

بهداشت بلوغ و نوجوانی

ویژه دانش آروزان پسر پایه هشتم و نهم (متوسطه دوره اول)

مؤلفین:

معصومه شاه پسند : سمانه رنجبر - دکتر حامد قضاوی

زیر نظر

دکتر رضا سعیدی عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر غلامحسین خدایی معاون فنی مرکز بهداشت استان

عباسعلی میرسیستانی معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی

محمد ابراهیم محمدی معاون پرورشی و تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی

چاپ: مشهد مرکز بهداشت شماره دو شهرستان مشهد

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : بهداشت بلوغ و نوجوانی ویژه دانش آموزان پسر پایه هشتم و نهم (متوسطه دوره اول) / مولفین معصومه شاه پسند، سمانه رنجیر، حامد قضاوی
مشخصات نشر : مشهد : قاف مشهدالرضا (ع)، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۴۰ ص. : مصور (رنگی).
شابک : ۹۷۸۶۰۰۶۵۹۵۵۰۴

وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : ناظران رضا سعیدی، غلامحسین خدایی، عباسعلی میرسیستانی، محمدابراهیم محمدی.

موضوع : بلوغ
موضوع : بلوغ -- جنبه‌های بهداشتی
موضوع : پسران نوجوان -- روانشناسی
شناسه افزوده : رنجیر، سمانه
شناسه افزوده : قضاوی، حامد
رده بندی کنگره : ۱۳۰۴ / ۴ / QP۸۴
رده بندی دیویی : ۶۰۰ / ۶۰۰
شماره کتابشناسی ملی : ۶۴۵۱۰



انتشارات قاف
مشهدالرضا (ع)

ناشر: انتشارات قاف (مشهدالرضا (ع))

عنوان کتاب: بهداشت بلوغ و نوجوانی

نویسندگان: معصومه شاه پسند / سمانه رنجیر / دکتر حامد قضاوی

صفحه آرائی: دریاچه ۰۹۱۵۱۲۵۵۹۹۰

تیراژ: ۲۵۰۰ نسخه / رقعی

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۵-۵۰-۴ ISBN:

۹	مقدمه:
۱۰	پیشگفتار:
۱۰	چرا بهداشت نوجوانان اهمیت دارد؟
۱۰	بلوغ پسران
۱۱	سن شروع بلوغ
۱۱	عوامل تأثیرگذار بر سن شروع بلوغ
۱۲	مراحل بلوغ
۱۳	خشم چیست؟
۱۳	مهارت‌های کنترل خشم
۱۴	انواع بلوغ
۱۵	نشانه‌های جسمانی بلوغ
۱۸	نشانه‌های روانی بلوغ پسران
۲۱	فشارهای روانی دوره نوجوانی
۲۱	تغذیه در دوران بلوغ
۲۲	ارزیابی وضعیت تغذیه در نوجوانی
۲۲	تعیین وضعیت بدنی نوجوانان
۲۳	نیازهای تغذیه‌ای دوران بلوغ
۲۶	برنامه غذایی روزانه نوجوانان

رفتارهای غذایی و نوجوانان	۲۷
رفتارهای تغذیه‌ای نوجوان و ارتباط آن با وزن و ظاهر فیزیکی	۲۷
عوارض رژیم‌های غذایی برای کاهش وزن در دوره بلوغ	۲۸
اهمیت ورزش در دوران بلوغ	۲۹
توصیه‌های مهم ورزشی	۳۰
رعایت نکات بهداشتی در دوران بلوغ	۳۰
بهداشت پوست	۳۱
بهداشت مو	۳۲
بهداشت نشستن، ایستادن و راه رفتن	۳۳
اعتیاد و سوء مصرف مواد	۳۴
عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد	۳۴
عوامل محافظت کننده در مقابل اعتیاد	۳۵
عوارض سوء مصرف مواد بر سلامت فرد، خانواده و جامعه	۳۷
چگونه بگوییم «نه»	۳۷
چگونه به مصرف مواد بگوییم «نه»	۳۸
احکام شرعی	۳۹
فهرست منابع	۴۰



گذرگاه بلوغ یکی از مراحل حساس زندگی هر انسانی است و عبور از این گذرگاه نیازمند دانستن مسائل ویژه این دوران و رعایت ظرافت‌های این سن می‌باشد.

برای این که یک نوجوان، این مرحله از زندگی خود را به سلامت پشت سر بگذارد لازم است که والدین و مربیان و آموزگاران عزیز نیز با اقتضائات این سن آشنا بوده و تحولات ناشی از بلوغ را به درستی مدیریت نمایند زیرا به طور قطع برخوردهای نادرست و ناآگاهانه می‌تواند برای فرد و جامعه مضر بوده و نوجوان را به مسیرهای غلط سوق دهد. مجموعه حاضر که حاصل زحمات دوستان و همکاران گرامی حوزه بهداشت است، راهنمای خوبی برای راجوانان، والدین و آموزگاران آنها می‌باشد.

در این مجموعه ابتدا بهداشت جسمی و تا حدی هم به بهداشت روانی پرداخته شده که امیدواریم برای جوانان دغدغه‌مند بوده و هیجانات و چالش‌های آنان را بکاهد.

با آرزوی موفقیت برای همگان

دکتر رضا سعیدی

متخصص کودکان و فوق تخصص نوزادان

عضو هیات علمی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد