



آزمن



تفکرو سبک زندگی

پایه هفتم دوره اول متوسطه

ویژه دختران

بخش تکمیلی کتاب

۱۳۹۳

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری

نام کتاب: تفکر و سبک زندگی پایه هفتم (دوره اول متوسطه ویژه دختران) - ۱۱۱

شورای برنامه‌ریزی: محمود اوحدی، مریم خسروپانی، میترا دانشور، روفیا دهقان، سعید راصد، سید امیر رون،

مهرداد سیاه‌پشت، عبدالرسول کریمی، محمود معافی، محمدرضا مقدادی و احمد یارمحمدی

مؤلفان: محمود معافی، سید امیر رون، سعید راصد، عبدالرسول کریمی، محمدرضا مقدادی، احمد یارمحمدی،

مریم خسروپانی، مهرداد سیاه‌پشت، محمود اوحدی و روفیا دهقان

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۱۴۷۴۷۳۵۹،

وبسایت: www.chap.sch.ir

مدیر امور فنی و چاپ: سید احمد حسینی

مدیر هنری: مجید ذاکری یونسی

طراح گرافیک، طراح جلد و صفحه‌آرا: طاهره حسن زاده

حروفچین: سیده فاطمه محسنی

مصحح: رعنا فرج‌زاده دروئی، فاطمه صغری ذوالفقاری

امور آماده‌سازی خیر: فاطمه پزشکی

امور فنی رایانه‌ای: مریم دهقان‌زاده، ناهید خیام‌باشی

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷

جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه: شرکت افست "سهامی عام"

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ دوم ۱۳۹۳

حق چاپ محفوظ است.

حضرت امام خمینی (رحمة الله عليه)

* زندگی زیر چتر علم،
عمل و اخلاق

در تحصیل علم و فراگرفتن دانش و اخلاق و کردار نیکو کوشا باشید که افراد متعهد و سودمندی برای اسلام بزرگ و میهن عزیزتان باشید. با اراده و عزم راسخ خود، به طرف علم و عمل و کسب دانش و بینش حرکت نمایید که زندگی، زیر چتر علم و آگاهی آن قدر شیرین و انس با کتاب و قلم و اندوخته‌ها آن قدر خاطره آفرین و پایدار است که همه تلخی‌ها و ناکامی‌های دیگر را از یاد می‌برد.

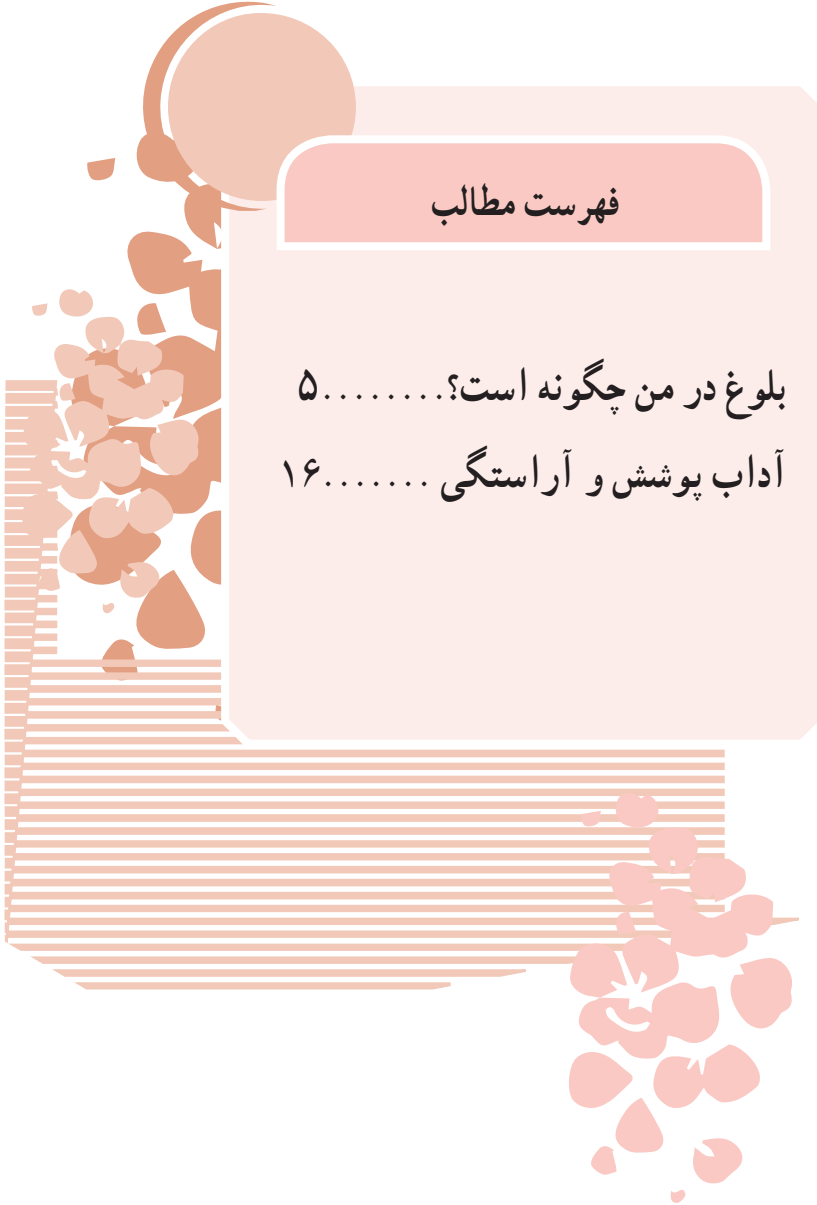
از صحیفه نور، جلد ۱۵

اهمیت سبک زندگی

ما اگر از منظر معنویت نگاه کنیم — که هدف انسان، رستگاری و فلاح و نجات است — باید به سبک زندگی اهمیت دهیم؛ اگر به معنویت و رستگاری معنوی اعتقادی هم نداشته باشیم، برای زندگی راحت، زندگی برخوردار از امنیت روانی و اخلاقی، بازپرداختن به سبک زندگی مهم است. بنابراین، این مسئله، مسئله اساسی و مهمی است.

رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت الله خامنه‌ای

در دیدار جوانان استان خراسان شمالی — ۱۳۹۱/۷/۲۳



فهرست مطالب

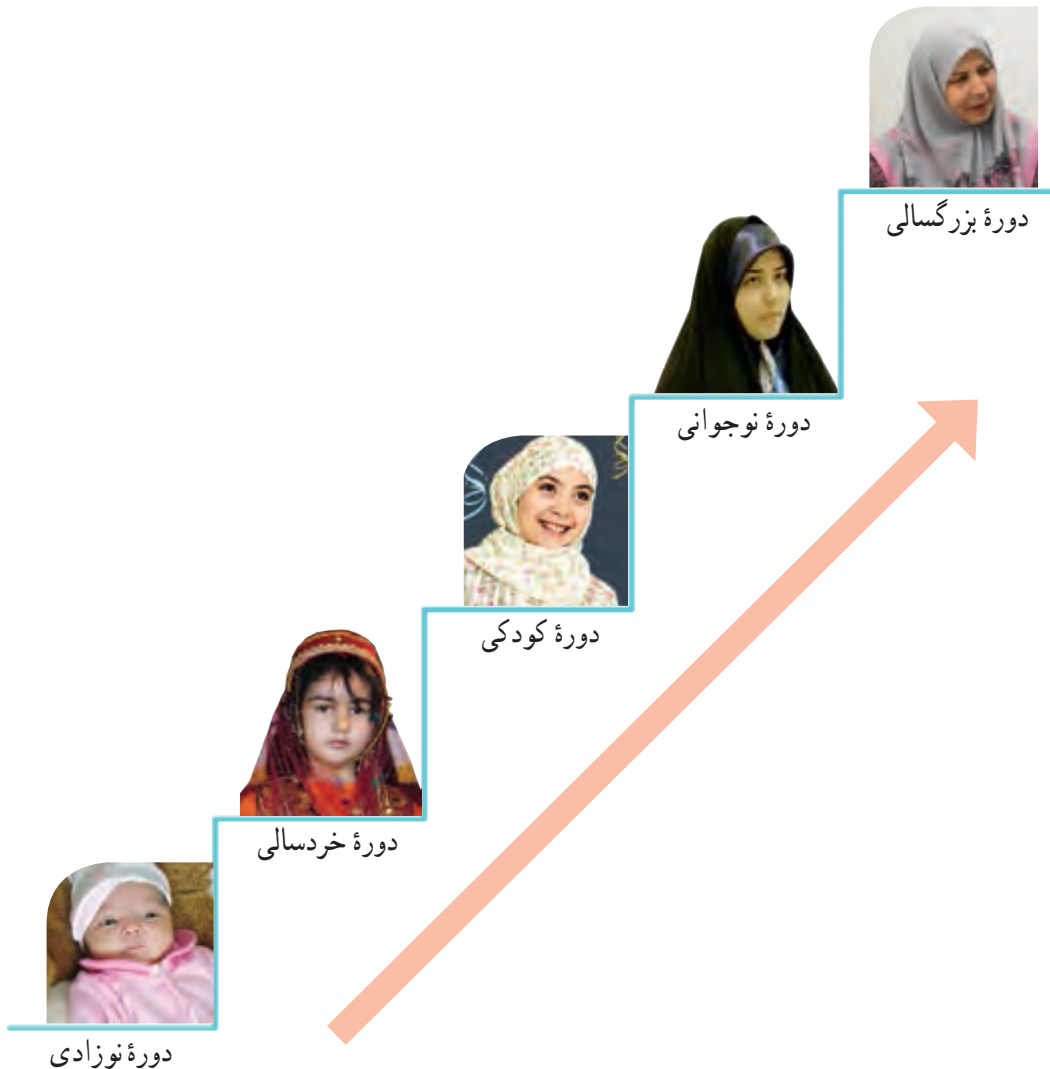
بلوغ در من چگونه است؟..... ۵

آداب پوشش و آراستگی ۱۶

بلوغ در من چگونه است؟

روانشناسان با توجه به تغییرات جسمی، فکری، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی که برای فرد در طول زندگی اتفاق می افتد، زندگی انسان را به چند دوره تقسیم می کنند.

- دوره نوزادی و خردسالی (از تولد تا ۳ سالگی)
- دوره کودکی (از سن ۳-۱۲ سالگی)
- دوره نوجوانی (از سن ۱۲-۱۸ سالگی)
- دوره بزرگسالی (از ۱۸ سالگی به بعد که شامل مراحل جوانی، میان سالی و پیری) است.



فعالیت ۱ : بحث کلاسی

◀ شما اکنون در چه دوره‌ای از تغییرات زندگی خود به سر می‌برید؟ آیا می‌توانید به برخی از ویژگی‌های جسمی، فکری، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی این دوره اشاره کنید؟

.....

.....

.....

.....

◀ از نظر شما بلوغ به چه معناست؟

.....

.....

◀ کدام یک از نشانه‌های جسمانی زیر در شما دیده می‌شود؟
تغییر صدا، پیدایش عادت ماهانه (قاعدگی)، رشد ظاهری اعضای بدن و تغییر ظاهری صورت
◀ تغییرات بالا در چه سنی در شما پیدا شد؟

تغییر صدا، پیدایش عادت ماهانه (قاعدگی)، رشد ظاهری اعضای بدن و تغییر ظاهری صورت برخی از علائم جسمی بلوغ در دختران است. بلوغ تنها تغییرات جسمانی نیست.

بلوغ به معنای رسیدن و وارد شدن به مرحله‌ای از رشد است که در دوره نوجوانی با تغییرات و دگرگونی‌های عقلی، جسمی، اجتماعی، رفتاری، جنسی و هیجانی در فرد همراه است.

فعالیت ۲ : بحث کلاسی

با توجه به علامت‌های بلوغ جسمانی، میانگین سن بلوغ را در کلاس خود محاسبه کنید.

.....

.....

.....

سن بلوغ در دختران فرق می‌کند و از سن ۹ سالگی تا ۱۶ سالگی در تغییر است. به طور کلی دختران حدود ۲ سال زودتر از پسران بالغ می‌شوند. نژاد، آب و هوا، وراثت، نوع تغذیه، شرایط فرهنگی، روابط عاطفی و اجتماعی موجب می‌شود که سن بلوغ در دختران تغییر کند.

فعالیت ۳ : بحث کلاسی

- به نظر شما کودک ماندن بهتر است یا بالغ شدن؟ دلایل خود را بیان کنید.
- جنبه‌های مثبت و منفی بلوغ را در کلاس بررسی کنید.

نکات مهم و جالب گفت و گوها :

.....

.....

.....

.....

.....

فعالیت ۴ : فردی

پرسش‌نامه زیر و صفحات بعد را تکمیل کنید. این پرسش‌نامه ۴۰ سؤال دارد و تغییرات جسمانی، عقلانی، اجتماعی، عاطفی و روحی شما را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. با انتخاب گزینه بلی یا خیر، وضعیت خود را در مقایسه با زمانی که کلاس چهارم ابتدایی بودید، ارزیابی کنید.

الف :

تغییرات جسمانی	بلی	خیر
۱- قد و وزن من افزایش یافته است.		
۲- حجم بدن من زیاد شده است و سینه‌هایم رشد کرده است.		
۳- استخوان‌بندی بدن من تغییر پیدا کرده است.		
۴- اندازه دست و پا و شانه‌های من تغییر پیدا کرده است.		
۵- نیروی جسمی و عضلانی من بیشتر شده است.		
۶- اندام من شبیه زن‌ها شده است.		
۷- بینی من بزرگ شده و صورتم گاهی جوش می‌زند.		
۸- صدایم تغییر پیدا کرده است.		
۹- در برخی از قسمت‌های بدنم موهای تازه رشد کرده است.		
۱۰- همراه به طور منظم دچار عادت ماهیانه (قاعدگی) می‌شوم.		



ب :

خیر	بلی	تغییرات در توانایی‌های ذهنی
		۱۱- مسائل را بهتر درک می‌کنم و توانایی من در حل مسائل بیشتر شده است.
		۱۲- احساس می‌کنم خوب و بد را بهتر درک می‌کنم.
		۱۳- احساس می‌کنم دیگران مرا درست درک نمی‌کنند.
		۱۴- کنجکاوی من بیشتر شده و به دنبال کشف مجهولات هستم.
		۱۵- خلاقیت و ابتکار من بیشتر شده است.
		۱۶- احساس می‌کنم خودم می‌توانم تصمیم بگیرم.
		۱۷- دوست دارم در انجام کارها مستقل باشم.
		۱۸- می‌توانم به مسائل از زاویه‌ها و منظرهای مختلف نگاه کنم.
		۱۹- نسبت به دوران ابتدایی سؤالات بیشتری ذهنم را مشغول می‌کند.
		۲۰- به نظرم دیگران زیاد اشتباه می‌کنند.



پ :



خیر	بلی	تغییرات اجتماعی و عاطفی
		۲۱- علاقه مندم دوستان بیشتری انتخاب کنم.
		۲۲- نظر دوستانم برایم مهم است.
		۲۳- دوست دارم بیشتر در جمع با بزرگ‌ترها باشم و با آنها صحبت کنم.
		۲۴- دوست دارم دربارهٔ جنس مخالف بیشتر بدانم.
		۲۵- می‌خواهم خود را بیشتر مطرح کنم.
		۲۶- دوست دارم در جمع نظراتم را مطرح کنم و بقیه به من احترام بگذارند.
		۲۷- محبت به دیگران برای من مهم شده است و دوست دارم که از محبت دیگران هم برخوردار شوم.
		۲۸- دوست دارم خود را به خداوند نزدیک کنم و با او راز و نیاز کنم.
		۲۹- عفو، گذشت و فداکاری در من بیشتر شده است.
		۳۰- احساس می‌کنم از نظر اخلاقی تغییر پیدا کرده‌ام.



ت :

خیر	بلی	تغییرات روحی و روانی
		۳۱- میل به گوشه‌گیری در من بیشتر شده است.
		۳۲- نسبت به انتقاد دیگران از خودم حساس‌تر شده‌ام.
		۳۳- در خود احساس بیقراری می‌کنم.
		۳۴- نظر دوستان زود مرا تحریک می‌کند و تحت تأثیر قرار می‌گیرم.
		۳۵- بیشتر وقت‌ها در رؤیا و خیال فرو می‌روم.
		۳۶- احساس بی‌حالی و سستی می‌کنم.
		۳۷- نسبت به وضعیت ظاهری خودم حساس‌تر شده‌ام.
		۳۸- گاهی به تغییرات ناشی از بلوغ در خودم، خجالت می‌کشم.
		۳۹- گاهی وقت‌ها اخلاق من تغییر می‌کند.
		۴۰- در مقابل پند و اندرز دیگران برخی اوقات واکنش نشان می‌دهم.





عادت ماهیانه یا قاعدگی چیست؟

عادت ماهیانه یا قاعدگی اتفاقی است که طی هر ماه در پوشش داخلی رحم دختران و زنان اتفاق می‌افتد. در این حادثه طبیعی که با درد همراه است، تخمک زنان همراه با خون و فشار از رحم خارج می‌شود. درد هنگام قاعدگی به خاطر انقباض دیواره رحم رخ می‌دهد که می‌خواهد تخمک را به بیرون بفرستد. شروع قاعدگی معمولاً در سنین ۹ تا ۱۶ سالگی اتفاق می‌افتد. دختران اغلب به طور میانگین در ۱۳ سالگی قاعده می‌شوند. برخی از دختران ممکن است زودتر و برخی نیز دیرتر بالغ شوند که این مسئله امری کاملاً طبیعی است. دیر قاعده شدن نباید موجب نگرانی شما شود. علت قاعدگی به دلیل فعالیت هورمون‌ها در داخل بدن است. خونریزی دختران در دوران قاعدگی کاملاً عادی، طبیعی و معمولی است. فاصله بین دو قاعدگی معمولاً از ۲۱ روز تا ۳۵ روز تغییر می‌کند. زمان قاعدگی یا شدت آن در افراد فرق می‌کند و به نوع غذا، آب و هوا و شرایط جسمانی و شرایط فرهنگی و اقتصادی و روابط عاطفی و اجتماعی بستگی دارد. قاعدگی معمولاً تا سن ۵۰ سالگی یا کمی بیشتر ادامه پیدا می‌کند.

سؤالات خود را درباره بلوغ و قاعدگی، در یک برگه کاغذ بنویسید و با معلم در میان بگذارید.

بهداشت دوران قاعدگی

- ۱- از نوار بهداشتی یا دستمال پاکیزه استفاده کنید و بهداشت فردی و جسمی خود را رعایت کنید.
- ۲- تحرک زیاد نداشته باشید و از ورزش‌های سنگین اجتناب کنید.
- ۳- از لباس زیر نخی استفاده کنید و لباس خود را به‌طور مرتب تمیز کنید.
- ۴- هرگز از لباس زیر دیگران استفاده نکنید و ایستاده حمام کنید.
- ۵- بهداشت ناحیه تناسلی را رعایت کنید و از زدن دست‌های آلوده به مجرای ادرار خود پرهیز کنید.
- ۶- دست‌های خود را قبل و بعد از دستشویی رفتن حتماً بشوید.
- ۷- در طول قاعدگی سعی کنید به‌طور منظم بخوابید.
- ۸- در صورت مشاهده هر نوع حالت غیرعادی، مشکل را با مادر خود در میان بگذارید و از پزشک زنان، ماما، پرستار یا معلمان خود کمک بگیرید.
- ۹- افکار مزاحم و غلط را از ذهن خود دور کنید و با مطالعه، سرگرمی و تماشای تلویزیون خود را سرگرم کنید.
- ۱۰- در دوران قاعدگی از شنا کردن در آب استخر یا دریا خودداری کنید.
- ۱۱- برای برطرف شدن بوی بدن هر دو روز حمام کنید و لباس‌های زیر و نخی خود را تعویض کنید.



تغذیه در دوران بلوغ

تغذیه شما در دوران نوجوانی و بلوغ اهمیت بسیاری دارد؛ زیرا در این سن به علت سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد، به انرژی بیشتری نیاز دارید. پرخوری یا کم‌خوری در این دوره کار درستی نیست و به سلامتی شما آسیب می‌رساند. صبحانه، وعده غذایی مهمی برای شماست و بی‌توجهی به آن می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات بسیاری در سلامتی شما شود. بهتر است در برنامه غذایی شما سه گروه اصلی مواد غذایی (چربی‌ها، مواد قندی طبیعی و نشاسته‌ای و پروتئین‌ها) حتماً وجود داشته باشد. مصرف زیاد نوشابه‌های گازدار، شکلات و آب‌نبات باید محدود شود و به جای آنها از مواد نشاسته‌ای مانند برنج، نان و سیب‌زمینی استفاده کنید. مصرف سبزی‌ها، میوه‌ها، نان سبوس‌دار، حبوبات و مواد غذایی حاوی کلسیم مانند شیر و لبنیات می‌تواند به سلامتی شما در این دوره کمک کند. دختران به دلیل قاعدگی ماهانه مقداری از آهن بدنشان را از طریق خونریزی از دست می‌دهند و به همین دلیل خوردن غذاهای حاوی آهن مانند گوشت، خرما، عدس، اسفناج، جگر، ماهی و زرده تخم‌مرغ در این دوره توصیه می‌شود. نوشیدن چای طی ۱ تا ۲ ساعت قبل و بعد از غذا، از جذب آهن جلوگیری می‌کند؛ ولی استفاده از مواد دارای ویتامین ث یا میوه‌هایی مانند نارنگی، پرتقال و لیموشیرین به جذب آهن کمک می‌کند.

من مسلمانم، قبله ام یک کوه نور،
صدف من یک حجاب، ایمن از هر طوفان،
صورتم را با وضو شستم، دست هایم پر گل،
رہسپارم در شہر نامی پر باغ،
دشت هایم پر گل، می روم تا بالا،
تا جهان پر نور، اینک امی چشم هایم،
این جهان را جور دیگر باید دید.





آداب پوشش و آراستگی

فعالیت ۱ : بحث کلاسی

- فواید لباس چیست؟
- افراد برای انتخاب نوع پوشش به چه چیزهایی توجه می کنند؟
- پوشش چه تفاوتی با حجاب دارد؟
- آیا حجاب خاص دختران است یا مردان نیز باید آن را رعایت کنند؟ چگونه؟

نکات مهم و جالب گفت و گوها :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حجاب در معنای لغوی آن یعنی پرده و یا پوشش. در عرف دینی و اجتماعی، حجاب یعنی آنچه که مانع دیدن چیزی می شود و منظور از آن پوشاندن تمام یا قسمت‌هایی از بدن به منظور حفظ سلامت روانی و جسمانی فرد و حفظ سلامت اخلاقی جامعه است.

رعایت حجاب، امری فطری است و همه انسان‌ها چه زن و چه مرد و با هر دین و اعتقادی، آن را رعایت می کنند.



پوشش زنان ترکیه، دوره عثمانی

تنها آداب آن در بین ملت‌ها و جوامع فرق می کند. مطالعات دانشمندان بر روی کنده‌کاری‌های سنگی، سکه‌ها، مهره‌ها، مجسمه‌ها، نقاشی‌ها، کتاب‌های تاریخی، گزارش‌های جهانگردان قدیمی و نقاشی‌های تاریخی، نشان می دهد که حجاب از زمان‌های قدیم به ویژه در بین زنان همه ملت‌ها و بیرون ادیان جهان رعایت می شده است. به تصاویر این صفحه و صفحه بعد نگاه کنید. این تصاویر نمونه‌هایی از حجاب زنان را در بین برخی از ملت‌های جهان و اقوام مختلف ایرانی نشان می دهد.

لباس زمستانی زنان در ترشکو، ایسلند



زن و مردی از اقوام چینی

زن و مردی از کالوگا، روسیه



پوشش و حجاب ملیت‌های مختلف

انواع پوشش و حجاب اقوام مختلف زنان ایرانی



چادر ، پوشش ملی



چادر ، پوشش ملی



عشایر



عشایر جنوب ایران



ترکمن



ایبانه (نطنز)



قاسم آباد گیلان



هرمزگان



گیلان



کرد

فعالیت ۲ : فردی

با مشاهده این تصاویر به سؤالات زیر پاسخ دهید :

- ۱- چرا پوشش زنان در بین اقوام مختلف ایران متفاوت است؟
- ۲- چرا زنان بیش از مردان باید حجاب را رعایت کنند؟

.....

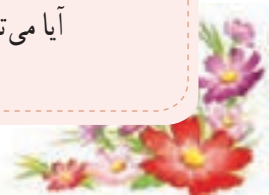
.....

.....

.....

قرآن کریم برای پوشش یا حجاب اهداف زیر را بیان می کند :

- ۱- زشتی های انسان را می پوشاند. (سوره اعراف - آیه ۲۶)
 - ۲- انسان را از سرما و گرما حفظ می کند. (سوره نحل - آیه ۸۱).
- آیا می توانید به یکی دیگر از فواید حجاب اشاره کنید؟



حجاب : در معنای خاص آن یعنی پوششی که زن در برابر افراد نامحرم استفاده می کند تا اولاً وقار و منزلت اجتماعی خودش را در جامعه بالا ببرد؛ ثانیاً به سلامت اخلاقی جامعه خود کمک کند.





نکته مهم

با رعایت حجاب، احترام دختر و زن در نزد مردم بالا می‌رود.
حجاب به زنان در حفظ پاکدامنی آنها کمک می‌کند.

قرآن می‌فرماید :

ای فرزندان آدم، در حقیقت ما برای شما لباسی فرو فرستادیم که بدن‌های شما را می‌پوشاند و برای شما زینتی است و بهترین جامه (لباس) تقواست. این از نشانه‌های (قدرت) خداست. باشد که متذکر شوید.
(سوره اعراف - آیه ۲۶)

آداب حجاب

حجاب برای مردان فقط شامل پوشاندن بخش‌های مختلف شرمگاهی بدن است. اگرچه بهتر است که بیشتر نقاط بدن پوشانده شود. اما برای زنان علاوه بر پوشاندن شرمگاهی، کلیه قسمت‌های بدن (به غیر از کف دست‌ها و گردی صورت) زینت‌آلات و آرایش نیز باید پوشیده شود. حجاب را می‌توان به شکل‌های مختلف رعایت کرد. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: برای زن سزاوار نیست که هنگام بیرون رفتن از خانه، لباس‌هایش را به خود بچسباند تا برجستگی‌های اندامش از بیرون ظاهر شود.

عفاف چیست و آداب آن کدام است؟

عفت یعنی حفظ خود از کشیده شدن به سوی گناه؛ در حالی که حیا، داشتن احساس شرم از انجام گناه در برابر خداوند متعال است.

رعایت حجاب، موجب حفظ عفت زن می‌شود. از طرفی زنی که عفت می‌ورزد، خود را به رعایت حجاب ملزم می‌داند. عفاف امری درونی است. به فرمایش حضرت امام خمینی (ره) دستورات اسلام درباره حجاب به دلیل آن است که زن بتواند در جامعه حاضر شود و در فعالیت‌های اجتماعی، آموزشی، فرهنگی و اقتصادی و غیره شرکت کند. در غیر این صورت، اگر قرار بود که زن همیشه در خانه باشد، ضرورتی برای بیان احکام حجاب وجود نداشت.

عفت، گوهری است که باید آن را همواره حفظ کرد.

انواع عفت کدام است؟

- ۱- عفت در گفتار : از صحبت کردن با افراد نامحرم و صحبت کردن با صدای نرم و جذب کننده یا صحبت های غیراخلاقی با دیگران پرهیز کنیم.
- ۲- عفت در راه رفتن : آن گونه راه نرویم که توجه مردم به راه رفتن ما جلب شود.
- ۳- عفت در نشان دادن زینت آلات، آرایش صورت و یا موی سر : از نشان دادن زینت آلات، آرایش یا موی سر خود به افراد نامحرم به منظور جذب آنها پرهیز کنیم.
- ۴- عفت در پوشش لباس : از پوشیدن لباس های بدن نما، جلف و تحریک کننده پرهیز کنیم.
- ۵- عفت در رفتار و معاشرت : از انتخاب دوست پسر یا داشتن ملاقات های پنهانی با پسران و اختلاط با افراد نامحرم پرهیز کنیم.



فعالیت در خانه

از فعالیت‌های زیر، یکی را به دلخواه انتخاب کنید و انجام دهید.
در جدول زیر، چند نمونه از پیامدهای فردی و اجتماعی بدحجابی یا بی‌حجابی را بنویسید.

آثار اجتماعی	آثار فردی
-۱	-۱
-۲	-۲
-۳	-۳

با مراجعه به رساله‌های عملیه مراجع بزرگوار، برخی از احکام حجاب را جمع‌آوری و ثبت کنید و سپس در کلاس بخوانید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◀ سه حدیث از پیامبر اسلام و ائمه اطهار علیهم السلام درباره حجاب و عفاف انتخاب کنید و در کلاس بخوانید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◀ روزنامه‌ای دیواری با موضوع حجاب در آیین زرتشتی، یهودی، مسیحی و اسلام همراه با عکس و تصویر تهیه کنید.

◀ عکس‌هایی از پوشش زنان در کشورهای مختلف و در دوره‌های تاریخی جمع‌آوری کنید و در کلاس یا راهرو مدرسه نشان دهید.



حفظ حجاب به زن کمک می‌کند تا بتواند به آن رتبه معنوی عالی خود برسد. (و) دچار آن لغزش‌گاه‌های بسیار لغزنده‌ای که سر راهش قرار داده‌اند، نشود.

دیدار مقام معظم رهبری با اعضای شورای فرهنگی اجتماعی زنان

۱۳۷۰/۱۰/۴

