

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ



تفکر و سبک زندگی

پایه هشتم

دوره اول متوسطه

ویژه پسران



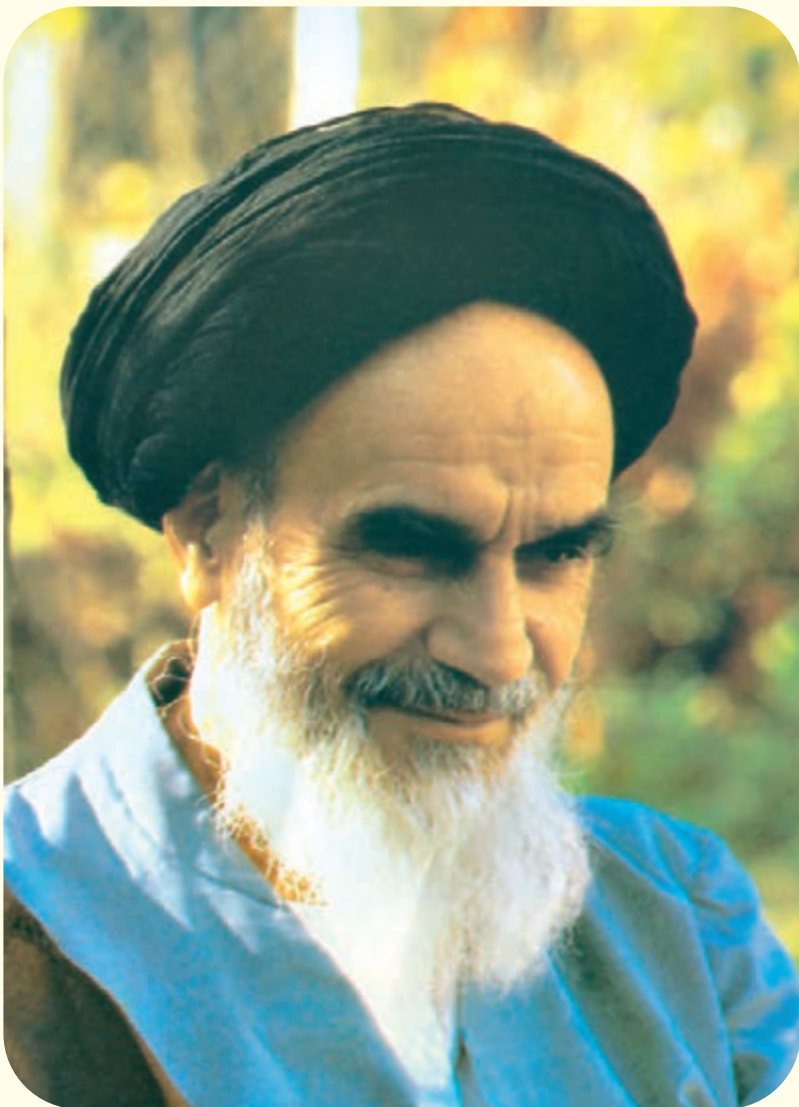
وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب :	تفکر و سبک زندگی - پایه هشتم دوره اول متوسطه (پسران) - ۸۱۴
پدیدآورنده :	سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف :	دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف :	محمود معافی، عبدالرسول کریمی، سید امیر رون، محمدرضا مقدادی، مهرداد سیاه‌پشت، مریم خسرویانی، روفیا دهقان، سعید راصد و احمد یارمحمدی (شورای برنامه‌ریزی آداب و مهارت‌های زندگی) محمود معافی، عبدالرسول کریمی و سید امیر رون (مؤلفان آداب و مهارت‌های زندگی)
مدیریت آماده‌سازی هنری :	اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
شناسه افزوده آماده‌سازی :	احمد رضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - حسین وهابی (طراح گرافیک، طراح جلد و صفحه‌آرا) - فاطمه باقری مهر، حسین قاسم پور اقدم، فاطمه پزنسکی، حمید ثابت کلاچاهی و ناهید خیام‌بانی (امور آماده‌سازی)
نشانی سازمان :	تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی) تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
وبگاه :	www.irtextbook.ir و www.chap.sch.ir
ناشر :	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران : تهران- ۱۷ کیلومتر جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
چاپخانه :	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ :	چاپ سیزدهم ۱۴۰۵

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

شابک ۷-۲۴۰۷-۵-۹۶۴-۹۷۸ ۷-۲۴۰۷-۵-۹۶۴-۹۷۸ ISBN 978-964-05-2407-7



من در اینجا به جوانان عزیز کشورمان، به این سرمایه‌ها و ذخیره‌های عظیم الهی و به این گل‌های معطر و نوشکفته جهان اسلام سفارش می‌کنم که قدر و قیمت لحظات شیرین زندگی خود را بدانید و خودتان را برای یک مبارزه علمی و عملی بزرگ تا رسیدن به اهداف عالی انقلاب اسلامی آماده کنید.

امام خمینی (قُدَسَ سِرُّهُ)

فهرست مطالب

۵	 بلوغ چیست؟
۶	 - انواع تغییرات رشدی در دوره نوجوانی
۶	 - چه عواملی در رشد فکری و عقلانی ما مؤثرند؟
۷	 - عوامل مؤثر بر بلوغ
۹	 ویژگی‌های رشد در دوران بلوغ
۹	 - رشد جسمانی
۱۰	 - دوران نوجوانی
۱۰	 - تغذیه در دوران نوجوانی
۱۲	 - سوء تغذیه و عوارض آن
۱۲	 - رشد عاطفی و روانی
۱۴	 - رشد اجتماعی
۱۵	 - رشد عقلانی
۱۶	 - توصیه‌هایی برای دوران بلوغ



بلوغ چیست؟



پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند:

خداوند جوانی را که جوانی‌اش را در اطاعت او بگذراند دوست دارد.

(نهج الفصاحه^۱)

هریک از ما از جهاتی ممتازیم؛ اما در طول زندگی دنیایی خود؛ یعنی از تولد تا مرگ، باید از مراحل یکسانی عبور کنیم. این مراحل از نوزادی و خردسالی شروع می‌شود و بعد به کودکی، نوجوانی، میان‌سالی و بزرگسالی ختم می‌شود.

در دوره نوجوانی، فرد با تغییرات جسمی-روحي-ذهنی مواجه می‌شود. معمولاً تغییرات جسمانی پیش از سایر تغییرات قابل مشاهده است. در این دوره پسران به سن بلوغ می‌رسند و مکلف به انجام واجبات دینی می‌شوند.

۱- اِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الشَّبَابَ الَّذِي يُفْنِي شَبَابَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ

با توجه به اینکه شما هم‌اکنون در دورهٔ نوجوانی به‌سر می‌برید، برخی از تغییرات (جسمانی، عاطفی، اجتماعی، عقلانی، ایمانی و اخلاقی) را که در خود مشاهده می‌کنید، در یک برگه کاغذ بنویسید و در کلاس بخوانید.

انواع تغییرات رشدی در دورهٔ نوجوانی

- **رشد جسمانی**، شامل رشد و تغییر در ابعاد و وزن بدن است که از نوزادی شروع می‌شود و تا پایان دورهٔ جوانی ادامه دارد.
 - **رشد عاطفی**، شامل تغییر در احساسات، عواطف، ابراز عواطف، کنترل هیجانات و روش مدیریت آنهاست. برای مثال هنگام طفولیت برای رسیدن به چیزی جیغ و فریاد می‌کشیدیم؛ اما در دورهٔ نوجوانی می‌آموزیم که از خواستهٔ خود صرف‌نظر کنیم و خود را کنترل کنیم.
 - **رشد اجتماعی**، شامل رشد و تغییر در روش برخورد و برقراری ارتباط با دیگران و یادگیری نحوهٔ عمل در موقعیت‌های مختلف زندگی است. برای مثال یادگیری نوع برخورد با والدین، دوستان، خویشاوندان، معلمان، برخورد با بیماران، افراد میهمان، همسفر، آداب شرکت در مجالس شادی یا عزایا توجه به عرف جامعه، نمونه‌هایی از رشد اجتماعی است.
 - **رشد عقلانی**، شامل رشد توانایی یادگیری موضوعات نسبتاً پیچیده، یادآوری دانش، کسب مهارت‌های اندیشیدن، درست زندگی کردن و عاقلانه تصمیم گرفتن است.
- رشد هر یک از این مراحل، به رشد سایر ابعاد ارتباط دارد. برای مثال نوزاد نمی‌تواند صحبت کند؛ زیرا مغز او به حد کافی رشد نکرده است یا کودک (تا قبل از سن ۱۲ سالگی) کمتر می‌تواند دربارهٔ مسائل مجرد مانند خدا، قیامت، یا مفاهیم پیچیدهٔ درسی درک کاملی داشته باشد. کودکان چندان مسئولیت‌پذیر نیستند؛ اما نوجوانان تا حدودی مسئولیت‌پذیرند. مطالعات نشان داده است که تکامل قدرت تفکر و تعقل انسان معمولی تا سن ۲۱ سالگی و در مواردی تا ۲۸ سالگی ادامه می‌یابد و بعد از آن تجربیات فرد بیشتر می‌شود.

چه عواملی در رشد فکری و عقلانی ما مؤثرند؟

عواملی مانند تجربیاتی که از دوستان و اعضای خانواده کسب می‌کنیم، محیط، وراثت، قدرت هوشی ما، نوع آموزش‌ها، دین و مذهب، فرهنگ، کمیت و کیفیت محتواهای رسانه‌ای که مصرف می‌کنیم و تجربیات شخصی همگی در رشد فکری و عقلانی ما مؤثرند.

علت تفاوت افراد در رشد و سایر خصوصیات، ناشی از عامل وراثت، محیط، اراده و اقدامات فردی است. هریک از ما بیشتر خصوصیات خود را، از پدر و مادر خود به ارث می‌بریم. رنگ پوست، مو و قد یا مبتلا شدن به برخی از بیماری‌ها، نمونه‌هایی از این خصوصیات است. محیط یعنی آب و هوا، نوع غذا، منابع، امکانات، فرهنگ، دین، مدرسه، فناوری، درآمد خانواده، اطرافیان و رسانه‌ها، مانند رادیو و تلویزیون هر کدام به شکل‌های مختلف در رشد جسمانی، عاطفی، اجتماعی و عقلانی ما تأثیر دارند.

بلوغ جسمی چیست؟

بلوغ جسمی، دوره تکاملی بین کودکی تا پایان سن ۱۸ سالگی و کسب توانایی تولیدمثل است. به دلیل فعال شدن برخی از غدد درونی بدن مانند (هیپوفیز داخل مغز)، غده تیروئید (زیرگلو)، غده لوزالمعده، غده فوق کلیوی و غدد جنسی، هورمون‌هایی به داخل خون ترشح می‌شوند و به دنبال آن تغییرات خاصی در بدن، تفکر، حالات روانی و روابط اجتماعی فرد با دیگران اتفاق می‌افتد.

فرایند بلوغ و دوره آن در افراد متفاوت است. پیداشدن علائم بلوغ برای بیشتر پسران از ۱۱ سالگی شروع و تا ۱۸ سالگی ادامه پیدا می‌کند. مراجع تقلید برای پسران سن بلوغ شرعی را ۱۵ سال قمری ذکر کرده‌اند. در این سن خواندن نماز و انجام سایر تکالیف دینی بر پسران واجب می‌شود. البته ممکن است که فردی به سن بلوغ شرعی رسیده باشد، اما نشانه‌های بلوغ جسمی را نداشته باشد.

عوامل مؤثر بر بلوغ

عوامل مختلفی موجب می‌شود که در برخی از افراد، بلوغ زودتر از زمان طبیعی یا دیرتر شروع شود. این عوامل عبارت‌اند از:

- وراثت: سن شروع بلوغ متأثر از وضعیت و سابقه آن در والدین است.
- برنامه غذایی متوازن و صحیح، میانگین سن بلوغ را در حد طبیعی نگه می‌دارد؛ درحالی که سوءتغذیه سبب تأخیر در بلوغ و پر خوری سبب بلوغ زودرس می‌شود.
- بیماری‌ها: برخی از بیماری‌ها مانند سل موجب تأخیر در بلوغ می‌شود.
- محیط: محیط از طریق آب و هوا، فشارهای عاطفی و عوامل تحریک کننده اجتماعی می‌تواند در سن بلوغ تغییراتی را به وجود آورد.

با انجام فعالیت ۲ برای یکی از انواع بلوغ یک تعریف ارائه کنید.

فعالیت ۲ (گروهی)

جملات زیر را تکمیل کنید.

- ۱- بلوغ عاطفی یعنی
- ۲- بلوغ اجتماعی یعنی
- ۳- بلوغ عقلانی یعنی
- ۴- بلوغ شرعی یعنی
- ۵- سن بلوغ شرعی پسران سالگی است اما معمولاً زودتر از آن آغاز می‌شود.

فعالیت در منزل

یکی از فعالیت‌های زیر را در منزل انتخاب کنید و به آن پاسخ دهید.

- ۱- به نظر شما کودک ماندن بهتر است یا بالغ شدن؟ به جنبه‌های مثبت و منفی آن اشاره کنید.
- ۲- احساس عاطفی، اجتماعی و مذهبی خود را در این مرحله سنی، در چند عبارت بیان کنید.



ویژگی‌های رشد در دوران بلوغ



دوره بلوغ بین دوره کودکی و آغاز دوره بزرگسالی قرار دارد. در این دوره تغییرات مهمی در جسم، عواطف، روابط اجتماعی و قدرت تفکر نوجوان اتفاق می‌افتد.

● **رشد جسمانی:** در این مرحله اندازه بدن، طول قد و وزن بدن تغییر می‌کند. آزاد شدن هورمون از غدد درون‌ریز بدن موجب پیدایش علائم بلوغ می‌شود. پیدا شدن مو در صورت و نقاط دیگر بدن، تغییر صدا، زیاد شدن جوش‌های صورت و فعال شدن غدد جنسی از جمله این تغییرات است.

(آزمون خودارزیابی تغییرات جسمانی در دوران بلوغ و مقایسه آن با دوران کودکی)

ویژگی‌ها	بلی	خیر
۱- قد و وزن من افزایش یافته است.		
۲- حجم بدن من افزایش یافته و استخوان‌بندی من تغییر کرده است.		
۳- اندازه دست و پا و شانه‌های من تغییر کرده است.		
۴- نیروی عضلانی من بیشتر شده و اندام من شبیه مردها شده است.		
۵- بینی من بزرگ شده است و گاهی صورتم جوش می‌زند.		
۶- صدایم تغییر کرده است.		
۷- در بعضی از نقاط بدن من از جمله صورت و زیربغل‌ها موهای تازه رشد کرده است.		

در مجموع رشد جسمانی من عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ است.

دوران نوجوانی

همزمان با بلوغ و حدوداً یک تا دو سال قبل یا بعد از ۱۴ سالگی، به‌علت فعّالیت هورمون‌های جنسی تغییراتی در اندام‌های جنسی رخ می‌دهد و دوران نوجوانی آغاز می‌شود.

در دوره نوجوانی رعایت نکات زیر توصیه می‌شود:

- ۱- از مصرف بیش از حد ادویه‌های تند، غذاهای پرچرب، پیاز، تخم‌مرغ و گوشت قرمز خودداری کنید.
- ۲- از ماست، پنیر کم‌چرب، سبزیجات و ماهی بیشتر استفاده کنید.
- ۳- افکار خود را به امور مفید متمرکز کنید و از دیدن و شنیدن فیلم‌ها، تصاویر با موضوعات غیراخلاقی یا بیش از حد خشن پرهیز کنید.
- ۴- برای تخلیه انرژی، ورزش کنید. روزه گرفتن نیز در تقویت قدرت اراده شما تأثیر دارد و توصیه می‌شود.

۵- با کمک گرفتن از نماز و دعا یا رابطه قلبی با اهل بیت (علیهم‌السلام) خویشتنداری خود را تقویت کنید.

تغذیه در دوران نوجوانی

غذا خوردن با هدف دریافت انرژی برای حفظ سلامتی، شادمانی و ادامه حیات صورت می‌گیرد و غذا همانند سوخت برای یک ماشین است و موجب می‌شود بدن به‌درستی کار کند. با مصرف

غذاهای مناسب و متعادل عمر افراد طولانی‌تر می‌شود. بدن انسان به‌ویژه در دورهٔ نوجوانی نیاز به انواع غذاها از گروه‌های مختلف دارد. مهم‌ترین گروه‌های غذایی عبارت‌اند از:

● **پروتئین:** این ماده موجب بازسازی بافت‌های بدن می‌شود و گرما و انرژی موردنیاز بدن شما را تأمین می‌کند. پروتئین، آمینواسید موردنیاز شما را که بافت‌های نرم بدن از آنها ساخته شده است، تأمین می‌کند. منابع پروتئین عبارت‌اند از: گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، دانه‌های روغنی، لوبیا و نخود. مصرف روزانه پروتئین برای نوجوانان بین ۴۵ تا ۷۵ گرم در روز است.

● **کربوهیدرات‌ها:** این مواد، گرما و انرژی موردنیاز و فیبر لازم را برای بدن فراهم می‌کنند. فیبر یا همان الیاف گیاهی به هضم غذا کمک می‌کند. نان، برنج، ماکارونی از جمله منابع تأمین‌کنندهٔ کربوهیدرات هستند.

● **چربی‌ها:** اسیدهای چرب، گرما و انرژی موردنیاز را برای رشد بدن فراهم می‌کنند. برخی از ویتامین‌ها در چربی حل می‌شوند و به سلول‌های بدن می‌رسند. کره، روغن، شیر، گردو، پسته، فندق و دانه‌های روغنی از جمله منابع چربی هستند.

● **مواد معدنی:** این مواد موجب تنظیم فعالیت قلب، اعصاب و ماهیچه‌ها می‌شوند. همچنین مواد لازم را برای ساخت دندان، استخوان و سایر بافت‌های بدن یا بازسازی آن فراهم می‌کنند. فسفر، کلسیم، آهن، پتاسیم، منیزیم و منگنز از جمله مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند. فسفر در بادام زمینی، گوشت، نان، تخم‌مرغ و نخود؛ کلسیم در لبنیات، ماهی، بادام و سبزیجات؛ آهن در گوشت قرمز، زردآلو، کشمش و تخم‌مرغ؛ پتاسیم در موز، هویج، اسفناج، هندوانه و پرتقال؛ منیزیم در انجیر، سیوس گندم، گردو و چغندر؛ و منگنز در آجیل، غلات و چای وجود دارد.

● **ویتامین‌ها:** این مواد در فرایندهای هضم غذا و سوخت‌وساز آنها در بدن و رشد اندام‌ها کاربرد دارند. ویتامین‌ها از پیدایش بیماری جلوگیری می‌کنند. ویتامین‌ها انواع مختلفی دارند. ویتامین A در جگر، آب‌هویج، کره، سبزیجات، شیر و سبب‌زمینی؛ ویتامین B یا ریوفلاوین در جگر، گندم، تخم‌مرغ، شیر و پنیر؛ و ویتامین C در پرتقال، نارنگی، گوجه‌فرنگی، فلفل سبز، توت‌فرنگی، لیموترش و لیموشیرین وجود دارند.

● **آب:** آب کلیهٔ مواد غذایی را در سراسر بدن حمل می‌کند. آب دمای بدن را تنظیم می‌کند و به دفع مواد زائد از بدن کمک می‌کند. بخشی از آب بدن از میوه‌ها و سایر مواد غذایی تأمین می‌شود. انسان برای آنکه از یک رشد جسمانی متعادل و سالم برخوردار باشد، نیازمند آن است که با مصرف غذاها و میوه‌های مختلف، مواد مورد نیاز بدن خود را تأمین کند؛ اما در مصرف این مواد نباید اسراف کرد.

نکته مهم: زیاد خوردن باعث نمی‌شود که شما عضلات قوی‌تر و یا رشد بیشتری داشته باشید. مصرف مواد غذایی بیش از نیاز بدن موجب می‌شود که این مواد در بدن به‌صورت چربی ذخیره شوند و فرد با دیابت، افزایش وزن و مشکلات قلبی و عروقی مواجه گردد.

سوء تغذیه و عوارض آن

سوء تغذیه یعنی کمبود یک ماده غذایی در بدن، مصرف زیاد یک ماده غذایی و یا خوردن غذاهای نامناسب.

آثار و عوارض سوء تغذیه

- کمبود ویتامین B_6 ، B_9 و B_{12} و آهن موجب کاهش گلبول‌های قرمز خون می‌شود. این ویتامین‌ها در نان گندم، ذرت، برنج، چغندر قند، جگر، انواع گوشت، لبنیات و تخم مرغ وجود دارند.
- کمبود ویتامین D موجب نرمی استخوان می‌شود. ویتامین D در شیر وجود دارد.
- کمبود ویتامین C موجب افسردگی، ضعف حافظه، خستگی، خونریزی لثه و خونریزی بینی می‌شود.
- پوکی استخوان به دلیل کمبود کلسیم است. عوامل ژنتیکی، نوع تغذیه، فعال شدن برخی از هورمون‌ها، کمبود ورزش و یا نوع سبک زندگی بدون تحرک نیز در ایجاد این بیماری نقش دارد.
- علاقه زیاد به خوردن یک ماده غذایی و نداشتن تنوع در مواد غذایی زیان‌بخش است.
- مواد غذایی مانند چیپس، پفک، نوشابه‌های گازدار و شیرینی‌های خامه‌ای، خوردن زیاد سوسیس و کالباس برای سلامتی مضر است.

فعّالیت ۲ (بحث گروهی)

- درباره رابطه بین غذا و برخی از بیماری‌های زیر با یکدیگر بحث کنید.
- فشارخون و غذا- دیابت و غذا- بیماری‌های قلبی و غذا- بیماری کلیه و غذا

رشد عاطفی و روانی

دوره نوجوانی به لحاظ احساسی و عاطفی دوره‌ای پرچالش است. در این دوره تعادل هورمون‌های بدن در مقایسه با دوره کودکی به‌طور جدی تغییر می‌کند. برخی از هورمون‌ها می‌تواند موجب نوسان در خلق و خو یا باعث ایجاد اضطراب شود. البته تغییرات در زندگی نیز

می‌تواند به شدت یافتن این حالت کمک کند. برخی از چالش‌های احساسی که نوجوانان در این دوره با آن مواجه‌اند عبارت‌اند از :

- نیاز به گوشه‌گیری و خلوت با خود و فرورفتن در رؤیاها
- عدم توافق با والدین دربارهٔ بعضی از مسائل
- تغییرات بلندمدت در دوستی‌ها و گسترش دادن دوستی‌ها
- وسوسهٔ شرکت در برخی از کارهای پرخطر و انجام رفتارهای ناسالم
- احساس فشار روانی به‌خاطر حجیم شدن برنامهٔ درسی در برخی از نوجوان‌ها

فعالیت ۳

آزمون خودارزیابی تغییرات عاطفی و روانی در دوران بلوغ و مقایسهٔ آن با دوران کودکی

ویژگی‌ها	بلی	خیر	تا حدودی
۱- میل به گوشه‌گیری در من بیشتر شده است.			
۲- نسبت به انتقاد دیگران حساس‌تر شده‌ام.			
۳- دربارهٔ برخی از موضوعات با پدر و مادر و معلمان اختلاف سلیقه دارم.			
۴- دوست دارم برخی از کارهای خطرناک را تجربه کنم.			
۵- نظر دوستان برای من مهم است.			
۶- انسانیت و کمک به دیگران برای من اهمیت دارد.			
۷- دوست دارم به دیگران محبت کنم و از آنها محبت ببینم.			
۸- گاهی اوقات اخلاق من تغییر می‌کند و بی‌حوصله می‌شوم.			
۹- دوست دارم با خداوند راز و نیاز کنم.			
۱۰- نسبت به وضعیت ظاهری خود حساس‌تر شده‌ام.			

در مجموع رشد عاطفی من عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ است.

رشد اجتماعی

در ابتدای دوره نوجوانی، شما کشف می‌کنید که فرد مستقلی هستید و شخصیت جداگانه‌ای دارید. روابط شما با دوستان بیشتر می‌شود و ممکن است به نظرات والدین که تجربه بیشتری دارند، سرد و گرم روزگار را بیشتر چشیده‌اند و آینده کارها را بهتر از شما می‌توانند پیش‌بینی کنند، اهمیت ندهید. به همین دلیل این مرحله از رشد می‌تواند برای شما پرتنش باشد و شما را با مشکلاتی مواجه کند. در این مرحله نوجوانان برای پیدا کردن هویت اجتماعی به سمت دوستان هم‌سن و سال کشیده می‌شوند. انتخاب دوست برای آینده شما بسیار مهم است. دوستان موجب می‌شوند که شما هم چیزهای تازه‌ای یاد بگیرید و هم به‌خاطر بی‌تجربگی با بعضی از چالش‌ها و مشکلات روبه‌رو شوید، از قبیل گرایش به سمت سیگار و انجام برخی از رفتارهای غیراخلاقی. هنگامی که می‌آموزید تا مستقل فکر کنید و دوستانتان شما را کنترل نکنند و عاقلانه تصمیم بگیرید، آنچه را که خوب است، انجام دهید و از آنچه که غلط و نادرست است، پرهیز کنید، در آن زمان رشد اجتماعی پیدا کرده‌اید.

فعالیت ۴

آزمون خودارزیابی تغییرات اجتماعی در دوره نوجوانی و مقایسه آن با دوران کودکی

ویژگی‌ها	بلی	خیر
۱- می‌خواهم رابطه خود را با دوستان بیشتر کنم و دوستان بیشتری برای خود انتخاب کنم.		
۲- دوست دارم با افراد بزرگ‌تر بیشتر صحبت کنم.		
۳- می‌خواهم خود را در جمع بیشتر مطرح کنم و احترام آنها را جلب کنم.		
۴- سعی می‌کنم فرد مستقلی باشم.		
۵- بین رابطه با دوستان و خانواده سعی می‌کنم تعادل را رعایت کنم.		
۶- دوستان نمی‌توانند مرا کنترل کنند؛ خودم تصمیم می‌گیرم.		
۷- معتقدم از برقراری رابطه با دوستان چیزهای خوب و بد زیادی یاد گرفته‌ام.		
۸- به نصایح اعضای خانواده و بزرگ‌ترها توجه می‌کنم و بعد تصمیم می‌گیرم.		

در مجموع رشد اجتماعی من عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ است.

رشد عقلانی

در دوره نوجوانی همزمان با رشد اجتماعی و عاطفی و فعال شدن بعضی از هورمون‌ها، به تدریج زمینه برای رشد فکری و عقلانی در شما فراهم می‌شود. در این دوره می‌توانید به موضوعات پیچیده فکر کنید؛ مسئله‌ها را تشخیص دهید و برای حل آنها، راه‌حل‌های مختلف را پیشنهاد کنید. مهارت‌های استدلال کردن در شما تقویت می‌شود؛ با موضوعات مختلف برخورد منطقی می‌کنید؛ موقعیت‌های مختلف را تشخیص می‌دهید و درباره پیامد کارهای خود فکر می‌کنید. البته این مهارت‌ها به تدریج در شما پیدا می‌شود. برای آنکه بتوانید از عهده انجام کارها به نحو عاقلانه برآید، نیاز به کسب مهارت‌های تفکر و مهارت‌های زندگی دارید. در دوره کودکی یا حتی تا قبل از سن ۱۵ سالگی، تفکر در بیشتر افراد نوجوان از رشد کافی برخوردار نیست. به همین دلیل جامعه نیز از این افراد انتظارات کمتری دارد؛ اما با رسیدن به سن بلوغ خداوند ما را مکلف می‌کند که زندگی خود را تغییر دهیم و راه درست را دنبال کنیم. انتظارات جامعه نیز در این زمان از نوجوانان بیشتر می‌شود.

فعالیت ۵

آزمون خودارزیابی تغییرات عقلانی در دوره نوجوانی

ویژگی‌ها	بلی	خیر
۱- مسئله‌های مختلف را بهتر تشخیص می‌دهم و توانایی من در حل مسائل بیشتر شده است.		
۲- کنجکاوی من برای درک مسائل بیشتر شده است و می‌توانم برای حل آنها راه‌حل‌های مختلفی ارائه کنم.		
۳- قدرت استدلال من بیشتر شده است.		
۴- با موضوعات مختلف سعی می‌کنم به نحو منطقی برخورد کنم.		
۵- خوب و بد را می‌توانم تشخیص دهم و با بزرگترها مشورت می‌کنم.		
۶- سعی می‌کنم عاقلانه‌تر تصمیم بگیرم.		
۷- به مسائل از جهات مختلف نگاه می‌کنم.		

در مجموع رشد عقلانی من عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ است.

فکر کنید و پاسخ دهید

- چرا برخی از افراد با وجود آنکه در دوره نوجوانی هستند، از رشد عقلانی بیشتری برخوردارند و عقلا نه تر تصمیم می گیرند؟

توصیه هایی برای دوران بلوغ

- ۱- اطلاعات لازم در زمینه بلوغ را از طریق منابع معتبر و مطالعه کتاب ها و مراجعه به مشاور مدرسه یا پدر و مادر به دست آورید.
- ۲- با مشاور و یا پزشک در خصوص هرگونه علائم جسمی غیرمعمول صحبت کنید. در صورتی که علائم بلوغ قبل از ۱۰ سالگی ظاهر شود، بلوغ زودرس است. به تأخیر در علائم بلوغ تا سن ۱۶ سالگی، بلوغ دیررس گفته می شود. در هر دو مورد به پزشک مراجعه کنید.
- ۳- در تصمیم گیری ها و هدف گذاری هایتان از هیجان بیش از حد اجتناب کنید و با افراد صاحب صلاحیت مشورت کنید.
- ۴- ضمن اجتناب از انجام رفتارهای پرخطر، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.
- ۵- به منظور تقویت اعتماد به نفس خود استعدادها و توانایی های خود را کشف کرده و بر آنها تمرکز کنید.
- ۶- دانش ها و مهارت های کاربردی برای زندگی کنونی و آینده خود را بیاموزید.
- ۷- اوقات فراغت خود را با مطالعه، سرگرمی های سالم و کسب مهارت های مفید و کاربردی پر کنید.
- ۸- مهارت های کنترل خیال و کنترل هیجانات را در خود تقویت کرده و از شکل گیری عادات غلط جنسی در خود جلوگیری کنید.
- ۹- معاشرت ها و دوستی های خود را مدیریت کرده و قدرت نه گفتن در برابر خواسته ها و پیشنهادات نامناسب دیگران را بالا ببرید.
- ۱۰- احکام و آداب مبتلا به دوران بلوغ را یاد بگیرید.
- ۱۱- بدن شما در این دوره برای رشد متوازن به غذاهای مناسب و کافی ورزش روزانه بیشتری نیاز دارد.
- ۱۲- در دوران بلوغ غدد عرقی زیر بغل شروع به فعالیت می کنند و باعث افزایش تعریق و تولید بوی نامطبوع می شود، بنابراین در این دوره شما نیاز بیشتری به استحمام و تعویض لباس ها دارید.
- ۱۳- از حوله و وسایل بهداشتی شخصی استفاده کنید و موهای زائد بدن را در زمان مناسب به منظور جلوگیری از بیماری های پوستی پاک کنید.
- ۱۴- از دست کاری جوش های صورت پرهیز کنید و در موارد غیرمعمول به پزشک مراجعه کنید.

