

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم

جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان

سلامت جسمانی

در نوجوانان و جوانان

## مؤلفین:

دکتر محمد اسماعیل مطلق، دکتر پرستو گلشیری، دکتر رویا کلشادی، آرش نجیمی،  
دکتر مجذوبه طاهری، دکتر مینوالسادات محمود عربی، دکتر گلایل اردلان راد،  
پری حاج سید عزیزی، دکتر منوچهر زینلی، نسرین کیانپور

عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم (جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان) سلامت جسمانی در نوجوانان و جوانان/ مولفین محمداسماعیل مطلق ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۷۶ ص:، مصور، نمودار.
شابک	: 978-964-524-530-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: مولفین محمداسماعیل مطلق، پرستو گلشیری، رویا کلیشادی، آرش نجیمی، مجذوب طاهری، مینوالسادات محمودعربی، گلایل اردلان راد، پری حاج سید عزیزی، منوچهر زینلی، نسرين کیانپور.
یادداشت	: بالای عنوان: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم: جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان.
یادداشت	: عنوان دیگر: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم سلامت جسمانی (ویژه نوجوانان و جوانان).
عنوان دیگر	: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم سلامت جسمانی (ویژه نوجوانان و جوانان).
موضوع	: نوجوانان -- بهداشت
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
شناس افزوده	: مطلق، محمداسماعیل، ۱۳۳۲ -
شناس افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲/۵۶۴/۵۸۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۰۴۳۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۸۸۹۵۵



نام کتاب: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم (جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان)

#### سلامت جسمانی در نوجوانان و جوانان

نویسندگان: دکتر محمداسماعیل مطلق - دکتر پرستو گلشیری - دکتر رویا کلیشادی - آرش نجیمی  
 دکتر مجذوبه طاهری - دکتر مینوالسادات محمود عربی - دکتر گلایل اردلان راد - پری حاج سید عزیزی  
 دکتر منوچهر زینلی - نسرين کیانپور  
 ناشر: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

صفحه‌آرایی و طراحی متن: محبوبه آقاسی - ایمان معتمدی  
 طراح جلد: نازنین جلالی فر  
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۲۴-۵۳۰-۴  
 تعداد صفحات: ۷۶  
 نوبت چاپ: اول  
 تاریخ چاپ: زمستان ۱۳۹۲  
 تیراژ: ۱۰۰۰  
 قطع: وزیری

کلیه حقوق برای دانشگاه علوم پزشکی اصفهان محفوظ است.

آدرس: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان - ص.پ. ۳۱۹-۸۱۷۴۵ <http://publication.mui.ac.ir>

E-mail: [publications@mui.ac.ir](mailto:publications@mui.ac.ir)

دورنما: ۰۳۱۱-۶۶۸۷۸۹۸ تلفن: ۰۳۱۱-۷۹۲۳۰۶۰

**باتشکراز همکاری سرکار خانم دکتر سهیلا خوشبین،  
سرکار خانم مرضیه دشتی، سرکار خانم ملاحره  
امینایی، سرکار خانم نجیبه بنیادی که در تدوین کتاب  
ما را یاری نمودند.**

## فهرست مطالب

پیشگفتار ----- ۷

مقدمه: ----- ۹

### بخش ۱: سازگاری با تغییرات دوران بلوغ

فصل اول: تغییرات بدن ----- ۱۱

### بخش ۲: مراقبت از بدن

فصل اول: مراقبت از مو ----- ۲۳

فصل دوم: مراقبت از چشم‌ها ----- ۲۹

فصل سوم: مراقبت از پوست ----- ۳۷

فصل چهارم: استفاده صحیح از کوله پشتی ----- ۴۷

### بخش ۳: خواب در دوران نوجوانی

فصل اول: اهمیت خواب در دوران نوجوانی ----- ۵۳

### بخش ۴: فعالیت جسمانی

فصل اول: فعالیت جسمانی در نوجوانی ----- ۵۹

فصل دوم: انتخاب فعالیت جسمانی ----- ۶۷

فصل سوم: ثبت فعالیت‌های ورزشی ----- ۷۳

## پیشگفتار

ایجاد جامعه‌ای که جوانانی سالم، توانمند و پویا در همه سطوح جسمی، روانی، اجتماعی دارد به صورتی که این جوانان از معیارهای شیوه زندگی ایرانی-اسلامی نه تنها در دوره جوانی بلکه در دوره میانسالی و سالمندی خویش آگاهی باشند و با عمل به این موارد در تمام دوره عمر با نشاط و کارآمد زندگی سپری نمایند، جزو رسالتهای اصلی و مهم اداره سلامت نوجوانان جوانان و مدارس دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس می باشد.

مدیریت سلامت محور در زمینه ارایه خدمت به نوجوانان و جوانان در راستای ارتقای کیفیت زندگی این گروه سنی با تاکید بر اقدامات پیشگیرانه منطبق با فرهنگ جامعه و متناسب با جنسیت مورد نظر و مشارکت همه جانبه ایشان از ارزش های سازمانی ما می باشد.

وظیفه اصلی ما ارایه استانداردهایست که در تعامل با همه نهادهای متولی این گروه به دست می آید و برای هماهنگ سازی خدمات قابل ارایه در نظام سلامت برای این گروه مخاطب به طور مستمر پایش خواهد شد.

دستیابی به چارچوبها و قالبهای فرهنگی مورد نیاز از طریق بازنگری و تصحیح چارچوبهای موجود و مطالعه چارچوبهای استاندارد جهانی و برداشت مطابق فرهنگ خودی جز استراتژیهای اداره سلامت نوجوانان جوانان و مدارس می باشد. ایجاد محیطی که حمایت های لازمه را برای ارتقا سلامت در جوانان فراهم مینماید که این خود از طریق اجرای برنامه خود مراقبتی و ارتقاء شیوه زندگی ایرانی-اسلامی محقق می شود.

خودمراقبتی اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که فرد به منظور حفظ حیات و تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می دهد. این مقوله از مواردی است که در راستای توانمند سازی جامعه از اقدامات موثری محسوب می گردد. خودمراقبتی قسمتی از زندگی روزانه مردم و شامل مراقبتی است که به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان و اجتماعات محلی نیز گسترش می یابد. در واقع خودمراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. تخمین زده می شود که ۶۵ تا ۸۵ درصد همه مراقبت های سلامتی به وسیله خود شخص و خانواده اش، بدون دخالت متخصصان صورت می پذیرد که در

آن از روش‌های سنتی و غیرطبی یا معالجه بیماری با اضداد آن استفاده می‌شود. خودمراقبتی در برگیرنده فعالیتهایی مشتمل بر ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری، درمان بیماری و مصدومیتها و درمان و توانبخشی بیماری‌های مزمن است. تاثیر خودمراقبتی بر بهبود پیامدهای سلامت و کاهش هزینه‌ها در مطالعات متعدد به اثبات رسیده است. مع الوصف همین مطالعات نشان داده اند که صرف تولید محتوای آموزشی برای بیماران و حتی اجرای دوره‌های آموزشی برای آنان، منجر به خودمراقبتی نخواهد گردید.

اغلب این مطالعات نشان داده اند که شکل‌گیری و ارتقاء کارکرد خودمراقبتی از سوی بیماران مستلزم مداخلات آموزشی و حمایتی نظاممند به منظور ارتقاء دانش، مهارتها، و اعتماد به نفس بیماران جهت مدیریت مشکلات سلامت خود می‌باشد. علاوه بر مداخلات آموزشی و حمایتی، هدف‌گذاری مشترک برای پیامدهای سلامت، پایش و ارزیابی منظم وضعیت سلامت و شناسایی پیشرفت‌ها و مشکلات، و کمک به بیماران برای رفع مسایل و مشکلات، بخش لاینفک این رویکرد نظاممند می‌باشد. خودمراقبتی شامل اعمالی است آموخته شده، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌اشان انجام می‌دهند تا تندرست و سالم بمانند. این بدین معناست که بتوانند از سلامت ذهنی و جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری یا حوادث پیشگیری کنند و ناخوشی‌ها و وضعیت مزمن را مراقبت کنند و نیز بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان از سلامت خود نگهداری کنند. خودمراقبتی شامل موارد زیر است:

ارتقای شیوه زندگی ایرانی-اسلامی، ارتقای سلامتی، پیشگیری از بیماری، ارزیابی علائم، درمان بیماری و توانبخشی.

خودمراقبتی بیشتر به معنای تعامل با سیستم مراقبت از سلامت است تا استقلال از سیستم مراقبت تخصصی. خودمراقبتی بر جنبه‌هایی که تحت کنترل فرد هستند تمرکز دارد، لذا با تقویت این توانمندیها می‌توانیم گام مهمی در راستای ارتقای سلامتی این گروه سنی برداریم. مجموعه حاضر به منظور تقویت توانمندیهای شناختی سلامتی در نوجوانان و جوانان تهیه و تنظیم گردیده است.

دکتر محمد اسماعیل مطلق

مدیرکل سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



## مقدمه:

هر مقطعی از زندگی را می توان بر مبنای پاره ای از موارد همانند عوامل زیست شناختی، روانی و اجتماعی دسته بندی نمود. در این میان دوران نوجوانی یکی از مهم ترین و سرنوشت سازترین دوران زندگی هر فرد است که سپری کردن موفق آن، تضمین آینده سالم تری را به دنبال خواهد داشت. دوره نوجوانی را می توان دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی دانست. در این دوره نوجوان تغییرات مهم و سریعی را تجربه می کند. از جمله این تغییرات می توان به موارد زیر اشاره نمود:

تغییرات جسمانی: آغاز فعالیت برخی هورمون ها در بدن، عامل اصلی این تغییرات است که شامل افزایش قد و وزن، تغییر صدا، پیدایش خصوصیات ثانویه جنسی و ... است. تغییرات هیجانی: تغییرات هیجانی بر اثر تغییرات جسمانی از جمله تغییرات هورمونی به وجود می آید. نوجوان با احساسات و عواطف خاصی مواجه می شود که پیش تر تجربه چندانی در مورد آنها نداشته است.

تغییرات اجتماعی: در این دوره ارتباطات و روابط اجتماعی نوجوان تغییر می کند و نوجوان بیشتر تمایل دارد که با دوستان و همسالان خود باشد و در جامعه رفت و آمد کند. برای نوجوانان توجه به این نکته ضروری است که نوجوانی خود را به عنوان دوران طلایی ساختن پایه های زندگی بزرگسالی قلمداد نمایند. در این راستا آگاهی و به کارگیری شیوه های زندگی سالم در دوران نوجوانی ضمن پیشگیری از مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی، زمینه ساز برخورد مناسب با تغییرات نوجوانی را نیز فراهم می آورد. در این دوران لازم است نوجوانان بتوانند ارتباط های سالم با همسالان را از ارتباطات ناسالم تشخیص دهند و در این زمینه از مهارت کافی برخوردار شوند.

به همین منظور مجموعه سه جلدی راهنمای آموزشی شیوه های زندگی سالم در دوران

نوجوانی تهیه شده است. در این مجموعه نویسندگان تلاش نموده اند ضمن آگاه نمودن نوجوانان از علل و عوامل ایجاد کننده شایعترین مشکلات این دوران، راهکارهایی عملی برای هر موضوع را نیز ارائه نمایند. توجه به این نکته ضروری است که برخورداری از شیوه زندگی سالم نیازمند به کارگیری نکات اگرچه کوچک ولی با اهمیت در مدت زمانی طولانی است. امید است مجموعه حاضر شما را در دستیابی به این اهداف یاری رساند.

## پدید آورندگان

# بخش ۱

## سازگاری با تغییرات دوران بلوغ

### فصل اول

#### تغییرات بدن

آنچه در این فصل می خوانید:

- فرآیند رشد
- تطبیق با بدن جدید
- در آستانه تغییرات

نوجوانی به سنین ۱۹-۱۰ سال اطلاق می‌گردد و در واقع نوجوانی مرحله بلوغ جسمانی، روانی، اجتماعی و گذر از مرحله کودکی به بزرگسالی است. بلوغ در لغت به معنی رسیدگی و پختگی است و دوره‌ای از زندگی است که فرد از دنیای کودکی فاصله می‌گیرد و در مسیر تکامل جسمی و روحی قدم برمی‌دارد. در این دوران، مجموعه‌ای از تغییرات جسمی و روانی به صورت خیلی سریع، پیوسته و در طی یک زمان ۳ تا ۴ ساله اتفاق می‌افتد. در اثر این تغییرات، نوجوان از نظر جسمی و فیزیولوژی ویژگی‌های یک فرد بالغ را در خود مشاهده و هویتی جدا از خانواده پیدا می‌کند.

آیا تا به حال برایتان اتفاق افتاده است هنگامی که برای رفتن به یک میهمانی آماده می‌شوید و می‌خواهید لباس مورد علاقه‌تان را بپوشید به ناگاه متوجه می‌شوید که دیگر قادر به بستن دگمه‌های آن نیستید یا زمانی که به آینه نگاه می‌کنید و می‌بینید که منافذ پوستی صورتتان باز شده است. در چنین زمان‌هایی ممکن است احساس بیگانگی نسبت به بدن خود داشته باشید اما بدانید که بسیاری از نوجوانان همانند شما چنین احساسی را تجربه می‌نمایند.

### فرآیند رشد

بسیاری از ما، خود را برای کنار آمدن با بسیاری از تغییرات جسمی آشکار در زمان رشد آماده می‌کنیم. در این میان، با شروع بلوغ تغییرات رشد در دختران و پسران به صورت متفاوت از قبل رخ می‌دهد. هم دخترها و هم پسرها ممکن است با تغییراتی در نواحی ناآشنا و مختلف بدن مواجه شوند. همچنین برخی ممکن است بلند قدتر یا لاغرتر شوند و بعضی دیگر علی‌رغم تغذیه سالم و فعالیت فیزیکی، باز هم افزایش وزن پیدا می‌کنند. برخی نیز علی‌رغم این که در تمام اوقات در حال خوردن هستند، همچنان لاغر باقی می‌مانند.

سرانجام، همه چیز به توازن می‌رسد و بیشتر افراد چگونگی تطبیق با حرکات و عملکرد بدن "جدید" خود را یاد می‌گیرند. البته مشخص است که این کار زمان‌بر بوده و بایستی به آن عادت کنند. آنچه به صورت فیزیکی در حین بلوغ در افراد نمایان می‌شود، می‌تواند بر احساس نوجوان در مورد بدن و خواسته‌های ذهنی‌شان تأثیر بگذارد.

## تطبیق با بدن جدید

زمانی فرا می‌رسد که ما از نگاه اطرافیان، متوجه تغییرات بدن خود می‌شویم. این مسئله باعث می‌شود که از نظر احساسی با این تغییرات جسمی دیرتر کنار بیاییم. این سازگاری تنها کنار آمدن با نگاه اطرافیان نیست. بسیاری از نوجوانان در ذهن خود، وضعیت دلخواه بدنی خود را از پیش مجسم می‌کنند. تغییرات بدنی ما، چه جسمی، چه ظاهری و چه حتی موارد جزئی مثل تغییر بوی بدن، همه و همه جزئی از روند معمول و طبیعی رشد هستند. برای کمک به خود و تطبیق جسمی و احساسی با این تغییرات، چه می‌توانید انجام دهید؟ در ادامه به چندین راهکار اشاره شده است:

- مراقب باشید - مقایسه نکنید! این یک امر طبیعی است که برای مقایسه به دوستان خود نگاه کنیم، ولی باید بدانیم که ایده خوبی نیست. مقایسه خود با دیگران مشکل ساز است. زیرا هر کسی به شکل متفاوت و در زمان متفاوت به رشد و بالندگی نهایی خود می‌رسد. اگر کسی در ابتدای سن بلوغ رشد زیادی داشته باشد، در مقایسه با دیگر همسالان خود ممکن است بلندتر به نظر برسد و دوستان وی اگر او را با خود مقایسه کنند، مسلماً کوتاه قد به نظر می‌رسند. دانستن این که، چه کسی اول و چه کسی در آخر این صف رشد و تکامل بدنی قرار دارد، دشوار است. از طرف دیگر این که خودمان را با افراد مشهور یا مدل‌ها مقایسه کنیم نیز ایده خوبی نیست. در واقعیت، بیشتر افراد همانند چهره‌های نشان داده شده در رسانه‌ها نیستند (در واقع، آن‌ها آن چنان که نشان داده می‌شوند نیستند. بسیاری از این چهره‌های به ظاهر "کامل" با استفاده از ابزارهای اصلاح تصویر به صورت نمایشی در آمده‌اند و طبیعی و واقعی نیستند).

- از بدن خود مراقبت کنید. با مصرف غذای سالم و انجام ورزش، بخشی از زندگی خود را آن گونه که مایلید، تغییر دهید. غذا خوردن سالم و ورزش، می‌تواند تا حدود بسیاری کنترل شما را بر تغییرات فیزیکی بدنتان بیشتر نمایند. علاوه بر آن ورزش سبب بهبود خلق و خوی نیز می‌شود. اگر این تغییرات شما را آشفته کرده یا غمگین شده‌اید، پیاده روی کنید یا با دوستان خود ورزش‌های گروهی انجام دهید. حدود سه چهارم نوجوانان مقدار زیادی از وقتشان را به ورزش‌های مورد علاقه خود می‌پردازند. در حقیقت همین تغییرات

بدنی است که آنها را وادار به انجام این حرکات می‌کند. البته این خواست و تصمیم شما است که فعالیت‌هایی را انجام دهید که مورد علاقه‌تان هستند ولی توجه داشته باشید که علائق شما ممکن است با افراد دیگر تفاوت داشته باشند و آنها فعالیت‌های ورزشی دیگری را دوست داشته باشند.

برخی اوقات افراد فعالیت‌های ورزشی مدرسه را ترک می‌کنند. این امر شاید به علت انجام تکالیف درسی و یا زندگی اجتماعی فعال‌تر آنان باشد که سبب شده است تمایلی برای انجام فعالیت ورزشی مدرسه نداشته باشند. با اطمینان می‌توان گفت هم اکنون زمانی نیست که شما به طور کامل ورزش کردن را متوقف و آن را فراموش کنید. اهمیت انجام فعالیت‌های ورزشی در بخش‌های مختلف بدن شما در این دوران غیرقابل چشم‌پوشی است. به انجام فعالیت‌های کششی و با تحرک پردازید. این گونه فعالیت‌ها به شما اجازه تمرکز بر حرکات بدنی و سازگاری بیشتر با بدنتان را فراهم می‌آورد.

- با بدن خود دوست باشید! آیا احساس می‌کنید که بدنتان را نمی‌شناسید یا با آن غریبه شده‌اید؟ همان طور که دوستی‌ها به مرور شکل گرفته و رشد و تکامل پیدا می‌کنند، کنار آمدن با این تغییرات بدنی نیز نیاز به گذشت زمان دارد. همان گونه که در دوستی‌ها فراز و نشیب وجود دارد، بدن ما نیز این افت و خیز را خواهد داشت ولی با اندکی کار و صبر و حوصله می‌توان آن را پذیرفت. درست همانند خودمان که پاره‌ای از اسرار دوستانمان را می‌دانیم، در مورد بدن‌هایمان نیز چیزهایی می‌دانیم که بقیه نمی‌دانند.

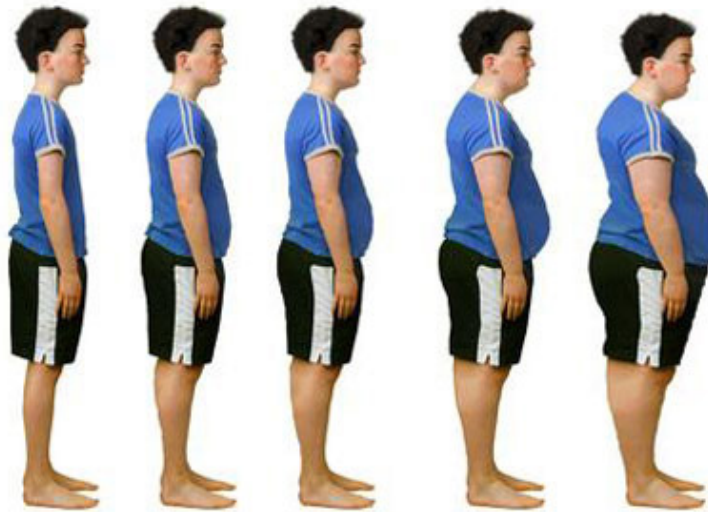
- درست و افراشته گام بردارید! آنچه در واقع توجه بقیه را بر می‌انگیزد این است که شما چگونه با این تغییرات بدنی کنار آمده‌اید و چه احساسی دارید. اگر حس می‌کنید که خیلی قدتان بلند شده، قوز کردن برای این که کوتاهتر به نظر برسید، خیلی بیشتر جلب توجه می‌کند. یا زمانی که یک جوش غرور جوانی روی گونه شما پدیدار شده و شما با دستکاری موهایتان آن را پوشانیده‌اید، در این حالت خودتان می‌دانید که آن جوش وجود دارد ولی پشت موهایتان پنهان شده، می‌توان گفت در واقع این نحوه برخورد شماست که سبب توجه دیگران شده است. همین طور که بدنتان تغییر پیدا می‌کند، پذیرای آن باشید و آن را قبول کنید. با گام‌های افراشته راه بروید و اعتماد به نفس داشته باشید. با گذشت زمان، این اعتماد به نفس بیشتر و بیشتر شده

و رشد می‌کند. شاید کار زیادی در مورد بلند شدن قدتان یا بزرگ شدن جسمانی نتوانید انجام دهید ولی مسلماً می‌توانید روی چیزهایی که در شما وجود دارد و دوستشان دارید، تمرکز کنید. چیزهایی مثل حالت موها یا گودی روی گونه، یا این امر که فرد متفکری هستید و یا قدرت خنداندن و سرگرم کردن سایرین را دارید. در نهایت، وقتی به افرادی که در زندگی شما وجود دارند و به بودن آنها اهمیت می‌دهید، فکر کنید، متوجه می‌شوید این که آنها دارای چه خصوصیات جسمانی و ظاهری هستند، بسیار کم اهمیت است.

### در آستانه تغییرات

در پایان این دوران و زمانی که تازه با تغییرات بدنی خود کنار آمده‌اید، متوجه خواهید شد که باز هم در معرض تغییرات دیگری قرار گرفته‌اید. نوجوانانی که به سن حدود بیست سالگی می‌رسند، گام دیگری را برای بلوغ فکری و جسمی بر خواهند داشت. این مرحله چه برای دخترها و چه برای پسرها، زمانی خواهد بود که به صورت مشخص از حالت نوجوانی و بلوغ اولیه گذشته‌اند و بیشتر شبیه انسان‌های بالغ شده‌اند.

در این دوره، زمانی نیز بایستی به فکر تغذیه خوب و ورزش بود. به احتمال زیاد در مورد "دانشجوه‌های سال اولی"، شنیده‌اید. این درست زمانی است که دختران و پسران، دبیرستان را پشت سر گذاشته‌اند و وارد دانشگاه می‌شوند و از این پس مجبور هستند برای اولین بار خودشان مسئول تغذیه خود باشند. بسیاری از این افراد به خوردن انواع مواد غذایی مورد علاقه و معمولاً غذاهای آماده، فست فود و اسنک‌های پرچرب روی می‌آورند. با چنین روندی، قطعاً در مدت کوتاهی اضافه وزن پیدا می‌کنند. یکی از دلایل تشدید کننده این اضافه وزن، نشستن‌های طولانی مدت هنگام مطالعه دروس و نداشتن وقت کافی برای انجام فعالیت‌های بدنی است. البته اگر همانند توجه به موارد درسی، اندکی به فکر تغذیه و تحرکات بدنی خود هم باشیم، حتماً با این اضافه وزن سریع، روبه‌رو نخواهیم شد.



اگر بدن‌های ما مانند یک ماشین، دفترچه راهنما و نحوه کارکرد داشته باشند، می‌توانیم با مراجعه به این راهنماها ببینیم چه موقع باید آن‌ها را تمیز کنیم، چه موقع سوخت‌گیری کنیم و چه موقع از حداکثر توانشان استفاده کنیم. اما بدن‌های ما وقتی مورد توجه قرار گیرند، بهترین عملکرد خود را نشان می‌دهند.

آموختن این مطلب و این که یاد بگیریم قدر خود را بدانیم، یک جهش بزرگ خواهد بود. انسان‌هایی که قدرشناس هستند با مشکلات خود بهتر کنار آمده و به یأس و ناامیدی‌ها پشت خواهند کرد. چنین افرادی معمولاً انتخاب‌ها و تصمیمات صحیح‌تری اتخاذ می‌نمایند. بدن خود را بپذیریم و آن را قبول کنیم، حال به هر شکل و صورتی که هست، درست مثل یک دوست، بدین ترتیب بدن ما هم با ما دوست خواهد بود.



## فصل دوم

### تصویر ذهنی از بدن و اعتماد به نفس

#### آنچه در این فصل می خوانید:

- اهمیت تصویر ذهنی و اعتماد به نفس
- عوامل تاثیرگذار بر اعتماد به نفس
- اعتماد به نفس سالم
- نکاتی برای بهبود تصویر ذهنی بدن
- در صورت نیاز به کمک، به کجا مراجعه کنیم؟

من چاق هستم، من خیلی لاغر هستم، چه خوب بود اگر قدم بلندتر بود، اگر موهایم صاف بود، اگر دماغ کوچک‌تری داشتم، اگر بدنم عضلانی‌تر بود یا اینکه پاهای بلندتری داشتم. آیا هیچ یک از این جملات برایتان آشنا نیست؟ حتما شنیده‌اید و بدانید که شما تنها شونده این قبیل جملات نبوده‌اید. به عنوان یک نوجوان، شما با هزاران نوع تغییرات بدنی مواجه هستید. با گذشت زمان و بروز این تغییرات، تصویر ذهنی شما از بدنتان هم تغییر خواهد کرد. خیلی از انسان‌ها قادر به کنار آمدن با این تصویر جدید نیستند و نمی‌توانند خود را تطبیق دهند و در نتیجه اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند.

### اهمیت تصویر ذهنی و اعتماد به نفس

اعتماد به نفس، مقدار ارزشی است که هر کس برای خود قائل است و به عبارت دیگر آن مقدار غرور و میزان ارزشمندی است که شخص در درون خود احساس می‌کند. اعتماد به نفس از این رو مهم است که وجود این احساس مثبت در اشخاص، می‌تواند بر عملکرد آنان تأثیر بگذارد. یک فرد دارای اعتماد به نفس، بسیار راحت‌تر می‌تواند دوست پیدا کند، کنترل بهتری بر رفتارش داشته باشد و از زندگی لذت بیشتری ببرد.



تصویر ذهنی از بدن آن چیزی است که هر کس در مورد ظاهر فیزیکی خود احساس می‌کند و به آن باور دارد. برای بسیاری از افراد، به خصوص کسانی که مراحل نوجوانی خود را طی می‌کنند، این تصویر ذهنی از بدن به اعتماد به نفس آنها ارتباط دارد. دلیل آن هم این است که در گذر از مرحله کودکی به نوجوانی، این مورد که چگونه دیگران به آنها می‌نگرند برایشان بسیار مهم است.

## عوامل تأثیرگذار بر اعتماد به نفس

### بلوغ

خیلی از نوجوانان زمانی که به مرحله بلوغ رسیده و با تغییرات بسیاری در بدن خود مواجه می‌شوند، ممکن است بر اعتماد به نفسشان تأثیر بگذارد. این تغییرات و ترکیب شدن آن با این مسئله طبیعی که انتظار دارند مورد پذیرش دیگران قرار گیرند، باعث می‌شود که فرد نوجوان همواره خود را با دیگران مقایسه کند. این افراد مقایسه شونده یا اطرافیان نوجوان هستند یا هنرپیشگان و افراد مشهوری که در تلویزیون و سینما و مجلات می‌بینند.

اما باید بدانیم این که ما خودمان را در این دوران با مقیاس دیگران بسنجیم، کار صحیحی نیست، چون تغییرات هنگام بلوغ برای هر نوجوان متفاوت بوده و با بقیه همسان نیست. بعضی این مرحله را خیلی زود آغاز می‌کنند در حالیکه برخی دیگر زمان بیشتری را برای رسیدن به این مراحل احتیاج دارند. این تغییرات بدنی مرتبط با ژنتیک افراد بوده و این ژن‌ها هستند که با برنامه‌ریزی خود، تغییرات بدنی را جهت داده و کنترل می‌کنند.

تغییرات جسمی زمان بلوغ، باعث تغییر احساسات درونی ما نیز می‌شود. بعضی دختران ممکن است با مواجهه با این تغییرات فیزیکی ناراحت یا مشوش شوند. بعضی دیگر دلشان می‌خواهد که این دوره زودتر به پایان برسد. دخترها بیشتر خودشان را در فشار می‌گذارند که لاغر شوند در حالیکه پسرها به این فکرند که چرا درشت‌تر و عضلاتی‌تر نشده‌اند.

### تأثیرات بیرونی

فقط این تغییرات بدنی نیستند که اعتماد به نفس را تحت تأثیر قرار می‌دهند، بلکه

عوامل زیاد دیگری (مانند رسانه‌ها، تصاویر مدل‌ها یا ورزشکاران) هم در این میان نقشی موثر در شکل‌گیری این تصویر ذهنی دارند. زندگی خانوادگی نیز برخی مواقع بر اعتماد به نفس نوجوانان تاثیر می‌گذارد. برخی والدین بیشتر وقت خود را به انتقاد از صورت و اندام فرزندان خود می‌گذرانند و به جای آن که به آنها کمک کرده تا با این دوران گذار کنار بیایند، بیشتر سبب تشویش خاطر و کاهش اعتماد به نفس آنها می‌شوند.

در پاره‌ای اوقات هم نوجوانان با عبارات منفی و ناراحت‌کننده‌ای در مورد صورت و اندام خود از سوی هم‌کلاسی‌ها و یا دیگر همسالان خود روبه‌رو می‌شوند. بعضی وقت‌ها این جملات ریشه قومی یا تعصبی دارد. البته چنین مواردی بیشتر از نادانی سرچشمه می‌گیرد ولی می‌تواند تصویر ذهنی و اعتماد به نفس مخاطب را تحت تاثیر قرار دهد.

### اعتماد به نفس سالم

اگر شما تصویر ذهنی مثبتی از بدن خود داشته باشید، به احتمال قوی آنرا دوست داشته و خودتان را همان گونه که هستید، پذیرا خواهید شد. این نگرش سالم، به شما اجازه می‌دهد که به دیگر ابعاد رشد خود نیز پی ببرید، مواردی مثل دوستیابی و رشد مستقل از والدین. بهبود هر کدام از این موارد به تحکیم اعتماد به نفس کمک شایانی خواهد کرد.

افراد دارای نگرش مثبت و خوش بینانه از اعتماد به نفس قوی‌تری برخوردارند. برای مثال: زمانی که اشتباه می‌کنیم، گفتن این جمله که "من یک انسان هستم" به جای این که بگوییم: "من فقط یک بازنده هستم"، به قدرت اعتماد به نفس مان بر می‌گردد. دانستن این که چه چیزی شما را خوشحال می‌کند و یا این که چگونه به اهدافتان دست پیدا کنید، می‌تواند شما را در کنترل زندگی‌تان قدرتمندتر کند. داشتن نگرش مثبت در کنار یک روش زندگی سالم (مثل داشتن تغذیه مناسب و ورزش)، ترکیب مطلوبی برای ایجاد اعتماد به نفس قوی است.



### نکاتی برای بهبود تصویر ذهنی بدن

بعضی افراد بر این باورند که همواره بایستی شکل ظاهری خود را تغییر دهند یا طوری رفتار کنند که مورد پذیرش دیگران واقع شوند. ولی واقعیت این است که همه آن چیزی که باید تغییر دهید تنها نوع نگاه شما به بدنتان است یا آن گونه‌ای است که راجع به خود فکر می‌کنید. اولین چیزی که باید تشخیص داده و درک کنید این است که بدن شما به شما تعلق دارد حال به هر شکل، اندازه یا رنگی که هست. اگر واقعاً خیلی در مورد وزن و قد و اندازه خود نگران هستید، با پزشک مشورت کنید. دقت کنید این که بدن شما چه شکلی است، تنها به خودتان مربوط است و به هیچ کس دیگری ربطی ندارد.

نکته بعدی این است که برای خودتان مشخص کنید که کدام یک از اجزای بدنتان به صورت واقعی قابل تغییر است و کدام یک را نمی‌توان تغییر داد. همه در بدن و اندام خود بخش‌هایی دارند که غیرقابل تغییر است و بایستی آن را بپذیرند، برای مثال قد یا اندازه کف پاهایشان. اگر واقعاً می‌خواهید تغییری در بدن خود بدهید و توان آن را هم دارید (مثل تناسب اندام)، آن را هدف خود قرار دهید. به منظور رسیدن به یک تناسب اندام واقعی باید برای ورزش کردن برنامه‌ریزی کنید و تغذیه خود را نیز با آن هماهنگ سازید. سپس آن قدر تغییرات فیزیکی خود را دنبال کنید تا به هدفتان برسید. رسیدن به هدفی که برای خود تعریف کرده‌اید، چالش

بزرگی در راه رسیدن به یک اعتماد نفس واقعی است.

زمانی که از درون خود نکات منفی درباره خودتان می‌شنوید، به خودتان نهیب بزنید که "ادامه نده". هر روز سعی کنید با یادآوری سه مورد از وقایع آن روز، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. این وقایع می‌تواند شامل مواردی باشد که واقعاً از آنها لذت برده‌اید و دوستشان داشته‌اید مانند لذت بردن از گرمای فرجبخش خورشید بر روی پوست صورتتان، گوش کردن به موسیقی مورد علاقه یا خوشحال کردن دیگران از جوک و لطیفه‌ای که برایشان تعریف کرده‌اید. با تمرکز بر کارهای خوبی که انجام داده‌اید و اهداف مثبت زندگیتان، می‌توانید احساسات را نسبت به خود عوض کنید.

### در صورت نیاز به کمک، به چه افرادی می‌توان مراجعه نمود؟

گاهی کمبود اعتماد به نفس و تصویر ذهنی منفی از بدن را نمی‌توان به تنهایی برطرف کرد. در چنین حالاتی، بعضی از نوجوانان مایوس می‌شوند، علاقه خود را به فعالیت‌های روزمره و دوستان خود از دست می‌دهند و یا با روی آوردن به سیگار و مواد مخدر به خود صدمه می‌زنند. اگر شما هم با چنین حالاتی رو به رو شده‌اید، صحبت کردن با والدین، مربی، روحانی، مشاور، روانشناس یا یک دوست با تجربه می‌تواند کمک به سزایی باشد. یک دوست با تجربه و مورد اطمینان، کسی که همیشه پشتیبان و پذیرای شما بوده، می‌تواند در شکل‌پذیری و بهبود تصویر ذهنی شما کمک کرده و با بازخوردهای مثبت و به موقع خود در مورد بدنتان، مهارت‌ها و قابلیت‌هایی که دارید به شما یاری رساند. اگر چنین کسی را ندارید، سعی کنید شماره تلفن مراجع سازمانی مرتبط را پیدا کرده و با آنها مشورت کنید. در هر حال مهم‌ترین چیزی که در این زمینه به شما کمک خواهد کرد، دوست داشتن و پذیرش تصویر ذهنی بدنی خود و داشتن اعتماد به نفس قوی است.

## بخش ۲

# مراقبت از بدن

### فصل اول

#### مراقبت از مو

آنچه در این فصل می خوانید:

- اهمیت دادن به مو
- آشنایی و چگونگی برخورد با مشکلات شایع موها

همه ما حدود ۱۰۰,۰۰۰ مو بر روی سر خود داریم. هر ساقه مو سه لایه داشته که لایه خارجی یا "کوتیکل" (پوستک) از دو لایه درونی آن، محافظت می‌نماید. موهای درخشان و براق یکی از علائم سلامتی است زیرا این مسئله نشان می‌دهد که لایه خارجی و محافظ مو به صورت صاف قرار گرفته و نور را منعکس می‌کند. زمانی که رشته‌های محافظت کننده و بیرونی مو در یک راستا قرار می‌گیرند، با همپوشانی بوجود آمده لایه‌های درونی مو در مقابل گرما، خورشید، کلر و سایر دیگر خطرات محیطی که در آن زندگی می‌کنیم، محافظت می‌شوند. وقتی که مو آسیب می‌بیند، این رشته‌ها از هم جدا شده و مو خشک می‌شود. این خشکی باعث می‌شود که لایه محافظت کننده به خوبی عمل نکرده و دو لایه دیگر در معرض خطر قرار گیرند. بدین ترتیب مو شکسته شده و جلای خود را از دست می‌دهد و کدر به نظر می‌رسد.

نوع مویی که هر شخصی دارد، چه صاف و چه فر، می‌تواند بر جلا و براقی آن مؤثر باشد. "سبوم" یک روغن طبیعی است که در مو وجود دارد و موهای صاف را بهتر از موهای فر پوشش می‌دهد. به همین دلیل است که موهای صاف براق‌تر به نظر می‌رسند. بسته به این که رشد موی هر فردی چقدر باشد، انتها و ریشه هر ساقه مو، عمر چند ساله دارد. بنابراین هر قدر که به مراقبت از موهایتان بیشتر بها بدهید، کمک شایانی به بقای ریشه مو و حالت ظاهری آن نموده‌اید.

### اهمیت دادن به مو

این که چگونه از موهای خود مراقبت کنید بستگی به نوع مو، روش زندگی و نحوه آرایش موهایتان دارد.





### نوع موی شما

نگهداری و مراقبت از موها، برای افراد دارای موهای خشک و فر با کسانی که موهای نرم و صاف دارند، متفاوت است. موی خیس قابلیت اتساع و کش آمدن دارد و به همین دلیل در برابر شکستگی، بیشتر آسیب پذیر بوده و امکان صدمه دیدن "کوتیکل" آن بیشتر است و درست به همین خاطر است که استفاده از یک سشوار یا خشک کن داغ (یا دستگاه‌های مشابه)، می‌تواند به موهای تر صدمه وارد کند.

بعضی افراد در طول زمان نوجوانی خود متوجه می‌شوند که موهایشان چرب می‌شود. فولیکول‌های مو، دارای غدد سبابه هستند که "سبوم" یا چربی مو را تولید می‌کنند و باعث مرطوب کردن مو و پوست می‌شوند. در طی زمان نوجوانی، غدد سبابه ممکن است بیش از حد فعال باشند و در نتیجه بیش از حد مورد نیاز، چربی ترشح کنند. همانند جوش‌های غرور جوانی، این ترشح چربی اضافه نیز بخشی از مراحل بلوغ بوده و موقتی و ناپایدار است.

زمانی که در پوست خود جوش‌های غرور جوانی دارید، بهتر است که نحوه قرار گرفتن موها را دور صورتان به نحوی تنظیم کنید که چربی موها باعث مسدود کردن منافذ پوست شما نشود. اگر هر روز موهایتان را می‌شوید، بهتر است که از شامپوی معمولی به جای شامپوهای مخصوص موهای چرب استفاده کنید. شامپوهای ساخته شده برای موهای چرب، برای افرادی که موهای نرم و صاف، شکننده یا موهای ترکیبی (موهایی که در قسمت تاج چرب بوده ولی انتهایی خشک هستند) دارند، می‌تواند به شدت مضر باشد. ولی اگر موهایتان چرب هستند و تمایل به استفاده از حالت دهنده یا نرم کننده دارید، بایستی از حالت دهنده و نرم کننده‌هایی که

برای موهای چرب ساخته شده‌اند، استفاده کنید.

اگر موهایتان خشک است، بهتر است که کمتر آنها را بشوید. بعضی افراد عادت دارند که موهای خود را هفته‌ای یک بار بشویند و این روش می‌تواند مفید باشد. بسیاری از افرادی که موهای فر دارند نیز دارای موهای خشک هستند. موهای فر و خشک معمولاً بیش از موهای صاف، شکننده هستند. بنابراین باز هم یادآور می‌شویم که این گونه افراد بایستی به طور جدی مواظب استفاده از دستگاه‌های خشک کننده حرارتی باشند. در اینجا هم شامپوها و حالت دهنده‌های ساخته شده برای موهای خشک می‌توانند مفید باشد.

### آرایش موهای شما

استفاده زیاد از وسایل آرایشی حرارتی برای فر زدن، صاف کردن و یا اتو کردن مو می‌تواند به سرعت، حتی موهای چرب را، خشک نمایند. قبل از استفاده، حتما دستورالعمل آنها را مطالعه کنید، آنها را برای موهای خیس به کار نبرید، از درجه حرارت نهایی آنها استفاده نکنید و سعی کنید گاه به گاه در این کار به موهای خود استراحت بدهید. در این موارد می‌توانید از آرایشگر خود یا متخصصان پوست نیز کمک بگیرید.

استفاده نامعقول از ترکیبات شیمیایی هم می‌تواند برای موهایتان مضر باشد. اگر قصد دارید از یک ماده شیمیایی برای رنگ کردن، صاف کردن یا فر زدن موهایتان استفاده کنید، بهتر است این کار را به متخصص این فن بسپارید.

در اینجا به مواردی اشاره خواهد شد که هنگام استفاده از مواد شیمیایی باید مواظب آنها باشید و این موارد را مورد توجه قرار دهید:

### صاف کننده‌ها

این مواد با شکستن پیوندهای شیمیایی مو، اثر خود را اعمال می‌نمایند. صاف کننده‌های قلیایی می‌توانند باعث سوزش و التهاب پوست و شکستن ساقه‌های مو شوند. هرچند که صاف کننده‌های غیرقلیایی، سوزش و التهاب کمتری بوجود می‌آورند ولی در هر دو صورت اگر به طرز نادرست مورد استفاده قرار گیرند می‌توانند مشکلاتی را به وجود آورند (مانند زمانی که

به صورت غلط با یکدیگر مخلوط شده و یا بیش از زمان تعیین شده روی موها باقی بمانند). خاراندن یا شانه زدن موها درست قبل از استفاده از این مواد می‌تواند خطر بروز موارد یاد شده را افزایش دهند. به هر صورت از صاف کننده‌ها، یا هرگونه مواد دیگر، زمانی که پوست موی سرتان تحریک شده، نایستی استفاده کنید.

استفاده از خشک کن‌های حرارتی، اتوهای صاف کننده مو و رنگ کردن موها با مواد شیمیایی نیز خطر صدمه دیدن موها را افزایش می‌دهد.

### حالت دهنده‌های دائمی

با استفاده از این مواد، موهای صاف را فر یا معجد می‌نمایند. خطرات استفاده از حالت دهنده‌های دائمی همانند موارد یاد شده در خصوص صاف کننده‌ها است.

### آشنایی و چگونگی برخورد با مشکلات شایع موها

در این قسمت به پاره‌ای از مشکلات مو و راه حل‌های برطرف نمودن آن، اشاره خواهد شد:

#### ◀ شوره سر

شوره سر، یا پوسته‌های سلول‌های مرده پوست، در میان موهای شخص یا روی لباس‌های وی قابل تشخیص است. تاکنون به درستی علت آن مشخص نشده که چه چیزی باعث پیدایش شوره سر می‌شود. در پاره‌ای از تحقیقات اخیر علت بروز آن را نوعی قارچ دانسته‌اند.

شوره سر مسری یا خطرناک نیست. شامپوهای حاوی اسید سالیسیلیک، روی و سولفیت سلنیوم می‌تواند به کاهش شوره سر کمک کند. زمانی که از این شامپو استفاده می‌نمایید، حداقل به مدت ۵ دقیقه پوست سر را به نحوی که خراش داده نشود، ماساژ دهید. پس از شستشوی سر، آن را به خوبی آبکشی نمایید اگر شوره سرتان کاهش پیدا نکرد، به دکتر مراجعه کنید.

#### ◀ شکستگی موها

موها می‌توانند در نقاطی که ضخیم یا ضعیف شده باشند، بشکنند. بعضی اوقات این عمل در نزدیکی پوست سر اتفاق می‌افتد و بدین ترتیب موهای شخص هیچ‌گاه خیلی بلند نمی‌شوند.

زمانی که انتهای موها شکسته می‌شوند، اصطلاحاً به آن "مو خوره" گفته می‌شود که این شکستن به سمت بالای ساقه مو، رشد و حرکت خواهد کرد.

یکی از دلایل عمده شکستگی موها، استفاده نامناسب از مواد شیمیایی است که در بالا به آنها اشاره شد. از دیگر علل بروز این عارضه می‌توان به برس زدن و شانه کردن زیاد مو اشاره نمود. الحاقات. بلند نگهداشتن موها نیز می‌تواند باعث صدمه به پوست سر یا حتی از دست دادن مو شود. در برخی مواقع هم شکستگی و خشک شدن موها، به دلیل وجود یک مشکل پزشکی (مثل کم کاری غده تیروئید یا وجود اختلالات تغذیه‌ای) است. در صورت عدم استفاده از مواد شیمیایی برای موهایتان و وجود شکستگی مداوم، به پزشک مراجعه کنید.

### ◀ ریزش مو (آلوپسی)

از دست دادن تعدادی تار مو، برای همه یک امر طبیعی است. در واقع هر کدام از ما روزانه حدود ۱۰۰ تار موی خود را از دست می‌دهیم. یعنی موهای قدیمی‌تر جدا شده و موهای جدیدتر جای آنها را می‌گیرد. وقتی که موهای جدا شده، با موی جدید جایگزین نشوند، شخص ممکن است به صورت کلی یا موضعی با طاسی مواجه شود. ریزش مو می‌تواند بسته به مورد، به صورت مقطعی یا دائمی باشد. در چنین مواردی به پزشک مراجعه نمایید. با توجه به شرایط موجود، پزشک دارویی برای از بین بردن یا کاهش ریزش مو برایتان تجویز خواهد کرد. همانند دیگر اعضای بدن، موها نیز با تغذیه سالم، ورزش و حفاظت در برابر آفتاب، بهترین حالت خود را به دست خواهند آورد.

## فصل دوم

### مراقبت از چشم‌ها

آنچه در این فصل می‌خوانید:

- اصول و مبانی بینایی
- مشکلات متداول بینایی
- آشنایی و چگونگی برخورد با مشکلات معمول چشم
- مراقبت از چشم‌ها
- جلوگیری از عفونت‌های چشمی
- عینک‌ها و لنزها

در سال ۱۲۶۸، راجر بیکن دانشمند انگلیسی برای ضعف بینایی مردمی که اشیاء را با وضوح کامل مشاهده نمی‌کردند، راه حلی یافت. بیکن اعلام کرد که این افراد قادر خواهند بود حتی تکه‌های کوچک نوشتاری را نیز با کمک تکه‌ای شیشه "به شکل قسمتی از یک کره به نحوی که بخش محدب آن به طرف چشم باشد"، بخوانند.

با یک پرش سریع به قرن بیست و یکم، عینک‌ها، لنزها و جراحی‌های چشم برای اصلاح بینایی و تعویض قسمت‌های معیوب چشم، بسیار رایج و شایع می‌باشد. حتی برخی از انواع کوری یا کم بینایی نیز به کمک پیشرفت دانش، قابل اصلاح می‌باشد. حتی اگر این قدر خوش شانس باشید که میزان دید ۲۰/۲۰ هم داشته باشید، مواظبت از چشم‌ها و حفاظت از آنها در برابر جراحات و عفونت‌ها بسیار مهم است.

### اصول و مبانی بینایی

یکی از بهترین کارهایی که برای این کره‌های آبی، سبز، قهوه‌ای، میثی یا هر رنگی که چشمانتان دارد، می‌توانید انجام دهید، این است که اجازه دهید آن‌ها در زمان معاینات پزشکی بررسی و معاینه شوند. اگر با اختلال و مشکل دید روبرو هستید یا اگر چشمانتان صدمه دیده و یا این که اذیتان می‌کند، موضوع را به والدینتان خبر دهید تا ترتیب ملاقات شما را با یک متخصص چشم (افتالمولوژیست)، بدهند. چشم پزشک شخصی است که تخصص وی در معاینه، تشخیص و درمان بیماری‌های چشمی است. بینایی سنج (اپتومتریست) پزشک نیست ولی فردی آموزش دیده است که می‌تواند وضعیت بینایی چشم را مثل یک چشم پزشک معاینه و بررسی نماید. ایده خوبی است اگر هر ۲ سال یک مرتبه یا حتی زودتر، امکان معاینه چشم‌های خود را فراهم آورید، به خصوص اگر سابقه مشکلات چشمی نظیر گلوکوم یا آب مروارید زودرس در فامیل خود دارید.

## مشکلات متداول بینایی

آیا تا به حال در مورد دلایل یا صحت و سقم مواردی که برای حفاظت از چشمانتان به شما گفته شده است، فکر کرده‌اید؟ مثلاً به شما گفته‌اند که تماشای تلویزیون و استفاده از کامپیوتر از نزدیک، چشمانتان را خراب می‌کند. یا این که شنیده‌اید استفاده از نور شب (بجای نور روشن)، باعث نزدیک بینی شما خواهد شد. در حالی که هیچ شواهد علمی شفاف‌ی برای این اظهار نظر وجود ندارد. شما می‌توانید برای مطالعه در نور کم، به چشمان خود فشار بیاورید ولی این مسئله بینایی شما را نابود نخواهد کرد. پس چه چیزی باعث ایجاد مشکلات رایج بینایی می‌شود؟ معمولاً، مقصر اصلی شکل چشم است. شخصی که بینایی کامل ۲۰/۲۰ دارد، صاحب چشمانی است که در اصل گرد و به شکل توپ بیس بال است. این شکل در اشخاصی که نیاز به استفاده از عینک دارند، کمی متفاوت است.

نزدیک بینی (مایوپیا)، یکی از رایج‌ترین مشکلاتی است که نوجوانان با چشم‌هایشان دارند. زمانی که یک نوجوان به این عارضه دچار است، به درستی قادر به تمرکز بر روی اشیای دور نیست. کره چشم انسان‌های نزدیک بین کمی طولانی‌تر از نرمال است. این طول اضافی باعث می‌شود که نور در مقابل شبکیه (بخشی از چشم که تصاویر را دریافت و به مغز ارسال می‌کند)، به جای روی آن، متمرکز شود و بر بینایی فرد تاثیر خواهد گذاشت. استفاده از عینک یا لنزهای تماسی، براحتی این مشکل را برطرف می‌سازد.

دور بینی (هایپروپیا)، مشکل دیگری است. افراد دارای این عارضه برای تمرکز بر اشیای نزدیک با مشکل مواجه هستند چون کره چشم آنان از حد نرمال کوتاه‌تر هستند. در این افراد، نور در پشت شبکیه، به جای روی آن، متمرکز می‌شود که در نتیجه آن تاری دید پدید خواهد آمد. در اینجا نیز استفاده از عینک یا لنزها تماسی، به راحتی مشکل را برطرف می‌سازند. شرایط دیگری که چشم حالت نرمال ندارد، آستیگماتیسم خوانده می‌شود. در این حالت قرنیه چشم کاملاً گرد نبوده و برای داشتن دید با وضوح کامل، چه نزدیک و چه دور نیاز به عینک وجود خواهد داشت.

زمانی که افراد به سن ۱۸ سالگی رسیده و چشم‌ها رشد کامل خود را پیدا کرده باشند یا این که امکان بروز تغییرات در آنها بسیار اندک باشد، بعضی ترجیح می‌دهند با استفاده از

عمل‌های جراحی انکساری، نزدیک بینی، دوربینی یا آستیگماتیسم خود را بر طرف کرده تا دیگر نیازی به استفاده از عینک یا لنز نداشته باشند. عمل‌های جراحی انکساری روشی است که معمولاً با لیزر انجام می‌شود. در این روش شکل چشم به نحوی اصلاح می‌شود که ورود نور و تشکیل تصویر در چشم تغییر کرده تا شخص بهتر ببیند.

### کنار آمدن با مشکلات معمول چشم و صدمات آن

قاعده کلی و بهترین راه برای برطرف کردن مشکلات چشمی، مراجعه به یک متخصص چشم است. اگر چشمانتان قرمز شده‌اند و با دردی در چشمتان هم روبرو هستید که پس از مدت کوتاهی از بین نمی‌رود یا برخی مواقع با اختلال بینایی مواجه می‌شوید، دیگر وقت آن فرا رسیده که به چشم پزشک مراجعه کنید.

اگر جسم خارجی کوچکی مانند شن وارد چشمانتان شده، چشم‌ها را مالش ندهید. آن‌ها را با آب ولرم و برای چند بار بشوئید (راحت‌ترین روش این کار، استفاده از دوش حمام است). اگر بعد از این کار باز هم احساس کردید که ماده خارجی در چشمتان باقی‌مانده، حتماً به چشم پزشک مراجعه کنید.

اگر عاملی خارجی به چشمتان برخورد کرد و احساس کردید که چشم شما از حالت عادی خارج یا خونریزی نموده است، یا دچار اختلال بینایی شده‌اید، سریعاً خود را به اورژانس بیمارستان چشم برسانید تا مورد معاینه قرار بگیرید.

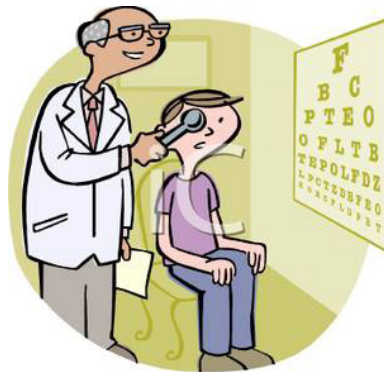
یکی از جراحات رایج در میان نوجوانان، خراش قرنیه است که معمولاً هنگام تعویض لنزها یا حین ورزش کردن، به وجود می‌آید. در این حالت حس می‌کنید که چیزی در چشمتان فرو رفته، در حالیکه چیزی وجود ندارد. چشم‌ها قرمز و تحریک شده، اشک بسیاری چشم‌ها را فرامی‌گیرد و به شدت به نور حساس می‌شود.

تا زمانی که حس می‌کنید با مشکلی در چشمانتان روبرو هستید و قبل از مراجعه به چشم پزشک، از لنزهای خود استفاده نکنید. به کارگیری لنز در زمان وجود عارضه چشمی، می‌تواند باعث ایجاد صدمه به چشم‌ها و بروز عفونت شود. البته نگران نباشید، در صورتی که با خراش قرنیه مواجه شدید، با به کارگیری قطره‌های طبی چشمی و عدم استفاده از لنزها تماسی، بعد از یک الی دو هفته، بهبود می‌یابید. در این مدت می‌توانید از عینک قدیمی خود استفاده کنید.



## مراقبت از چشم‌ها

همان گونه که برای حفاظت از خود در هنگام سوار شدن در ماشین، از کمربند ایمنی استفاده می‌کنید، عاقلانه است که از چشم‌هایتان نیز قبل از بروز هر اتفاقی، مراقبت نمایید.



زدن عینک آفتابی در لیست اولویت‌های مواردی است که می‌توانید با آن‌ها از چشمانتان محافظت نمایید. از عینک‌های آفتابی استفاده نمایید که حاوی لایه محافظت از نور ماوراء بنفش (UV) هستند و از چشم‌های شما هنگام قرارگیری در معرض نور خورشید محافظت می‌نمایند. نور ماوراء بنفش باعث صدمه دراز مدت به ساختار درونی چشم خواهد شد. استفاده از عینک آفتابی در زمان‌هایی که در آفتاب به سر می‌برید، می‌تواند از بروز مواردی نظیر آب مروارید و استحال ناحیه ماکولا، جلوگیری کند.

آب مروارید به شرایطی در چشم اطلاق می‌شود که عدسی چشم تیره و ابرآلوده شده و دید را خدشه‌دار می‌کند. استحال یا دژنراسیون ناحیه ماکولا (ساختار درونی چشم که اجازه دیدن می‌دهد) نیز نوعی بیماری چشمی است که به تدریج بدتر شده و می‌تواند منجر به کاهش بینایی یا کوری شود. یکی از عوامل تشدید این حالت، کشیدن سیگار و استعمال دخانیات است. زمانی که ورزش می‌کنید یا در آزمایشگاه علوم هستید نیز بهتر است که از عینک‌های حفاظتی استفاده کنید. تنها یک ثانیه طول می‌کشد که جسمی یا شیئی به چشم برخورد کرده و باعث صدمات جدی در آن شود. در هنگام حضور در جشن‌ها و آتش‌بازی‌ها، از کنار ترقه‌ها و ادوات انفجاری دور شوید که از بروز حوادث غیر قابل جبران، دوری کرده باشید.

نگاه طولانی به صفحه مانیتور کامپیوتر می‌تواند به چشمانتان فشار بیاورد. دلیل این مطلب این است که در حالت عادی هر کس در هر دقیقه حدوداً ۱۰ بار پلک می‌زند در حالیکه هنگام خیره شدن متمادی به صفحه کامپیوتر، این مقدار به دو یا سه بار تقلیل پیدا می‌کند. بهترین راه مبارزه با آن هم اینست که سعی کنید بیشتر پلک بزنید. راه دیگر این است که تمرکز چشمانتان را هر از گاهی تغییر دهید چند لحظه‌ای به چیزی در گوشه اتاق نگاه کنید و سپس به سراغ صفحه کامپیوتر بروید. اگر حس می‌کنید که هنگام کار با کامپیوتر، چشمانتان خشک یا تحریک می‌شوند، از اشک مصنوعی استفاده کنید. از محصولاتی که قرمزی چشم‌ها را برطرف می‌سازند، استفاده نکنید چون ممکن است حاوی مواد شیمیایی باشند که موقتاً قرمزی آنها را مرتفع ساخته ولی در دراز مدت، وضعیت چشمانتان را بدتر خواهند کرد.

اگر بیماری‌هایی نظیر دیابت یا آرتروز روماتوئید نوجوانی دارید حفاظت و مراقبت بیشتر از چشمانتان، اهمیت بسیار بیشتری خواهد داشت، چون شرایط این بیماری‌ها ممکن است امکان بروز خطر بیماری‌های چشمی را افزایش دهد. تحت این شرایط حتماً حداقل سالی یک بار برای معاینه به چشم پزشک مراجعه نمایید. با صلاح‌دید پزشک، این فاصله زمانی بین دو معاینه ممکن است تا سه ماه نیز تقلیل پیدا کند.

### جلوگیری از عفونت‌های چشمی

یکی دیگر از راه‌های مواظبت و محافظت از چشم‌ها، جلوگیری از بروز عفونت‌های چشمی است. التهاب یا ورم ملتحمه نوعی عفونت چشمی است که می‌تواند به علت وجود ویروس، باکتری، واکنش‌های حساسیتی یا عوامل محرک (مثل داخل شدن عامل خارجی در چشم)، ایجاد شود. ورم ملتحمه‌ای که از میکروب‌ها، ناشی شده باشد می‌تواند به آسانی از شخصی به شخص دیگر سرایت نماید. زمانی که با کسی دست می‌دهید که ناقل این بیماری باشد و دست خود را به صورت خود بمالید، به راحتی این عفونت را به چشم‌هایتان منتقل می‌کنید. برای جلوگیری از گسترش این نوع میکروب‌ها که باعث عفونت‌های چشمی می‌شوند:

- لوازم آرایش چشمی یا قطره چشمی خود را با هیچ کس، شریک نشوید.
- هیچ وقت نوک شیشه یا ظرف محتوی قطره چشمی را با انگشتانتان، لمس نکنید و از

- تماس آن با چشمانتان پرهیز کنید، زیرا ممکن است آلوده به میکروب باشد.
- هیچ وقت برای ترک کردن لنزها از دهان و زبانتان استفاده نکنید. بسیاری از باکتری‌ها و ویروس‌ها در دهان وجود دارند، مثل ویروس سرما خوردگی، که بدین ترتیب به سرعت در چشمانتان نفوذ پیدا خواهند کرد.
- دستانتان را مرتب بشوید.

### عینک‌ها و لنزهای تماسی

اگر نیاز به استفاده از عینک یا لنزهای تماسی دارید، رعایت چند نکته می‌تواند مفید باشد. در موقع انتخاب عینک، به عنوان یک قانون کلی، به یاد داشته باشید که قاب‌ها یا فریم‌های کوچک‌تر مناسب‌ترند. هر چه که فریم عینک بزرگتر باشد، با اعوجاج بیشتر و در نتیجه با دید نامناسب‌تر رو به‌رو خواهید شد.

اگر از لنزهای تماسی استفاده می‌کنید، حتماً به دستورالعمل پزشک در مورد نحوه و زمان شستشوی آن‌ها و به موارد دیگری مانند این که چند ساعت آنها می‌تواند در چشمانتان بماند و این که چه زمانی بایستی آنها را تعویض کنید، دقت کافی نمایید. اگر این دقت را در روش استفاده به کار نبرید با عفونت‌های جدی یا زخم در چشم‌ها مواجه خواهید شد که علاوه بر دردناک بودن، با درمان‌های مشکل چندین ماهه و حتی عمل جراحی، همراه خواهند بود.



### آیا استفاده از عینک، دید را بدتر می‌کند؟

این فقط یک افسانه است. عینک، شکل چشم را تغییر نمی‌دهد و تنها با خم کردن شعاع‌های نوری، برای چشمان شما امکان بهتر دیدن را فراهم می‌کند. رشد نرمال و طبیعی چشم می‌تواند باعث بدتر شدن بینایی نوجوان شود. همان طور که هر سال، با بزرگتر شدن پاهایتان، نیاز به تعویض کفش با کفش بزرگتر دارید، به مرور زمان هم ممکن است به عدسی‌های قوی‌تر، نیاز پیدا کنید.

چشم‌ها و بینایی چیزهایی هستند که هیچ کس نمی‌خواهد فاقد آنها باشد. بنابراین برای اینکه بتوانند سال‌های زیادی برایتان کار کنند، ضروری است که از هم اکنون، هر چه بهتر از آنها محافظت کنید.

## فصل سوم

### مراقبت از پوست

آنچه در این فصل می خوانید:

- آکنه
- آفتاب و پوست
- تب خال
- اگزما
- سایر مشکلات پوستی

برخی از مواقع ممکن است به نظر برسد که مراقبت از پوست امکان پذیر نیست، به خصوص برخی روزها که بعد از بیدار شدن از خواب متوجه جوش بزرگی روی بینی یا یک تب خال در گوشه لب تان می شوید. خبر خوب این است که راههایی برای پیشگیری و درمان مشکلات پوستی وجود دارد که در اینجا به بخشی از آنها اشاره می شود:

### آکنه

جوش زدن زمانی شروع می شود که منافذ روی پوست با نوعی چربی پوستی به نام "سبوم" مسدود گردد. این چربی معمولاً به صورت طبیعی پوست و مو را نرم و مرطوب می کند. آکنه مسئله بسیار رایجی در سنین بلوغ بوده و به علت ترشحات زیاد هورمون ها که باعث تولید بیش از حد "سبوم" می شود، به وجود می آید. با توجه به وجود تعداد زیاد غدد مترشحه چربی در نواحی پیشانی، بینی و چانه (محدوده T)، این نواحی بیشتر در معرض ابتلاء به جوش هستند.



در اینجا به نکاتی در خصوص راههای پیشگیری از جوش های پوستی اشاره می گردد:

- صورت خود را هر روز ۲ مرتبه (نه بیشتر) با آب گرم و صابون مخصوص آکنه بشویید. صورت خود به آرامی و با حرکات دورانی ماساژ دهید (آن را مالش ندهید). شستشوی

- بیش از حد و مالش دادن پوست صورت، سبب تحریک بیشتر خواهد شد.
- جوش‌ها را فشار ندهید و نترکانید. شاید این کار وسوسه‌انگیز باشد ولی فشردن جوش‌ها می‌تواند مواد آلوده را بیشتر در پوست فرو برده و باعث تورم، قرمزی و حتی زخم شود. اگر در آستانه یک رویداد مثل جشن تولد یا مواردی از این قبیل هستید و مواجه با چنین جوشی شده‌اید، بهتر است به متخصص پوست مراجعه کنید.
  - از تماس انگشتان و وسایلی نظیر تلفن همراه با پوست خود اجتناب کنید. لمس کردن صورت می‌تواند باکتری‌های مولد جوش را در سطح صورت شما گسترش دهد و همچنین آنرا ملتهب و سوزش‌آور خواهد کرد. برای ثابت نگه‌داشتن باکتری‌ها بهتر است قبل از استفاده از کرم‌ها، حتماً دست‌های خود را بشوید.
  - اگر از عینک طبی یا آفتابی استفاده می‌کنید قبل از آنکه آنرا به صورت خود بزنید، از تمیز بودن آن مطمئن شوید، زیرا عینک در تماس دائم با چربی‌های مترشحه ناحیه پیشانی و بینی شما قرار دارد.
  - اگر از بروز آکنه در روی بدن‌تان آگاه شدید، سعی کنید لباس‌های تنگ نپوشید. این گونه لباس‌ها اجازه تنفس کافی به پوست را نداده و ممکن است باعث تحریک آن گردد.
  - موهای خود را تمیز نگه‌دارید و سعی کنید سطح صورت‌تان را نپوشانند و بدین ترتیب مانع اضافه شدن گرد و خاک و چربی روی منافذ پوستی خود شوید.
  - از پوست خود در برابر نور خورشید محافظت کنید. ممکن است به نظر برسد که تغییر رنگ پوست بر اثر نور خورشید (برنزه شدن)، نوعی پوشش برای آکنه‌ها باشد، ولی اطمینان داشته باشید که این امر موقتی است. برنزه شدن می‌تواند به جای برطرف کردن آکنه، آن را بدتر کند. برنزه شدن باعث ایجاد صدمه به پوست شده و در نهایت منجر به چین و چروک و افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست، خواهد شد.

## درمان آکنه

برخی افراد با استفاده از داروهای بدون نیاز به نسخه پزشک، اقدام به درمان آکنه می‌کنند. زمان نسبتاً طولانی مورد نیاز است تا شخص متوجه شود که کدام دارو موثرتر و مناسب‌تر بوده

است. بعضی از این داروها می‌توانند باعث تحریک پوست شوند این داروها در سطوح قدرتی فراوانی عرضه می‌شوند.

اگر متوجه شدید که این داروها نتوانسته‌اند مفید فایده شوند، بهترین کار مراجعه به پزشک و پیگیری توصیه‌های وی خواهد بود. پزشک براساس معاینه انجام شده، ژل‌ها یا کرم‌های مخصوص، قرص و یا ترکیبی از هر دو را برایتان تجویز خواهد کرد. ممکن است احساس شرمندگی، شما را از صحبت با کسی درباره آکنه، باز دارد ولی پزشک به صورت علمی و به راحتی به کمک پوست شما خواهد آمد.

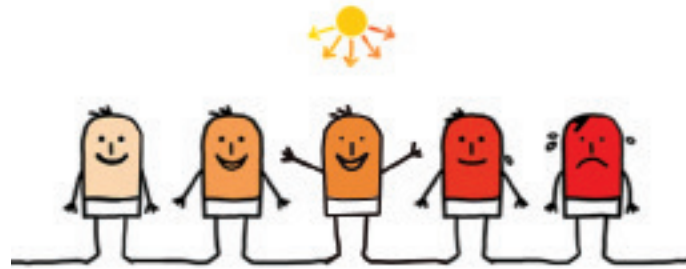
اگر در حال مصرف داروهای تجویز شده برای آکنه هستید، تا پایان یافتن داروها و به مدت زمان تعیین شده، آن را ادامه دهید تا پوستتان کاملاً پاکسازی شود مگر این که متخصص پوست نظر به توقف استفاده از داروها بدهد. اگر با اولین بهبودی و خیلی زود از درمان دست بکشید، امکان برگشت آکنه‌ها به صورت مجدد وجود خواهد داشت.

خوردن غذاهای مغذی می‌تواند به سالم نگهداشتن شما، کمک وافر نماید و البته در این میان پوست شما هم با جذب و گرفتن ویتامین‌ها و سایر مواد معدنی، از این مواد استفاده می‌نماید. نکته مهمی که وجود دارد این است که لازم نیست در مورد آنچه می‌خورید و یا زمانی که صورت خود را می‌شوید، دچار وسواس شوید.

## آفتاب و پوست

همه ما می‌دانیم که بایستی از پوست خود در برابر اشعه‌های مضر خورشید، حفاظت کنیم. البته این غیرممکن است که بتوان از خورشید به طور کلی دوری کرد و در خانه مخفی شد. البته خورشید منافع زیادی نیز دارد خورشید کمک می‌کند که بدن ما ویتامین D بسازد (تابش خورشید به صورت مستقیم و به مقدار ۱۰ دقیقه به صورت و یا کف دو دست برای تأمین ویتامین D بدن کافی است). ولی با رعایت چند نکته ساده می‌توان حضور در آفتاب را مدیریت کرد:





- از کرم‌های ضد آفتاب با حداقل فاکتور حفاظت خورشیدی (SPF) شماره ۱۵، استفاده کنید حتی اگر هوا ابری است یا این که مدت زمان زیادی در بیرون حضور نخواهید داشت. اگر زیاد عرق می‌کنید یا به شنا می‌روید، هر یک و نیم تا دو ساعت، مجدداً کرم ضد آفتاب استفاده کنید (حتی اگر روی جعبه کرم ضد آفتاب، کلمه "ضد آب" درج شده باشد).
- کرم‌های ضد آفتابی را انتخاب کنید که از اشعه‌های UVA و UVB آفتاب جلوگیری می‌کنند. به دنبال ضد آفتاب‌هایی باشید که عبارت "طیف گسترده حفاظتی" را دارا می‌باشند یا این که عبارت حفاظت در برابر UVA به همراه SPF شماره ۱۵ یا بالاتر را دارند. مواردی که حاوی برچسب‌های ضد حساسیت یا ضد جوش هستند، به تمیزی منافذ پوستی نیز کمک می‌کنند.
- اشعه‌های خورشید بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر، قدرت بیشتری دارند. بنابراین اگر در طی این ساعات در محیط بیرون قرار دارید، تا حد امکان از اشعه مستقیم آفتاب دوری کنید. هر زمان که طول سایه شما از قدتان بیشتر بود، بهترین وقت برای بیرون رفتن است ولی در هر حال استفاده متناوب از کرم ضد آفتاب را فراموش نکنید.
- زمانی که در کنار سطوح باز تابنده مثل آب، برف و یا یخ هستید، حتماً مقدار بیشتری کرم ضد آفتاب (و با SPF بالاتر) به کار ببرید. همه ما می‌دانیم که نور خورشید می‌تواند به پوست صدمه بزند، اما آیا می‌دانستید که می‌تواند باعث مشکلات چشمی هم بشود؟ برای حفاظت از صورت و چشمانتان از کلاه و عینک آفتابی با اثر محافظتی UV صد در صد، استفاده کنید.
- بعضی از داروها، مثل داروهای تجویز شده برای آکنه، می‌توانند حساسیت پوست شما را

در برابر خورشید افزایش دهند. بنابراین اگر از این داروها استفاده می‌کنید، باید مراقبت جدی‌تری در برابر نور آفتاب انجام دهید.

## تب خال

تب خال معمولاً به صورت تاول حساس به لمس، روی لب‌ها ایجاد می‌شود. عامل آن نوعی ویروس (ویروس HSV-1) بوده که از طریق جنسی منتقل نمی‌شود، ولی مسری بوده و قابلیت انتقال از فرد مبتلا را دارا می‌باشد. پس از ابتلاء، این ویروس در بدن باقیمانده و این بدن معنی است که در طول عمرتان، با تب خال مواجه خواهید بود.



در اینجا به ذکر نکاتی برای کمک به جلوگیری از مواجه شدن با تب خال یا ظهور مجدد آن می‌پردازیم:

اولین مورد برای جلوگیری از سرایت تب خال، عدم استفاده و اشتراک در لوازم بهداشتی، مسواک یا استفاده از نوشیدنی‌های دیگران است که ممکن است به عارضه تب خال دچار باشند. ویروس عامل تب خال می‌تواند از راه بینی (مخاط) و یا دهان (بزاغ) منتقل شود. افرادی که به این ویروس مبتلا هستند، می‌دانند که بروز تب خال پس از مواردی نظیر حضور زیاد در آفتاب، استرس و یا بیماری رخ داده و افزایش نیز خواهد داشت. بنابراین سعی کنید از لوسیون‌های ضد آفتاب استفاده کنید و تغذیه، ورزش و خواب مناسب را فراموش نکنید.

در صورت بروز تب خال می‌توان از نکات زیر بهره برد:

■ برای کاهش درد تب خال، استامینوفن یا ایبوپروفن مصرف کنید.

- با گذاشتن تکه‌های یخ روی آن، می‌توانید سطح تب خال را خنک کرده و از درد آن بکاهید.
- از مواد غذایی اسیدی (مثل پرتقال، گوجه فرنگی و لیمو)، شور و پر ادویه که می‌توانند باعث تحریک شوند، دوری کنید.
- برای رهایی از تب خال، آن را دستکاری نکنید چون با این عمل باعث خونریزی شده و به انتشار ویروس کمک می‌کنید. معمولاً تب خال پس از یک تا دو هفته، برطرف می‌گردد ولی اگر به طور مداوم با این پدیده روبه‌رو هستید می‌توانید به پزشک خود یا متخصص پوست مراجعه کنید تا با تجویز دارو، علائم آن را کاهش داده و مدت زمان حضور آن را نیز کم نماید.

## اگزما

اگزما نوعی بیماری است که باعث می‌شود پوست قرمز، خارش‌دار و خشک شود. اگر اگزما دارید، متوجه شده‌اید که شما مستعد به ابتلا به جوش و تاول‌های خارش‌دار، به خصوص در موضعی نظیر آرنج‌ها و یا زانوها همچنین دور گردن و صورت هستید. علائم اگزما در افراد متفاوت است. شاید نتوان اگزما را درمان کرد ولی راه‌هایی برای جلوگیری از شعله‌ور کردن آن، وجود دارد:

از ترکیباتی نظیر مواد پاک‌کننده قوی، صابون‌های معطر و لوسیون‌های با عطر زیاد که می‌توانند باعث تحریک پوست شوند دوری کنید.



از آنجا که شستشوی زیاد با صابون پوست را خشک می‌کند، بهتر است زمان دوش گرفتن

و حمام کردن خود را کوتاه کنید. اگر قرار است دستانتان به مدت طولانی در آب بمانند (مثل ظرفشویی یا شست و شوی اتومبیل)، سعی کنید از دستکش استفاده نمایید. مواد شوینده باعث خشک شدن پوست و تحریک آن می‌شوند.

به طور منظم و مرتب از مرطوب کننده‌های بدون عطر برای آرامش پوست استفاده کنید تا مواجهه با خارش و خشکی پوست نگردید. کرم‌ها نسبت به لوسیون‌ها معمولاً تا اندازه بیشتری پوست را مرطوب می‌کنند. بهترین حالت عملکرد کرم‌ها، زمانی است که پوست اندکی مرطوب باشد مثل پس از گرفتن دوش و استحمام.

سعی کنید استرس را از خود دور نگه دارید. استرس نیز از عواملی است که می‌تواند آگزما را شعله‌ور نماید.

اگر در مراقبت از آگزمای خود، موفق نبودید حتماً به متخصص پوست، مراجعه نمایید تا با راهنمایی‌های وی، بتوانید آن را بهتر کنترل نمایید.

### سایر مشکلات پوستی

زگیل‌ها عفونت‌های کوچک پوستی هستند که توسط ویروس پاپیلوما‌ی انسانی (HPV) ایجاد می‌شوند. هیچ راهی برای جلوگیری از به وجود آمدن زگیل وجود ندارد مگر عدم تماس با افرادی که زگیل دارند. اما اگر مبتلا به زگیل شدید، به هیچ وجه آنها را مالش ندهید و از کندن شدنشان جلوگیری کنید و آنها را خراش ندهید. زیرا با این کارها، ویروس را گسترش داده و باعث بروز زگیل‌های جدید خواهید شد.

بعضی داروهای حاوی اسیدهای خاص می‌توانند شما را از شر زگیل‌ها خلاص کنند ولی ترجیحاً بهتر است قبل از این کار به پزشک خود مراجعه کنید. اگر با زگیلی در ناحیه تناسلی برخورد کردید حتماً به پزشک مراجعه کنید تا از بهترین روش برای درمان آن در این ناحیه حساس، بهره‌مند شوید.

خطوط نازک سفید یا صورتی روی پوست که به نام علامت‌های کششی معروف هستند نیز در میان نوجوانان بسیار شایع هستند. این علائم زمانی تشکیل می‌شوند که بافت‌های زیر پوست با توجه به رشد سریع مانند زمان بلوغ، کشیده می‌شوند. این خطوط، معمولاً به مرور زمان محو می‌شوند.

از آنجا که پوست ما بهترین بازتاب فعالیت‌های داخلی بدن ما است، مردم داشتن پوست سالم را مترادف با زیبایی می‌دانند. ولی توجه داشته باشید که پوست سالم، علاوه بر زیبایی، نقش اساسی در بقای ما دارد. بنابراین سعی کنید با بهره‌گیری از روش‌های مراقبتی، تغذیه صحیح و ورزش، پوستتان را شاداب نگه دارید.

## یادداشت

A large rectangular area with a dotted blue border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

## فصل چهارم

### استفاده صحیح از کوله پشتی

آنچه در این فصل می خوانید:

- مبانی و اصول
- آیا کوله پشتی می تواند مشکل ساز شود؟
- نکاتی در مورد انتخاب و استفاده از کوله پشتی

از معمول‌ترین راه‌های بردن کتاب، دفتر و دیگر وسایل مورد نیاز به مدرسه کوله پشتی است. کوله پشتی را می‌توان همراه همیشگی نوجوانان دانست. کوله پشتی بهترین نوع کیف برای دانش آموزان است چون وزن بار را به دو قسمت تقسیم می‌کند و از کشیدگی حاصل از حمل کیف، که سبب آسیب‌های گذرا و یا ماندگاری در ریشه‌های عصبی شانه، دست‌ها و ریشه‌های عصبی گردن می‌شود، جلوگیری می‌نماید. این در حالی است که استفاده‌ی نادرست از این وسیله می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری را به ستون فقرات دانش آموزان تحمیل کند (مانند درد گردن، کمر درد، انحنای غیر طبیعی ستون فقرات، افزایش غیر طبیعی انحنای ستون فقرات و حتی در مواردی آسیب به رشته‌های عصبی).

## مبانی و اصول

کوله پشتی‌ها دارای منافعی برای سلامتی شما هستند. در مقایسه با کیف‌های دستی یا شانه‌ای، کوله پشتی‌ها برای حمل تمام کتاب‌ها و لوازم مورد نیازتان مناسب‌ترند، زیرا وزن آنها به طور مساوی در سرتاسر بدن تقسیم شده و این وزن توسط قویترین ماهیچه‌های بدن در پشت و عضلات شکم تحمل می‌شود. ولی توجه داشته باشید که کوله پشتی‌های با وزن غیر متعارف یا با استفاده نامناسب می‌توانند مشکلات عدیده‌ای برای سلامتی شما به وجود آورند.

## آیا کوله پشتی می‌تواند مشکل ساز شود؟

ستون فقرات شما از ۳۳ استخوان به نام "مهره"، ساخته و تشکیل شده است. در بین مهره‌ها نیز دیسک‌هایی قرار گرفته‌اند که نقش کمک فنرهای طبیعی را بازی می‌کنند. هنگامی که به صورت ناصحیح یک بار سنگین را بر روی دوش یا شانه خود قرار می‌دهید، چیزی همانند یک کوله پشتی پر از کتاب و سایر اقلام، نیروی وزن آن می‌تواند شما را به عقب بکشد. برای جبران این نیرو شما ممکن است در ناحیه لگن یا قوس کمر، به طرف جلو خم شوید که همین کار



باعث فشرده سازی غیر طبیعی ستون فقرات خواهد شد.

نوجوانانی که کوله پشتی های سنگین حمل می کنند، گاهی اوقات برای جبران این وزن اضافی، به سمت جلو خم می شوند. ماندن دراز مدت در چنین حالتی باعث گرد و انحناء دار شدن شانه ها و قسمت فوقانی پشت بدن خواهد شد. به دلیل همین وزن اضافه، ممکن است در نواحی شانه، گردن، پشت و کمر، درد به وجود آید.



اگر کوله پشتی تان را تنها روی یک شانه ببندازید و یا کتابهایتان را در کیف دستی دیگری حمل کنید مجبور خواهید شد برای جبران این وزن اضافی به یک طرف خم شوید. بدین ترتیب نادانسته باعث بروز درد در نواحی پایینی و بالایی پشت و کمرتان و نیز آوردن فشار به شانه و گردنتان خواهید شد. استفاده نامناسب و غیر صحیح از کوله پشتی می تواند مشکلاتی را در نحوه ایستادن صحیح شما ایجاد نماید.

### آیا امکان دارد کوله پشتی روی اعصاب محیطی شما قرار می گیرد؟

تسمه ها و بندهای باریک و تنگ کوله پشتی می توانند در شانه های شما فرو رفته و با فشردن عصب ها، با جریان موجود ایجاد تداخل کرده و باعث سوزن سوزن شدن، بی حسی و ضعف در بازوان و دست ها شود. اگر برای در آوردن یا پوشیدن کوله پشتی خود، باید تلاش زیادی انجام

دهید یا این که برای حمل آن مجبورید به جلو خم شوید، یا اگر در پشت خود احساس درد می‌کنید، بنابراین روشی که از کوله پشتی خود استفاده می‌کنید (چه وزن کلی و چه نحوه حمل آن)، دارای مشکل بوده و باید حتماً اصلاح شود. اگر درد پشت یا بی‌حسی و ضعف در دست‌ها یا پاها همچنان ادامه پیدا کرد، بایستی به پزشک مراجعه و مشورت نمایید.

### نکاتی برای انتخاب و استفاده از کوله پشتی

در اینجا به ذکر چند نکته در مورد نحوه استفاده و عملکرد کوله پشتی، پرداخته می‌شود:

- نحوه ساخت کوله پشتی را در نظر داشته باشید. قبل از برداشتن یک کوله پشتی نواز قفسه فروشگاه، مطمئن شوید که دارای دو تسمه برای انداختن روی شانه‌هایتان است. هر چه که این تسمه‌ها پهن‌تر باشند، بهتر است. یک کوله پشتی با چارچوب و قاب فلزی (همانند کوله پشتی کوهنوردان) می‌تواند پشتیبان بهتری باشد به شرط آن که در مدرسه فضای نگهداری آن موجود باشد. یک نکته دیگر نیز از کوهنوردان فرا بگیرید. کوله پشتی را انتخاب کنید که دارای تسمه کمربندی باشد تا بدین ترتیب بتوانید با توزیع وزن به صورت مساوی، کمک شایانی به بدن خود کرده باشید. کوله پشتی‌های دارای محفظه‌های متعدد نیز به توزیع مناسب و متوازن وزن کمک می‌کنند.



- برای تکالیف شب و همچنین برای انجام تکالیف درسی هفتگی خود برنامه‌ریزی کنید تا مجبور نشوید تمامی کتاب‌های درسی را برای همه کلاس‌ها با خود حمل کنید.
- پزشکان توصیه می‌کنند که افراد باری با وزن بیش از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن خود را بلند

نکنند. این بدان معنی است که اگر وزن شما ۶۰ کیلوگرم باشد بنابر این وزن کوله پشتی شما، نباید بیش از ۶ تا ۹ کیلوگرم باشد. انتخاب یک کوله پشتی سبک وزن می‌تواند شروع خوبی باشد. با استفاده از ترازو، کوله پشتی خود را وزن کنید و ببینید حمل کردن چه وزنی برایتان ایده‌آل و مناسب است.

- در انتخاب کوله پشتی دقت کنید. توجه داشته باشید که برای بلند کردن کوله پشتی، بایستی ابتدا کمی روی زانوهای خود خم شده و سپس آن را بر روی شانه‌ها قرار دهید.
- عضلات مرکزی خود را تقویت کنید. یک راه اساسی برای جلوگیری از درد نواحی پشت بدن، تقویت عضلات تثبیت کننده نیم تنه شماست که شامل عضلات کمر و ناحیه شکمی است.
- بهترین راه حمل کوله پشتی، شبیه استفاده از روش‌های حمل کوله پشتی توسط کوهنوردان است یعنی با بستن هر دو تسمه روی شانه‌ها. این بهترین کاری است که می‌توان با انجام آن از بروز کمر درد جلوگیری کرد. میزان بار کوله پشتی را به نحوی تعیین کنید که بتوانید به راحتی راه رفته و مستقیم حرکت کنید و سعی نمایید سنگین‌ترین وسایل موجود در داخل کوله پشتی، جایی قرار بگیرند که نزدیک‌ترین وضعیت را به پشتتان داشته باشد.

## یادداشت

A large rectangular area with a dotted blue border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

## بخش ۳

# خواب در دوران نوجوانی

### فصل اول

اهمیت خواب در دوران نوجوانی

آنچه در این فصل می خوانید:

- چرا خواب مهم است؟
- گام‌هایی برای بهتر خوابیدن

## چرا خواب مهم است؟

خواب؛ چیزی است که می‌دانیم به آن احتیاج داریم و احتمالاً اگر به مقدار کافی بخوابیم، احساس بهتری خواهیم داشت. همه ما نظر کارشناسان را در مورد خواب شنیده‌ایم: میزان مناسب خواب یک عامل اساسی در رشد و نمو و آرامش ما است.

کاهش میزان خواب بر همه چیز شخص از قبیل توانایی تمرکز در کلاس و روحیه وی تأثیر می‌گذارد. متخصصان، نقش خواب آلودگی را در کسب نمرات پایین درسی بسیار مؤثر می‌دانند. همچنین، کمبود خواب، در انجام فعالیت‌های ورزشی تأثیر می‌گذارد. واکنش‌های کند و نداشتن تمرکز به علت وجود کم خوابی، تنها به امور درسی و عملکرد ورزشی منحصر نمی‌شود، خواب آلودگی سبب افزایش بروز حوادث و سوانح رانندگی نیز می‌شود.

کمبود خواب کافی، روی مشکلات احساسی و روانی (نظیر غمگین شدن یا افسردگی) مؤثر است. خوابیدن، با کند کردن سیستم‌های بدن و ایجاد امکان گرفتن انرژی مجدد، پس از انجام کارهای فیزیکی روزانه، به سلامت فیزیکی شخص کمک می‌کند.



## گام‌هایی برای بهتر خوابیدن

- هر نوجوان به ۸ و نیم تا ۹ ساعت خواب شبانه، نیاز دارد. حال ببینیم چگونه می‌توانیم به مقدار خواب مورد نیازمان دسترسی پیدا کنیم. در اینجا به چند مورد اشاره شده است:
- ۱- تخصیص زمان فراغت: می‌توان پیش از خواب از مواردی مانند گوش دادن به موسیقی آرام، نوشتن یک مطلب و مطالعه برای کسب آرامش استفاده نمود (در این میان باید از خواندن کتاب‌های هیجان‌انگیز و بازی‌های ویدیویی پرهیز نمود).
  - ۲- تعیین زمان مشخص برای رفتن به رختخواب: رفتن به رختخواب در یک ساعت مشخص و به طور مستمر، سیگنال‌ها و علایمی را به بدن ارسال می‌کند که به شما اعلام می‌کند دیگر وقت خواب است.
  - ۳- انجام تمرینات ورزشی منظم: ورزش به خستگی بدن کمک می‌کند. اگر دقت کرده باشید، بچه‌های کوچک چقدر جست و خیز کرده و به این طرف و آن طرف می‌دوند و به همین دلیل نیز به راحتی و در آرامش کامل به خواب می‌روند. با پند گرفتن از یک کودک نوپا، هر روز حداقل ۶۰ دقیقه ورزش کنید. انجام حرکات فیزیکی می‌تواند به کاهش استرس و آرامش بیشتر افراد کمک کند. البته به یاد داشته باشید که انجام حرکات سخت ورزشی قبل از خواب، مانع از خوابیدن مناسب شما می‌شود.
  - ۴- آماده کردن محیط مناسب برای خواب: وجود محیطی تاریک و ساکت و خاموش کردن لوازم الکترونیکی نظیر تلفن همراه و کامپیوتر قبل از خواب، می‌تواند مکان مناسبی را برای خوابیدن فراهم آورد.
- متوقف نمودن تماس‌های تلفنی، ارسال پیام‌های کوتاه و چت‌های شبانه، از جمله مواردی است که در سنین نوجوانی راحت به نظر نمی‌رسد. ولی باید به این باور رسید که خاموش کردن تلفن و کامپیوتر در شب، یک گام حیاتی برای داشتن یک خواب دلنشین و بی‌وقفه است. حتی چت کردن در موارد بی‌اهمیت نیز می‌تواند مغز را درگیر و مشغول کرده و به خواب رفتن را مشکل‌تر نماید.
- موقعی که خواب را به چت کردن شبانه ترجیح دادید، مغز شما قادر خواهد بود تا بهتر و شفاف‌تر فکر کند، مشاوره‌های بهتری داده و بازخوردهای فعال‌تری به دوستانتان در روز بعد،

ارائه نماید. به اضافه این که با ندادن پیام در نیمه شب، خواب دوستانتان را نیز مختل نکرده‌اید. بهترین و ساده‌ترین راه این است که با دوستانتان توافق کنید در یک دوره زمانی، این چرخه دادن و گرفتن پیام را متوقف نمایید. در طی این ساعات، تلفن خود را در محل دیگری غیر از اتاق خواب خود شارژ کنید تا با دیدن تلفن، وسوسه نشوید.

### انجام یک تجربه برای خواب:

اینجا به تجربه‌ای اشاره می‌شود که می‌توانید آن را با دوستانتان یا به عنوان یک تحقیق کلاسی، انجام دهید. با گروهی از دوستانتان توافق کنید که در یک مدت زمان ۹ ساعته، تلفن و کامپیوترهایتان را خاموش کنید. این کار را به مدت ۱ هفته یا بیشتر ادامه دهید. سپس راجع به تغییراتی که در خوابیدنتان اتفاق افتاده صحبت کنید. براساس این تجربه می‌توانید به تدریج عادات مثبت دیگری را نیز تجربه کرده و مشاهده کنید که چه اثرات مثبتی بر زندگی روزمره شما خواهد داشت.

۵- خوردن کمتر کافئین: استفاده زیاد از مواد حاوی کافئین در طی روز می‌تواند به بیدار ماندن شما در زمان خواب کمک کند. بنابر این از خوردن چای، قهوه و نوشابه‌های انرژی‌زا به مقدار زیاد پرهیز کنید.

۶- اجتناب از سیگار و مواد مخدر. بسیاری فکر می‌کنند که سیگار یا مواد مخدر آنها را آرام کرده و به خوابیدنشان کمک می‌کند، اما در واقع چنین نیست. این مواد باعث اختلال در خواب شده و شانس بیدار شدن شخص در اواسط شب را به شدت افزایش می‌دهند.

۷- در انتظار یک خواب خوش باشید. استرس می‌تواند بی‌خوابی را آغاز نماید. بنابراین هرچه بیشتر برای بی‌خوابی به خود بیچید، خطر بیدار ماندن، افزایش می‌یابد. به جای نگرانی از بی‌خوابی، در طول روز به خود بگویید و تلقین کنید که "امشب، خواب خوبی در انتظار شما است".

خواب خوب، مانند ورزش، درس خواندن و یا هر دست آورد دیگری، حاصل برنامه‌ریزی خوب و نظم شخصی است. اگر خواب خوبی ندارید، با انجام یکی از موارد فوق، شروع کنید.



این کار را به مدت یک هفته یا بیشتر و به اندازه‌ای که به عادت تبدیل شود ادامه دهید. سپس یکی دیگر از موارد ذکر شده را انتخاب کنید و آن را به طور مداوم، دنبال کنید. این را بدانید که همه در برخی مواقع، دچار بی‌خوابی می‌شوند ولی اگر شما به طور منظم در خوابیدن مشکل دارید و فکر می‌کنید این موضوع در خلق و خو یا عملکرد شما تأثیر می‌گذارد، با پزشک مشورت کنید، او می‌تواند نکات مفیدی را در این مورد به شما ارائه نماید.

## یادداشت

A large rectangular area with a dotted blue border, containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.

## بخش ۴

# فعالیت جسمانی

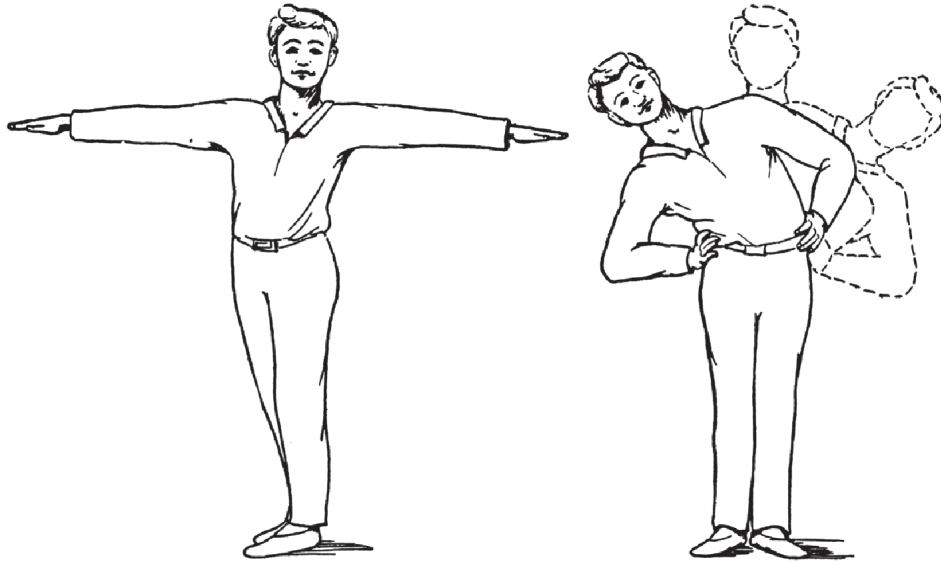
### فصل اول

#### فعالیت جسمانی در نوجوانی

آنچه در این فصل می خوانید:

- مزایای ورزش
- ورزش های هوازی
- تمرینات قدرتی
- آموزش انعطاف پذیری
- ورزشی که برای من مناسب است
- افراط در یک چیز خوب

شما نیز احتمالاً به دفعات درباره مفید بودن ورزش شنیده‌اید. اما آیا می‌دانستید که ورزش واقعاً می‌تواند به داشتن یک احساس خوب در شما، کمک نماید؟ انجام مقدار مناسب ورزش می‌تواند سطح انرژی شما را بالا برده و کمک شایانی به روحیه شما بنماید.



### مزایای ورزش

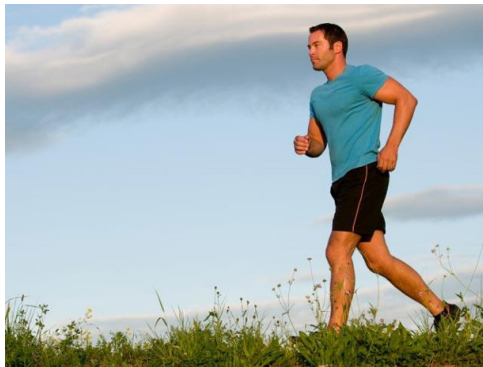
کارشناسان توصیه می‌کنند که نوجوانان به صورت روزانه، مبادرت به انجام حداقل ۶۰ دقیقه حرکات ورزشی ملایم یا شدید نمایند. در ادامه به تعدادی از دلایل این توصیه اشاره شده است:

- ورزش برای تمامی اعضای بدن (حتی ذهن) مفید و سودمند است. ورزش باعث تولید اندورفین در بدن می‌شود. این ماده شیمیایی، به شخص در داشتن رفتار صلح‌آمیز و شادتر و نیز خوابیدن بهتر کمک می‌کند. ورزش برای رفع افسردگی‌های خفیف و عزت نفس پائین نیز، سودمند است. علاوه بر آن ورزش می‌تواند به افراد حس واقعی یک دستاورد

- و غرور دستیابی به یک هدف خاص، مثل شکستن رکورد در یک مسابقه را اعطا نماید.
  - ورزش به شما کمک می‌کند که بهتر به نظر برسید. افرادی که ورزش می‌کنند کالری بیشتری می‌سوزانند و تناسب اندام بهتری از سایر افراد بدون فعالیت جسمانی، به دست می‌آورند. در واقع ورزش یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌تواند بدن شما را در یک وزن مناسب، نگه دارد.
  - ورزش به افراد امکان کاهش و تثبیت یک وزن مناسب را داده و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن نظیر دیابت نوع ۲ و فشار خون را کاهش می‌دهد. اگر چه بیشتر این بیماری‌ها مختص به افراد بالغ بود اما با تغییر شیوه زندگی، امروزه در نوجوانان نیز رایج شده‌اند.
  - ورزش می‌تواند در نحوه عملکرد فرد در بزرگسالی وی نیز مؤثر باشد. شاید این امر در حال حاضر برای شما اهمیت چندانی نداشته باشد اما اهمیت این امر در آینده برای شما نمایان‌تر خواهد شد. زنان به ویژه هنگامی که سالمندتر می‌شوند، مستعد به ابتلای نوعی بیماری به نام پوکی استخوان (ضعیف شدن استخوان‌ها) هستند. مطالعات نشان داده است که ورزش‌های تحمل وزن نظیر پرش، دویدن یا پیاده روی سریع، می‌تواند به دخترها (و حتی پسرها) کمک کند تا استخوان‌های قوی‌تری پیدا کنند.
- سه دسته اساسی برای فعالیت‌های ورزشی متعادل شامل ورزش‌های هوازی، تمرینات قدرتی و آموزش انعطاف‌پذیری می‌باشد.

### ورزش‌های هوازی (آئروبیک)

همانند سایر عضلات، قلب نیز نیاز به ورزش دارد و شما می‌توانید آن را در چارچوب ورزش‌های هوازی یا آئروبیک، فراهم کنید. ورزش‌های هوازی به آن دسته حرکات ورزشی اطلاق می‌شود که باعث پمپاژ بیشتر قلب و تنفس سریع‌تر می‌شوند. هنگامی که اینگونه حرکات را به طور منظم انجام دهید قلب شما قوی‌تر شده و به صورت کارآمدتری به تمام اعضای بدن اکسیژن رسانی (در قالب حمل اکسیژن توسط سلول‌های خونی) خواهد کرد.



اگر شما ورزش‌های تیمی انجام می‌دهید، احتمالاً توصیه داشتن فعالیت‌های ورزشی به مدت حداقل ۶۰ دقیقه به صورت روزانه را رعایت می‌کنید. بعضی از این ورزش‌های تیمی، دارای عملکرد هوازی خوبی نیز هستند. از جمله این ورزش‌ها می‌توان به بسکتبال، فوتبال، چوگان، هاکی و قایقرانی اشاره کرد.

اما اگر به ورزش‌های تیمی نمی‌پردازید نگران نباشید. راه‌های بسیاری وجود دارد که تمرینات هوازی را به تنهایی یا با دوستان خود انجام دهید که مواردی نظیر دوچرخه سواری، دویدن، شنا، اسکیت، تنیس، اسکی، پیاده روی سریع، از این دسته هستند. در حقیقت استمرار و دنبال کردن انواع ورزش‌هایی که خودتان به تنهایی قادر به انجام آنها هستید، پس از خاتمه دبیرستان یا دانشکده، بیشتر بوده و همین مسئله به تناسب اندام شما، کمک خواهد نمود.

### تمرینات قدرتی

علاوه بر عضله قلب بسیاری از عضلات دیگر نیز از مزایای بیشتر ورزش بهره‌مند می‌شوند. هنگامی که شما از عضلاتتان استفاده می‌کنید و آنها را قوی‌تر می‌سازید، خود را برای فعال ماندن دراز مدت و جلوگیری از فرسودگی، آماده کرده‌اید.

عضلات قدرتمند دارای فواید دیگری نیز می‌باشند که از جمله آن می‌توان به محافظت از مفاصل و جلوگیری از بروز آسیب در هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی اشاره نمود. علاوه بر آن عضلات با سوزاندن انرژی بیشتر در زمان استراحت شخص، به تناسب اندام و حفظ و تثبیت

یک وزن ایده‌آل و سالم کمک می‌نمایند.

هر ورزشی به تقویت بیشتر دسته خاصی از عضلات می‌پردازد. برای مثال: برای تقویت بازوها، از ورزش‌هایی نظیر پارو زدن، اسکی استقامت و طناب کشی استفاده کنید. برای داشتن پاهای قوی، از دویدن، دوچرخه سواری، قایقرانی و اسکیت، بهره ببرید و برای تناسب اندام بهتر نیز می‌توان از ورزش‌هایی نظیر قایقرانی، دوچرخه سواری، دویدن و شنا استفاده کرد.

### آموزش انعطاف پذیری

تقویت قلب و سایر عضلات، تنها هدف مهم ورزش نیست. ورزش به بدن کمک می‌کند تا انعطاف پذیر باقی بماند، بدین معنا که عضلات و مفاصل شما به راحتی کشیده و خم می‌شوند. افرادی که بدن‌های انعطاف پذیری دارند کمتر دچار گرفتگی عضلات می‌شوند. انعطاف پذیری به بهبود عملکرد ورزشی فرد نیز کمک می‌کند. در بعضی ورزش‌ها همانند هنرهای رزمی، انعطاف پذیری نقش عمده‌ای دارد. هرچند که داشتن یک بدن انعطاف پذیر در سایر ورزش‌ها مثل فوتبال یا چوگان، نیز امر مهمی است.

یافتن و پیدا کردن ورزش‌هایی که انعطاف پذیری را بهبود و تقویت می‌کنند، بسیار ساده است. هنرهای رزمی (مانند کاراته) و ژیمناستیک از این دسته به شمار می‌رود. به یاد داشته باشید که انجام حرکات کششی پس از ورزش نیز به انعطاف پذیری بدن کمک می‌نماید.

### ورزشی که برای من مناسب است

یکی از بزرگترین دلایلی که مردم ورزشی را رها می‌کنند، فقدان علاقه است. اگر ورزشی را که انجام می‌دهید، دوست ندارید، ادامه آن برایتان مشکل خواهد بود. خبر خوب این است که آن قدر ورزش و حرکات متنوع ورزشی وجود دارد که با کمی جستجو می‌توانید ورزشی را که برای شما لذت بخش است، بیابید.

اگر دوست دارید به تنهایی عمل کنید و لذت ببرید، ورزش‌های انفرادی مثل دوچرخه سواری و اسکیت، انتخاب‌های خوبی هستید. شاید دوست داشته باشید که به صورت گروهی ورزش کرده یا عضو تیمی باشید که در آن صورت ورزش تیمی مختلفی وجود دارد.

موضوع بعدی نیاز به برنامه‌ریزی در مورد ملاحظات عملی است. مانند اینکه دقت کنید که آیا فعالیت انتخاب شده برایتان مقرون به صرفه و قابل دسترس هست یا خیر (فعالیت‌هایی نظیر اسب سواری، معمولاً برای افرادی که در شهرها زندگی می‌کنند کمی مشکل‌تر هستند). همچنین باید به این که چه مدت زمانی را می‌خواهید برای انجام ورزش اختصاص دهید، هم بیندیشید.

ایده خوبی است اگر با کسی که درک مثبتی از ورزش دارد، مانند یک مربی یا کارشناس تناسب اندام در یک باشگاه بدنسازی نیز صحبت کنید. این فرد می‌تواند با ارائه یک برنامه، سطح لازم برای آمادگی شما در شروع ورزش مورد علاقه‌تان را فراهم نماید.

مورد دیگری که بایستی در نظر گرفته شود، این است که آیا شرایط خاص جسمانی یا پزشکی در انجام ورزش مورد علاقه‌تان برای شما وجود دارد؟ پزشکان از این مطلب آگاهند که ورزش منظم و مرتب حتی در افراد معلول یا آنهایی که آسم دارند، بسیار مفید است. در صورتی که شما مشکل جسمانی دارید (مثل اضافه وزن زیاد) یا با مورد پزشکی خاصی روبه‌رو هستید، بهتر است قبل از پرداختن به ورزش منتخب، به پزشک مراجعه و مشورت نمایید و بدین ترتیب از یک برنامه ورزشی مناسب با فیزیک بدنی‌تان، بهره‌مند خواهید شد.

### افراط در یک چیز خوب

همانند سایر کارهای خوب دیگر، افراط در ورزش برای کاهش وزن، کار عاقلانه و پسندیده‌ای نیست. بدن به کالری کافی نیاز دارد تا بتواند به کار معمول خود ادامه دهد. این مورد به ویژه در سن بلوغ و برای نوجوانان بسیار حائز اهمیت است.

اگر حس می‌کنید که ناخواسته در ورزش کردن افراط می‌کنید با والدین یا پزشک و یا با فرد با تجربه مورد اعتمادتان، مشورت کنید. اگر یک ورزش را زیاد انجام می‌دهید، کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که آن را به ۵ روز در هفته محدود کنید و ۲ تا ۳ ماه در سال نیز آن را رها کنید. برای مثال، اگر فوتبال بازی می‌کنید، در این مدت می‌توانید به ورزش‌های دیگر نظیر شنا یا دوچرخه سواری، روی آورید.

شرکت کردن در بیش از یک نوع فعالیت حرکتی یا ورزشی، می‌تواند به ورزشکاران مهارت‌های مختلف را آموخته و از آسیب دیدن آنان نیز جلوگیری نماید. علاوه بر آن هرگز تا حدی که



احساس درد داشته باشید ورزش نکنید. در صورت برداشتن جراحی یا آسیب دیدن نیز، زمان کافی برای التیام آن به خود بدهید.

منافع بدست آمده برای قلب، عضلات، مفاصل و ذهنتان را در نظر بگیرید اینجا است که متوجه عاقلانه بودن ورزش می شوید. نکته مهم در مورد ورزش کردن این است که هیچ وقت برای شروع آن دیر نیست. حتی انجام حرکات کوچک (مانند یک پیاده روی کوتاه، دوچرخه سواری و یا حتی جمع آوری برگ های پراکنده شده درختان) نیز منافع بزرگی به بار خواهد آورد.

اگر در حال حاضر به طور مرتب و منظم به انجام حرکات ورزشی می پردازید، سعی کنید این عادت را پس از فارغ التحصیلی از دبیرستان نیز حفظ نمایید. داشتن تناسب فیزیکی، یکی از بزرگترین چالش هایی است که افراد در دانشگاه و مشاغل آتی خود با آن مواجه خواهند شد.

## یادداشت

A large rectangular area with a dotted blue border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

## فصل دوم

### انتخاب فعالیت جسمانی

آنچه در این فصل می خوانید:

- انتخاب رشته ورزشی
- نبودن ورزش مورد علاقه در مدرسه
- ورزش های تیمی
- پنج دلیل برای ورزش کردن دختران

## انتخاب رشته ورزشی

برای برخی افراد، انتخاب یک ورزش برای دنبال کردن در تمامی طول مدت دبیرستان، کمی مشکل است چون هیچ گاه قبلاً تجربه بازی در یک ورزش سازمان یافته را نداشته‌اند و مطمئن نیستند که بعداً از آن لذت خواهند برد. برای بعضی دیگر نیز این یک تصمیم‌گیری سخت است، زیرا ممکن است دوستانشان علاقه نداشته باشند که به ورزش مشابه بپردازند. بدون توجه به این که معضل ورزشی شما چیست، مجبورید که بهترین امکان را انتخاب کنید. اگر خوب فوتبال بازی می‌کنید ولی فکر می‌کنید والیبال لذت بخش‌تر است، تردید را کنار بگذارید.

ورزش‌ها برای این به وجود آمده‌اند که سرگرم‌کننده باشند. اگر ورزشی وجود دارد که به مفهوم واقعی کلمه، شما را سرگرم می‌سازد ولی مطمئن نیستید که در تیم از عهده آن برمی‌آیید، سعی کنید آن را امتحان کنید. بدترین اتفاقی که خواهد افتاد، چه خواهد بود؟ اگر در آن ورزش موفق نشدید، ورزش دیگری را انتخاب خواهید کرد. در ورزش‌هایی مثل دوهای امدادی معمولاً کسی را از تیم حذف نمی‌کنند.

### شما قرارداد نبسته‌اید!

اگر ورزشی را برای یک فصل انتخاب کردید، ولی از آن خوشتان نیامد یا به آنچه انتظار داشتید نرسیدید، می‌توانید سال بعد ورزش دیگری را امتحان کنید. نگذارید والدین یا مربی‌تان شما را وادار یا ترغیب به چیزی که علاقه ندارید، بکنند. در نهایت این شما هستید که تصمیم می‌گیرید.

### نبودن ورزش مورد علاقه در مدرسه

بعضی از مدارس از نظر منابع با محدودیت مواجه هستند به همین علت، یک مدرسه شهری ممکن است بعضی رشته‌های ورزشی را داشته باشد، در حالی که یک مدرسه روستای به دلیل کمبود نفقات، نمی‌تواند تیم‌های مختلف در تمامی رشته‌های ورزشی را داشته باشد. منطقه جغرافیائی نیز در این میان، نقش خود را بازی خواهد کرد. اگر شما در ناحیه ای زندگی می‌کنید که از پاییز تا بهار، همواره برف و باران می‌بارد، ممکن است مدرسه شما قادر به شرکت در بسیاری از ورزش‌های فضای باز نباشد.

اگر مدرسه شما، دارای ورزش مورد علاقه‌تان نیست، آن را رها نکنید. شما همواره این امکان را دارید که ورزش‌های دیگری را در همان فصل دنبال کنید یا این که می‌توانید به لیگ‌های تفریحی شهرتان بپیوندید.

### اگر ورزش مورد علاقه‌تان در مدرسه نیست، خودتان آن را شروع کنید!

اگر به ورزشی خیلی علاقه دارید ولی این ورزش در لیست ورزش‌های مدرسه‌تان وجود ندارد، می‌توانید به همراه سایر دوستان آن ورزش از میان هم‌کلاسی‌های خود، با مدیریت مدرسه موضوع را مطرح کنید و یک تیم برای این کار تشکیل دهید. در صورت وجود علاقه‌مندان کافی و مجوز مدرسه، می‌توانید به ورزش مورد علاقه‌تان پردازید.

## ورزش‌های تیمی

بسیاری از مردم جذب رقابت‌ها و محبوبیت‌های همراه تیم‌های ورزشی می‌شوند. بعضی دیگر از فضای رفاقت و وحدت به وجود آمده در یک تیم لذت می‌برند. ولی برای بعضی افراد، تیم‌ها خسته کننده به نظر می‌رسند.



هیچ کس شما را بهتر و بیشتر از خودتان، نمی‌شناسد. ممکن است کانون توجه بودن برای شما لذت بخش باشد. شاید از برخورد هم تیمی‌هایتان به هنگام رقابت، ناراحت می‌شوید یا به هر دلیلی، ممکن است ورزش‌های تیمی، مورد علاقه شما نباشد، اگر شما از طرفداران ورزش‌های تیمی نیستید و دوست ندارید که همواره کسی بگوید چه باید کرد و چه نباید کرد، خوشبختانه ورزش‌های انفرادی هم وجود دارند که می‌تواند نظر شما را تأمین نماید.

اگر در حال حاضر یک روند ورزشی یا فعالیت‌های حرکتی برای اوقات فراغت خود، تعریف کرده‌اید، آن را ادامه دهید ولی اگر چنین برنامه‌ای را در دستور کار خود ندارید، می‌توانید بعضی موارد زیر را تجربه کنید:

به پیاده روی بروید (دوچرخه خود را نیز به همراه داشته باشید). پیاده روی و دوچرخه سواری، دوراه عالی برای شناسایی و یادگیری طبیعت است، علاوه بر آن ضربان قلب شما را نیز بالا می‌برد. اگر به پیاده روی می‌روید، بد نیست که همراهی نیز داشته باشید تا در صورت بروز

اتفاق، به شما کمک کند. ولی اگر قصد دارید اقدام به یک پیاده روی چند روزه کنید، حتما باید در کنار فرد باتجربه و آموزش دیده‌ای باشید.

ورزش‌های آبی: آب مکان تمام عیاری برای چالش‌های جدید است. فعالیت‌های آبی بسیار زیادی وجود دارد. علاوه بر شنا، می‌توانید قایقرانی و ماهیگیری را نیز تجربه کنید.

### پنج دلیل برای ورزش کردن دختران

همه ما می‌دانیم که انجام ورزش‌های منظم، نقش زیادی در بدن، ذهن و روحیه دختران دارد. ولی واقعا چرا با این که می‌توان با کمی راه رفتن، به اندورفین مورد نیاز روزانه دست یافت، باید ورزش کرد؟ تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند مزایای بسیار بیشتری از تناسب اندام برای دختران داشته باشد. در اینجا به برخی بعضی از این موارد اشاره می‌شود:

۱ - دخترانی که ورزش می‌کنند، عملکرد بهتری در مدرسه دارند. شاید بر این باور باشید که ورزش موجب افت تحصیلی شما می‌شود ولی تحقیقات نشان داده‌اند، دخترانی که ورزش می‌کنند، عملکرد بهتری در مدرسه داشته و درصد فارغ‌التحصیلی آنها بیش از آنهایی بوده که در ورزش، سهل‌انگاری کرده‌اند. ورزش می‌تواند یادگیری، حافظه و تمرکز را بهبود بخشد و فواید آن در درس خواندن و تحصیل کاملاً مشهود است.

۲ - دخترانی که ورزش می‌کنند کار گروهی و هدف‌گذاری را یاد می‌گیرند. کار کردن با مربیان، آموزش دهندگان و هم‌تیمی‌ها برای برد در مسابقات، گام بسیار مهمی برای کسب موفقیت‌های آتی در زندگی است. بودن در یک تیم می‌تواند نحوه کار با دیگران برای حل مشکلات را به شخص یاد بدهد حال چه در زمین مسابقه و چه در محل کار آتی.

۳ - ورزش دارای فواید پنهان در سلامتی هم هست. پاره‌ای مزایای ورزش کاملاً مشهود است مثل بهبودی تناسب اندام و تثبیت وزن متناسب، ولی دختران ورزشکار معمولاً سیگار نمی‌کشند و در سالهای آتی زندگی خود هم با مواردی نظیر سرطان سینه و پوکی استخوان، کمتر مواجه خواهند شد. دستیابی به تمامی این موارد با هر گونه ورزشی قابل دستیابی است. زمانی که بدانید مربیان و هم‌تیمی‌های شما حساب ویژه‌ای روی شما باز کرده‌اند، انگیزه کافی برای رفتن به سالن ورزش در شما ایجاد خواهد شد.

۴ - ورزش باعث اعتماد به نفس می‌شود. دخترانی که به ورزش می‌پردازند، احساس جسمانی

و اجتماعی بهتری درباره خود دارند. زمانی که می بینید و متوجه می شوید که مهارت های تان افزایش یافته و هدف های تان به واقعیت رسیده اند، اعتماد به نفس تان تقویت می شود. تناسب اندام، تثبیت وزن سالم و یافتن دوستان جدید، از دیگر مزایای این موضوع هستند.

۵ - ورزش می تواند فشار عصبی را کاهش دهد. ورزش کردن می تواند به کنار آمدن با این فشارها کمک کند چون ورزش عامل مهمی در تغییر حالات روحی و روانی، مقابله با استرس و مبارزه با افسردگی است. به اضافه این که وقتی شما در یک تیم هستید، دوستانی خواهید داشت که در زمین بازی و بیرون از آن به یاری شما می آیند.



## فصل سوم

### ثبت فعالیت‌های ورزشی

آنچه در این فصل می‌خوانید:

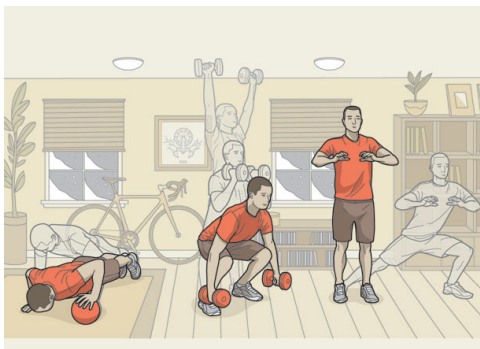
- تمرینات قدرتی
- سایر فعالیت‌ها
- ورزش‌های آسان برای نوجوانان

کارشناسان توصیه می‌کنند که هر کدام از ما بایستی روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت متوسط تا شدید انجام دهیم. داشتن دفترچه‌ای برای ثبت و یادداشت فعالیت‌های ورزشی، به منظور دسترسی سریع‌تر به اهداف ورزشی کمک شایانی خواهد کرد. ثبت این وقایع به شما اجازه خواهد داد که به الگوهای مورد نظرتان دست پیدا کرده و متوجه کمبودهای خود بشوید. اگر دیدید که برای مثال فعالیت‌های تعیین شده برای روز جمعه را نتوانسته‌اید انجام دهید، آن‌ها را برای شنبه یا روز بعد تنظیم کنید. بدین ترتیب با ثبت وقایع می‌توانید مراحل پیشرفت خود را دنبال کنید.

یک برنامه ایده‌آل ورزشی شامل تمرینات قدرتی، ورزش‌های هوازی یا آئروبیک و تمرینات کششی است. دفترچه ثبت وقایع ورزشی، شما را قادر می‌سازد که هر سه مورد را کنترل و پیگیری کنید. اگر تازه با ورزش آشنا شده‌اید، قبل از تدوین برنامه ورزشی، بهتر است با پزشک یا مربی خود مشورت کنید.

### تمرینات قدرتی

سه روز در هفته را برای انجام تمرینات قدرتی، اختصاص دهید. با انجام این عمل به صورت یک روز در میان، به عضلات خود امکان استراحت داده‌اید. دقت داشته باشید و اطمینان حاصل کنید که محور اصلی این تمرینات بر گروه اصلی عضلات شامل: نیم تنه بالایی، پاها و هسته اصلی میانی متمرکز شده است. قبل از شروع تمرینات، بدن خود را با انجام پاره‌ای حرکات هوازی گرم کنید و در خاتمه نیز تعدادی حرکات کششی را انجام دهید. با مشورت با مدرس خود یا مربی بدن‌سازی، به یادگیری حرکتهایی که متناسب با وضعیت فیزیکی بدن شما است، بپردازید.



### سایر فعالیت‌ها

مطمئن شوید که فعالیت‌های حرکتی شما در طی روز، تحرک لازم را داشته و به پمپاژ قلب کمک می‌کند. این حرکات هوازی می‌توانند شامل انواع فعالیت‌های روزمره نظیر راه رفتن باشد. در نهایت، حرکات کششی را برای داشتن انعطاف پذیری بیشتر، به تمرین‌های خود اضافه کنید. حرکات کششی، راه بسیار خوبی برای کشش عضلات هستند. در این رابطه می‌توانید از پیشنهادات مربی بدن سازی خود نیز بهره‌مند شوید. این موارد را در بخش "سایر فعالیت‌ها" در دفترچه ثبت فعالیت‌های ورزشی یادداشت و ثبت کنید. برای جلوگیری از بروز هر گونه آسیب احتمالی و قبل از کشش، عضلات خود را با انجام تعدادی حرکات هوازی سبک، گرم نمایید.

### ورزش‌های آسان برای نوجوانان

آیا به نظر شما رسیدن به تناسب اندام سخت است؟ درست بعد از گذراندن یک روز درسی در مدرسه و انجام تکالیف بعد از آن، آیا وقت اضافی برای انجام حرکات ورزشی باقی می‌ماند؟ آیا انجام این همه حرکت در طول روز کافی نیست و به عنوان ورزش تلقی نمی‌شود؟ در واقع انجام این حرکات برای بدن کافی نیست.

پس چه باید کرد؟ در ابتدا ۱ حدود ۶۰ دقیقه تعدادی حرکات هوازی را انجام دهید. حرکات‌های هوازی شامل تمامی فعالیت‌هایی هستند که سبب می‌شود قلب شما تندتر بزند. مواردی مثل دوچرخه سواری و دویدن. سپس چند دقیقه تمرینات قدرتی انجام دهید. این ورزش‌ها به ساخت عضلات، افزایش سوخت و ساز بدن و حفظ مفاصل کمک می‌کند. انعطاف پذیری رکن سوم است که زنجیره یک تمرین ورزشی را کامل می‌کند.

امکان انجام هر سه جزء یاد شده در منزل وجود دارد. هیچ نیازی هم به تجهیزات خاص، هزینه گران سالن‌های بدن سازی یا صرف اوقات طولانی نیست. تنها لازم است قبل از شروع به انجام این فعالیت‌ها، از مناسب بودن آنها برای شرایط فیزیکی بدن خود، با استفاده از مشورت‌های انجام شده با پزشک یا مربی، اطمینان حاصل کرده باشید.



با تشکر از افراد زیر در دانشگاه های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سراسر کشور

۱. الهه جهاننیده
۲. پریدخت شهرکی
۳. نرگس دیمه ور
۴. نصرت زمانی پور
۵. مریم چوپانی
۶. فاطمه اسلامی نژاد
۷. سیده سمیه اصغری
۸. زهرا وحدانی نیا
۹. دکتر محمد احمدیان
۱۰. معصومه شاه پسند
۱۱. فوزیه نقیبه
۱۲. عفت مسلم
۱۳. فاطمه باقرنژاد حصاری
۱۴. دکتر محمد حسن نوین
۱۵. ناهید بازرگانیان
۱۶. کافیه خلقی
۱۷. ثریا تیموری
۱۸. زهرا بیگم سید اقا میری
۱۹. ازیتا اجلالی
۲۰. اعظم انعامی عراقی
۲۱. سعیده قنبری
۲۲. دکتر علیرضا دلاوری
۲۳. دکتر امید خیر خواه
۲۴. دکتر زهرا فرج زاده بی بالان
۲۵. فاطمه جدیدی
۲۶. دکتر زادهوش
۲۷. سیده فاطمه مطلبی طبایی
۲۸. دکتر منصور شیری
۲۹. دکتر یاسر رستگاری
۳۰. دکتر رضا همتی
۳۱. دکتر احسان اقا بابایی
۳۲. راضیه امیدی
۳۳. شکوه اقتداری نائینی
۳۴. زهرا ابتین
۳۵. ندا البرزی
۳۶. شهناز نصیر گلی
۳۷. دکتر مهشید عصار
۳۸. سهیلا هادیان
۳۹. زیبا ردایی
۴۰. دکتر فخرالسادات امامی اوره
۴۱. دکتر محمد هادی ناصح
۴۲. دکتر عفت هاتف نیا
۴۳. علی کریمی
۴۴. دکتر رزیتا بخشی زاده شیرازی
۴۵. فرزانه حفیظ
۴۶. فرزانه فنایی
۴۷. ازیتا مختاری
۴۸. بلقیس ملک زاده

۴۹. ناصر خسروی

۵۰. علی ضامن صالحی فرد

۵۱. مسعود افضل

۵۲. دکتر پوران ظفیان

۵۳. رضوان رئیسی

۵۴. رضا حاجیلو

۵۵. پروین خواجهات

۵۶. محمد محمودی مقیم

۵۷. ابولقاسم میرزایی

۵۸. فاطمه بختیاری

۵۹. آرزو کاوه ای

۶۰. وهاب اصل رحیمی

۶۱. نیره صادق پور

۶۲. ابولفضل جدی

۶۳. نرگس سمایی رهی

۶۴. دکتر صادق علیمردانی

۶۵. دکتر سعید تاملی

۶۶. زینب حسینی

۶۷. دکتر کامبیز نعمتی

۶۸. صغری علیزاده

۶۹. مهرانگیز سرتیپی

۷۰. مهدیه احمدی زاده

۷۱. جلیل دوروزی

۷۲. مجتبی معتمد

۷۳. محترم تشکر

۴۹. ناصر خسروی

۵۰. علی ضامن صالحی فرد

۵۱. مسعود افضل

۵۲. دکتر پوران ظفیان

۵۳. رضوان رئیسی

۵۴. رضا حاجیلو

۵۵. پروین خواجهات

۵۶. محمد محمودی مقیم

۵۷. ابولقاسم میرزایی

۵۸. فاطمه بختیاری

۵۹. آرزو کاوه ای

۶۰. وهاب اصل رحیمی

۶۱. نیره صادق پور

۶۲. ابولفضل جدی

۶۳. نرگس سمایی رهی

۶۴. دکتر صادق علیمردانی

۶۵. دکتر سعید تاملی

۶۶. زینب حسینی

۶۷. دکتر کامبیز نعمتی

۶۸. صغری علیزاده

۶۹. مهرانگیز سرتیپی

۷۰. مهدیه احمدی زاده

۷۱. جلیل دوروزی

۷۲. مجتبی معتمد

۷۳. محترم تشکر