

مجموعه کتاب های بهداشت مدارس

سلامت نوجوانی ۲

ویژه ی دانش آموزان دختر
سال دوم راهنمایی

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

نوری قاسم آبادی، ربابه، ۱۳۴۴

سلامت نوجوانی: ویژه دانش آموزان دختر سال دوم راهنمایی / [تالیف] ربابه نوری، ریاض
غیرتمند، ملوک متقیان؛ [به سفارش] وزارت آموزش و پرورش معاونت تربیت بدنی و تندرستی

دفتر سلامت و تندرستی - تهران: کتاب نیستان، ۱۳۸۴

۸۷ ص. (مجموعه کتابهای بهداشت مدارس؛ [ج] ۲)

ISBN: 964-337-356-8

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. ه.
فروست.

۶۱۳/۰۴۳۳ RA۵۶۴/۵/۵۹ م ۳

ج ۲

کتابخانه ملی ایران ۱۶۴۸۰-۸۴

وزارت آموزش و پرورش

معاونت تربیت بدنی و تندرستی

دفتر سلامت و تندرستی

نام کتاب: سلامت نوجوانی (ویژه دانش آموزان دختر سال دوم راهنمایی)

مؤلفان: ربابه نوری، دکتر ریاض غیرتمند، ملوک متقیان

مدیر هنری: بهرام شامی

صفحه آرا: یحیی سرداری پور

ناشر: کتاب نیستان

چاپ اول: بهار ۱۳۸۴

لیتوگرافی: هونام

چاپ و صحافی: گنجینه چاپ تهران

تیراژ: ۱۵۰۰۰ جلد

شابک: ۹۶۴-۳۳۷-۳۵۶-۸

فهرست مطالب

پیشگفتار / ۷

مقدمه / ۸

دوره نوجوانی و اهمیت آن / ۱۲

تغییرات ذهنی و فکری (۱) / ۱۶

تغییرات ذهنی و فکری (۲) / ۲۲

تغییرات عاطفی نوجوانی (۱) / ۲۸

تغییرات عاطفی نوجوانی (۲) / ۳۲

تغییرات عاطفی نوجوانی (۳) (مقابله ها) / ۳۸

آشنایی با افسردگی / ۴۴

آشنایی با اضطراب / ۵۴

خجالت و کم رویی / ۶۲

عصبانیت / ۶۶

امید / ۷۰

عشق / ۷۴

شادی و خوشحالی / ۷۸

آشنایی با بیماری ایدز / ۸۲

دوره نوجوانی، دوره سرنوشت ساز / ۸۶

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 درهمین 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 قرنی- نبش خیابان سمیه جنب هتل مرمر- طبقه سوم- 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 آمده تنها نوجوانان بلکه بزرگسالان نیز خواستار این آموزش ها بودند و این نشان از خلاء آموزش های 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 آموزش ها در دوران نوجوانی آنها می توانست مؤثر باشد؟ آیا سلامت جسمی، روانی و اجتماعی و معنوی آنها را تأمین می کرد؟ اگر معلمان 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.

مسلماً 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 - بهمن ماه ۱۳۸۳

.....