

# دليل الفتيات

لحياة إيجابية

للصفوف من (٦-٨)

والأعمار من (١٠-١٢ سنة)

## فريق العمل

جميع الحقوق محفوظة © ٢٠١٠

تأليف وإعداد: ريم رباح

إعادة صياغة ومواءمة للبيئة التربوية: أمل الهدايي- أخصائية توعية صحية.

تصميم وإخراج فني: سالم الحجري.

شكر خاص لكل من ساهم في مراجعة وتعديل المواد، وتحديداً:

الفاضل / د.محمد الشيدي- مستشار الوزيرة لمديرية التربية والتعليم بشمال الباطنة والفاضل/خمييس الراسبي- مدير عام المديرية العامة للكشافة والمرشدات والفاضل/ محمد الهاشمي- مدير مساعد لدائرة البرامج الإرشادية والتوعوية والفاضل/احمد البلوشي- رئيس قسم التوعية الصحية والفاضلة/ خالصة البطاشي- رئيسة قسم الإرشاد النفسي والفاضلة/بدرية المديلوية- عضو دراسات ومتابعة والفاضل/ تميم الرواحي- مشرف إرشاد اجتماعي والفاضلة/أمل الهيميمية- أخصائية توعية صحية والفاضلة/سهام الشعبية-أخصائية توعية صحية والفاضلة/ زينة العبرية- عضوة مناهج مهارات حياتية والفاضل / عثمان أبو درق- عضو مناهج مهارات حياتية من وزارة التربية والتعليم.

الفاضلة/ د. سحر عبده والفاضلة/ د. حليلة العنّامي والفاضلة/ د. ابتسام الغساني من وزارة الصحة.

الفاضلة/ لمياء الكيومي والفاضل/ صلاح آل صالح عن صندوق الأمم المتحدة للسكان - عُمان.

المراجعة الدينية: السيد قيس البوسعيدي- خبير بمكتب مدير عام المديرية العامة للبرامج التعليمية، والفاضلة/ مريم القتيبة - عضوة مناهج وعددا من المختصين بالمديرية العامة لتطوير المناهج.

المراجعة اللغوية: الفاضل/ عبدالله الفوري والفاضل/ خليفة اليعقوبي والفاضلة/ فاطمة الداودية والفاضل/ د.صالح العبري من وزارة التربية والتعليم.

## قائمة المحتويات

الفصل	الموضوع	رقم الصفحة
الجزء الأول : أنا أكبر		
الأول	تعريف البلوغ	٦
	التغيرات الجسدية	٧
	التغيرات العقلية	٨
	التغيرات النفسية	٨
	التغيرات الاجتماعية	٩
الثاني	علامات البلوغ	١١
الجزء الثاني: كيف أتعامل مع هذه المرحلة من عمري بإيجابية؟		
الدول	تقدير الذات	١٧
الثاني	كيف أحمي نفسي	٢٠
الثالث	مشاكل المراهقة: حب الشباب، العادة السرية، الخوف والقلق، الخجل	٢٢
الرابع	أهمية النوم الصحي	٣٢
الخامس	النظافة العامة	٣٣
السادس	النظام الغذائي وأهمية ممارسة النشاط البدني	٣٦



الجزء الأول:

أنا أكبر

# البلوغ

وأنت كذلك هل بدأت فعلاً  
تشعرين أنك لم تعودى طفلة؟  
أنت تكبرين؟ ما الذي تغير؟  
سنتعرف في هذا الكتاب على  
بعض الأمور التي قد تهتمك،  
وتشغل بالك، وتشعرين بها.



## أنتي اليوم في عمر الحادية عشرة سنة :

وبعضهم في المقابل يقولون لك «أنت لم  
تعودي طفلة صغيرة، لا تتصرفي كالصغار،  
وانتهبي لإخوتك الأصغر سناً، فأنت الأكبر».

بعض الأهل يقولون لك جمل تسعدك مثل  
« ما شاء الله كبرت، وأصبحت بنت كبيرة  
وجميلة وعاقلة يمكن الاعتماد عليك»

## ما هي فترة البلوغ؟

تختلف فترة البلوغ من شخص لآخر. كما  
يختلف ظهورها بين الفتيان والفتيات حيث  
تبدأ فترة البلوغ عند الفتاة في عمر 8 سنوات  
وحتى عمر 14 سنة وعند الفتى في عمر 10  
سنوات وحتى 18 سنة .

إن الإنسان يمر في حياته بعدة مراحل وينتقل من  
مرحلة إلى أخرى. وجميعنا يمر بأربعة مراحل هي:

- لقد كنا أطفالاً.
- أصبحنا اليوم في مرحلة البلوغ والمراهقة.
- سنتنقل إلى فترة النضج والشباب.
- ثم إلى الشيخوخة.

إذن أنت الآن في المرحلة الثانية من  
العمر وهي مرحلة البلوغ والمراهقة. وينمو  
الجسم خلال فترة البلوغ، فنلاحظ تغيرات  
في مظهرنا الخارجي وحتى في مشاعرنا  
وأفكارنا وتواصلنا وعلاقاتنا مع الآخرين.

أنت تزدادين قوة ونشاطاً وحيوية ونمواً في كل من:

- 1/ عقلك: يزداد ذكاءك وقدرتك على التفكير.
- 2/ جسديك: يزداد نمو جسمك حيث تصبحي شابة  
ناضجة.
- 3/ علاقاتك الاجتماعية: تبدأين بتشكيل علاقات  
اجتماعية مع من حولك.
- 4/ نفسياتك ومزاجك: تتعلمين في هذا العمر كيف  
تتحكمين في مشاعرك.

ولكن تأكدي أنك الآن خطوات الخطوة الأولى  
نحو عالم الأنوثة.



ما المراهقة؟؟؟

وهل المراهقة شئ سلبي؟؟؟

وهل يكون الإنسان ضعيفاً في المراهقة؟؟؟

عزيزتي الفتاة: إن المراهقة هي المرحلة التي تقع  
بين سن الطفولة وسن النضج والشباب، حيث يزداد  
فيها النمو الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي.

## 1. التغيرات الجسدية:

تحدث الكثير من التغيرات الخارجية للجسم سواء عند الذكور أو الإناث عند دخول مرحلة المراهقة. وقد تقلق المراهقات وتثير لديهن تساؤلات كثيرة، وفي بعض الأحيان قد تسبب لهن الحيرة والقلق. فما الذي يتغير في الجسم خلال فترة البلوغ؟؟

**عزيزتي الفتاة: قد ترين حدوث التغييرات التالية:**

1. يزداد طولك ويبدأ ثدياك بالنمو.
2. تظهر البثور وحب الشباب على وجهك.
3. يصبح شعرك دهنياً أكثر.
4. ينمو الشعر في أكثر من منطقة في جسدك: تحت الإبطين وعلى الساقين وحول الأعضاء الداخلية.
5. يبدأ جسمك بالتعرق، وقد يؤدي ذلك إلى انبعاث رائحة العرق منك.
6. يظهر الدم على ثيابك الداخلية في بعض الأوقات! فلا تخافي هذه علامة حصول العادة الشهرية.

قانون الطفل العماني يكفل لك حق تزويدك بالمعلومات الأساسية المتعلقة بصحتك ونظام تغذيتك وسلامتك من أي مشكلات أو حوادث.

فمعرفتك عزيزتي الفتاة بالتغيرات التي تحدث لك أثناء مرحلة المراهقة وكيفية التعامل معها أمر هام جداً.



### تذكري!!

إن هذه التغيرات طبيعية، وهي تحدث لجميع الفتيات. قد يختلف موعد حصول هذه التغيرات في الجسم من شخص لآخر، وقد تحصل لك قبل غيرك أو بعد غيرك فلا تقلقي ولا تخافي، لسنا جميعاً متشابهين، ونحن بحاجة للوقت حتى نكبر وتكبر أجسامنا وتتغير.

### حقائق علمية:

توجد نوعان من التغييرات تحدث للمراهقات:

#### 1/ التغييرات الأولية:

- زيادة حجم الأعضاء التناسلية.
- بدء الدورة الشهرية للفتاة.

#### 2/ التغييرات الثانوية:

- ظهور الشعر في أماكن مختلفة من الجسم.
- زيادة حجم الثديين.

نحن لا نمو من الخارج فقط، فأجزاء الجسم الداخلية تكبر أيضاً، فمثلاً:

- \* تنمو المعدة: حيث يتسع حجمها وتصبح أكثر قدرة على تناول كميات أكبر من الطعام.
- \* يزداد حجم القلب وتنمو الرئتان.
- \* تزداد إفرازات الغدة الدرقية مع بداية المراهقة، وتعود لحالتها الطبيعية في نهاية الفترة.
- \* ينمو الجهاز التناسلي: فلكل عضو من أعضاء الجسم وظيفة محددة يقوم بها بهدف إبقاء الإنسان سليماً وعلى قيد الحياة، فكما يساعد جهازنا الهضمي على هضم الطعام كذلك يساعدنا الجهاز التناسلي على التكاثر.

## 2. التغييرات العقلية:



- تمرين بالعديد من التغييرات من الناحية العقلية:
- \* نضج قدراتك العقلية ونمو الذكاء بشكل عام.
- \* إزدياد قدرتك على القيام بالعديد من العمليات العقلية العليا مثل: التخيل والتذكر والفهم والاستيعاب.
- \* تطور قدرتك على تفسير الأحداث من حولك وإصدار حكم عليها.
- \* نمو قدرتك على الانتباه ولفترة زمنية أطول.
- \* خيالك يكون واسعاً وتظهر لديك بعض الأحيان أحلام اليقظة.
- \* نمو قدرتك على توقع ردود أفعال الآخرين تجاهك مبكراً.

بقدراتك العقلية تحققين أجمل إنجازاتك المستقبلية، فأنت قادرة على بناء المستقبل الباهر باهتمامك بذكائك واستغلال قدراتك.

## 3. التغييرات النفسية:

لقد تعرفنا إلى التغييرات الجسدية والعقلية، ولكن!! ما هي التغييرات النفسية؟ هل تعلمين أن الصحة تنقسم إلى قسمين: الصحة الجسدية والصحة النفسية !!

### الصحة النفسية

كل ما يتعلق بالمشاعر والعواطف وكل ما يسبب لنا القلق، والحزن أو الفرح.  
تؤثر الصحة النفسية على الصحة الجسدية: فمثلاً إن شعرت بالضغط نتيجة الخوف من شيء ما (نفسى) سيسبب لك ذلك أوجاع الرأس والمفاصل (جسدي).

+

### الصحة الجسدية

كل ما يتعلق بالجسم وأعضائه كالقلب، والعين والرتتين وغيرها.  
تؤثر الصحة الجسدية على الصحة النفسية: فمثلاً إن أصبت بكسر في الساق (جسدي) وبقيت في المنزل لوقت طويل ستشعرين بالحزن والوحدة (نفسى).

=

### الصحة

فلنعد للتغييرات النفسية! ما هي إذن!!  
قد تشعرين بالخجل أو القلق أو التوتر أو العصبية بعض الأحيان أو التعلق والحب الزائد أو الحزن الشديد أو الفرح الشديد. وقد تشعرين ببعض التغييرات في التصرف والمزاج، هذه التغييرات تدعى التغييرات النفسية.

ولكن هل تحدث لك كل هذه الأشياء؟؟ وماذا يجب عليك أن تفعلي تجاهها؟  
اقرئي التالي وفكري!! إن كنت تشعرين بالأمور التالية فهذا يعني أنك بدأت مرحلة المراهقة.



### عزيزتي الفتاة:

صحيح أنك قد تشعرين ببعض التغييرات النفسية التي تقلقك.. هل تعرفين أنك قادرة على التحكم فيها لتصل إلى مرحلة التوازن؟

الفتاة المميزة لا تدع المشاعر تتحكم بها، بل هي من تتحكم في مشاعرها وانفعالاتها..

وأنت عزيزتي الفتاة مميزة



ما التغيرات النفسية التي قد  
تشعرين بها خلال فترة المراهقة؟

كيف يؤثر مظهر المراهق على ثقته بنفسه؟؟

عادة ما تحدث المراهقات أنفسهن بهذه العبارات:  
\* أنا سمينة !!

\* سأكون سعيدة لو كنت أطول أو أقصر !! أو لو كان  
لدي شعر أملس أو لدي أنف طويل !!  
من الطبيعي سماع مثل هذه العبارات من بعض  
المراهقات؛ لأن الفتاة تكون قلقة حول شكلها  
الخارجي حتى أنها قد تؤثر في ثقته بنفسها.

عزيزتي الفتاة: مهما كان شكلك، تأكدي أن بداخلك إنسانة  
عظيمة وذكية وقادرة، وشكلك ليس مهما بتلك الدرجة  
الكبيرة، فركزي اهتمامك على قدراتك وإمكاناتك الحقيقية.

\* هل بدأت لديك الرغبة  تمام المتزايد بالمظهر  
الخارجي؟

\* هل بدأت تشعرين بالرغبة في الاستقلالية؟

\* هل بدأت تشعرين بالرغبة في التشبه بالصدقات؟

\* هل ترغبين في التعبير عن آرائك بكل حرية؟

\* هل ترغبين أحياناً بالعزلة وتشعرين بحساسية زائدة  
تدفعك إلى البكاء إذا قال لك أحدهم أي ملاحظة؟

\* هل تشعرين بالقلق والارتباك والتبدل السريع في  
المزاج؟

\* هل تشعرين أحياناً بالخجل الشديد؟

\* هل تشعرين بالعصبية وحدة الطباع؟

### 3. التغيرات الاجتماعية:

جميل جدا انضمامك  
لمجموعات تحبينها..  
وعليك أن توازني  
بين قيمك وأخلاقك  
وأسرتك وأنشطتك  
وصديقاتك



تمرين بالعديد من التغيرات من الناحية الاجتماعية:

\* وجود الصديقة المقربة.

\* حب الانتماء إلى مجموعة والميل الشديد للانضمام إلى مجموعة شبابية.

\* الحاجة للتقليد سواء بعلم أو بغير علم وخاصة الشخصيات البارزة.

\* حب مشاركة الأسرة في اتخاذ القرارات كترتيب المنزل وأماكن الرحلات وأوقاتها.

\* علاقة قوية أو ضعيفة من الكبار حسب نوع الخبرات والمواقف.

\* حب مشاركة الأم في مسؤولياتها كالمشاركة في الأعمال المنزلية  
والجلسات النسائية.

### الأسرة

هي المرجع الآمن!!

لقد تعرفت على مرحلة المراهقة والتغيرات التي تحدث لك.  
يا ترى ما هو الحل للتعامل الأفضل مع هذه المرحلة؟؟

حاولي التقرب من أسرتك، اعرضي مشاكلك ومخاوفك على أفراد أسرتك فهم الأكثر قدرة على الإجابة عن أسئلتك، وهم أفضل من تضعين ثقتك بهم، لذلك لا تترددي. فلديك من يهتم لأمرك ويخاف عليك. ولا تخجلي من سؤالهم عن كل ما يخطر ببالك أو يشغل تفكيرك لأنهم يعلمون ما تشعرين وما تفكرين به.

ستحاولين خلال هذه المرحلة تشكيل العلاقات مع الصديقات ويمكن أن يكون لك صديقة أو صديقتين، وهذا لا يهم ولكن الأهم هو أن يكون لديك من تجالسينهن وتفرحين لرفقتهن وترضين بأخلاقهن وأفكارهن.

عبّري عن رغباتك وحاولي تحقيقها بالتعاون مع الأسرة وضمن إمكانياتهم. وحاولي أن تشاركي في الأنشطة التي تحبينها لتظهر طاقاتك الإبداعية وتنمي ميولك ومواهبك.



## ماذا تعلمنا ؟!

تختلف فترة البلوغ من شخص لآخر كما يختلف ظهورها بين الفتيان والفتيات. تبدأ فترة البلوغ عند الفتاة في عمر 8 سنوات وحتى عمر 14 سنة وعند الفتى في عمر 10 سنوات وحتى 18 سنة أما فترة المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي. حيث تبدأ في عمر 10 سنوات وتمتد حتى 19 سنة، وينمو الجسد والعقل، وتتشكل الشخصية خلالها.



## تذكري دائماً!!

عليك تخصيص الوقت الكاف للجلوس ومحادثة الأسرة، وإخبارهم بما يحصل معك في المدرسة، ومع صديقاتك.

فأفراد الأسرة هم الأصدقاء الأقرب إليك، الموجودون دائماً لمساعدتك ورأيهم سيكون أفضل من رأي الصديق لأنهم أكبر سنّاً وأكثر خبرة.

## المخلص:

- هناك أربعة علامات تظهر على المراهق وتشير لبداية مرحلة المراهقة وهي:
1. النمو الجسدي: مثل نمو الثديين وظهور الشعر تحت الإبطين وعلى الأعضاء الداخلية.
  2. النمو العقلي: مثل نمو القدرة على الفهم والانتباه والخيال واتخاذ القرارات.
  3. التغييرات النفسية: المزاج والمشاعر.
  4. التغييرات الاجتماعية: كالميل للانضمام إلى المجموعات وعقد الصداقات ومشاركة الخبر في مهامهم.

تذكري: أنك بلغت مرحلة التكليف مع ظهور هذه العلامات.

وأصبحت مكلفة بأداء الفرائض الدينية التي تجب على البالغين. ويمكنك ان تتواصلي مع معلمة التربية الإسلامية للتعرف بشكل أكبر عن مفهوم التكليف.



## العلامات المرافقة للبلوغ!!!

مع نمو الجهاز التناسلي قد تشعرين بعلامات جديدة لم تشعري بها أو تعرفي عنها من قبل. إنها أمور بدأت تثير في نفوسنا الكثير من التساؤل والحيرة:  
هل نحن أصحاء؟ هل ما يحدث لنا طبيعي؟ من نسال؟  
فلنتعرف معاً إلى هذه العلامات ومسبباتها ونتائجها!!

# علامات البلوغ

ما هي علامات البلوغ التي تظهر عند الإناث؟

## العادة الشهرية

– **الدورة الشهرية:** تبدأ من اليوم الأول للعادة الشهرية حتى اليوم الذي يسبق العادة الشهرية الثانية.

– **الإفرازات المهبلية:** سائل شفاف أبيض اللون يبدأ بالخروج من المهبل عند البلوغ. تساعد هذه الإفرازات على ترطيب المهبل وحمايته من الالتهاب.

## إن الحديث عن العادة الشهرية سيجعلك تتعرفين إلى التالي:

- الفرق بين العادة الشهرية والدورة الشهرية.
- الأوجاع الجسدية المرافقة للعادة الشهرية.
- التقلبات المزاجية المرافقة للعادة الشهرية.
- التخفيف من أعراض العادة الشهرية.
- المحافظة على النظافة الشخصية أثناء العادة الشهرية.
- الغسل وأحكام الحيض.

## الدورة الشهرية

- تبدأ من اليوم الأول للعادة الشهرية حتى اليوم الذي يسبق العادة الشهرية الثانية.
- قد تبدأ الدورة الشهرية عند الفتاة في سن 9 سنوات أو قد تمتد لتبدأ متأخرة في سن 14 سنة.
- يوجد اختلاف في عدد أيام الدورة الشهرية من فتاة لأخرى. وهناك اختلاف في طول الدورة الشهرية عند نفس الفتاة والمرأة من دورة لأخرى. يقدر الأطباء طول الدورة الشهرية للمرأة بين 21 و35 يوماً، والمعدل العام للدورة هو 28 يوماً.
- تكون الدورة الشهرية غير منتظمة في البداية عند بعض الفتيات وهذا طبيعي ولا داع للقلق، إذ عادة ما يحتاج جسم الفتاة إلى سنتين تقريباً لتنظم الدورة.

## العادة الشهرية

- العادة الشهرية (الحيض أو الطمث) هو بداية الدورة الشهرية، وهو الدم الذي يخرج من رحم الفتاة حين تصل إلى سن البلوغ أي 9 سنوات تقريباً.
- مدة الحيض هي عدد أيام نزول الدم. ويستمر نزول دم الحيض في الأغلب بين 3 و7 أيام وأحياناً يستمر إلى 8 أو 10 أيام، وإذا استمر الدم بعد هذه الأقصى يسمى استحاضة.
- تحدث أول عادة شهرية عند البلوغ، ولا تستمر مدى الحياة بل تتوقف عند سن تتراوح بين 48 و52 سنة ويدعى سن الأمان.
- يفضل أن تحتفظ الفتاة بمفكرة تسجل عليها موعد بدء العادة الشهرية حتى تتعرف إلى معدل الدورة لديها. من الضروري التذكير أنه يحرم على الحائض مسّ المصحف الشريف وأداء الفرائض الدينية وذلك لقوله تعالى: ﴿لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ﴾ (سورة الواقعة ٧٩).

قد تشعرين بالخوف والقلق عند ظهور دم الحيض دون أن تعرفي سبب ما يحدث فتظني أن حادثاً قد حصل لك

أو

قد تشعرين بالإحراج إذا ما ظهر دم الحيض على ملابسك دون أن تكوني مستعدة لذلك. فقد تكوني في المدرسة أو في الشارع أو مع صديقاتك.

تذكري دائماً أن والدتك ومعلمتك بجانبك لتساعدك، فلا تشعري بالقلق، أو الحرج، أو الخوف من سوءالهما للحصول على إجابات لكافة تساؤلاتك.



## حديث بين سعاد وأمها

سعاد فتاة أصبحت مهيأة للدخول في مرحلة البلوغ فهي تبلغ من العمر 10 سنوات. «سعاد» وأمها جالستان في غرفة الجلوس تشاهدان التلفاز. «سعاد» شاردة الذهن ومتعبة.

الأم: ماذا هناك يا حبيبتني؟

سعاد: لا شيء، لماذا تسألين؟

الأم: أنت شاردة وكأنك تفكرين بشيء ما.

سعاد: نعم!! كيف عرفت ذلك!! حسن، فعلاً أنا متعبة قليلاً ولا أعرف ما هو السبب!!! جسمي يتغير وأشعر أحياناً أنني حتى مختلفة عن رفيقاتي، هل تعتقدن أنني أعاني من مشكلة ما؟؟؟

الأم: أبداً يا حبيبتني، أنت لا تعانين من أية مشكلة، ما تشعرين به طبيعي، أنت تكبرين، ستكبر جميع صديقاتك ويتغيرن، ولكن قد تتأخر الواحدة عن الأخرى. هل نسيت أنك ستبلغين الـ 11 عاماً قريباً؟ أنت الآن في مرحلة النمو والبلوغ.

سعاد: بدأت أكبر؟؟؟!!! البلوغ؟؟؟ ما معنى البلوغ؟؟

الأم: البلوغ هو الفترة التي يبدأ فيها نمو الفتى والفتاة فتبدأ أشكالهم بالتغير، مثلاً يكبر صدرك، ينبت الشعر، يزداد الطول، يظهر حب الشباب. هذا من الخارج، أما من الداخل فينضج التفكير، وتشكل الشخصية ويزداد الإهتمام بالشكل!! ألم تكوني تنتظري ذلك؟ ألم تقولي

لي دوماً أنك ترغبين أن تكبري وتصبحين مثلي؟؟  
سعاد: أأأه!! طبعاً، طبعاً يا أمي!!

الأم: إسمعي يا سعاد من الآن وصاعداً عليك أن تتوقعي حدوث الحيض والدورة الشهرية.

سعاد: ماذا؟؟؟؟ (علامات الاستغراب والتعجب والفضول بادية على وجهها) ما معنى ذلك؟؟!! أنت تقولين اليوم أشياء غريبة يا أمي لم أعتد سماعها منك!!!

الأم: (ضحكت الأم وتابعت الحديث) طبعاً عليّ إخبارك بذلك. الحيض هو التدفق الدوري للدم خارج الجسم عن طريق فتحة المهبل.

سعاد: أأأأه، ماذا تدفق للدم؟؟!! هل هو نزييف؟؟ هل هو مرض تعاني منه الفتيات؟؟!!

الأم: أبداً، إنه شيء طبيعي يحدث لكافة الفتيات. عليك فقط أن تكوني متحضرة وتحفظي في حقيبتك بفوطاة صحية لتستعمليهما إن حدث معك ذلك ولم أكن بقربك. (وبدأت الأم تشرح لسعاد عن الفوطاة الصحية وكيفية استخدامها).

سعاد: عانقت أمها، وشكرتها وطلبت من الله أن يحفظها إلى جانبها لتساعدنها في أمورها اليومية.

في اليوم التالي التقت «سعاد» صديقتها «مروى» في ملعب المدرسة وكانتا جالستين على إنفراد.

سعاد: البارحة أخبرتني أمي ما الذي يحدث مع الفتاة حين تبلغ.

مروى: حين تبلغ!! ما معنى ذلك؟؟!! هيا، هيا أخبريني!!.....

## الأوجاع الجسدية والتقلبات المزاجية المرافقة للدورة الشهرية

قد تشعرين أثناء العادة الشهرية ببعض الأوجاع الجسدية والتقلبات المزاجية منها:

### التقلبات المزاجية

- \* سرعة التوتر والغضب.
- \* الرغبة بالبكاء لأسباب تافهة أحياناً.
- \* الشعور بالضيق، والاكتئاب.
- \* تأجج زائد للعواطف.

### الأوجاع الجسدية

- \* صداع أو دوخة.
- \* مغص في أسفل البطن.
- \* ألم في أسفل الظهر أو في الأرجل.
- \* تعب وإجهاد.
- \* ألم وتورم في الثديين.
- \* انتفاخ ناتج عن احتباس السوائل داخل الجسم.
- \* ثقل في منطقة العانة.
- \* الميل إلى كثرة النوم.
- \* راحة غير مستحبة أحياناً نتيجة للإفرازات المهبلية

### من مسببات الأوجاع أثناء الدورة الشهرية:

- \* الضغوط والاضطرابات النفسية
- \* كالقلق والتوتر والخوف.
- \* المرض.
- \* السفر الطويل والشاق.
- \* النشاط البدني العنيف والقوي.

### كيفية التخفيف من أعراض العادة الشهرية

للتخفيف من هذه الأعراض عند حدوثها يمكنك القيام بالتالي:

- \* أخذ قسط من الراحة.
- \* شرب كوب دافئ من السوائل.
- \* وضع كيس من الماء الساخن على البطن (التنبه لوضعه فوق الملابس وليس مباشرة على البطن لمنع الإصابة بالحروق الجلدية).
- \* فرك أسفل البطن باليد بنعومة حتى يصبح دافئاً.
- \* التوجه إلى أقرب مؤسسة صحية إذا كان الحيض مصحوباً بالألم شديدة.



## المحافظة على النظافة الشخصية أثناء العادة الشهرية

تذكرى أنه من الضروري المحافظة على نظافتك الشخصية، أثناء الحيض وذلك عبر:

- \* الاستحمام يومياً وغسل الشعر.
- \* ارتداء الملابس الداخلية القطنية.
- \* تغيير الملابس الداخلية يومياً.
- \* تنظيف الأعضاء التناسلية جيداً لتجنب الالتهابات المهبلية.
- \* تغيير الفوط الصحية بانتظام حسب كمية الدماء المفرزة شرط ألا تبقى الفوطة لأكثر من 4\_6 ساعات.
- \* لأن ذلك يؤدي لانبعاث روائح كريهة وقد يؤدي إلى حدوث التهابات وحكة.
- \* غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل وبعد تغيير الفوطة.
- \* ثني وتغليف الفوط المستعملة بمحرمة قبل رميها في سلة المهملات.



**هناك بعض المفاهيم الخاطئة عن الحيض التي قد تكوني قد سمعت بها أهمها:**

- << تجنب غسل الشعر أو الاستحمام.
  - << عدم ممارسة النشاط البدني.
  - << عدم أكل الأيسكريم أو المأكولات الحمضية أو المخللات أو المقلبات أو المشروبات الباردة.
  - << تجنب إعداد الطعام.
  - << تجنب لمس الأطفال.
- هذه مفاهيم غير صحيحة انتشرت منذ القدم، تأكدي أن العادة الشهرية هي دورة طبيعية تمر بها كل فتاة، ويجب التعامل معها على هذا الأساس.

## الافرازات المهبلية

عزيزي الفتاة قد تجدين نوعين من الإفرازات المهبلية:

- 1/ الإفرازات الطبيعية: وهي عبارة عن سائل أبيض مائل إلى الاصفرار يفرزه المهبل ليساعد على حمايته من الجفاف والالتهاب. وتزداد كمية الإفرازات المهبلية مع منتصف الدورة الشهرية، ولا تصاحب هذه الإفرازات رائحة كريهة ولا تسبب أي حكة.
- 2 / الإفرازات غير الطبيعية: وهي الإفرازات التي تدل على وجود التهابات في حالة ظهور العلامات التالية:

# ملاحظة زيادة في الإفرازات.

# رؤية إفرازات كثيفة، أو شديدة الاصفرار وتميل إلى الاخضرار، أو إفرازات بيضاء على شكل قطع كثيفة جامدة.

# حدوث حكة شديدة، حرقة ورائحة قوية كريهة.

# الشعور بالآلام في أسفل البطن.

# ارتفاع في درجة الحرارة.

**عليك إبلاغ والدتك لتتأكد من عدم وجود أية التهابات ناتجة عن هذه الإفرازات. كما أنه من الضروري أن تحافظي على نظافتك الشخصية لتجنب الالتهابات. ويجب مراجعة أقرب مؤسسة صحية في حال وجود أي من الأعراض السابقة.**



## الغسل وأحكام الحيض:

بما أنك عرفت أنك دخلت مرحلة البلوغ والمرافقة فهذا يعني أنك وصلت سن التكليف. فما معنى سن التكليف؟!

هو السن الذي يجب عليك أداء جميع الفرائض الدينية الواجبة شرعا كالصلاة والصوم والزكاة وغيرها

عزيزتي الفتاة: لقد زادت في هذه المرحلة مسؤوليّاتك وقد زادت أيضاً حقوقك. لقد أصبحت أحد أفراد الأسرة الناضجين الذين بإمكانهم المشاركة في اتخاذ القرارات، والقيام بمهام معينة والإجابة عن والدتك في العديد من المهام. ومن الأمور الشرعية التي تساعدك على أداء الفرائض بطهارة هي عملية الغسل.

### تعريف الغسل:

الغسل هو تعميم البدن بالماء الطاهر النظيف. قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى

الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾ (سورة المائدة: ٦).

### من موجبات الغسل:

#### # الموجب الأول: الحيض: فإذا حاضت المرأة وجب

عليها الغسل فور إنقطاع الحيض، ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدْنَىٰ فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٣٣﴾﴾ سورة البقرة (٢٢٢).

#### # الموجب الثاني: النفاس: الدم الخارج مع

الولادة أو بعدها أو قبلها بيومين أو ثلاثة مع الطلق.

## تذكري أحكام الحيض:

- يحرم على الحائض الصلاة، وهي غير واجبة عليها طيلة مدة الحيض.
- لا يصح للحائض الصوم طيلة مدة الحيض وعليها قضاء الأيام التي لم تصمها.
- يحرم على الحائض دخول المساجد ولمس المصحف الشريف والطواف بالكعبة.
- تغتسل الحائض إذا إنتهت مدة حيضها وظهرت علامات الطهر، ثم عليها أن تؤدي الواجبات الشرعية المفروضة عليها، وذلك عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: قالت فاطمة بنت أبي حبيش لرسول

الله - صلى الله عليه وسلم - يا رسول الله إنى لا أظهر ، أفأدع الصلاة فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - « إنما ذلك عرق وليس بالحيضة ، فإذا أقبلت الحيضة فاتركي الصلاة ، فإذا ذهب قدرها فأغسلي عنك الدم وصلي » البخاري - صحيح البخاري - باب الحيض - رقم الحديث (٣٠٦).

### بعكس الحيض فأحكام الإستحاضة لا توجب

#### الغسل أو ترك الصلاة أو ترك الصوم.

فالمستحاضة تغسل موضع الدم وتتوضأ لكل فرض وتصلي لأن الإستحاضة تنقض الوضوء.

الجزء الثاني:

كيف أتعامل مع  
هذه المرحلة من  
عمرى بإيجابية؟

### ما معنى تقدير الذات؟؟

### إنه تعبير لم نناقشه من قبل!!

هناك الكثير من التعابير والأمور في الحياة التي ستبدئين بالتعرف إليها. فالإنسان يتعلم باستمرار وطيلة فترات حياته، وها أنت اليوم بدأت أولى مراحل التعلم.

### فلنقرأ لتتعرف سوياً!!

### ما هو تقدير الذات؟؟

إن تقدير الذات هو أن نؤمن بذاتنا ونقدرها. وأن نكون فخورين بأنفسنا وبأفكارنا دون أن نكون مغرورين متكبرين.

إن تقدير الذات يسمح لنا بأن نكون كما نريد وليس كما يريد الآخرون. إن هذا لا يعني أن كل فرد يمكنه أن يحقق كل ما يطمح ويصبو إليه، ولكن!! عليك السعي الدؤوب وعدم الاستسلام في حالة وجود بعض المعوقات، وذلك لقوله تعالى: ﴿وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ﴿٣٩﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ ﴿٤٠﴾﴾ (النجم: ٣٩-٤٠).

عزيزتي الفتاة: يزداد تقديرك لذاتك عندما تقومين بأعمال ترضين عنها، ويخف عندما تشعرين أن الأعمال التي قمت كانت خاطئة أو غير مجدية. تأكدي أن ثقتك بنفسك هي الأساس.

تعلّمي عدم مقارنة نفسك بالآخرين، لأن التغييرات التي تحصل خلال فترة البلوغ تختلف من شخص لآخر:

- فبعضهم يبدأ بالنمو في وقت مبكر، وبعضهم الآخر في وقت متأخر.
- وبعضهم يزداد وزنهم قليلاً لفترة مؤقتة.
- وبعضهم الآخر يزداد وزنهم بشكل دائم.
- وآخرون يبقون نحيلين مهما أكلوا.

كل هذا يتوقف على تكوين أجسامنا وبنيتها.

### عزيزتي الفتاة:

لكي تحققي ما تطمحين إليه لا بد أن تكوني واثقة من قدراتك، مقتنعة بما لديك، وإلا قضيت الوقت متأسفة متحسرة تنظرين لمن حولك وترغبين في التشبه بهم.

### هل المظهر الخارجي سبباً لتقدير الذات؟؟

قد تعتقدين أن الثقة بالنفس وتقبل الآخرين لك ستزيد إن أنت اعتنيت بمظهرك الخارجي. فالطفل عندما يتحول من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، يهتم أكثر من السابق بالطريقة التي يجب أن يراه بها الآخرون. فيقارن نفسه بالآخرين، وقد يقارن نفسه مع أشخاص قريبين منه، أو مع الممثلين والمشاهير الذين يراهم على شاشة التلفاز أو على صفحات المجلات. وقد يواجه تعليقات سلبية أو مضايقات مؤذية حول الطريقة التي يظهر بها من زملاء الصف وأبناء الحي.

ولكن تأكدي أن المظهر ليس السر في تقدير الذات وإنما السر هو **تقبلي نفسك كما هي!!** هذا هو السر، وهذا هو مفتاح النجاح، وهذا هو السبيل للسعادة والراحة وتحقيق الأهداف. إن كان هذا هو مفتاح السعادة والنجاح فكيف يمكن للشخص أن يتقبل نفسه؟؟!!



## تعرفي على صفات الفتاة التي تقدر ذاتها:

- تعمل بجد واجتهاد ومثابرة.
- قادرة على التعبير عن ذاتها و عما تفكر به بصراحة وأمانة ودون خوف مما سيقوله الآخرون.
- تسعى إلى استشارة الآخريين وخاصة الأسرة وتقبل آرائهم، وعدم الاستقلالية المطلقة بالرأي.
- تقبل ذاتها كما هي، وتقبل الآخريين وتحترمهم.
- تقدّر الأشياء البسيطة وتفرح بها، كالذهاب في نزهة مع العائلة، أو شراء أشياء بسيطة.
- تشارك الآخريين بإيجابية، وتبني روح الانتماء معهم.
- قادرة على الإبداع والتجربة دون خوف من ارتكاب الأخطاء في المواقف الجديدة.
- تمتلك روح التسامح والروح الجماعية في العمل، ولا أثر للتكبر أو السيطرة في تعاملها مع الآخريين.

### عزيزتي الفتاة

- 1/ إليك وصفة لتحقيق أهدافك:  
اكتبي الأهداف التي تحاولين تحقيقها وضعيها في موقع تشاهدينه كل يوم.
- 2/ إقرني أهدافك كل يوم، وتخلي ألك تحقيقها.
- 3/ قومي بأداء مهام كل يوم حتى لو كانت صغيرة لتقربك من هدفك.

### إليك السبيل لذلك :

- 1/ إن معرفة هدفك في الحياة، هو ما يجعلك سعيدة، فاسعى بدعم من الأسرة لتحقيق أهدافك لتشعريين بأنك قادرة وقوية ومتحكمة بحياتك:
  - حددي هدفك في الحياة.
  - ضع أهداف بديلة.
  - ضع أهداف تناسب قدراتك.
  - تدرجي لتحقيق الأهداف.
  - كافئي نفسك.

- 2/ كوني إيجابية متفائلة، وتجنبي الحكم على النفس بقسوة، وقولي لنفسك: «لا بد أن أستمر في التقدم وتحقيق النجاح» بدلاً من «أنا فاشلة»، ﴿ وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَيُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْعَلِيِّ وَاللَّهِدَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾ التوبة ١٠٥.
- 3/ استمعي لنصائح والديك ولا تتأثري إذا تعرضتي للتوبيخ أو التأنيب منهم. فوالديك دائما يحرصون على أن تحققي أفضل مستوى. وأحيانا قد يلجأون للتأنيب كطريقة لتوضيح أمر لك، لذا حاولي تفهم ذلك.

## إشراقة فكرية :

تفكري عزيزتي الفتاة:  
من خلقك؟؟ هو الله العظيم  
ولماذا خلقك؟؟ لتحققي مهام عظيمة.  
ومن يحقق المهام العظيمة؟؟  
هم الناس العظماء  
وانت عزيزتي بكل تأكيد فتاة عظيمة  
ومبدعة وقوية وذات إصرار وعزيمة  
لا تنحني أمام الصعاب.

4 / ابني احترامك لذاتك بذكر صفاتك الإيجابية  
نفسك يومياً فهذا سيمنحك البهجة:  
• تعلّمي الحديث الإيجابي مع الذات.  
• استبدلي رسائلك السلبية برسائل ايجابية.  
• لا تعتبري الإخفاق فشلاً ولكن اعتبري الإخفاق  
محطة للنجاح.

5 / تذكرني أن لكل إمريء صفاتاً إيجابية وصفاتاً سلبية: فكل شخص يمتلك أشياء  
جيدة، وأخرى سيئة قد تحدث له (كمرض أحد أفراد العائلة) والتي لا تتمين أن  
تحدث لك. لذا فرحي بما لديك واحمدي الله على ذلك ولا تقارني نفسك بالآخرين.

6 / حاولي الشعور بالرضا بما أنت عليه وبما لديك. قال الله تعالى: ﴿رَضِيَ  
اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿١١٩﴾ سورة المائدة: ١١٩.

7 / اتبعي أسلوب حياة صحي (مثل: الأكل الصحي وممارسة النشاط  
البدني) لأن ذلك يساعد على بناء الثقة بالنفس.

8 / اختاري الصديقات الصالحات، قال تعالى: ﴿وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ  
يَلَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا ﴿٢٧﴾ يَوَيْلَتِي لَيْتَنِي لَمْ أَخَذْ فُلَانًا خَلِيلًا  
﴿٢٨﴾ لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا ﴿٢٩﴾  
(الفرقان: ٢٧-٢٩).

إن احترام الذات والثقة بالنفس أمر  
مهم لأنه يؤثر في التصرفات، فالفتاة  
التي تتحلّى بالثقة بالنفس:  
<< تكون صداقات ناجحة بسهولة.  
<< تسيطر على سلوكها.  
<< تتمكن من الاستمتاع بالحياة أكثر  
من الآخرين.

9 / استفيدي من أوقات الفراغ، كاللعب مع الأصدقاء،  
والانتساب إلى الأندية الرياضية والأعمال التطوعية  
وجماعات الأنشطة المدرسية، القيام بالنشاطات والنزهات  
مع العائلة. لذا عليك عزيزتي الفتاة إستغلال أوقات الفراغ  
بكل ما من شأنه أن يوفر الفرح والبهجة للنفس والقوة  
للجسم، مع الابتعاد عن كل ما حرّمه الإسلام في الأعمال  
والأفعال والتعامل مع الرفاق، و الاتجاه دائماً إلى العفة  
والتسامح والتحلّي بالأخلاق الكريمة.

### «التحرش الجنسي»

إنه تعبير جديد ، وإحتمال أنك لم تسمعي به من قبل، فما معنى التحرش الجنسي؟  
التحرش الجنسي هو حين يتعرض أي فرد ورغماً عنه للقيام بممارسات لا يرضى بها، ومن أمثلة هذه الممارسات:

- تشجيعه على مشاهدة المناظر الفاضحة (كالصور الجنسية أو العارية).
- إزالة الملابس عن الفرد، وتعمد ملامسة أعضاء الفرد الداخلية.
- حث الفرد على لمس أعضاء شخص آخر.

كيف أحمي نفسي؟

### من يمكن أن يعرّضك للأذى؟؟

قد تتعرض للتحرش من أي شخص يمكن أن تخلطي بهم دون رقابة. ويقوم بتشجيعك على القيام بالممارسات غير الأخلاقية فيميل المعتدي أو المتحرش إلى:

- تطمين المراهق بأن ما يحدث له أمر عادي.
- تخويف المراهق من ما سيحدث له لو تكلم.
- تلقين المراهق بأن ما يحدث له غلطته هو؛ لأنه وافق على القيام بهذه الممارسات.

4 / ضرورة تجنب خلع ملابسك أمام الآخرين: عدم تبديل الملابس إلا بعد التأكد من إغلاق باب الغرفة.

5 / عدم الخروج من المنزل بمفردك دون متابعة من الأم والأب.

6 / ضرورة الإنتباه للحركات التالية التي تصدر من الطالبات الأكبر سناً إذا تكررت: التقبيل، أو الإمساك باليد وتحسسها، أو وضع اليد في الشعر، أو الالتصاق الجسدي أو الاحتضان، أو المديح لجمال الشكل والجسم وإبلاغ إدارة المدرسة.

7 / الرقابة الذاتية والابتعاد عن السلوكيات الخاطئة.

8 / تغيير محطات التلفاز إذا ظهرت لقطات مخلة للأداب.

10 / النوم على الشق الأيمن إتباعاً للسنة النبوية.

11 / ضرورة الإستئذان قبل الدخول إلى غرف الآخرين.

### كيف يمكنك حماية نفسك؟

الحماية تبدأ بالمعرفة، عليك التسلح بالمعرفة والإيمان والقدرة على رفض التصرفات التي تعرفين أنها خاطئة. عليك أن تتذكري التالي:

1 / معرفة الفرق بين اللمس العادي والمقبول واللمس المبالغ به.:

اللمس العادي والمقبول هو لمس اليدين والكتفين والذراعين، وبصورة سريعة ودون الحاجة لكشف أي جزء من الجسم أو رفع الملابس عنه.

أما اللمس غير المقبول فهو الذي يسبب ألماً، ويشمل لمس المناطق الحساسة والخاصة.

2 / عدم السماح لأحد بتحسس الأماكن الحساسة في الجسم، لأن هذه منطقة لا يطلع عليها أحد.

3 / التواصل مع الوالدين: إخبار الوالدين عن أي محاولات أو تصرفات غير طبيعية يحاول أحدهم فعلها معك.



## اقتراحات تساعدنا على اتخاذ القرار السليم

- ارفضى بشكل قاطع: لن أفعل ولا أريد ان أفعل.
- ابتعدي عن المكان أو الشخص الذي يضغط عليك.
- لا تصدقي القول بأن الجميع يفعلون ذلك.
- كوني أفضل صديقة لنفسك، وذكري نفسك بأنك إنسانة مميزة وارفضي أي تصريحات سلبية عنك.
- عبّري عن رأيك بكل جرأة.
- فكري في النتائج المستقبلية إذا سمحت للآخرين بذلك سواء من الناحية الصحية أو الاجتماعية.
- تأكدي أن صديقتك الحقيقية التي تحبك لشخصك، وليس لما تريدك ان تفعلي لها.
- الجئي إلى الأهل فهم قادرون على مساعدتك.
- أبلغني إدارة المدرسة أو معلمتك أو الأخصائية الاجتماعية في حالة رؤيتك أو حصول شئ كهذا معك.



### مشاكل المراهقة: المشكلة الأولى: ( حب الشباب ):

هي مشكلة جلدية تظهر كثيراً خلال فترة المراهقة، وفي الغالب بين عمر 10 الى 20 سنة، وتختفي عادة مع بلوغ سن العشرين عاماً. وهي عبارة عن ظهور بعض البثور أو الحبوب على الوجه والرقبة والأكتاف وأعلى الظهر والصدر.

#### ما أسباب ظهور حب الشباب؟

- \* الدهون التي تفرزها الطبقة الداخلية للبشرة وترسلها إلى المسام على سطح البشرة.
- \* الحالة النفسية وزيادة الشعور بالقلق (أثناء الامتحانات المدرسية مثلاً).
- \* العادة الشهرية (الحيض) عند الفتيات، حيث تظهر البثور على الوجه في كثير من الأحيان وعند الكثير من الفتيات مباشرة قبل العادة الشهرية.
- \* المواد التجميلية المستخدمة خاصة من قبل بعض الفتيات والتي تغلق المسامات الجلدية.

#### كيف

#### يمكن التخفيف من ظهور حب الشباب؟

- \* الاستحمام يومياً: فهو يزيل الدهون المتراكمة على الجلد ويزيل البكتيريا التي تسبب الرائحة.
- \* غسل الوجه بالماء الفاتر والصابون مرتين في اليوم، وبالماء الفاتر مع كل وضوء للصلاة.
- \* تجنب استخدام مستحضرات التجميل بشكل مكثف ومستمر.
- \* عند استخدامك لمستحضرات التجميل تأكدي من غسل الوجه بصورة جيدة لإزالة أثارها.
- \* تجنب المستحضرات التي تسبب تقشير البشرة والتي تنشف الجلد.
- \* لا تحاول عصر أو تقشير البثور أو حكها بالأظافر لإزالتها، لأن وضعها سيؤذي.
- \* مارس الأنشطة البدنية التي تساعدك على التخلص من التوتر والضغط النفسي.
- \* أكثر من شرب الماء.
- \* تجنب تناول الكثير من الشوكولاته، والزيت والبهارات، والبطاطا المقلية (الشيبيس).
- \* عند استعمالك أي بخاخات للشعر يجب التأكد أن تكون بعيدة عن الوجه؛ لأن هذه البخاخات قد تسبب انسداد المسامات.

إن ظهور حب الشباب، مع أخذ جميع الاحتياطات المذكورة أعلاه، أمر طبيعي. لذا راجعي أقرب مؤسسة صحية إن كان انتشار الحبوب كثيراً ومزعجاً.

قد تسمعين بوجود الكثير من الكريمات الموجودة في الصيدليات التي تساعد على علاج حب الشباب أو تقلل من ظهورها. إن استخدام الأدوية والكريمات التي يصفها الأصدقاء لبعضهم دون اللجوء إلى طبيب الأمراض الجلدية قد يزيد المشكلة، فيؤدي إلى التهاب البثور الظاهرة وانتشارها أكثر أحياناً.

### تذكري:

قبل إنفاق المال وشراء أي دواء، عليك مراجعة الطبيب الذي يمكنه أن يصف لك الأدوية المناسبة لحالتك.

### تذكري!!

إن ما تستخدمه الصديقات وما يناسبهن قد لا يناسب نوع بشرتك فلا تخاطري !!

#### عزيزتي الفتاه:

- لا تخجلي من ظهور الحبوب على وجهك؛ لأن هذا الأمر طبيعي ويحصل للكثير من المراهقات.
- لا تجعلي ظهور حب الشباب يؤثر في ثقتك بنفسك، إنها مشكلة صحية بسيطة يمكن تخطيها باتباع شروط النظافة وبمساعدة الأطباء.

### وقفة علمية:

قد ترغبين في إزالة البثور والحبوب التي تظهر على وجهك عندما تنظرين في المرآة.. ولكن!! قبل أن تفعلي ذلك يجب أن تعلمي إن إزالة البثور بواسطة الأيدي والأظافر يزيد من إمكانية الإصابة بالالتهابات كما يزيد من إمكانية ترك آثار دائمة على وجهك.

## مشاكل المراهقة: المشكلة الثانية: (العادة السرية):

لقد سمعت كثيراً عن العادة السرية!!  
أنا لا أفهم معناها بالضبط، وأرجو من  
السؤال:  
من أسأل:  
\* الأسرة!! أرجو من التحدث مع أسرتي  
عن هذه الأمور.  
\* الكتب العلمية؟ من أين أحصل  
عليها؟  
\* الأصدقاء!! قد يزودوني بمعلومات  
خاصة؟!

يمر الطفل في مراحل نموه المختلفة برحلة  
استكشاف متعددة، ففي سنواته الأولى يتعلم  
الطفل المشي والركض والقفز، والرمي والرسم،  
ويكتشف ما حوله من ألوان وأشكال وأماكن.  
إن اكتشاف الجسد هو أحد هذه المحطات  
الطبيعية، فنجد الولد يبدأ باكتشاف أصابعه  
وقدميه وسرته وأذنه وأيضاً أعضائه التناسلية!!  
عندما يصل الطفل في رحلة اكتشافه لهذه  
المنطقة قد يشعر بشيء لم يعرفه من قبل  
وهذا ما يسمى بالعادة السرية.



### العادة السرية (أو الاستمناء):

هي عندما يقوم المراهق بلامسة أعضائه الداخلية وسميت بالعادة  
السرية لأنها تمارس بالسر والخفاء.

### الأضرار الصحية الناتجة عن ممارسة العادة السرية:

#### عند الإناث:

- \* احتقان دموي في منطقة الحوض واضطرابات في الدورة الدموية.
- \* زيادة كمية الإفرازات المهبلية بسبب احتقان الحوض.
- \* زيادة كمية دم الحيض، مع الإحساس بالألم شديد يسبق نزول الدم.

### انتبهي!!

قد تؤدي ممارسة العادة السرية إلى:

- << الشعور بالقلق والخوف وعدم الراحة النفسية
- نتيجة الشعور بالذنب لمخالفة الشرائع الدينية.
- << الانطواء وتأنيب الضمير.
- << السرحان والشروع.
- << الشعور بالصداع وآلام في الظهر.



## كيف يمكننا التخلص من ممارسة العادة السرية؟



- ملء أوقات الفراغ بالأنشطة المفيدة: مثل الرسم والقراءة الخ. فلا تفكر بممارستها بسبب إنشغالك بأمر أكثر فائدة، وقد تكون متعباً عند الذهاب إلى الفراش فلا تفكر إلا في النوم.
- تجنب قراءة الكتب والمجلات التي قد يعطيك إيها الأصدقاء؛ لأنها قد تتضمن في أكثرها معلومات غير صحيحة.

قد يمر بعض المراهقين بتجربة العادة السرية. في حال ممارستها بشكل غير مقصود في المرة الأولى، تجنب إعادة ممارستها لأنها **محرمة شرعاً**، فماذا نفعل كي نتوقف عن ممارسة هذه العادة؟

للتخلص من ممارسة العادة السرية، يمكن اتباع التوصيات التالية:

- **املا وقتك بذكر الله وابتعد عن الضياع.**
- احترام القيم الدينية وتذكر رقابة الله والملائكة.
- **أداء العبادات: فالصلاة تنهي عن الفحشاء والمنكر، وتجعلك تهتم بنظافة جسدك.**
- التحلي بالإرادة القوية وعدم الإندفاع وراء الرغبات.
- **ممارسة النشاطات البدنية بمختلف أنواعها.**

• الاستعفاف وغيض البصر تجنب المشاهد غير الأخلاقية التي تنتشر عبر الإنترنت والمجلات غير

العلمية والهاتف النقال

﴿وَلَيْسَتَعَفِيفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُعِينَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَالَّذِينَ يَبْتَغُونَ الْكِتَابَ مِمَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ فَكُلُوا مِنْهُمُ إِنِ عَلِمْتُمْ فِيهِمْ خَيْرًا وَإِذَا نُؤْتُوا مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي آتَيْنَاكُمْ وَلَا تَكُونُوا فِي سَبِيلِكُمْ عَلَى الْبِعَاءِ إِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَحْسِنُوا لِيَتَّبِعُوا عَرْضَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَنْ يُكْرِهِنَّ فَإِنَّ اللَّهَ مِنْ بَعْدِ إِكْرَاهِهِنَّ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (سورة النور: ٣٣).

هل تمارسين العادة  
السرية؟؟

**أقلعي!!**

أنت قادرة على  
اتخاذ القرار.

تذكري دائماً أن العادة السرية محرمة دينياً

وغير مقبولة اجتماعياً. وذلك لقوله تعالى:

﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِأَرْؤسِهِمْ حَفِظُونَ ۗ إِلَّا عَلَىٰ أَرْؤسِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ۗ فَمَنْ أَتَبَعَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ۗ﴾ (سورة المؤمنون: ٥-٧)

قد يكون سبب ملامسة الأعضاء التناسلية وجود حكة، أو ألم في منطقة الأعضاء التناسلية ناتجة عن وجود التهابات تدفع بالفتاة للحكة. وهنا من الضروري اللجوء إلى الاسرة لمراجعة أقرب مؤسسة صحية ومعالجة الالتهابات إذا كانت موجودة.

لا تخجلي!! أسالي والديك أو أحد معلماتك فهم بانتظار أسئلتك ومستعدين لتوفير الإجابات اللازمة لها.



## مشاكل المراهقة: المشكلة الثالثة: (الخوف والقلق):

هل شعرت يوماً بالخوف؟؟  
نعم؟ أحياناً؟ كثيراً؟!

فلنقرأ معاً!!  
ما الخوف؟

الخوف شعور طبيعي إن كان ضمن الحدود؛ لأنه قد يحميك من الإصابة بالحوادث وقد يجنبك الكثير من الأخطار، ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾ (سورة المعارج: ١٩). فالخوف من حوادث السيارات سيدفعك للتنبه عند عبور الطريق، ولوضع حزام الأمان عند الجلوس في المركبة. والخوف من الفشل في الدراسة سيدفعك للمذاكرة والاجتهاد بهدف تحقيق النجاح.

### الخوف والقلق

إذا إستسلمت لخوفك وأصبحت مشاعر الخوف ترافقك في حياتك اليومية لدرجة تؤثر على تصرفاتك وعلاقتك بالآخرين، فإن هذه المشاعر السلبية ستتحول إلى ما يسمى «القلق».

### ما الأمور التي قد تسبب لنا الخوف خلال فترة المراهقة؟؟

- قد تخافي من أمور كثيرة في الحياة:
- قد تخافين من الظلام في سن مبكرة.
  - من المدرسة والامتحانات.
  - من مغادرة المنزل بمفردك.
  - من التحدث أمام مجموعة من الأشخاص.
  - من المستقبل.
  - من العلاقة بالزملاء وبناء الصداقات.
  - مما يقوله عنك الآخرون.

الخوف إذن أمر عادي إن كان ضمن الحدود الطبيعية، فلا تدع هذا الشعور يسيطر عليك، بل تعاملي معه بعقلانية، واسعي للتخلص من هذا الشعور لعيش حياة أكثر إستقراراً وراحة، ولبناء علاقات جيّدة مع حولك.

\_ إن كنت تخافين من الامتحانات ، فأعدي جدولاً للمذاكرة ونظمي وقتك.

\_ إن كنت تخافين من التحدث أمام مجموعة من الناس، أو أمام المعلمات، أو أمام زميلاتك في الصف، فأطلبي من أهلك أن يساعدوك

في الانتساب إلى الأندية لتعتادي على التعامل مع الرفاق، وحتى مع من هم أكبر منك سناً.

\_ إن كنت تخشين الحديث مع الغرباء أو مع الأكبر منك سناً، تعرّفي

إلى صديقات جدد في المدرسة وبادري بالتحدث معهن.



## ما الذي قد يسبب الشعور بالقلق ؟

• الابتعاد عن الواجبات الدينية، والانشغال بأمور الحياة ومتطلباتها ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۚ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَلِغٌ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾﴾ (سورة الطلاق: ٢-٣).

• القلق من كيفية بناء علاقات جيدة مع الزميلات وكيفية الحصول على الأصدقاء.

• الخجل عند ظهور علامات البلوغ، خاصة إذا لم تكن على علم بأسبابها ومواعيد ظهورها.

• الخوف من تحمل المسؤولية.

• التفكير بالمهنة والمستقبل فيتبادر لذهن الفتاة العديد من الاسئلة مثل: كيف يمكنني إنهاء سنواتي الدراسية والجامعية بنجاح؟ وكيف سأختار المهنة؟

• القلق من عدم تقبل الآخرين للمظهر الخارجي والرغبة في الظهور بمظهر لائق وجميل.

قد يسبب لك الخوف شعوراً بـ:

\* النشاط الزائد وعدم القدرة على التزام الهدوء.

\* العصبية وسرعة الغضب.

\* الشعور بتعب وإجهاد وزيادة عدد دقات القلب.

\* التعرف الزائد.

\* الشعور بالبرودة والرطوبة في اليدين.

\* جفاف في الفم مع صعوبة في بلع الطعام أو الشراب.

\* الإسهال وكثرة التبول.

\* فقدان القدرة على التركيز.

\* الغثيان والشعور بالدوخة.

## ما الذي يمكن القيام به

### لتجاوز حالات القلق؟

• **فكري بإيجابية:** عندما تواجهين بعض الصعوبات كالرسوب بالإمتحان أو عدم القدرة على امتلاك أشياء ترغبين بها، لا تنظري فقط الى الجانب السيء من الأمر كأن تقولي: «أنا حظي سيء ذاكرت ولم أنجح، ظروف زميلتي أفضل مني فقد استطاعت الحصول على شيء لم أتمكن من توفيره» بل عليك التفكير جيداً بما وهبك الله، فأنتي قادرة على إعادة الامتحان والنجاح فيه. فالتفكير بشكل إيجابي سيعطيك القوة للتغلب على أي تحدي، قال الله تعالى: ﴿فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴿١٩﴾﴾ (سورة النساء: ١٩)

• **تعلمي أن تضعي هدفاً لحياتك تسعين لتحقيقه:** وضوح الهدف يساعدك على الوصول له بأقل مدة، وسيشغل وقتك بتنفيذ الأعمال التي يمكنك من الوصول الى الهدف.

• **استفيدي من الأخطاء التي مرت بك:** فالتوقف عند الأخطاء سيعيق

تقدمك. أما الاستفادة من التجارب فسيساعدك على التطور

والتقدم. لا تجعل المشاكل والصعوبات تعيق تقدمك

من خلال تفكيرك الدائم بها.

## كيف يمكنك التخلص من الشعور بالقلق؟

لكي تتمكني من التغلب على الشعور بالقلق يمكنك القيام بالتالي:

- تقوية الوازع الديني والإكثار من قراءة القرآن الكريم والإستغفار ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (سورة الرعد: 28).
- التقرب من الوالدين والتحدث إليهم ومناقشة ما يساورك من مخاوف وهموم، فهم الأكثر قدرة على توفير الحل والدعم اللازم.
- تقوية الروابط الأسرية: لأنها تسهم في التخفيف من حالات القلق والتوتر.
- اختيار الصديقات الصالحات الإيجابيات.
- ممارسة الأنشطة البدنية والهوايات المختلفة.
- القيام بالأنشطة مع الصديقات بالقدر الذي تسمح به ظروف العائلة والدراسة.
- ممارسة التنفس والاسترخاء.

## تذكري عزيزتي الفتاة دائماً!!

لا أحد منا يملك كل شيء لكل شخص الكثير من الإيجابيات والسلبيات. ولدى كل شخص الكثير من الأشياء الجميلة التي نراها والكثير من المشاكل التي لا نراها ولا نعرف عنها شيئاً. حاولي دائماً التشبه بالمجتهدات الصالحات، اللاتي يحترمن الأسرة والزميلات ويتعاملن بصدق ومسؤولية مع الآخرين.

## سارة والديها

سارة فتاة في مرحلة المراهقة تبلغ من العمر 13 سنة. الأم في المطبخ ودار شجار بين سارة وأختها الصغرى.

الأم: سارة، هل يمكنك أن تكفي عن الشجار مع أختك؟

سارة: لماذا تتهمني بأني المخطئة؟؟؟ لست أنا من اخطأ!!! ألا تزين إنها تتطلع على خصوصياتي!!

الأم: ولماذا الصراخ والبكاء؟

سارة: أنا يمكنني أن أقول ما أشاء وكيفما أشاء، أنا حرّة!!

ودخلت سارة غرفتها وأغلقت الباب بقوة. في هذه الأثناء دخل الأب الى المنزل.

الأب: ماذا هناك؟؟ ما بها سارة تبكي؟؟؟؟

الأم: إبنك كبرت وبدأت تتغير، ويجب أن أتحدث معها.

الأم بعد دخولها غرفة سارة: بنيتي سارة!! ما بك؟ ما الذي حدث؟ لم أنت غاضبة؟

سارة: لا شيء!! ولكني تعبت منكم تعاملونني وكأنني أنا المخطئة وأختي الصغرى هي المصيبة دائماً!! أنا كبرت، ولم أعد طفلة ولي خصوصياتي!!!

الأم: أنتي على حق، لقد كبرت، ولكن ما دمت كبيرة هل يمكنك

أن تتوقفي عن البكاء لتتحدث قليلاً كالكبار الناضجين؟! نحن نعلم إنك ترغيبين بقضاء بعض الوقت بمفردك، أو مع زميلاتك!! كما ترغيبين ألا نتدخل في شؤونك. نحن نعلم أنك أصبحت تحبين الاهتمام بشكلك الخارجي!! أنتي أيضاً تنفعلين بسرعة فتحزينين بسرعة وتفرحين بسرعة!! وغيرها الكثير... تذكري بنيتي أنه كما زادت حقوقك فقد زادت مسؤولياتك. عليك التعاون مع أفراد الأسرة كفرد ناضج له دور عليه القيام به، وتستوعبي أختك الصغرى وتتعاملي معها بهدوء وروية. لقد أصبح بإمكانك الآن تقديم يد العون لأبيك، ولي وإخوتك الأصغر سناً.

سارة: آآه!!! كيف تعرفين ذلك؟؟؟!!

الأم: لا تنسين أنني خلال فترة الشباب مررت بنفس المرحلة التي تمرين بها اليوم، وشعرت بكل ما تشعرين به اليوم. ولكن أريدك أن تعلمي أنني ومن خلال التجربة تعلمت أنه لا غنى عن الاسرة ونصائحهم وإرشاداتهم. إذن عليك ألا تغضبي مما اقله لك انا ووالدك لاننا نهتم بمصالحك وتهمنا سعادتك.

سارة: إعذريني أمي الحبيبة على تصرفي؟؟؟!!

الأب: لا بأس بنيتي الغالية، إني أدرك ما تشعرين وتفكرين به، لا تترددي بسؤالي إن إحتجت أي معلومة!! وإعتبريني صديقتك

الأصدقاء، هل تقبلين بذلك؟؟؟!!

سارة: طبعاً يا أمي الحبيبة، شكراً، حتما سنكون صديقات.

## مشاكل المراهقة: المشكلة الرابعة: (الخلج)

تتعدد التجارب التي قد يمر بها المراهق خلال فترة المراهقة، وقد يكون الخلج أحدها.  
فالخلج هو شعور « غريب » ينتاب الشخص عندما يكون مع الآخرين.

### 1. من مظاهر الخلج وأشكاله عند بعض المراهقين:

- < يتحاشى الآخرين، ولا يثق بالآخرين.
- < متردد في الإقدام والالتزام.
- < ينظر إلى أي شيء عدا من يتحدث معه.
- < يفضل البعد والصمت أو الحديث المنخفض أو الانزواء.
- < يهاب المواقف الجديدة ويحمر وجهه.
- < لا يملك القدرة على الحديث في المواقف الاجتماعية، ويشعر بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك.
- < لا يميل إلى المشاركة في المواقف الاجتماعية، فيجتنب المشاركة بالألعاب والأنشطة الاجتماعية، بالرغم أنه طبيعي جداً بين ذويه في المنزل .

- الفتاة الخجولة ترغب في تأسيس العلاقات الاجتماعية ولكنها لا تعرف كيف تتواصل اجتماعياً.
- الفتاة الخجولة تخشى طرح أي سؤال على المعلمة في الصف أمام الطالبات للإستيضاح عن أي أمر لم يكن واضحاً بالنسبة لها.
- الخلج لا يعني الإنطواء، إنه فقط عدم وجود المهارة اللازمة للتواصل اجتماعياً مع الآخرين.

### 2. كيف تعلم إن كنت تعاني من الخلج الشديد؟

- اقرأ ما يلي وفكر، إن كنت تعاني من اثنتين أو أكثر من النقاط الواردة أدناه في تصرفاتك اليومية وأثناء محادثتك مع الآخرين، فأنتي فتاة خجولة:
- هل تتحاشين الآخرين، خاصة الغرباء؟
- هل تعانيين من عدم القدرة على التعامل بسهولة مع زميلاتك في المدرسة والمجتمع؟
- هل تعيشين منطوية على نفسك بعيداً عن الآخرين، وتحاولين الابتعاد عن المجموعات في المناسبات الاجتماعية، بالرغم من أنك طبيعية ونشطة في المنزل وبين ذويك؟
- هل تخشين الكلام أو التصرف أمام الآخرين خاصة الغرباء؟
- هل تتجنبين النظر إلى وجه الآخرين عندما تتحدثين إليهم؟



### 3. إن شعورك بالخجل الشديد سيترك أثره عليك وعلى علاقتك بالآخرين:

- ستقل قدرتك على بناء علاقات وصداقات مع زميلات جدد داخل المدرسة وخارجها.
- ستقل قدرتك على التعلّم من تجارب الآخرين؛ لأنك تخشين المخالطة وتتجنبين الاتصال بالآخرين.
- ستقل خبراتك الحياتية.
- ستقل ثقّتك بنفسك.

إن الشعور بالخجل يصاحبه بعض الأعراض الجسدية. هل سبق أن شعرت بالتالي؟؟

- مشاكل وألام في المعدة.
- دقات قلب قوية وزيادة النبض.
- الإرتجاف والإرتعاش اللاإرادي.
- رطوبة وعرق زائد في اليدين والكفين.
- جفاف في الفم والحنك.

### تحدي خجلك وقومي بالتالي:

- القيام بأعمال قيادية كقيادة أية مجموعة (في نشاط رياضي أو تربوي أو ثقافي..).
- التحدّث في حفل مدرسي أو طابور الصباح أو أمام مجموعة من الناس.

### أنا أثق أنك قادرة على ذلك

### 3 / كيف تخففين من شعورك بالخجل؟

- نفّذي بعض المهام التي توكل إليك ضمن إمكاناتك، حيث يساعدك ذلك في بناء قدراتك، وإعطائك الإحساس بالثقة والمسؤولية مثل: مساعدة إخوانك الأصغر سناً على إنهاء دروسهم، ومساعدة والديك في أمور المنزل أو أعمال الحديقة.
- حاولي اتخاذ القرارات من خلال مشاركتك في مناقشات العائلة وإبداء الرأي مع الاستماع لنصائح الأسرة. كأن تقترحي أماكن التنزه مع العائلة، أو مواعيد اللقاءات وأنواع الأنشطة التي ستقومين بها مع صديقاتك بموافقة العائلة.
- حاولي الاجتماع بالناس، سواء عبر دعوة صديقاتك إلى المنزل حين تسمح ظروف الأسرة بذلك، أو عبر القيام بزيارات مع العائلة.
- تحدّثي مع نفسك بطريقة إيجابية مثل: سأشارك بفعالية في المناسبات الاجتماعية.
- ابتعدي عن الأحاديث السلبية مع ذاتك (أنا فتاة غير جيّدة، أنا أخاف).
- بادري بالقاء التحية ولا تنسي أن تكوني مبتسمة عندما تلقي التحية.
- كوني البادئة في الحديث مع الآخرين.
- اخرجي للعب والتحدّث مع صديقات جدد، ولا تترددي، فهم مثلك لديهم أيضاً مخاوفهم.
- اشتركي في جماعات الأنشطة المدرسية، لأنها تقوي من قدرتك على التعامل مع الآخرين، وتساعدك في التعبير عن النفس.
- كافئي نفسك إذا كررت السلوك الاجتماعي.
- ساعدي والديك في شراء بعض احتياجات المنزل البسيطة أو استقبال الضيوف.

تذكرني عزيزتي الفتاة دائماً!!

لا تخجلي مما لديك ولا تعتقدي أن الآخرين أفضل منك أبداً، فلا تخجلي من شكلك ومن مظهرك ومن منزلك ومن سيارة والديك، فجميع هذه الأشياء ثانوية. الأهم ما يذكره الناس عنك ليس ما كنت تلبسينه، بل كيف تصرفت معهم، وهل كنت مهذبة في حديثك وتعاملك معهم.

## تمارين قد تساعدك في التخلص من الخل:

# 1

1/ اكتبي الأعمال التي

تريدين القيام بها والتي تساعدك في التخلص من خللك وأسباب تردك في تنفيذها في الجدول التالي.

2/ قيّمي نفسك من خلال تسجيل عدد المرات التي قمت فيها بالفعل بتنفيذ ما تريد تنفيذ.

3/ لاحظي مشاعرك بعد أن نفذت ما تريد.

الأعمال	أسباب عدم القيام بها	عدد المرات التي قمت بها	شعورك بعد تنفيذها

سترين أن تنفيذ ما ترغبين القيام به ليس بالأمر الصعب، والتعامل مع الآخرين أمر في غاية السهولة.

# 2

1/ اكتبي رسالة إلى

نفسك عندما تكون لديك مشاعر داخلية حول موضوع معين وتريدين التعبير عنها، وإذا لم تكوني راغبة في الكتابة يمكنك استخدام آلة تسجيل.

2/ استمعي للشريط أو اقربي

الرسالة بعد الانتهاء من

التسجيل أو الكتابة.

# 3

لبناء ثقتك بنفسك وبقدراتك.

1/ اكتبي نقاط ضعفك كما ترينها في العمود الأيمن واكتبي مقابل كل نقطة في العمود الأيسر الصفة المضادة لنقطة ضعفك، مثال:

نقاط الضعف	نقاط الإيجابية
لا أثق بالآخرين	أثق بنفسي
الآخرون يكرهونني	أنا محبوب من الآخرين

2/ بعد كتابة المشاعر المتعارضة، حاولي أن

تفكري بنفسك وبسلوكك عندما تتقمصين

الصفات الإيجابية في العمود الأيسر.



النوم هو من أفضل الوسائل التي تعطي الراحة للجسم وتساعد في إعادة تجديد نشاطه.

﴿الَّذِي بَرَأْنَا أَنَا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِلسَّكُنِ فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ ﴿٨٦﴾ سورة النمل ٨٦.

### لماذا تحتاج للنوم؟

- تحتاج في مثل هذا العمر حوالي 7\_8 ساعات من النوم يوميًا، ويساعدك النوم على:
- الانتباه والتركيز في المدرسة.
- تنشيط أجزاء الدماغ.
- إصلاح الخلايا العصبية التي استخدمت أثناء اليوم. في حال عدم الحصول على قسط كاف من النوم ستضعف القدرة على استيعاب المعلومات الجديدة وتخزينها بشكل صحيح.
- إعادة تنشيط نظام المناعة ومساعدته على العمل بفعالية.

قد تعتقد أنه يمكنك تعويض ساعات النوم التي لم تحصل عليها ليلاً من خلال النوم في النهار. تأكد أن النوم ليلاً هو النوم المطلوب، وهو النوم الذي يوفر الراحة للجسم على ألا يقل عن 7 ساعات كل ليلة. من هنا ينبغي التنبه

لأهمية النوم وذلك لقوله تعالى:

﴿اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ لِلسَّكُنِ فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ﴾ ﴿٦١﴾ سورة غافر ٦١.

إن عدم الحصول على القدر الكافي من النوم سيجعلك تشعرين بالتالي:

- \* العصبية، وفقدان الصبر والمزاجية.
- \* الخمول والكسل، والنعاس في الصف.
- \* الكآبة أو القلق والتوتر والصداع.
- \* عدم القدرة على التركيز والاستيعاب أثناء الحصة الدراسية.
- \* صعوبة الاستيقاظ صباحاً للذهاب إلى المدرسة.

### نصائح تساعد في الحصول على نوم صحي

- \* تناول وجبة غذائية خفيفة قبل النوم: يمكن تناول الوجبات الغذائية الثقيلة قبل موعد النوم بـ 3\_4 ساعات.
- \* ممارسة النشاط البدني: فالأفراد الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام ينامون لوقت أطول مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون النشاط البدني.
- \* أخذ قيلولة: قد تعانيين من نقص في النوم، بسبب الاستيقاظ باكراً للذهاب إلى المدرسة، والتأخر للذهاب إلى النوم بسبب المذاكرة. يمكنك أن تعوّض حاجتك إلى النوم عبر أخذ قيلولة بعد العودة من المدرسة. يجب ألا تتدوم القيلولة لوقت طويل (أكثر من نصف ساعة)، ويجب عدم أخذ القيلولة في المساء بعد العشاء.

قد لا تحصل الفتاة على النوم الكافي لعدة أسباب منها:

- مشاهدة التلفاز.
- استخدام الإنترنت والألعاب الإلكترونية.
- إجراء الاتصالات الهاتفية وبعث الرسائل القصيرة إلى صديقاتك، فتبقيين مستيقظة حتى ساعة متأخرة من الليل.

- \* الالتزام بمواعيد محددة للنوم والاستيقاظ: يجب تجنب البقاء لأكثر من ساعة بعد الموعد المحدد للنوم أثناء الإجازات.
- \* تجنب الإكثار من تناول الكافيين الموجود في القهوة ومشروبات الطاقة، والمشروبات الغازية: والتوقف عن شربهم بعد الساعة 5:00 مساءً.
- \* الخلود إلى النوم في حال الشعور بالتعب للتمكن من إعادة تنشيط خلايا الدماغ وتجديد القدرة على الاستيعاب.
- \* اتباع روتين ما قبل النوم: وذلك عبر الاسترخاء والقيام بأنشطة لا تتطلب مجهوداً مثل القراءة أو الاستحمام. وتفادي استخدام الضوء القوي في المساء الذي يعطي إشارات للدماغ كي يبقى متيقظاً.

## الفصل الخامس

### النظافة العامة

التي يعيش فيها (البيت والمدرسة والحدائق والأماكن العامة) فالنظافة تعطي المكان الذي نعيش فيه صورة جميلة، وتذكر قول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ سورة البقرة: ٢٢٢.

لقد أصبحت تعلمين أن خلال فترة المراهقة يبدأ ظهور الشعر تحت الإبطين وحول الأعضاء التناسلية، فيزداد التعرق، وتزداد الإفرازات الدهنية. لم تكن نشتم رائحة العرق سابقاً، ولم تكن نشاهد أي إفرازات على الملابس الداخلية، إن الجسد يتغير والاهتمام بالنظافة الشخصية في هذه المرحلة مهم جداً للحفاظ على الصحة والوقاية من الإصابة بالأمراض، ومنها الأمراض الجلدية كحب الشباب. إن النظافة نصف الإيمان وركن من أركان الإسلام، عن أَبِي مَالِكٍ الْأَشْعَرِيِّ أَنَّ نَبِيَّ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: «الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ» (المسلم - صحيح مسلم - باب الطهارة - رقم الحديث (٥٥٦)).

إن كل فرد مسؤول عن المحافظة على نظافته الشخصية، كما أنه مسؤول عن المحافظة على البيئة

التعرّف مشكلة تؤرقنا جميعاً، خاصة مع حلول فصل الصيف، ولكن العرق هو نعمة ورحمة من الله سبحانه وتعالى لنا، فالإنسان يتعرّف بصورة لا إرادية بسبب ارتفاع درجة حرارة جسده، فتبدأ الغدد في إفراز العرق للتخلص من تلك الحرارة الزائدة فتجعل الجسم بارداً وبالتالي يعود الجسم إلى درجة حرارته الطبيعية. والعرق في صورته الأصلية بلا رائحة، إلا أن ما نتناوله من أطعمة هي التي تغيّر من رائحته منها الأثر الذي يحدثه تناول الثوم والبصل والفلفل الحار والتوابل الحارة، أو تناول بعض الأدوية والعقاقير.

### للنظافة إذن مجالات متعددة:

#### 1/ المحافظة على نظافة الجسم

- تغطية الفم عند العطس والسعال وعدم البصق إلا في منديل من القماش أو الورق لمنع انتشار الجراثيم من الرذاذ المنبعث من الفم إلى المحيطين بنا.
- غسل اليدين بالماء والصابون فور العودة إلى المنزل، وقبل تناول أي طعام، وبعد الانتهاء من اللعب، وبعد استخدام المراض لمنع انتقال الجراثيم من اليدين إلى الجسم.
- التأكد من تقليم الأظافر باستمرار منعاً لتراكم الأوساخ تحتها وانتقالها إلى الجسم أثناء تناول الطعام.
- تجفيف الجسم جيداً، وخاصة أماكن طيات الجلد (تحت الإبط، وبين الفخذين، وبين أصابع الأرجل، وتحت الثديين) لمنع الرطوبة التي قد تتسبب بأمراض فطرية.
- التأكد من غسل القدمين فور العودة إلى المنزل لتجنب الالتهايات سواء البكتيرية أو الفطرية.

- ويكون ذلك عبر:
- الاستحمام اليومي لإزالة الدهون والتخفيف من انبعاث رائحة العرق.
- إزالة الشعر من المناطق التي يتواجد بها على الجسم بشكل كثيف، خاصة تحت الإبطين وحول الأعضاء التناسلية.
- استخدام مزيل للروائح بعد الاستحمام: تذكرني!! أن مزيل الرائحة لا يغني عن الحمام اليومي للتخلص من العرق والروائح الناتجة عنه.
- المحافظة على نظافة الأذن والعيون.
- الاغتسال والتهوية بعد الحيض.
- تجنب استخدام مستحضرات التجميل بشكل مكثف ومستمر.
- غسل الوجه قبل النوم وتنظيفه من أي مواد تجميلية مستخدمة.

## 2/ المحافظة على نظافة الثياب

وذلك عبر:

- تغيير الملابس باستمرار والتأكد من عدم إرتدائها مجدداً قبل غسلها. إن الإستحمام وإرتداء الثياب غير النظيفة سيجعل رائحة العرق تنبعث منك مجدداً.
- ارتداء الملابس الخارجية اللائقة والنظيفة والجميلة ما أمكن، ولا يستدعي جمال الثوب أن يكون غالي الثمن دائماً يكفي أن يكون نظيفاً ومعطراً ومناسباً.
- ارتداء الملابس الخارجية اللائقة والنظيفة والجميلة ما أمكن، ولا يجوز له أن يتخذ من ثيابه مجالاً للخيلاء والكبر. عَنْ إِبْرَاهِيمَ عَنْ عَلْقَمَةَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ عَنِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ « لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ وَلَا يَدْخُلُ النَّارَ يُعْنَى مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ إِيْمَانٍ ». قَالَ مَقَال كَه رَجُلٌ إِنَّهُ يُعْجِنِي أَنْ يَكُونَ تَوْبِي حَسَنًا وَتُعْلَى حَسَنَةً. قَالَ « إِنْ اللَّهُ يُحِبُّ الْجَمَالَ وَلَكِنْ الْكِبَرُ مَنْ بَطَرَ الْحَقَّ وَعَمَّطَ النَّاسَ » الترمذي- سنن الترمذي- باب البر والصلة- رقم الحديث (2130).

• ارتداء الملابس المصنوعة من القطن: لأنها تجنب زيادة الروائح المزعجة.

• تغيير الملابس الداخلية والجوارب يومياً وتنظيفها

﴿ وَشِيَابَكَ فَطَهِّرْ ﴾ (سورة المدثر:4).

• خلع الأحذية عند الدخول إلى المنزل وتنظيفها باستمرار مع تعريضها للشمس والتهوية.



## 3/ المحافظة على نظافة الفم والأسنان

- ويحافظ على ابتسامة جميلة ورائحة فم عطرة.
- استخدام الخيط لتنظيف ما بين الأسنان، ولتنظيف الأماكن التي لا تستطيع الفرشاة الوصول إليها.
- التخفيف من تناول السكريات والإكثار من تناول الخضار والفاكهة.
- الامتناع عن تناول السكريات والحلويات قبل النوم.
- شرب الكثير من الماء الذي يسهم في ترطيب الفم وزيادة كمية اللعاب. إذ يساعد اللعاب في إزالة البكتيريا وبقايا الأطعمة.
- تنظيم مواعيد الطعام والابتعاد عن تناول الأطعمة أو المشروبات الغازية بين الوجبات.
- زيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة على الأقل للكشف على الأسنان وليس فقط عند الشعور بالألم،

تشكل المحافظة على نظافة الفم والأسنان جزءاً هاماً من النظافة الشخصية، فانبعاث رائحة كريهة من الفم قد يبعد عنك الاصدقاء أو قد يجعلهم يتجنبون محادثتك. يجب تنظيف الأسنان جيداً باستخدام معجون الأسنان أو السواك لمدة دقيقتين، وقد أوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بذلك، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ « كَوْلَا أَنْ أَشْفَ عَلَى أُمَّتِي - أَوْ عَلَى النَّاسِ - لَأَمْرُتُهُمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ » (البخاري- صحيح البخاري- الجمعة- رقم الحديث (887).

للتأكد من المحافظة على نظافة وسلامة الفم والأسنان يمكن القيام بالتالي:

- تنظيف الأسنان مرتين يومياً على الأقل (صباحاً وقبل النوم لمدة دقيقتين في كل مرة).
- تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد تناول الطعام؛ لأن ذلك من شأنه أن يمنع تسوس الأسنان والتهابات اللثة



## 4 / المحافظة على نظافة المنزل

من عوامل انشراح النفس المكان الطيب الطاهر النظيف. عن سعيد بن المسيب قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة، كريم يحب الكرم، جواد يحب الجود، فنظفوا أفنيتكم ولا تتشبهوا باليهود» الترمذي- سنن الترمذي- باب الأدب- رقم الحديث (٣٠٢٩).

- خلع الأحذية قبل الدخول إلى المنزل لتجنب نقل الأوساخ إلى الداخل.
- وضع الألعاب والكتب والقصص في الأماكن المخصصة لها بعد استخدامها.
- مساعدة الأم في إعداد مائدة الطعام وإعادة ترتيبها بعد الانتهاء من تناول الطعام.

إن دورك أساسي في المحافظة على نظافة المنزل. لا تعتمد على أمك فقط للقيام بهذا الدور، أنت أيضاً مسؤول، لذلك عليك:

- المحافظة على نظافة غرفة نومك وترتيبها.
- الامتناع عن إحضار الطعام والحلويات إلى غرفة النوم.



## 5 / المحافظة على نظافة المدرسة والشارع

- المحافظة على كتبك المدرسية وعدم إتلافها أو توسيقها: تجنب وضع الكتب بقربك أثناء الشرب أو تناول الطعام، وتجنب الكتابة عليها بطريقة غير منظمة وغلفها في بداية العام الدراسي لتحافظ عليها.
- المحافظة على جدران الصف بحيث تتجنب الكتابة على الجدران.
- عدم إلقاء المخلفات في الساحة المدرسية: ورميها في سلال المهملات وفي الأماكن المخصصة لذلك.
- المحافظة على نظافة المراحيض: صب الماء بعد الاستخدام، رمي القمامة في مكانها، لف الفوط الصحية بالأوراق المخصصة لها ورميها في سلة المهملات.

مدرستنا عنوان نظافتنا، فإذا ما دخلنا إلى مدرسة تنتشر فيها القمامة، وتنبعث الرائحة الكريهة من مرابيحها سنعلم حينها أن الطلبة لا يعرفون أهمية النظافة، ولا يدركون الفرق بين جمال المكان النظيف ومظهر المكان المتسخ. تذكر دائماً أن دورك أساسي في الحفاظ على النظافة حتى خارج المنزل وفي المدرسة والشارع. إن ذلك لن يتطلب منك الجهد الكثير يمكنك فقط القيام بالتالي:

- المحافظة على الصف ونظافته: وذلك بالحفاظ على نظافة الطاولة، وإلقاء القمامة في سلة المهملات، والمساعدة في ترتيب محتويات الصف في أماكنها المخصصة).



النظام الغذائي  
للمراهقة وأهمية  
ممارسة النشاط البدني

2- ما الذي يوفر لجسمنا القوة والنشاط؟  
أصبحت تعلمين الآن أنه خلال فترة البلوغ والمرافقة  
ينمو الجسم وتكبر الأعضاء، لذلك تتفتح الشهية وتزداد  
القابلية لتناول الطعام.

**ولكن !!**

## الطعام ليس كله مغذٍ ومفيد

ليوفر لجسمنا الصحة والقوة يجب التعرف إلى أنواع  
الأطعمة التي علينا تناولها. عليك الاهتمام بكمية  
الأطعمة ونوعيتها.

1- كيف أحافظ على صحي

وجسدي؟؟ كيف أبعد عني

المرض؟

قد يعتقد الكثيرون من المراهقين

أنهم بصحة جيّدة، وأنهم صغار السن ولن

يصابوا بالمرض!!

تذكرتي عزيزتي الفتاه!! إن الجسم والصحة يشبهان  
الدراسة والمدرسة، فما تزرعه خلال العام الدراسي  
من جدّ ونشاط ستحصده في نهاية السنة الدراسية.  
وكذلك جسّدك إن لم توفر له التغذية والطعام  
المناسبين، اللذين يشكلان الوقود للجسم خلال فترات  
الطفولة والمراهقة، سنكبر بأجساد ضعيفة، هزيلة، غير  
قادرة على مقاومة الأمراض.



• تناولي الأغذية الغنية بالحديد، وتجنب  
شرب الشاي مع أو بعد الطعام  
مباشرة لتفادي الإصابة بالأنيميا أو  
فقر الدم (الأطعمة الغنية بالحديد  
مثل اللحوم والبيض والخضراوات  
الورقية الخضراء كالجرجير والسبانخ  
والفول والعدس والبازيلا الخضراء  
والشمندر والمشمش والتين  
المجفف، والتمر).

## ثانياً: تناول الطعام الصحي

في الشارع ومع الأصدقاء:

• استبدال المأكولات الجاهزة  
بمأكولات منزلية صحية للحصول على  
العناصر الغذائية الضرورية للجسم.

• تجنب الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالسكريات  
والدهون.

• التقليل من تناول الحلويات والشوكولاته ورقائق  
البطاطس (الشيبس) والمشروبات الغازية... إلخ.

• تجنب تناول الوجبات السريعة مثل ( الهمبرجر،  
البناتق ..... إلخ).

## اقربي وتذكرتي !!

**أولاً:** تناول الطعام الصحي في المنزل:

• تناولي وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة.

• تناولي الوجبات اليومية في مواعيد منتظمة، مع  
التخفيف من تناول الحلويات والوجبات الخفيفة  
بين الوجبات الرئيسية.

• تناولي طبق من السلطة مع وجبة الطعام.

• تناولي الطعام ببطء مع المضغ الجيد.

• تناولي الفواكه والخضار كالجوز والخس والخيار  
أثناء مشاهدة التلفاز أو الدراسة، بدلاً من رقائق  
البطاطس (الشيبس) والشوكولاته.

• شرب كمية من الماء تتراوح بين لتر ونصف  
ولترين في اليوم، بما يعادل (8-6) أكواب.

• استبدلي المشروبات الغازية وشراب الفواكه التي  
تحتوي على نسبة عصير أقل من 30٪، بالحليب  
ومنتجاته وعصير الفاكهة الطبيعي.

• تناولي الأغذية الغنية بالطاقة ومنها التمر.

• شرب الحليب ومنتجاته يومياً لضمان الحصول  
على الكميات المطلوبة من عنصر الكالسيوم الذي  
يقوّي العظام.



## وجبة الإفطار ضرورية !!

في حال عدم تناول وجبة الإفطار، قد تشعرين بالجوع الشديد قرب الظهر مما يفقدك القدرة على التركيز في الحصة الدراسية، ويحد من نشاطك، فأنتي تحتاجين الغذاء الصحي الذي يساعدك في يومك الدراسي بمختلف مواده.



## هل تعلمين؟!

- من أجل التمتع بأسنان قوية ولامعة وبنية سليمة عليك بتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم.
- من أجل رشاقة القوام وجماله عليك الابتعاد عن الأطعمة المليئة بالدهون والمشروبات الغازية، مع الإكثار من الخضروات الطازجة والفاكهة وممارسة النشاط البدني يومياً.
- لكي تتمتع الفتاة بصحة جيدة بعد الزواج وإنجاب أطفال أصحاء لابد لها من الانتباه لغذائها والابتعاد عن الأطعمة التي لا توفر لجسمها العناصر الغذائية اللازمة.

يزداد وزن الجسم في مراحل النمو بشكل متفاوت، ويجب أن تكون هذه الزيادة في الوزن طبيعية ومعتدلة حتى لا تصابن بالبدانة.

## ما البدانة؟

- الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي.
- الإصابة بمشاكل نفسية كالخجل بسبب عدم الإرتياح مع الذات والاحراج تجاه الآخرين.
- قد تزيد من مخاطر الحمل والولادة عند النساء والفتيات في المستقبل.

**عزيزتي الفتاة: أن الفتيات يخسرن الكثير من عنصر الحديد وذلك بسبب نزول الدم أثناء العادة الشهرية، لذلك يجب عليك تناول المواد الغذائية الغنية بالحديد اللازمة في هذه المرحلة.**

قد تكون الفتيات أكثر حرصاً على الحفاظ على جسم وقوام رشيق لأنهن يرغبن بالظهور بمظهر لائق. لذلك فقد يعتمد البعض منهن إلى تناول جميع أنواع المأكولات الدهنية، والوجبات السريعة تارة، وتارة يطبقن الحمية القاسية بهدف تخفيض الوزن. ولكن اعلمي أنه وفي كلتا الحالتين لن تحصل الفتاه على ما يكفي من الأطعمة المغذية التي يحتاجه جسمها، مما قد يتسبب لها مشاكل صحية خطيرة.

البدانة أو السمنة هي زيادة وزن الجسم عن المستوى الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه. أي أن كمية الطعام المتناولة أكبر من الجهد المبذول، وأكثر من الطاقة المستهلكة.

## ما الأسباب التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسمنة؟

- عدم تناول الأطعمة في أوقات منتظمة.
- الإكثار من تناول الأطعمة وخاصة المأكولات الغنية بالدهون والسكر.

• الإكثار من تناول الأطعمة السريعة المباعة في المطاعم والمقاهي، والابتعاد عن الأطعمة المحضرة في المنزل.

• التخفيف من ممارسة النشاط البدني والحركة اللازمة لحرق الدهون (عدم مزاوله أي نوع من الرياضة وعدم المشى والانتقال بواسطة المركبات واستخدام المصعد بدلا من السلالم).

• قضاء ساعات طويلة أمام التلفاز أو جهاز الكمبيوتر دون القيام بأي نشاط جسدي.

## المشاكل الصحية التي تسببها السمنة

قد ينزعج بعضنا من الإصابة بالسمنة؛ نظراً لما تسببه من منظر غير لائق، ونظراً لما نسمعه من إنتقادات من الأصدقاء. لكن علينا أن نعلم أن السمنة لا تترك أثرها على الشكل الخارجي فقط، لأن المشاكل التي تسببها للجسم كثيرة أيضاً وخطيرة، منها:

- الإصابة بمرض السكري.
- الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- الإصابة بأمراض الكلى.

## انتبهي

### الاعتدال ضروري!!

**فالتخفيف من تناول الطعام**

**قد يسبب المشاكل الصحية. إن**

**ديننا الإسلامي قد وجّه لأهمية تنظيم**

**التغذية والاعتدال في تناول الطعام،**

**وذلك لقوله تعالى:**

﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

**سورة الاعراف ٣١**

**لضمان نظام غذائي سليم يجب التنوع والتوازن والاعتدال والتنظيم في اختيار الأطعمة وتناولها.**

## للحصول على نظام غذائي متنوع وضمن الحدود الموصى بها وفق الدليل العماني للغذاء الصحي يجب اتباع الرسائل التالية:



- \* الرسالة الأولى: احرص على تنوع غذائك واجعله صحياً ومتوازناً.
- \* الرسالة الثانية: اختاري الحبوب الكاملة وتناولي البطاطا بقشرتها.
- \* الرسالة الثالثة: تناولي من 3 إلى 5 حصص من الخضروات يومياً.
- \* الرسالة الرابعة: تناولي ما بين 2 إلى 4 حصص من الفواكه يومياً.
- \* الرسالة الخامسة: تناولي السمك والدواجن والبيض واللحوم.
- \* الرسالة السادسة: تناولي حصة من البقوليات يومياً.
- \* الرسالة السابعة: تناولي الحليب ومنتجات الألبان يومياً.
- \* الرسالة الثامنة: قللي استهلاكك من الدهون واختاري وجباتك الخفيفة بعناية.
- \* الرسالة التاسعة: كوني نشيطة ومارسي التمارين الرياضية بانتظام واشربي الكثير من الماء.
- يختلف مفهوم الحصة وفقاً لنوع المجموعة الغذائية (النشويات، والفواكه والخضروات، واللحوم وبدائلها، والألبان ومنتجاتها).

### تذكر المشاكل التي قد يسببها سوء التغذية:

4. هشاشة العظام نتيجة الإكثار من تناول المشروبات الغازية والشاي والقهوة ونقص تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كالألبان ومنتجاتها وعدم ممارسة الرياضة.
5. زيادة نسبة الكوليسترول في الدم بسبب الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالدهون.
6. تسوس الأسنان نتيجة الإكثار من تناول الحلويات خاصة بين الوجبات وعدم الاهتمام بتنظيف الأسنان.
7. ضعف مناعة الجسم نتيجة لنقص الفيتامينات.
8. تأخر ظهور علامات البلوغ.

1. السمنة بسبب الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالدهون مثل: الوجبات السريعة كالهمبرجر والبطاطس المقلية والحلويات والمشروبات الغازية وعدم ممارسة الرياضة.
2. النحافة بسبب عدم تناول الاحتياجات الغذائية الضرورية للنمو في هذه الفترة.
3. أنيميا نقص الحديد بسبب قلة تناول الأغذية الغنية بالحديد واتباع عادات غذائية خاطئة مثل: شرب المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية، وأيضاً بسبب

#### الريجيم الآمن:

- \* يهدف إلى الوصول للوزن الصحي واستمرارية المحافظة عليه.
- \* ينقص الوزن بمعدل تدريجي من 1/2 إلى 1 كجم في الأسبوع.
- \* ينصح بتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات مثل: الفواكه والخضراوات.
- \* يحتوي على أطعمة متوفرة وسعرها مناسب.
- \* لا يعتمد على المليينات أو أعشاب التخسيس.
- \* يسمح بتناول الطعام الصحي خارج المنزل.
- \* يرشد المراهق إلى اتباع أسلوب حياة صحي.

#### مخاطر الريجيم الصار:

- \* يؤثر على عمل كل أجهزة الجسم ووظائفها.
- \* يسبب الشعور بالإرهاق والصداع والعصبية.
- \* يسبب تساقط الشعر نتيجة لسوء التغذية.
- \* يسبب جفاف الجلد وترهله وخاصة في منطقة البطن.
- \* يسبب فقد الكالسيوم من الجسم نتيجة افتقاره للأطعمة الغنية بالكالسيوم كالألبان ومنتجاتها.
- \* يسبب الإمساك أو الإسهال وفقر الدم واضطرابات الدورة الشهرية.

## النشاط البدني



إن شغل وقت فراغك بأشياء مفيدة كالأنشطة البدنية والكشفية تنمي الجسم والعقل، وتساعدك على اكتشاف القدرات والمواهب، وتبعدك عن القيام بممارسات غير صحية مثل: التدخين والجلوس لفترات طويلة دون حركة لمشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر والإنترنت الذي يؤدي بدوره إلى السمنة وضعف النظر أحياناً، إلى جانب التعود على الكسل والخمول وقلة الحركة.

إن ما تعتاد على ممارسته خلال الطفولة والمراهقة يبقى معك مدى العمر. فإذا اعتدت على قلة الحركة وعدم ممارسة النشاط البدني، استمرت معك هذه العادة في الكبر. لذلك يجب ممارسة النشاط البدني وجعله جزءاً من روتين حياتك اليومي. ويكفل لك قانون الطفل العماني في المادة (42) الحق في الراحة ومزاولة الألعاب المفيدة والاستمتاع والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية.

### فوائد ممارسة النشاط البدني

معظم الأمراض المزمنة التي قد يصاب بها الفرد حين يكبر كالسكري وضغط الدم والكولسترول وأمراض القلب والسمنة تنشأ من مرحلة الطفولة خاصة عند الفئة التي لا تمارس النشاط البدني. لذا ممارسة النشاط البدني له فوائد متعددة منها:

الفوائد الجسدية	الفوائد النفسية	الفوائد الاجتماعية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بناء العظام والعضلات والمفاصل.</li> <li>• التخلص من الوزن الزائد.</li> <li>• تنظيم عمل القلب والرئتين.</li> <li>• تحسّن الدورة الدموية.</li> <li>• تحسّن الجهاز التنفسي.</li> <li>• تخفيض مستوى الكولسترول والدهون في الجسم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقوية الشخصية.</li> <li>• تعزيز روح المبادرة والعمل مع الجماعة.</li> <li>• الترويح عن النفس.</li> <li>• التخلص من التوتر والضغط النفسي.</li> <li>• التفاعل والتواصل مع الآخرين.</li> <li>• الاعتزاز والثقة بالنفس، خاصة إذا برع المراهق بنوع معين من الرياضات.</li> <li>• الاستفادة من أوقات الفراغ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الابتعاد عن ممارسة العادات غير الصحية كالتدخين أو تعاطي المخدرات.</li> <li>• الابتعاد عن ممارسة الأعمال العدائية.</li> <li>• الابتعاد عن رفاق السوء.</li> <li>• زيادة فرص التفوق الدراسي وبلوغ أعلى المستويات الأكاديمية.</li> </ul>

ليس من الضروري ممارسة النشاط البدني في نادٍ متخصص وإنفاق الكثير من المال. بل يمكن ممارسته بشكل فردي أو مع الأصدقاء أو في المنزل أو الأماكن العامة (ممارسة رياضة المشي مع الأسرة أو الأصدقاء، اللعب في حديقة المنزل أو الحديقة العامة)، والهدف ممارسة النشاط البدني لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة يومياً.

**صحتك مسؤوليتك!! فحافظي عليها لتستمتعي بالحياة**

**تذكرين!! الوقاية خير من العلاج.**

