بگن؟..... ۷۳
- گریه کردن یعنی ضعف؟..... ۷۴
- چطور خشممو کنترل کنم؟..... ۷۵
- تمرین روزانه برای آشنایی با احساسات ۷۶
- فصل هشتم : خودم کی‌ام؟ ۷۹**
- آیا من همونیم که بقیه می‌بینن؟ یا اونیم که توی ذهنمه؟..... ۷۹
- چرا گاهی از خودم مطمئن نیستم؟..... ۷۹

- ۷۹..... راهکارهای واقعی برای افزایش اطمینان به خود:
- ۸۰..... عزت نفس یعنی چی و از کجا میاد؟
- ۸۰..... سه منبع اصلی عزت نفس
- ۸۱..... چطور خودمو با بقیه مقایسه نکنم؟
- ۸۲..... تفاوت بین اعتماد به نفس و خودشیفتگی چیه؟
- ۸۲..... چطور بفهمم از زندگی چی می خوام؟
- ۸۳..... تمرین ساده کشف علاقه ها
- ۸۳..... چرا شناخت خودم مهم تر از نظر دیگرانه؟
- ۸۴..... تمرین خودشناسی روزانه
- ۸۵..... فصل نهم: دوستی، عشق و ارتباط سالم**
- ۸۵..... دوست داشتن قشنگه، ولی گاهی درد داره... چرا؟
- ۸۶..... از کجا بفهمم یه رابطه سالمه؟
- ۸۶..... چرا بعضی رابطه ها باعث اضطراب می شن؟
- ۸۷..... نشونه های رابطه ناسالم
- ۸۷..... چطور «نه» بگویم بدون اینکه احساس گناه کنم؟
- ۸۹..... در فضای مجازی چطور حد و مرز حفظ کنم؟
- ۹۰..... وقتی دلم شکست، چطور خودمو ترمیم کنم؟
- ۹۲..... تمرین آگاهی عاطفی: دفتر (رابطه ی سالم من)
- ۹۵..... بخش چهارم: بدن در نگاه علمی و اجتماعی**

فصل دهم : بلوغ در دختران ۹۷

- ۹۷..... پریود یعنی چی؟ و چرا بدنم این طوری می شود؟
- ۹۸ در طول پریود چه اتفاقی در بدن می افتد و چطور با درد و حال بدی اش کنار بیام؟
- ۹۸..... در دوران پریود چه اتفاقی در بدن می افتد؟
- ۹۹..... چطور با درد و حال بدی پریود کنار بیایم؟
- ۱۰۰..... چیزهایی که بهتر است در دوران پریود بیشتر رعایت شود
- ۱۰۱..... چطور دوران قاعدگی رو راحت تر بگذرونم؟
- ۱۰۲..... چه چیزهایی را در دوران پریود باید رعایت کنم؟
- ۱۰۳..... چطور با تغییرات روحی دوران پریود مهربانانه کنار بیایم؟
- ۱۰۵..... چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنم؟
- ۱۰۵..... آیا صحبت درباره ی پریود تابو است؟
- ۱۰۶..... چرخه ی قاعدگی و تغییر انرژی در طول ماه
- ۱۰۸..... چطور درباره ی قاعدگی آگاهانه و راحت توضیح بدم؟
- ۱۱۰..... وسایل بهداشتی پریود و نحوه ی استفاده ی درست
- ۱۱۲..... چرا بعضی وقت ها در دوران پریود بوی ناراحت کننده حس می شود؟
- ۱۱۳..... تغذیه در دوران پریود
- ۱۱۴..... ورزش مناسب در دوران پریود
- ۱۱۶..... چگونه در مدرسه یا محیط عمومی پریود را مدیریت کنم؟
- ۱۱۷..... تمرین (دوستی با بدن).

سؤال‌های رایج درباره پریود	۱۱۸
باورهای درست و غلط درباره‌ی پریود	۱۲۰
فصل یازدهم : بلوغ در پسران	۱۲۳
چه تغییراتی در بدن اتفاق می‌افتد؟	۱۲۴
چرا صدا در دوران بلوغ تغییر می‌کند؟	۱۲۵
جوش و چربی پوست؛ چطور کنترلش کنم؟	۱۲۶
مقایسه‌ی بدن با بقیه	۱۲۸
خودارضایی؛ یعنی چه و چطور با آن کنار بیایم؟	۱۲۹
چطور با این تغییر کنار بیایم؟	۱۳۱
احتلام یا خروج ناگهانی مایع منی یعنی چه؟	۱۳۱
بهداشت اندام تناسلی در پسران	۱۳۲
چرا بدنم بعضی وقت‌ها بدون اینکه بخواهم واکنش نشان می‌دهد؟	۱۳۳
احساسات و میل جنسی یعنی چه؟	۱۳۴
هویت مردانه و رابطه با بدن	۱۳۶
آیا پسرها هم نوسان احساسی دارند؟	۱۳۶
چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنم؟	۱۳۷
تمرین اعتماد به بدن	۱۳۸
فصل دوازدهم : حریم خصوصی، رضایت و مسئولیت در روابط	۱۴۱
حریم خصوصی یعنی چه؟	۱۴۱

- رضایت (Consent) یعنی چه؟ ۱۴۲
- وقتی رضایت وجود ندارد چه اتفاقی می‌افتد؟ ۱۴۳
- رضایت قانونی یعنی چه؟ ۱۴۴
- چطور مرزهای خودم را بسازم و حفظ کنم؟ ۱۴۵
- در فضای مجازی چطور از حریم خودم محافظت کنم؟ ۱۴۶
- اگر مرز یا رضایتم نقض شد چه کنم؟ ۱۴۷
- بخش پنجم: ذهن، احساس و تعادل درونی ۱۴۹**
- فصل سیزدهم: سلامت روان، استرس و اضطراب در نوجوانی ۱۵۱**
- چرا بعضی روزها ذهنم پر از فکر است، حتی بدون دلیل؟ ۱۵۱
- فرق استرس و اضطراب چیه؟ ۱۵۲
- چطور استرس رو مدیریت کنم؟ ۱۵۳
- اگر احساس افسردگی یا بی‌انگیزگی کنم چه کار کنم؟ ۱۵۴
- چطور با استرس درسی کنار بیایم؟ ۱۵۵
- استرس اجتماعی و ارتباط با خانواده ۱۵۶
- تمرین ذهن‌آگاهی روزانه ۱۵۷
- یاد گرفتن کمک گرفتن ۱۵۷
- ذهن مثل یک باغ است ۱۵۸
- فصل چهاردهم: اعتماد به نفس، تصویر بدنی و رسانه‌ها ۱۵۹**
- آینه، آینه‌ی من ... چرا هیچ‌وقت از خودم راضی نیستم؟ ۱۵۹

- چرا بعضی‌ها هیچ‌وقت از ظاهرشان راضی نیستند؟ ۱۶۰
- چطور تصویر بدنی مثبت بسازم؟ ۱۶۱
- چطور رسانه‌ها ذهن ما را فریب می‌دهند؟ ۱۶۲
- صداهاى درونى ت را بشناس ۱۶۳
- تمرین روزانه‌ی دوست داشتن بدن ۱۶۴
- بخش ششم : مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی ۱۶۷**
- فصل پانزدهم : دوستی، قلدری و احترام در مدرسه و جامعه ۱۶۹**
- چرا بعضی دوست‌ها باعث رشد می‌شن و بعضیا باعث خستگی؟ ۱۶۹
- دوستی واقعی یعنی چه؟ ۱۶۹
- چطور دوست خوب انتخاب کنم؟ ۱۷۰
- قلدری یعنی چه و چرا اتفاق می‌افتد؟ ۱۷۰
- چطور در برابر قلدری رفتار کنم؟ ۱۷۲
- لدري مجازى؛ مرز حساس و واقعى نسل Z ۱۷۳
- چطور دوست خوبی باشم؟ ۱۷۴
- تمرین روزانه: دفتر دوستی من ۱۷۵
- آدم‌ها با هم فرق دارن، ولی همه‌شون ارزشمندن ۱۷۶
- مسئولیت اجتماعی یعنی چه؟ ۱۷۶
- احترام به تفاوت‌ها یعنی چه؟ ۱۷۷
- همدلی یعنی چه؟ ۱۷۷

- چرا تفاوت‌ها باعث رشد جامعه می‌شوند؟ ۱۷۹
- پیش‌داوری یعنی چه و چطور با آن برخورد کنیم؟ ۱۷۹
- چطور در جامعه همدل‌تر رفتار کنیم؟ ۱۸۰
- در دنیای مجازی چطور همدل باشیم؟ ۱۸۱
- سئولیت اجتماعی نسل Z ۱۸۲
- سواد دیجیتال یعنی چه؟ ۱۸۳
- چرا مغز ما به گوشی وابسته می‌شود؟ ۱۸۵
- چطور زمان آنلاینم را مدیریت کنم؟ ۱۸۶
- چطور خبر درست را از نادرست تشخیص بدهم؟ ۱۸۷
- چطور از استرس دیجیتال کم کنم؟ ۱۸۸
- تأثیر رسانه بر تصویر ذهنی و احساسات ۱۸۹
- امنیت در فضای مجازی ۱۹۰
- تمرین: (چالش ۲۴ ساعت آفلاین) ۱۹۰
- بخش پایانی : من و فردای من ۱۹۳**
- قراره از من امروز، چه آینده‌ای ساخته بشه؟ ۱۹۳
- من قدرتمند یعنی چه؟ ۱۹۳
- چطور هدف را پیدا کنم؟ ۱۹۴
- تمرین سه مرحله‌ای برای کشف هدف ۱۹۴
- اگر شکست بخورم چه؟ ۱۹۵

- ۱۹۵ چطور انگیزه‌ام را حفظ کنم؟
- ۱۹۶ امید یعنی چه؟
- ۱۹۷ تمرین (نامه به خودِ آینده‌ام)
- ۱۹۷ نسل Z دوست‌داشتنی
- ۱۹۸ جمع‌بندی نهایی – من، بدنم و مسیر رشد من
- ۱۹۹ من و بدنم
- ۱۹۹ من و ذهنم
- ۲۰۰ من و دیگران
- ۲۰۰ من و جامعه
- ۲۰۰ من و آینده‌ام
- ۲۰۱ پیام پایانی برای نسل Z
- ۲۰۱ حرف آخر
- ۲۰۳ منابع و رفرنس‌ها

بخش اول : آشنایی با بدن و تغییرات بلوغ

فصل اول : بدن من داره تغییر می کنه ، یعنی چی؟

چرا صدام، پوستم یا شکل بدنم داره عوض می شه؟

بدن تو مثل یه باغ در حال رشد. همون طور که یه نهال کوچیک با نور، آب و زمان تبدیل به درخت می شه، بدن انسان هم با کمک هورمون ها رشد می کنه. هورمون ها پیام رسان های شیمیایی هستن که از مغز (به ویژه بخشی به نام هیپوتالاموس و هیپوفیز) ترشح می شن و به اندام های مختلف بدن می گن: (وقت بزرگ شدن)!

در دخترها، بیشتر استروژن و پروژسترون فعال می شن؛ در پسرها، تستوسترون. این هورمون ها باعث تغییر صدا، رشد موها، افزایش قد، شکل گیری اندام ها، و حتی تغییر در پوست و بوی بدن می شن.

پوست ممکنه چرب تر بشه و جوش بزنه چون غدد چربی فعال تر می شن. صدای پسرها بم تر می شه چون تارهای صوتی ضخیم تر می شن. بدن قوی تر و متناسب تر می شه چون عضله و استخوان رشد می کنن. همه ی این ها نشونه ی یه چیزه: بدن داره آماده ی ورود به مرحله ی جدید زندگیه — بلوغ.