

راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم

جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان

سلامت جسمانی

در نوجوانان و جوانان

مؤلفین:

دکتر محمد اسماعیل مطلق، دکتر پرستو گلشیری، دکتر رویا کلیشانی، دکتر جیمی،
دکتر مجذوبه طاهری، دکتر مینوالسادات محمود عربی، دکتر گلایل اردلان‌راد،
پری حاج سید عزیزی، دکتر منوچهر زینلی، نسرین کیانپور

عنوان و نام پدیدآور	راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم (جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان)
مشخصات نشر	سلامت جسمانی در نوجوانان و جوانان/ مولفین محمداسماعیل مطلق ... [و دیگران].
مشخصات ظاهری	اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان، ۱۳۹۲.
شابک	۷۶ ص:، مصور، نمودار.
وضعیت فهرست نویسی	978-964-524-530-4
یادداشت	فیبا
یادداشت	مؤلفین محمداسماعیل مطلق، پرستو گلشیری، رویا کلشادی، آرش نجیمی، مجذوب طاهری، مینوالسادات محمودعربی، گلایل اردلان راد، پری حاج سید عزیزی، منوچهر زینلی، نسرين گیانهور.
یادداشت	بالای عنوان: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم: جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان.
یادداشت	عنوان دیگر: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم سلامت جسمانی (ویژه نوجوانان و جوانان).
عنوان	راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم سلامت جسمانی (ویژه نوجوانان و جوانان).
موضوع	نوجوانان - بهداشت
موضوع	مادگی جسمانی
موضوع	تمرین‌های ورزشی
شناس افزوده	مطلق، محمداسماعیل، ۱۳۳۲ -
شناس افزوده	شیوه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان
رده بندی کنگره	۵۷۴/۵۰۸ - ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲۲
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۳/۲۲



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

سلامت جسمانی در نوجوانان و جوانان

نویسندگان: دکتر محمداسماعیل مطلق - دکتر پرستو گلشیری - دکتر رویا کلشادی - آرش خجیمی

دکتر مجذوبه طاهری - دکتر مینوالسادات محمودعربی - دکتر گلایل اردلان راد - پری حاج سید عزیزی

دکتر منوچهر زینلی - نسرين گیانهور

ناشر: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

صفحه‌آرایی و طراحی متن: محبوبه آقاسی - ایمان معتمدی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۲۴-۵۳۰-۴

تعداد صفحات: ۷۶

نوبت چاپ: اول

کلیه حقوق برای دانشگاه علوم پزشکی اصفهان محفوظ است.

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

E-mail: publications@mui.ac.ir

دورنما: ۰۳۱۱-۶۶۸۷۸۹۸ تلفن: ۰۳۱۱-۷۹۲۳۰۶۰

بارگزاره‌های سرکار خانم دکتر سهیلا خوشبین،
سرکار خانم مریم دشتی، سرکار خانم ماهره
امینایی، سرکار خانم سیمین بنیادی که در تدوین کتاب
ما را یاری نمودند.

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه:

بخش ۱: سازگاری با تغییرات دوران بلوغ

۱۱	فصل ۱: تغییرات بدن
----	--------------------

بخش ۲: مراقبت از بدن

۲۳	فصل اول: مراقبت از مو
۲۹	فصل دوم: مراقبت از چشم
۳۷	فصل سوم: مراقبت از پوست
۴۷	فصل چهارم: استفاده صحیح از کوله پشتی

بخش ۳: خواب در دوران نوجوانی

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

بخش ۴: فعالیت جسمانی

۵۹	فصل اول: فعالیت جسمانی در نوجوانی
۶۷	فصل دوم: انتخاب فعالیت جسمانی
۷۳	فصل سوم: ثبت فعالیت‌های ورزشی

پیشگفتار

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

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

وظیفه اصلی مراکز ارائه استاندارد هاست که در تعامل با همه نهادهای متولی این گروه به دست می آید و برای هر یک از این مراکز خدمات قابل ارایه در نظام سلامت برای این گروه مخاطب به طور مستمر پایش خواهد شد.

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

خودمراقبتی اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدایتی است که فرد به منظور حفظ حیات و تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می دهد. این مقوله از مواردی است که در راستای توانمند سازی جامعه از اقدامات ضروری محسوب می گردد.

خودمراقبتی قسمتی از زندگی روزانه مردم و شامل مراقبتی است که بر رزق از خانواده، دوستان، همسایگان و اجتماعات محلی نیز گسترش می یابد. در واقع خودمراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. تخمین زده می شود که ۶۵ تا ۸۵ درصد همه مراقبت های سلامتی به وسیله خود شخص و خانواده اش، بدون دخالت متخصصان صورت می پذیرد که در

آن از روش‌های سنتی و غیر طبی یا معالجه بیماری با اضداد آن استفاده می‌شود.

خودمراقبتی در برگیرنده فعالیت‌هایی مشتمل بر ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری، درمان بیماری و مصدومیتها و درمان و توان بخشی بیماری‌های مزمن است. تاثیر خودمراقبتی بر بهبود پیامدهای سلامت و کاهش هزینه‌ها در مطالعات متعدد به اثبات رسیده است. مع الوصف همین مطالعات نشان داده اند که صرف تولید محتوای آموزشی برای بیماران و حتی اجرای دوره‌های آموزش برای آنان، منجر به خودمراقبتی نخواهد گردید.

اغلا این مطالعات نشان داده اند که شکل گیری و ارتقاء کارکرد خودمراقبتی از سوی بیماران مستلزم مداخلات آموزشی و حمایتی نظاممند به منظور ارتقاء دانش، مهارتها، و اعتماد به نفس بیماران جهت مدیریت مشکلات سلامت خود می باشد. علاوه بر مداخلات آموزشی و حمایتی، همکاران مشترک برای پیامدهای سلامت، پایش و ارزیابی منظم وضعیت سلامت و شناسایی پیش‌توانها و مشکلات، و کمک به بیماران برای رفع مسایل و مشکلات، بخش لاینفک این رویکرد نظاممند می باشد. خود مراقبتی شامل اعمالی است آموخته شده، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده اشان انجام می دهند تا تندرست و سالم بمانند. این بدین معناست که بتوانند از سراسر زندگی و حتی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان از سلامت خود نگهداری کنند. خود مراقبتی شامل موارد زیر است:

ارتقای شیوه زندگی ایرانی- اسلامی، ارتقای سبک زندگی، پیشگیری از بیماری، ارزیابی علائم، درمان بیماری و توان بخشی.

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

دکتر محمد اسماعیل مطلق

مدیر کل سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

مقدمه:

در نقطه‌ای از زندگی را می‌توان بر مبنای پاره‌ای از موارد همانند عوامل زیست‌شناختی، روانی و اجتماعی دسته‌بندی نمود. در این میان دوران نوجوانی یکی از مهم‌ترین و سرنوشت‌سازترین دوران زندگی است. فرد است که سپری کردن موفق آن، تضمین آینده سالم‌تری را به دنبال خواهد داشت. دوره نوجوانی را می‌توان دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی دانست. در این دوره نوجوان تغییرات جسمانی، هیجانی، اجتماعی و روانی را تجربه می‌کند. از جمله این تغییرات می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

تغییرات جسمانی: آغاز فعالیت غدد هورمون‌ها در بدن. عامل اصلی این تغییرات است که شامل افزایش قد و وزن، تغییر صدا، پیدایش خصوصیات ثانویه جنسی و ... است.

تغییرات هیجانی: تغییرات هیجانی بر اثر تغییرات جسمانی از جمله تغییرات هورمونی به وجود می‌آید. نوجوان با احساسات و عواطف جنسی مواجه می‌شود که پیش‌تر تجربه چندانی در مورد آنها نداشته است.

تغییرات اجتماعی: در این دوره ارتباطات و روابط اجتماعی فرد تغییر می‌کند و نوجوان بیشتر تمایل دارد که با دوستان و همسالان خود باشد و در جامعه رفت‌وآمد کند.

برای نوجوانان توجه به این نکته ضروری است که نوجوانی خود را به عنوان دوران طلایی ساختن پایه‌های زندگی بزرگسالی قلمداد نمایند. در این راستا آگاهی و به‌کارگیری شیوه‌های زندگی سالم در دوران نوجوانی ضمن پیشگیری از مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی، زمینه‌ساز برخورد مناسب با تغییرات نوجوانی را نیز فراهم می‌آورد. در این دوران لازم است نوجوانان بتوانند ارتباط‌های سالم با همسالان را از ارتباطات ناسالم تشخیص دهند و در این زمینه از مهارت کافی برخوردار شوند.

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

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

پدید آورندگان

www.ketab.ir