

بسم الله الرحمن الرحيم

مجموعه کتاب های بهداشت مدارس

سلامت نوجوانی ۱

ویژه ی نوجوانان دختر
مکان اول راهنمایی

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و تندرستی
دفتر سلامت و تندرستی

نوری قاسم آبادی، ربابه، ۱۳۴۴

سلامت نوجوانی: ویژه‌ی دانش آموزان دختر سال اول راهنمایی / مؤلفان: ربابه نوری، ریاض غیرتمند، ملوک متقیان (به سفارش وزارت آموزش و پرورش، معاونت تربیت بدنی و تندرستی، دفتر سلامت و تندرستی - تهران، هزاره ققنوس ۱۳۸۴)

۶۴ ص: مصور، جدول (مجموعه کتاب های بهداشت مدارس) اج ۱۴

ISBN: 964 - 8792 - 08 - 9

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

۱- نوجوانان - بهداشت ۲ - عواطف در نوجوانان ۳- خودشناسی در نوجوانان الف: غیرتمند، ریاض ب. متقیان، ملوک ج. ایران - وزارت آموزش و پرورش، دفتر سلامت و تندرستی د- عنوان

۶۱۳ / ۰۴۳۳

م ۹ ن ۵ / ۵۶۴ RA

اج ۱۴

م ۸۴ - ۵۵۹۷

کتابخانه ملی ایران

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و تندرستی
دفتر سلامت و تندرستی

سلامت نوجوانی (ویژه‌ی دانش آموزان دختر سال اول راهنمایی)

هزاره ققنوس

ربابه نوری، دکتر ریاض غیرتمند، ملوک متقیان

بهرام شامی

یحیی سرداری پور

بهار ۱۳۸۴

کوراب گرافیک

تصور نو

۱۵۰۰۰ جلد

ISBN: 964 - 8792 - 08 - 9

۹۶۴-۸۷۹۲-۰۸-۹

- نام کتاب
- ناشر
- مؤلفان
- مدیر هنری
- صفحه آرا
- چاپ اول
- لیتوگرافی
- چاپ
- تیراژ
- شابک

فهرست مطالب

پیش گفتار / ۴

مقدمه / ۵

نوجوانی چیست ؟ / ۸

اهمیت نوجوانی / ۱۰

تغییرات جسمانی دوره نوجوانی (۱) / ۱۲

تغییرات جسمانی دوره نوجوانی (۲) / ۱۶

تغییرات جسمانی دوره نوجوانی (۳) / ۲۰

قاعدگی / ۲۲

اهمیت قاعدگی / ۲۶

باورهای نادرست در مورد قاعدگی / ۳۰

بهداشت قاعدگی / ۳۴

اهمیت رعایت بهداشت در دوره نوجوانی / ۳۸

نشانگان قبل از قاعدگی / ۴۲

تغییرات عاطفی دوره نوجوانی / ۴۶

تغییرات عاطفی و احساسی دوره نوجوانی (مقابله با احساسات-راه حل های مثبت) / ۵۰

تغییرات احساسی و عاطفی دوره نوجوانی (مقابله با احساسات-راه حل های ناسالم) / ۵۴

تغییرات جنسی دوره نوجوانی / ۵۸

دوره نوجوانی، دروازه بزرگسالی / ۶۲

پیش گفتار

دوره نوجوانی، یکی از مهم ترین و سرنوشت سازترین دوران زندگانی است چه از نظر سلامت جسمانی و چه از نظر سلامت روانی و اجتماعی. افرادی که این دوره را با موفقیت می گذرانند، آینده موفق تر و سالم تری دارند و برعکس. با این حال تحقیقات و پژوهش ها نشان داده است که اگر به دانش آموزان آگاهی ها و اطلاعات لازم در مورد این دوره و فشارها و مشکلات آن داده شود نوجوانان زیادی می توانند این دوره را با سلامت گذرانده و آینده روشن تری داشته باشند.

هدف از تهیه کتاب های سلامت نوجوانی آن است که بتواند به شما دانش آموز گرامی و سرمایه اصلی کشور عزیزمان کمک کند تا بهتر این دوره را گذرانده و آینده سالم، موفق، رضایت مندانه و شادتری داشته باشید. نکته دیگری که خوب است بدانید آن است که در تحقیقی که در کشورمان صورت گرفت نوجوانان درخواست داشتند در این زمینه آموزش هایی به آنان ارائه شود که ما هم در همین راستا تلاش کرده ایم. نظرات، پیشنهادها و سوال های شما می تواند به ما کمک کند تا مطالب بهتری در سال های آینده تهیه نماییم بنابراین با ما ارتباط داشته باشید و ما را کمک کنید تا مطالب بهتری برای نوجوانان تهیه کنیم. چگونه؟ با ارسال نظرات، عقاید، نیازها و مشکلات خود. ما آماده شنیدن نظرات شما هستیم.

آدرس ما :

تهران- خیابان شهید سپید قرنی- نبش خیابان سمیه- جنب هتل مرمر- طبقه سوم- دفتر سلامت و تندرستی -
طرح سلامت نوجوانی

با امید به موفقیت و سلامت روزافزون شما

ربابه نوری

مقدمه

یک سال از اجرای طرح سلامت نوجوانی در مدارس شبانه روزی دخترانه دوره راهنمایی و متوسطه گذشت. آنچه ما را امیدوار نمود تا آن را به مدارس عادی روزانه توسعه دهیم استقبال چشمگیر مدیران و معلمان مدارس و خانواده های این دختران بود. در ارزشیابی طرح و بازدیدهایی که به عمل آمدند تنها نوجوانان بلکه بزرگسالان نیز خواستار این آموزش ها بودند و این نشان از خلأ آموزش های دوران نوجوانی در گذشته دارد.

بدیهی است قبل از آموزش سلامت نوجوانی به دختران، معلمین بایستی این نیاز را در خود احساس کنند که تا چه حد این آموزش ها در دوران نوجوانی آنها می توانست مؤثر باشد؟ آیا سلامت جسمی، روانی و اجتماعی و معنوی آنها را تأمین می کرد؟ اگر معلمین عزیز ما به گذشته خود رجوع کنند، آیا نشانه هایی از مخاطرات دوران نوجوانی را به یاد خواهند آورد؟ اگر در آن زمان این آموزش ها را فرامی گرفتند اکنون چه هویتی داشتند؟ در زندگی خانوادگی و اجتماعی آنها چه تغییری حاصل می شد؟ با این آموزش ها در نگرش و باور آنها در دوران نوجوانی چه تفاوتی حاصل می شد؟ اگر با مرور تجربیات گذشته به دیدگاه مثبتی در مورد آن آموزش ها رسیدید آنگاه می توان اطمینان داشت که در شروع اجرای طرح گام خوبی را برداشته ایم.

مسئلاً بدون همراهی مدیر و سایر معلمان و خانواده‌های دانش‌آموزان نمی‌توان این آموزش‌ها را در مدارس اجرا کرد و این همراهی تنها با اعتقاد و باور آنها به این آموزش‌ها میسر خواهد بود. آنها باید به این باور برسند که این آموزش‌ها برای نوجوانان و خانواده‌ها و کشور سودمند است و آینده‌ای روشن‌تر از حال را به دنبال دارد.

آموزش سلامت نوجوانی با آموزش‌های رسمی دروس و حتی فوق برنامه‌های دیگر متفاوت است. و این ناشی از روش یادگیری مشارکتی و تعاملی بین معلم و دانش‌آموزان است. این روش آموزش، فعالیت محور و در قالب اجرای گروهی فعالیت‌ها است. دانش‌آموزان با یکدیگر می‌آموزند، تجربه می‌کنند و نظرات یکدیگر را به صورت فعال می‌شنوند، نظر همسالان خود را بدون فشار گروه می‌پذیرند و یا اگر با آن مخالف باشند مؤدبانه ولی قاطعانه آن را رد می‌نمایند به خصوص اگر در معرض خطر از جانب همسالان خود باشند. این آموزش‌ها متناسب با فرهنگ، مذهب و اخلاق مورد پذیرش جامعه است و چون برای دختران طراحی گردیده است دخترانه و متناسب با جنسیت آنها اجرا می‌گردد.

مطالعات نشان می‌دهند که:

اگر قبل از مواجهه با موقعیتهای زندگی واکنشهای رفتاری متناسب را در ذهن خود مرور و تمرین کنیم و یا به صورت نمایشی با دیگر همسالان خود تجربه نماییم در صحنه زندگی واقعی کمتر دچار خطا می‌گردیم. سلامت نوجوانی می‌کوشد تا با جهت دادن به آموزش‌های همسالان به جای تأثیر منفی فشار گروه از فرصت گروه به سود ایجاد رفتارهای مثبت و سالم در دانش‌آموزان بهره‌مند گردیم. دانش‌آموزان همسال دختر با کار گروهی می‌توانند محیط گروه طبیعی همسالان را برای حمایت از رفتارهای سالم بکار گیرند.

از خداوند متعال یاری می‌طلبم تا بتوانیم برای سلامت نوجوانان ایران قدمی برداریم.

دکتر غیرتمند

مدیر کل دفتر سلامت و تندرستی

تهران - فروردین ماه ۱۳۸۴