

بسم الله الرحمن الرحيم

مجموعه کتاب های بهداشت مدارس

سلامت نوجوانی ۳

ویژه ی دانش آموزان دختر
سال سوم 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 سوم راهنمایی / مولفان: 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

۸۰ ص: مصور، جدول (مجموعه کتاب های بهداشت مدارس) اج ۳۱

ISBN: 964 - 8792 - 06 - 2

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 ۳۱

کتابخانه ملی ایران

م ۸۴ - ۵۵۹۵

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

سلامت نوجوانی (ویژه‌ی دانش آموزان دختر سال سوم راهنمایی)

هزاره ققنوس

ربابه نوری، دکتر ریاض غیرتمند، ملوک متقیان

بهرام شامی

یحیی سرداری پور

بهار ۱۳۸۴

کوراب گرافیک

خاتم

۱۵۰۰۰ جلد

ISBN: 964 - 8792 - 06 - 2

۹۶۴-۸۷۹۲-۰۶-۲

نام کتاب

ناشر

مولفان

مدیر هنری

صفحه آرا

چاپ اول

لیتوگرافی

چاپ و صحافی

تیراژ

شابک

فهرست مطالب

پیش‌گفتار / ۴

مقدمه / ۵

دوره نوجوانی و اهمیت آن / ۸

ارتباط اجتماعی و تفاوت‌ها- اختلافات و تفاوت‌های فردی و خانوادگی / ۱۰

خانواده و اهمیت آن / ۱۴

روش‌های شایع حل اختلاف / ۱۸

بیان ناراحتی و رنجش / ۲۴

نحوه سخن گفتن و بیان ناراحتی / ۲۸

مهارت حل اختلاف / ۳۲

تغییرات اجتماعی دوره‌ی نوجوانی / ۳۸

راه‌های مقابله با فشارهای منفی همسالان ۱ (تفکر نقادانه) / ۴۲

راه‌های مقابله با فشارهای منفی همسالان ۲ (رفتار قاطعانه چیست؟) / ۴۶

رفتار قاطعانه (موارد دوستانه) / ۵۰

رفتار قاطعانه در موقعیت‌های پرخطر / ۵۶

فشار همسالان و دوستی‌های دختر و پسر / ۶۲

بیماری‌های مقاربتی STI / ۶۸

نشانگان نقص ایمنی اکتسابی یا AIDS / ۷۲

پیشگفتار

دوره نوجوانی، یکی از مهم ترین و سرنوشت سازترین دوران زندگی 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.

ادرس ما :

تهران-خیابان شهید سپهبد 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 شبانه‌روزی 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 خانواده‌های این دختران بود. در ارزشیابی طرح و بازدیدهایی که به عمل آمده تنها نوجوانان بلکه بزرگسالان نیز خواستار این آموزش‌ها بودند و این نشان از خلاء آموزش‌های دوران نوجوانی در گذشته دارد.

بدیهی است قبل از آموزش سلامت نوجوانی به دختران، معلمان بایستی این نیاز را در خود احساس کنند که تا چه حد این آموزش‌ها در دوران نوجوانی آنها می‌توانست مؤثر باشد؟ آیا سلامت جسمی، روانی و اجتماعی و معنوی آنها را تأمین می‌کرد؟ اگر معلمان عزیز ما به گذشته خود رجوع کنند، آیا نشانه‌هایی از مخاطرات دوران نوجوانی را به یاد خواهند آورد؟ اگر در آن زمان این آموزش‌ها را فرامی‌گرفتند اکنون چه هویتی داشتند؟ در زندگی خانوادگی و اجتماعی آنها چه تغییری حاصل می‌شد؟ با این آموزش‌ها در نگرش و باور آنها در دوران نوجوانی چه تفاوتی حاصل می‌شد؟ اگر با مرور تجربیات گذشته به دیدگاه مثبتی در مورد آن آموزش‌ها رسیدید آنگاه می‌توان اطمینان داشت که در شروع اجرای طرح گام خوبی را برداشته‌ایم.

مسئلاً بدون همراهی مدیر و سایر معلمان و خانواده های دانش آموزان نمی توان این آموزش ها را در مدارس اجرا کرد و این همراهی تنها با اعتقاد و باور آنها به این آموزش ها میسر خواهد بود. آنها باید به این باور برسند که این آموزش ها برای نوجوانان و خانواده ها و کشور سودمند است و آینده ای روشن تر از حال را به دنبال دارد.

آموزش سلامت نوجوانی با آموزش های رسمی دروس و حتی فوق برنامه های دیگر متفاوت است. و این ناشی از روش یادگیری مشارکتی و تعاملی بین معلم و دانش آموزان است. این روش آموزش، فعالیت محور و در قالب اجرای گروهی فعالیت ها است. دانش آموزان با یکدیگر می آموزند، تجربه می کنند و نظرات یکدیگر را به صورت فعال می شنوند، نظر همسالان خود را بدون فشار گروه می پذیرند و یا اگر با آن مخالف باشند مؤدبانه ولی قاطعانه آن را رد می نمایند به خصوص اگر در معرض خطر از جانب همسالان خود باشند. این آموزش ها متناسب با فرهنگ، مذهب و اخلاق مورد پذیرش جامعه است و چون برای دختران طراحی گردیده است دخترانه و متناسب با جنسیت آنها اجرا می گردد.

مطالعات نشان می دهند 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 خطای می گردیم. سلامت نوجوانی می کوشد تا با جهت دادن به آموزش های همسالان به جای تأثیر منفی فشار گروه از فرصت گروه به سود ایجاد رفتارهای مثبت و سالم در دانش آموزان بهره مند گردیم. دانش آموزان همسال دختر با کار گروهی می توانند محیط گروه طبیعی همسالان را برای حمایت از رفتارهای سالم بکار گیرند.

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

دکتر غیرتمند

مدیر کل دفتر سلامت و تندرستی

تهران - فروردین ماه ۱۳۸۴

.....