

نگرشی نو بر بهداشت دوران بلوغ دختران

پدید آور: محبوبه حیدری

حیدری، محبوبه، ۱۳۶۰-

عنوان و نام پدید آور: نگرشی نو بر بهداشت دوران بلوغ دختران؛ محبوبه حیدری

مشخصات نشر: تهران - اندیشگان - ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۶۸ صفحه

شابک: ۰-۳۶-۵۸۱۱-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: بلوغ - بهداشت - دختران - بهداشت - دختران نوجوان - سلامتی و بهداشت

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ن ۸ ح ۹/۴/۸۴.QP

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۶۶۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۴۵۰۴۰

نام کتاب: نگرشی نو بر بهداشت دوران بلوغ دختران

پدیدآور: محبوبه حیدری

ناشر: انتشارات اندیشگان

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

بهاء: ۵۹۰۰۰ ریال

انتشارات اندیشگان با همکاری کانون کارگروه‌های همای‌نور آفرینش
کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است.



آدرس: تهران - میدان انقلاب اسلامی - خیابان کارگر شمالی بالاتر از نصرت - پلاک ۱۱۵۰

تلفن: ۶۶۹۴۸۴۰۴ و ۶۶۹۳۱۶۶۹ دورنگار ۸۹۷۸۴۵۵۸

وبسایت: www.nooreafarinesh.ir

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار.....
۱۱	دوران نوجوانی و تعریف آن.....
۱۲	تغییرات جسمی و تکاملی نوجوانی.....
۱۳	بلوغ.....
۱۵	تغییرات جسمانی بلوغ.....
۱۷	تغییرات پیش از قاعدگی.....
۲۳	رفتارهای بهداشتی نوجوانان.....
۲۹	بهداشت روانی دوران بلوغ.....
۳۹	عزت نفس در نوجوانی.....
۳۶	خودکارآمدی در نوجوانی.....
۴۰	ابعاد خودکارآمدی.....
۴۳	آموزش بهداشت.....
۴۶	روش های آموزشی.....
۵۳	بسته آموزشی.....
۵۹	منابع.....

پیشگفتار

شکر و سپاس بیکران به خداوندی که به ما توان بخشید تا در مسیر نشر علم و دانش بشری و درک و فهم آن قطره‌ای از قدرت الهی که به ما جان داده تا از این عالم هستی درک فیض نماییم، گام برداریم همچنین سپاس فراوان او را سزد که حیات ما در زمان شکفته شدن گوشه‌ای از اسرار لایتناهی عظمت و بزرگی و موت نهفته در درون انسان بهتر شناخته و درک می‌گردد.

بنابراین بر ماست که این نهفته‌ها و رموز شناخته‌شده را در اختیار هم نوع و تشنگان حقیقت قرار دهیم هر کس به سهم خود و درود بر پیامبران به‌خصوص خاتم ایشان حضرت محمد (ص) که بهترین و بالاترین معلمان بشریت بوده‌اند؛ اما درباره این کتاب که این‌جانب به‌کرات مطالبی درباره این مسئله که مهم‌ترین و شاید ریشه و اساس زندگی‌های دختران از هر لحاظ بوده خواننده و نوشته‌ام ولی هنوز قطره‌ای کوچک از این مطالب آن‌چنان گفته و دانسته شده که با اطمینان بر آن عمل نمایم.

در این کتاب به ارائه مفاهیمی چون تعریف نوجوانی، تعریف بلوغ، اهمیت بلوغ، فیزیولوژی بلوغ، تغییرات جسمی بلوغ، تغییرات روانی بلوغ، مشکلات شایع دوران بلوغ، اختلالات زمان شروع بلوغ و رفتارهای بهداشتی مرتبط با آن، بهداشت روان، عزت‌نفس در نوجوانی و خودکارآمدی در نوجوانی مطرح می‌شود و در ارتباط با آموزش بهداشت با تکیه بر روش سخنرانی و بسته آموزشی، آموزش بهداشت مدارس، آموزش بهداشت بلوغ به نوجوانان و ارائه‌دهندگان آموزش بهداشت با تکیه بر نقش ماما در آموزش بهداشت به‌ویژه بهداشت بلوغ بیان می‌شود.

اما این کتاب که با جمع‌آوری مطالب موجر و همه‌فهم تهیه‌شده که دارای موضوع‌های مهمی علمی و عملی بسیاری می‌باشد؛ بنابراین جا دارد که از همکاران جوان و دانش‌پژوهان بخواهیم از این کتاب نهایت استفاده را ببرند که اطلاع کامل از مطالب آن باشد که گره‌گشای برنامه‌های آموزشی بهداشت دوران بلوغ دختران نوجوان در سیستم آموزش و پرورش و سایر ارگان‌های بهداشتی و درمانی کشور گردد.

در ضمن این کتاب مختصر شاید اولین کتابی باشد که در این ماده طراحی‌شده باشد و همچنین باید اذعان نمود که هیچ‌چیزی بی‌عیب نبوده و نیست ازجمله این کتاب که دارای نارسایی هست که با توجه به هدف والای آن باید غمزه عین گردد.

محبوبه حیدری