

بلوغ دختران

بهداشت، آداب معاشرت را به فرزندان خان آموزش دهید

محمّد رضا غمیری

(زینب بهاری)



عنوان و نام پدیدآور: بلوغ دختران: آداب معاشرت را به فرزندانان آموزش دهید/ محمد رضا غیوری، زینب بهاری
مشخصات نشر: تهران : غیوری، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۱۲۵ ص.: مصور (بخشی رنگی).
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۳۹-۸۵-۷

ضعیت فہرست نویسی: فیبا

موان دیگر: آداب معاشرت را به فرزندانتان آموزش دهید

موضوع: دختران - راه و رسم زندگی موضوع: دختران - راهنمای مهارت‌های زندگی

Girls-- Life skills guides: موضوع: Girls -- Conduct of life: موضوع:

موضوع: ورسه و نگی موضوع: دختران نوجوان — سلامتی و بهداشت

Teenage girls -- Health and hygiene: موضوع Conducat of life موضوع

موضوع: نوجوانان - ارتباط با دیگران موضوع: اخلاق

Ethics: موضوع Interpersonal communication in article: موضوع

موضوع:والدين و نوجوان
Parent and teenager:

۱۳۶۰ / شناسه افزوده: زینب بهاری

رده بندی دیویی: ۲۳۵۲/۳۰۵

شماره کتابشناسی، ملی: ۹۹۲۸۷۷



بلوغ دختران

بهداشت، آداب معاشرت را به فرزندان خود آموزش دهید

محمد رضا غیوری ، زینب بهاری

چاپ اول: ۱۳۹۷ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: آرمانسا؛ چاپ: اصلانی؛ صحافی: آزادہ

شایک: ۵- ۸۷- ۸۵۳۹- ۹۶۴- ۹۷۸

تهران، خیابان انقلاب، خ لبافی نژاد، بین خ فخر رازی و خ دانشگاه،

کوچه‌ی اسلامی، بن بست دوم شماره‌ی ۶

تلفن: ۹۱۲۱۰۹۸۵۷۵ - ۶۶۹۵۲۴۹۰ - ۶۶۴۰۰۰۲۶

فهرست

- دستگاه تناسلی زن چیست؟..... ۹
- علایم جسمی بلوغ در دختران..... ۱۳
- نادجاره های بلوغ..... ۱۶
- نکات بهداشتی برای دختران..... ۱۷
- آداب معاشرت را به مرزندانان آموزش دهید..... ۲۱
- آداب معاشرت در جوانان..... ۲۲
- آداب معاشرت..... ۲۴
- آداب معاشرت اصولی که همه باید رعایت کنند..... ۲۷
- چگونه بدون احساس گناه بگوییم «نه»؟..... ۳۰
- به این مراحل فکر کنید:..... ۳۰
- معقول باشید..... ۳۲
- نکات..... ۳۴
- چگونه محبوب باشید..... ۳۶
- مراحل..... ۳۶
- شناخته شوید..... ۳۷
- مقبول دیگران باشید..... ۴۰
- نکات..... ۴۳
- هشدارها..... ۴۴
- شش چیزی که ممکن است پیرتان کند..... ۴۵

- ۴۷..... پنج راه برای باریک‌تر و بلندتر دیده شدن پاها.
- ۴۹..... مراحل مهم در تعیین مرز.....
- ۵۱..... پنج راه برای کنار آمدن با اضطراب.....
- ۵۴..... نه نکته زندگی که منجر به خوشبختی می‌شود.....
- ۵۷..... پانزده قانون برای اینکه خودتان باشید.....
- ۶۲..... ورزش‌های سریع برای خارج شدن از ناراحتی.....
- ۶۵..... خانم‌ها چگونه همیشه روی مد باشیم؟.....
- ۶۷..... لباس‌های مناسب برای خانم‌های قد بلند و لاغر.....
- ۶۷..... لباس‌های بالاتنه.....
- ۶۸..... لباس‌های پایین‌تنه.....
- ۶۹..... پیراهن.....
- ۶۹..... لباس شنا.....
- ۷۰..... زندگی‌تان را با این اقدامات ساده تغییر دهید.....
- ۷۳..... ده مکان عالی برای کتاب خواندن.....
- ۷۵..... از بین بردن بوی بد واژن و آلت تناسلی زنان.....
- ۷۷..... ارزیابی بهداشت فردی از بالا تا پایین.....
- ۷۹..... نکات بهداشتی برای پیشگیری از عفونت‌های مجاری ادراری و مهبل.....
- ۸۱..... نکات بهداشتی ویژه دختران و زنان.....
- ۸۴..... بهداشت دوران عادت ماهیانه.....
- ۸۴..... تعریف.....
- ۸۵..... چرا خونریزی ماهانه اتفاق می‌افتد.....
- ۸۵..... اختلالات پیش از پرود.....
- ۸۶..... پنج چیزی که دخترها باید در مورد عادت ماهیانه بدانند.....
- ۸۶..... چگونه باید به پدر و مادرم بگویم که برای اولین بار عادت ماهیانه شده‌ام؟.....

- تامپون چیست و چگونه می‌توان از آن استفاده کرد؟..... ۸۷
- آیا می‌توانم در دوران عادت ماهیانه شنا کنم؟..... ۸۷
- با گذاشتن نوار بهداشتی و تامپون خود را برای عادت ماهیانه آماده کنید. اگر این کار را نکنید چه می‌شود؟..... ۸۸
- اگر لباس زیر و شلوارم خونی شد چه کنم؟..... ۸۸
- نکاتی که دختران باید بدانند!..... ۹۰
- پیشنهادهای کاملاً زنانه!..... ۹۵
- روش‌های برای شروع یک گفتگو..... ۹۸
- روش‌های جیرگی بر زرد و ناراحتی‌ها..... ۱۰۰
- هشت راه برای زیبا - به دادن رنگ چشم‌ها..... ۱۰۳
- راهنمای لباس پوشیدن برای دختر خانم‌های چاق..... ۱۰۶
- پنج راه برای رسیدن به وزن سالم..... ۱۰۹
- پنج دلیل برای اینکه ناهارتان را از خانه بیاورید..... ۱۱۱
- سه توصیه برای تمام سنین..... ۱۱۳
- عزت نفس دخترانه..... ۱۱۴
- چگونه عزت نفس دختران را افزایش دهیم؟..... ۱۱۴
- ده نکته آرایشی برای جوان‌تر شدن..... ۱۱۷
- هفت اشتباه دختران مجرد..... ۱۲۰