



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
آذربایجان غربی

معاونت بهداشت

واحد سلامت نوجوانان و مدارس

آموزش بلوغ

برای دختران

دوره اول متوسط





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

معاونت بهداشت

# آموزش بلوغ برای دختران متوسطه دوره اول

گردآوری و تدوین: خدیجه حبیبی

زیر نظر: دکتر معصومه حاج شفیعیه

عضوهیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ارومیه

طرح جلد و صفحه آرایی: حامد مجرد

نوبت چاپ: اول تابستان - ۱۳۹۶

## فهرست مطالب

۱	.....مقدمه
۱	.....تعریف بلوغ
۲	.....علت بلوغ
۲	.....سن شروع بلوغ وعوامل موثربرآن
۳	.....عوامل تاثیرگذاردرشروع بلوغ
۳	.....تغییرات فیزیکی(جسمانی)
۷	.....شکایات اصلی این دوران
۸	.....توصیه های بهداشتی دردوران قاعدگی
۹	.....اختلالات پیش ازقاعدگی
۹	.....بلوغ زود رس وبلوغ دیررس
۱۰	.....بهداشت دهان ودندان دردوران بلوغ
۱۰	.....نیازهای تغذیه ای دوران بلوغ
۱۴	.....ورزش
۱۴	.....تغییرات روحی وعاطفی دوران بلوغ
۱۶	.....احکام دوران بلوغ

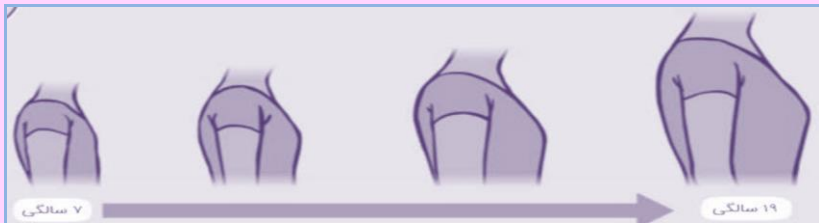
## مقدمه

بلوغ یکی از باشکوه ترین و در عین حال پیچیده ترین و مسئله سازترین مراحل تکاملی و زندگی انسان است. مرحله ای که در آن شخص از دنیای کودکی، ضعف و خیال خارج شده و پا به دنیای واقعیت ها می گذارد و احساس قدرت و توانایی خاص و بالایی پیدا کرده و احساس های جدیدی را تجربه می کند. نیرو و توانمندی های این دوران بیش از هردوران دیگری است، هم می تواند شخص (وجامعه) را به اوج ترقی و کمال برساند و هم آنها را به قعر ذلت بیا فکند.

## تعریف بلوغ:

از نظر تعریف به مجموعه تغییرات رشد جسمانی که شخص را شبیه یک انسان بالغ می کند، بلوغ **puberty** گفته می شود.

دوره ای از روند تکامل است که بعلت تغییرات هورمونی در ساختمان، اندازه و شکل اعضای مختلف بدن دختر تغییراتی ایجاد می شود که نشان می دهد در آینده نزدیک یک زن کامل خواهد شد. این دوره از زندگی را (دوران بلوغ) می گویند.



## علت بلوغ:

تقریباً تمامی اعمال و فعالیت های بدن تحت کنترل و تنظیم اجزا یا بافت های خاصی موسوم به غدد درون ریز هستند اصلی ترین غددی که در بلوغ موثرند عبارتند از: غده هیپوفیز و هیپوتالاموس، غدد فوق کلیوی، تخمدان و غده تیروئید. علت بلوغ، تغییر در فعالیت اکثر این غدد است.

از میان غدد بدن غده هیپوفیز نقش مهم تری ایفا می کند. این غده به عنوان مرکز فرماندهی در رابطه با بلوغ عمل کرده فعالیت سایر غدد را تحت کنترل قرار می دهد. غده هیپوفیز هورمون های زیادی ترشح می کند که از بین آنها هورمون رشد و هورمون های محرک تخمدان با بلوغ ارتباط دارند و اولین تغییر در شروع بلوغ افزایش میزان ترشح این هورمون هاست. هورمون رشد باعث رشد جسمانی بدن می شود و هورمون های محرک تخمدان باعث افزایش تولید و ترشح هورمون های مترشحه از تخمدان می شوند.

## سن شروع بلوغ و عوامل موثر بر آن:

سن شروع بلوغ تحت تاثیر عوامل متعددی متغیر است ولی به طور طبیعی، بلوغ دختران در محدوده سنی ۹ تا ۱۰ سالگی رخ می دهد و گاهی تا ۱۴ سالگی هم می رسد. شروع زودتر و دیرتر آن از زمان های ذکر شده نیاز به بررسی پزشک دارد.

## عوامل تاثیرگذار در شروع بلوغ:

- ▶ عوامل ژنتیکی (شروع دوره بلوغ در بستگان مثل مادر، خواهر و....)
- ▶ محل جغرافیایی (منطقه گرمسیر یا سردسیر)
- ▶ وضعیت تغذیه (رژیم غذایی مناسب، سوءتغذیه)
- ▶ عوامل روانشناختی (تاثیر فرهنگ جامعه، آداب و رسوم، رسانه ها و.....)
- ▶ نژاد: معمولا دختران سیاه پوست یک سال زودتر از دختران سفیدپوست هم سن و سال خود بالغ می شوند.
- ▶ فعالیت بدنی شدید (باعث به تعویق افتادن بلوغ می شود)
- ▶ چاقی متوسط (زودتر بالغ می شوند) چاقی شدید و لاغری (دیرتر بالغ می شوند)

## تغییرات فیزیکی (جسمانی) بلوغ در دختران شامل:

**۱) رشد سریع قدی و جسمی:** در دختران به طور معمول رشد سریع قد در ۱۱ تا ۱۲ سالگی رخ می دهد که تقریبا و بطور معمول دو سال پس از جوانه زدن پستان ها و همزمان با وقوع قاعدگی یا (حداکثر یک سال قبل از آن) است. بطور کلی بلوغ در دختران نزدیک دو سال زودتر از پسران رخ می دهد و

به همین دلیل معمولا دختران در سنین دوره متوسطه اول بزرگتر از پسران این دوره هستند.

برای ایجاد حداکثر تراکم استخوان که شاخص مهمی در مورد خطر ابتلا به پوکی استخوان در اواخر عمر محسوب می شود. تجمع توده استخوانی در دوران بلوغ حائز اهمیت است. لذا تغذیه مناسب در این دوران مهم است بخصوص مصرف کلسیم در زنان، تقریبا نیمی از کلسیم تام بدن در دوران بلوغ کسب می گردد. عوامل تغذیه ای در تنظیم ترشح هورمون رشد نقش دارند. بطوری که گرسنگی و وعده های غذایی با پروتئین بالا سبب ترشح هورمون رشد شده و افزایش قند و چاقی ترشح آن را مهار می کند.

**(۲) بروز صفات و خصوصیات جنسی ثانویه (زنانه):** رشد پستان ها به طور متوسط در سن ۱۰-۹ سالگی شروع می شود و در اکثر موارد اولین علامت بلوغ می باشد که در ابتدا بصورت برآمده شدن مختصر نوک پستان و هاله اطراف آن بوده و به جوانه زدن پستان معروف است که معمولا دردناک بوده و همزمان در هر دو طرف اتفاق می افتد و به تدریج ظرف چهار سال ساختمان و ظاهر پستان ها کامل شده و به شکل زنان بالغ درمی آیند. استفاده از لباس زیر و سینه بندهای مناسب باعث می شود که در هنگام فعالیت، بخصوص ورزش و... احساس راحت تری داشته باشید.

**نکته: لازم است بدانید که در صورت ترشح از پستان، باید برای مشاوره، معاینه و دریافت خدمات سلامت به پزشک مراجعه کنید.**



دومین تغییر در دوران بلوغ، ظاهرشدن موهای شرمگاهی و زیربغل است. مسئول ظاهرشدن موهای شرمگاهی و زیربغل، هورمون های جنسی ترشح شده از غدد فوق کلیوی است. با رشد موهای زیربغل غدد چربی و عرق هم فعال تر می شوند و ممکن است بوهای ناخوشایندی ایجاد کنند. می توان با استحمام مرتب این مشکل را حل نمود. البته گاهی این مرحله در اقلیت قابل توجهی از نوجوانان مقدم بر رشد پستان می باشد.

ممکن است جوش هایی در صورت شما پیدا شود. این جوش ها همانطور که قبلا نیز اشاره شد به دلیل افزایش فعالیت غده های چربی است که در اثر هورمون ها به وجود می آیند. البته این جوش ها که به جوش های غرور جوانی هم معروف است با رعایت نکات بهداشتی قابل کنترل هستند. یادتان باشد که آن ها را دستکاری نکنید، فشارندهید یا نکنید. چون در این صورت به احتمال زیاد عفونی می شوند و بعد از بهبودی جای آنها باقی می ماند. در صورت التهاب شدید یا چرکی شدن آنها باید به پزشک مراجعه کنید. شستشوی مرتب و کاهش مصرف چربی و شیرینی در جلوگیری از تشدید آن ها موثر است.

**نکته: لازم است توجه داشته باشید که حفظ بهداشت این نواحی و نظافت دوره ای موهای زاید آن و استحمام مرتب از اهمیت زیادی برای سلامتی شما برخوردار است**

**(۳) قاعدگی یا پریود:** به خونریزی منظم و ماهانه زنانه، قاعدگی یا پریود گفته می شود. شروع قاعدگی بطور متوسط در ۱۳-۱۲ سالگی است. ولی بروز اولین خونریزی قاعدگی در فاصله سنی ۱۶-۹ سالگی هم طبیعی است.

قاعدگی عبارت است از خونریزی فیزیولوژیک دوره ای رحم که معمولا هر ۴ هفته یک بار اتفاق می افتد. قاعدگی از سن بلوغ شروع و تا زمان یائسگی ادامه می یابد.

از شروع قاعدگی تا یک سال ممکن است از نظر دوره های زمانی خونریزی نامنظم و نامرتب باشد. ولی بعد از یک تا دو سال بطور معمول مرتب می شود. در صورت عدم بروز قاعدگی تا ۱۶ سالگی در صورت وجود صفات ثانویه جنسی، و عدم بروز صفات ثانویه جنسی تا ۱۴ سالگی حتما به پزشک مراجعه شود. در صورت بروز قاعدگی نامرتب و با تاخیر بیشتر از ۳۵ روز ۲ سال بعد از بلوغ حتما بایستی به پزشک مراجعه شود.

ناراحتی های زمان قاعدگی ۱ تا ۲ روز قبل از خونریزی شروع و ۴ تا ۵ روز ادامه می یابد. در صورتی که این مشکلات خیلی شدید باشند می توان با مشورت پزشک از مسکن استفاده کرد.

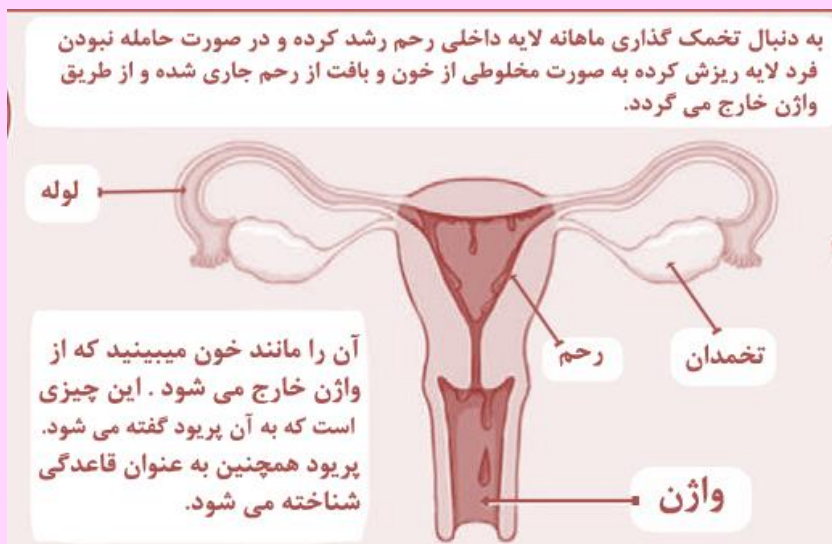
در حالت طبیعی مقدار خونریزی قاعدگی در هر دوره بطور متوسط ۳۵ تا ۶۰ میلی لیتر (کمتر از یک استکان) است. خون قاعدگی معمولا به آهستگی و بتدریج و بین ۳ تا ۷ روز خارج می شود. بیشترین میزان خونریزی در بین روزهای اول تا سوم قاعدگی بوده و در بقیه روزها کاهش یافته و یا حتی به شکل لکه بینی خواهد بود. در اثر تغییرات هورمونی در بسیاری از دختران،

ترشحات دیگری به غیر از خون قاعدگی خارج می شود. این ترشحات معمولاً زرد کم رنگ یا سفید و یا بی رنگ هستند و بدون بو بوده یا بوی کمی دارند. اگر این ترشحات قهوه ای یا سبز شود و یا بوی شدید داشته باشند و یا باعث خارش و سوزش شوند باید به پزشک مراجعه شود.

مشکلات شایع همراه با بلوغ عبارتند از: کم خونی، آکنه، مشکلات روانی و اجتماعی، نزدیک بینی و خونریزی ناشی از اختلال عملکرد رحم.

## شکایات اصلی این دوران عبارتند از:

سردرد، عصبانیت، بی حوصلگی، بی خوابی، درد زیر دل و درد ناحیه کمر که اکثر این موارد نیازی به درمان نداشته و با فعالیت روزانه و رعایت بهداشت و تغذیه مناسب می توان آنها را کنترل کرد.



## توصیه های بهداشتی در دوران قاعدگی:

- ❖ رعایت بهداشت فردی و استفاده از وسایل بهداشتی شخصی از جمله حوله و ملحفه و تمیز کردن موهای زائد بدن و استفاده از لباس های راحت و نخی و همینطور تعویض لباس های زیر و پدهای (نوارهای) بهداشتی از نکات ضروری است که بایستی رعایت شود.
- ❖ به دلیل دفع خون در دوران قاعدگی نیاز به آهن در این دوران افزایش می یابد. بنابراین لازم است از مواد حاوی آهن مانند: عدس، برگه زردآلو، جعفری، تخم مرغ و گوشت قرمز بیشتر استفاده شود.
- ❖ راحتی یا داشتن آرامش در این دوران مهم می باشد. زیرا عصبانیت باعث ترشح موادی در بدن و در نتیجه انقباض و درد بیشتر می شود.
- ❖ کم خونی در دختران نوجوان باعث عوارضی مانند ضعف، سستی، خستگی، افسردگی، تغییرات خلق و خوی، بی حوصلگی، تپش قلب و در برخی از مواقع تنگی نفس فعالیت و التهاب زبان و دهان می شوند. که هر یک از علائم کافی است تا آنان متهم به تنبلی و گوشه گیری شوند.
- ❖ برای برطرف شدن گرفتگی عضلات و کم شدن درد موارد زیر نیز ممکن است کمک کننده باشد:
- نوشیدن مایعات گرم (بابونه و چای) در تخفیف گرفتگی عضلات توصیه می شود.

- استحمام و گرفتن دوش آب گرم و گذاشتن کیسه آب گرم و یا پارچه ای پشمی دردهای این دوران را کاهش می دهد.
- دراز کشیدن به پشت با زانوهای بالا آمده و چرخاندن دایره ای زانوها
- حرکت به صورت چهار دست و پا (چمباتمه) که در این حالت رحم به پایین آویزان می شود و به شل شدن آن کمک می کند.

### **اختلالات پیش از قاعدگی (PMS):**

معمولا چند روز قبل از شروع قاعدگی تغییرات جسمانی نظیر کاهش یا افزایش اشتها، خستگی، بزرگ و حساس شدن پستان ها، یبوست، ورم، سردرد، سرگیجه و تغییرات روحی نظیر بدخلقی، افسردگی، خواب آلودگی و بی حوصلگی ظاهر می گردد که شدت این علائم در افراد مختلف و متفاوت می باشد و ناشی از تغییرات هورمونی در بدن می باشد و معمولا خودبخود از بین می روند. در صورت شدت اختلالات فوق بایستی به پزشک مراجعه کرد.

### **بلوغ زودرس و بلوغ دیررس چیست:**

بلوغ قبل از ۸ سالگی را بلوغ زودرس می گویند. در اغلب موارد علت بلوغ زودرس ناشناخته است. معمولا رشد پستان ها که از اولین نشانه های بلوغ است. در بیشتر از ۹۵٪ دختران تا ۱۲ سالگی شروع می شود ولی اگر تا ۱۴ سالگی علائم بلوغ در دختری مشاهده نشود، به آن بلوغ دیررس می گویند. به یاد داشته باشیم در صورت بروز علائم بلوغ قبل از ۸ سالگی و یا عدم بروز علائم بلوغ تا سن ۱۴ سالگی حتما به پزشک مراجعه کنیم.

## بهداشت دهان و دندان در دوران بلوغ:

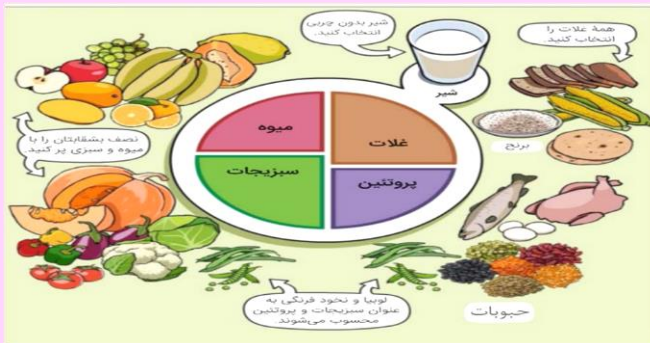
در دوران بلوغ، هورمون های اضافی در بدن موجب بروز مشکلاتی در دهان می شوند. لثه ها ممکن است حساس تر و متورم شوند. لذا باید همیشه مسواک بزنید و بعد از غذا، با نخ دندان لای دندان هایتان را تمیز کنید.

رعایت بهداشت دهان و دندان باعث جلوگیری از ایجاد بوی بد دهان، بیماری های لثه ای و دیگر مشکلات می شود.

## نیازهای تغذیه ای دوران بلوغ:

نیاز به انرژی و مواد مغذی در دوران بلوغ افزایش می یابد که علل آن عبارتند:

- افزایش سرعت رشد جسمی
- تغییر در عادات غذایی
- ورزش و ازدواج و بارداری که ممکن است در این دوران اتفاق افتد.



**انرژی:** در دوران بلوغ نیاز نوجوانان به انرژی به علت سوخت و ساز و متابولیسم بالای بدن زیاد می باشد و بهتر است از مواد غذایی مناسب از جمله گوشت، لبنیات، سبزیجات و حبوبات تامین شود و از مصرف زیاد قندهای ساده (نوشابه های صنعتی، شکلات، آب نبات و سایر مواردی) که صرفاً انرژی را هستند و ارزش غذایی دیگری ندارند، خودداری شود. زیرا منجر به افزایش وزن و چاقی در سنین نوجوانی می شوند. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه نوجوانان مواد نشاسته ای (نان، برنج، ماکارونی و...) به مقدار کافی گنجانده شود. بخش عمده انرژی مورد نیاز نوجوانان از طریق مصرف این مواد باید تامین گردد.

**پروتئین:** در دوران بلوغ سرعت رشد بدن بیشتر می شود و چون بدن برای رشد به پروتئین نیاز دارد. نوجوانان باید در برنامه غذایی روزانه خود از منابع پروتئین حیوانی (گوشت، تخم مرغ، شیر و...) و پروتئین گیاهی (حبوبات و غلات) بیشتری استفاده نمایند. برای افزایش ارزش غذایی بهتر است پروتئین های حیوانی و گیاهی همراه هم (مثل نان و تخم مرغ، نان و ماست، شیربرنج و...) و یا دو نوع پروتئین گیاهی با هم (مثل عدس پلو، لوبیاپلو، عدسی با نان و...) مصرف گردند.

**ویتامین ها و املاح:** در دوران بلوغ بدن نیاز به انواع ویتامین ها و املاح معدنی دارد که با مصرف سبزیجات و میوه جات و موادی مثل گوشت و تخم مرغ، حبوبات، مغزها، لبنیات و غلات تامین می شود. مثل (ویتامین های **A-D** و **C** و گروه **B**، آهن، کلسیم، روی، ید)

**آهن:** همانطوری که قبلا اشاره کردیم نیاز به آهن در دوران بلوغ بیشتر می شود. بنابراین نوجوانان باید در برنامه غذایی روزانه شان از غذاهای حاوی آهن مانند گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات و سبزیجات برگ سبز استفاده نموده و با مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C همراه با غذا (مثل مرکبات، گوجه فرنگی و سبزی های تازه) به جذب آهن غذا کمک کنند. زیرا ویتامین C موجب می شود که آهن غذا بهتر جذب شود.



**روی:** در دوران بلوغ دلیل افزایش سرعت رشد بدن نیاز به پروتئین ها افزایش می یابد و چون برای ساختن پروتئین، روی مورد نیاز است. بنابراین نیاز به روی در دوران بلوغ بیشتر می شود و باید در برنامه غذایی روزانه نوجوانان منابع غذایی حاوی روی یعنی گروه گوشت و حبوبات، تخم مرغ و مغزها گنجانده شود.

باید به یاد داشته باشیم که دوران بلوغ یکی از مهم ترین دوره های زندگی است، چرا که در این دوران جهش رشدی اتفاق می افتد. متاسفانه بسیاری از



دختران در سنین بلوغ به رژیم های لاغری شدید و سخت و غیرعلمی روی می آورند و خود را از مصرف گروه های مختلف غذایی محروم می کنند.

دخترانی که از رژیم های بدون تنوع مواد غذایی استفاده کرده و یا با مصرف خیلی کم مواد غذایی لازم روزانه، سعی در حفظ تناسب اندام خود دارند، از سفره غذایی دارای غذاهای سنتی مغذی و شامل گروه های متعدد غذایی استفاده نمی نمایند و یا با استفاده مرتب از غذاهای خارج از خانه یا فست فودها (که در ظاهر خوشمزه و اشتها برانگیزند ولی فاقد مواد مغذی هستند) باعث صدمه به رشد طبیعی خودشان می شوند.

می دانید که اگر سبزی های تازه یا پخته، شیر و لبنیات و منابع پروتئینی مانند تخم مرغ را به اندازه مناسب در رژیم غذایی خود نداشته باشید، ممکن است رشد قدی، عضلانی، استخوانی و حتی سیستم دفاعی بدن شما با مشکل مواجه شود؟

باید به یاد داشت که برخی بیماری های سنین میانسالی مانند آرتروز، فشارخون، بیماری های قلبی عروقی، افزایش چربی خون، دیابت و... ریشه در تغذیه دوران نوجوانی و جوانی دارند. بنابراین توجه به تغذیه در این دوران می تواند در تامین سلامت، چه در این دوره سنی و چه در آینده تاثیرگذار باشد. پس سعی کنیم به جای مصرف فست فودها از غذاهای سنتی و به جای مصرف زیاد نوشابه ها از آب، دوغ و شیر استفاده کنیم. همچنین تنقلات سالمی مانند کشمش، نخود، بادام، پسته، گردو، کنجد، ذرت، انجیرخشک و خرما را جایگزین تنقلات بی فایده ای مثل چیپس و پفک کنیم.

## ورزش:

یکی از مناسب ترین روش ها برای تامین سلامت و نشاط در نوجوانان و جوانان است. ورزش علاوه بر تفریح و نشاط و تخلیه انرژی نوجوانان، فواید جسمی و روانی بسیاری دارد. ورزش سبب بهبود عملکرد سیستم های بدن (عضلات، استخوان ها و...) می شود. ورزش سبب تقویت عملکرد قلب، ریه ها، گردش خون و تنظیم کننده عملکرد سیستم هورمونی بدن می باشد. ورزش فشار عصبی، افسردگی و نگرانی را کاهش می دهد و موجب گسترده شدن روابط اجتماعی و افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوانان و تقویت خودباوری و احساس لیاقت و توانایی آنها می شود.

## تغییرات روحی و عاطفی دوران بلوغ:

دوران بلوغ یک سلسله دگرگونی ها در احساسات و عواطف، تمایلات و خواسته ها، تصورات و تخیلات نوجوان بوجود می آید و توازن دوران کودکی را بر هم می زند و احتمال بروز اختلات رفتاری را در این دوره افزایش می دهد. انتقال موفقیت آمیز از دوره کودکی به دوره نوجوانی بدون کمک اطرافیان خصوصا والدین موفقیت آمیز نخواهد بود.

بعضی از حالات روحی و اختلالات در سنین نوجوانی بیشتر دیده می شود که اکثرا با توصیه های خاص و مشاوره به راحتی از بین می روند از جمله این اختلالات افسردگی و اضطراب می باشد.

**افسردگی:** اختلال بسیار شایع است که از علائم آن بی‌علاقگی نسبت به هر چیز و هر کس و گاهی گریه کردن، عقب افتادن از کارهای روزانه، بهم خوردن نظم خواب یا کم خوابی، داشتن درد بدون علت در بدن و.... می‌باشد.

### **توصیه می‌شود برای از بین بردن افسردگی:**

- به هر طریق ممکن ارتباط خود را با دوستان و نزدیکان افزایش دهید.
- با استفاده از متون امیدبخش مذهبی به تحکیم اعتقادات خود اقدام کنید.
- به ورزش بپردازید و در گروه‌های ورزشی شرکت کنید.
- با فعالیتهای هنری خود را سرگرم کنید.
- با والدین و مربیان خود صحبت و همه افکار و احساسات خود را با آنها در میان بگذارید.
- معمولاً این وضعیت زودگذر است و بزودی حالت عادی برقرار می‌شود در صورت برطرف نشدن مشکل، با یک روانپزشک مشاوره کنید.

**اضطراب:** اضطراب احساس بسیار ناخوشایند است و اغلب مبهم، با دلواپسی و دلشوره در بیشتر اوقات بوده و کنترل تشویش برای فرد مشکل می‌باشد و هر لحظه انتظار واقعه بدی را دارد. از علائم آن طپش قلب، احساس تنگی نفس، بی‌قراری، شک کردن در مورد انجام کارهای مختلف، خستگی پذیری و زود از کوره دررفتن، اشکال در دقت و تمرکز حواس و فراموش کردن نکات خیلی ساده و..... می‌باشد.

## توصیه می شود برای از بین بردن اضطراب:

- در مورد حالات مختلف با افراد با تجربه صحبت کنید.
- با ورزش کردن به طور مرتب، قوای جسمانی و روانی خود را افزایش دهید.
- از مصرف زیاد مواد محرک مثل کافئین و قهوه خودداری کنید.
- با انجام فرایض مذهبی و تقویت احساس اتکال به خداوند به آرامش رسیدن خود اقدام کنید.
- اضطراب به مرور مرتفع می گردد و فرد به زندگی عادی ادامه می دهد. ولی در صورت تکرار و استمرار توصیه می شود با یک روانشناس یا روانپزشک مشورت کنید.

در چنین مواردی مشورت با افراد صلاحیت دار نظیر معلمان، پدر و مادر، مشاوران، افراد باتجربه و دلسوز شما را قادر به انجام واکنش مناسب می نماید. رشد اخلاقی با رشد اجتماعی ارتباط دارد و برای ادامه زندگی سالم و سازنده لازم است صفات اخلاقی مطلوب از جمله اجتناب از کارهای ناپسند و انجام اعمال شایسته مانند بی ریایی، امانتداری، عزت نفس و... را در خود تقویت نمایید.

## احکام دوران بلوغ:

اصطلاحاً به خونریزی قاعدگی حیض نیز گفته می شود و فرد به هنگام دیدن این خون و با شرایط خاص را حائض می نامند شرایط خاص عبارتند از:

- ۱- سن او کمتر از ۹ سال و بیشتر از ۵۰ سال نباشد.

۲- طول مدت خونریزی کمتر از ۳ روز نباشد.

۳- خونریزی در ۳ روز اول استمرار داشته باشد.

۴- فاصله بین دو حیض حداقل ۱۰ روز باشد.

برای فرد حائض نماز و روزه واجب نیست نمازهایی که در این ایام خوانده نمی شود قضا ندارد اما قضای روزه ها را باید بجا آورد وقتی خونریزی قطع شود و مدت قاعدگی تمام شد باید برای نماز خواندن و سایر کارهایی که نیاز به طهارت دارند غسل کرد.

غسل را به دو صورت ترتیبی و ارتماسی می توان انجام داد که در غسل ترتیبی بعد از نیت ابتدا سر و گردن سپس طرف راست بدن و در آخر طرف چپ بدن شسته شود و در غسل ارتماسی تمام بدن یکباره در آب قرار می گیرد.

برای فرد حائض محرمانی وجود دارد از جمله رساندن جایی از بدن به خط قرآن یا اسم خدا و پیامبران و امامان علیهم السلام و همچنین خواندن سوره هایی از قرآن که سجده واجب دارند.

توقف در مساجد البته اگر از یک در داخل و از در دیگر خارج شوند منعی ندارد ولیکن رفتن در مسجد الحرام و مسجد النبی حرام می باشد.



امام جعفر صادق (ع) می فرمایند: دو چیز است که قدر و قیمت شان را نمی شناسند مگر کسی که آن را از دست داده باشد یکی جوانی و دیگری سلامتی

بلوغ یکی از دوره های مهم زندگی هر فرد است. دورانی که طی آن

شما از کودکی به مرحله بزرگسالی وارد می شوید. زمانی که قدرت ها و

توانمندی های جدیدی را به دست می آورید.