

۵۶۲۰

مجله



عنوان:

ایمنی‌آموزش سلامت
مدرسه نوجوان

زیر نظر سهیلا مرادی

مدیر گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای آموزش سلامت در دختران نوجوان / مؤلفین: سهیلا مرادی ... (و دیگران).

مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۳۸ ص.؛ مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۸۲-۵۷-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: مؤلفین: سهیلا مرادی، ایران شیرزادی فر، آرزو مبارک آبادی، تدریس حسنی، لادن صدیق، اعظم زمانی ...

موضوع: بلوغ -- بهداشت

موضوع: دختران -- بهداشت

موضوع: آموزش جنسی -- آموزش به دختران

شماره افزودن: مرادی، سهیلا، ۱۳۳۳ -

رده بندی کنگره: ۶۲۱/۲۱۲۹۲

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۶۶۱

شماره کتابخانه ملی: ۳۶۷۲۵۷۴

راهنمای آموزش سلامت در دختران نوجوان

مؤلفین: سهیلا مرادی، ایران شیرزادی فر، آرزو مبارک آبادی / مهدی تدریس حسنی / لادن صدیق

اعظم زمانی / اکرم احمدی / لادن صدیق / سوسن حامدی / طیبه رزمی / فاطمه کاظمی

ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۳۹۳ / ۶۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۸۲-۵۷-۷



انتشارات اندیشه ماندگار

قم: خیابان صفاییه «انتهای کوی بیگدلی (شماره ۲۸)

نیش کوی شهید گلذوبت «پلاک ۲۸۴

صندوق پستی: ۳۷۱۵۵/۶۱۱۳

تلفن: ۰۲۶۷۲۴۶۱۶۵-۳۷۷۴۲۱۴۲-۳۷۵-۰۲۵-۰۲۶۷۲۴۶۱۱۳

فهرست

مقدمه

۴ مقدمه

فصل اول:

۵ بلوغ درد خنثاران

فصل دوم:

۱۱ بهداشت فردی

فصل سوم:

۱۷ تغذیه در مدارس

فصل چهارم:

۲۷ خود مراقبتی

فصل پنجم:

۳۳ ایمنی و بهداشت مواد غذایی

فصل ششم:

۴۱ مهارت های زندگی

مقدمه:

دوران نوجوانی یکی از مهم‌ترین و سرنوشت‌سازترین دوران زندگی هر 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 دوران، نوجوان تغییرات مهم و سریعی را تجربه می‌کند. این تغییرات جسمانی، هیجانی و اجتماعی می‌باشد. با آغاز فعالیت بعضی از هورمون‌ها در بدن به وجود می‌آید. همچنین در این دوران ارتباط و ارتباط اجتماعی نوجوان تغییر می‌کند.

در این راستا آگاهی و به کارگیری شیوه‌های زندگی سالم در دوران نوجوانی ضمن پیشگیری از مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی، زمینه‌ساز برخورد مناسب با تغییرات نوجوانی را فراهم می‌آورد. در این دوران لازم است نوجوانان بتوانند ارتباطات سالم با همسالان را از ارتباطات ناسالم تشخیص دهند و در این زمینه از مهارت کافی برخوردار شوند.

مجموعه حاضر به منظور تقویت توانمندی‌های شناختی سلامتی در نوجوان تنظیم شده است. امید است پاسخگوی پاره‌ای از سوالات شما نوجوانان عزیز باشد.

دکتر یحیی میرزاده

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان