

بسم الله الرحمن الرحيم

www.ketab.ir
دختران مان را برای بلوغ آماده کنیم

مؤلف:

صدف رستگاریدکی



- سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی
 یادداشت
 موضوع
- رستمگزار پندگی، صدف، ۱۳۶۴-
 دختران مان را برای بلوغ آماده کنیم
 تهران: سنجهش و دانش، ۱۴۰۱.
 ۹۱ ص.؛ جدول.
 ۲۵۰۰۰۰ ریال 978-622-05-3205-7
 قضا
 کتابخانه: ص ۷۴-۸۳
 بلوغ
 Puberty
 بلوغ (روان‌شناسی)
 Maturation (Psychology)
 دختران -- بهداشت
 Girls -- Health and hygiene
 Q۶۸۴/۴
 ۶۱۲/۶۶۱
 ۸۸۴۸۵۵۴
 قضا
- رده بندی کنگره
 رده بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی
 اطلاعات رکورد کتابشناسی

عنوان: دختران مان را برای بلوغ آماده کنیم

مؤلف: صدف رستمگرایدی

ناشر: سنجهش و دانش

نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۴۰۱

تیراژ: ۳۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۵-۳۲۰۵-۷

نشانی: میدان انقلاب، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶، تلفن: ۰۲۱۶۱۲۶

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ می باشد»»»

سَنجَش و دَانِش

www.sanjesh.ir
 sanjeshodanesh@iran.ir

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

فصل اول:	۱
کلیات	۱
مقدمه	۲
بیان موضوع	۲
اهمیت و ضرورت	۹
تعاریف	۱۶
فصل دوم	۱۸
مبانی نظری و پیشینه	۱۸
مقدمه	۱۹
ادبیات نظری	۱۹
مفهوم مراقبت از خود	۱۹
مدل خود مراقبتی اورم	۲۳
پیش فرض های مدل مراقبت از خود اورم	۲۴
مفاهیم اصلی مدل مراقبت از خود اورم	۲۵
اجزاء مدل اورم	۲۶
تعریف و مفهوم سلامت عاطفی	۲۶
شاخص های سلامتی و سلامت عاطفی:	۳۰
سلامت عاطفی در سازمان	۳۱
تنیدگی عاطفی و روانی در سازمان	۳۲
فرسودگی روانی	۳۲

عوامل محیطی مؤثر بر سلامت عاطفی افراد.....	۳۳
روشنایی و نور محیط کار.....	۳۳
عامل سر و صدایی محیط کار در سلامت کارکنان.....	۳۴
ماهیت خود شغل.....	۳۴
درجه حرارت و رطوبت محیط کار در سلامت کارکنان.....	۳۵
نظریه های مربوط به سلامت عاطفی.....	۳۵
نظریه داینر و همکاران.....	۳۵
نظریه ویلسون.....	۳۶
براد بورن.....	۳۶
هدی و وبرینگ.....	۳۷
سیلگمن.....	۳۷
ون هون.....	۳۸
روش های افزایش سلامت عاطفی.....	۳۸
مبانی نظری مربوط به آموزش بهداشت بلوغ و بهداشت بلوغ.....	۳۹
آموزش بهداشت.....	۳۹
نقش والدین بر آموزش بهداشت بلوغ.....	۴۱
تاثیر آموزش بهداشت بلوغ بر خصوصیات روانی نوجوان.....	۴۳
تاثیر آموزش بهداشت بلوغ بر هویت یابی نوجوان.....	۴۶
بلوغ و نوجوانی.....	۴۶
مرحله قبل از بلوغ.....	۴۸
مرحله بلوغ.....	۴۹