

من دیگه بزرگ شده ام! ویژه دختران

نویسنده:

پروین بختیار پور دشت بزرگ



شهرستان
SHAHRE MAN PUBLISHING

- سرشناسه: بختیارپور دشت بزرگ، پروین، ۱۳۳۵ -
- عنوان و نام پدیدآور: من دیگه بزرگ شده‌ام: ویژه دختران / نویسنده: پروین بختیارپور دشت بزرگ.
- مشخصات نشر: اصفهان: شهر من، ۱۳۹۴.
- مشخصات ظاهری: ۷۲ ص.
- شابک: ۵۰۰۰ ریال، ۷-۱-۹۶۰۴۵-۶۰۰-۹۷۸
- وضعیت فهرست نویسی: فیبا
- موضوع: بلوغ
- موضوع: نوجوانی
- موضوع: دختران نوجوان - روانشناسی
- موضوع: بلوغ - جنبه‌های بهداشتی
- رده بندی کنگره: ۹۴، ۸۰۳، ۴/۴ QP۸۴
- رده بندی دیویی: ۶۱۰/۶۶
- شماره کتابشناسی ملی: ۰۳۲۵۸

ناشر: انتشارات شهر من ■ مدیر مسئول: میرزا مجلسی فر

عنوان کتاب: من دیگه بزرگ شده‌ام / ویژه دختران

نویسنده: پروین بختیارپور دشت بزرگ

طراحی، صفحه آرایی: کانون طراحان ایران

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴ ■ شمارگان: ۳۰۰۰

فروشگاه مرکزی: اصفهان، میدان ۲۵ آبان، ابتدای خیابان مدرس، جنب مسجد حضرت

سجاد (ع)، نشر شهر من

پخش: ۰۹۱۳۲۱۰۸۳۲۲

شابک: ۷-۱-۹۶۰۴۵-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۵۰۰۰ ریال

توجه: کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات شهر من محفوظ است.

فهرست

فصل ۱

- تعریف و ابعاد بلوغ
- تغییرات جسمانی و بلوغ
- قاعدگی
- موارد غیر طبیعی قاعدگی

فصل ۲

- تغییرات روانشناختی دوره بلوغ
- حساسیت نسبت به ظاهر خود
- هیچ کس مرا درک نمی کند
- حالات روحی زود گذر

فصل ۳

- تندرستی و بهداشت روزمره
- تغذیه و بلوغ
- راههای کاهش درد در دوره قاعدگی
- نکات بهداشتی در دوره قاعدگی

فصل ۴

- روابط
- رابطه با خداوند و جهان هستی

- رابطه با خود (جسم، افکار و هیجانات)
- راههای کنترل خشم
- رابطه با افراد خانواده و سایر بزرگترها
- برخورد با مزاحمت و زور گویی
- نوجوان اینترنت و شبکه های اجتماعی

فصل ۵

- بلوغ و یادگیری
- تمرکز
- لایزال عدم تمرکز و راههای بهبود آن
- مسئولیت پذیری و بلوغ

به نام خدا

پیش گفتار

حاصل سال‌ها سر و کار داشتن با خانواده‌ها و دانش‌آموزان و دانشجویان، برای ما به عنوان یک روان‌شناس این بود که بفهمیم داشتن اطلاعات و دانش کافی رمز مقابله با مشکلات طبیعی زندگیست و نوجوانان جزو گروه‌هایی هستند که به این آگاهی‌ها نیاز بیشتری دارند. بعد از کلی تحقیق و جستجو متوجه شدم که اکثر کتاب‌هایی که در بازار وجود دارد برای پدر و مادرها نوشته شده و برای خود نوجوان کتاب و منبع مناسبی وجود ندارد. به همین دلیل دست به قلم بردم سعی کردم هرآنچه را که نوجوان تازه بالغ لازم دارد و می‌خواهد در مورد خودش بداند در این مجموعه گردآوری کنم.

امیدوارم این کتاب به شما کمک کند خودتان و دختران و پسران به‌تر درک کرده و سفر به دنیای بزرگسالی، رستن و شکفتن را برای سال‌ها هموار و لذتبخش کند.