

بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای خودمراقبتی
برای سفیران سلامت

(ویژه دانش آموزان مقطع متوسطه اول)

سرشناسه	: کیاسالار، محمد، ۱۳۵۵، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت (ویژه دانش آموزان مقطع متوسطه اول)/	
گردآوری و تنظیم محمد کیاسالار و همکاران	
مشخصات نشر	: تهران: نشر مجسمه، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۹۴ص: مصور(رنگی)، جدول(رنگی)،
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۳۳-۱-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیا	
موضوع	: مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	: Self-care, Health :
موضوع	: سلامتی -- تأثیر تغذیه
موضوع	: Health -- Nutritional aspects :
موضوع	: مراقبت از سلامت شخصی -- برنامه ریزی
موضوع	: Self-care, Health -- Planning :
موضوع	: ایذز -- پیشگیری
موضوع	: AIDS (Disease) -- Prevention :
موضوع	: شاگردان دبیرستان -- بهداشت روانی
موضوع	: High school students -- Mental health :
رده بندی کلاس	: ۱۳۹۵ ر ۲ ک ۹۶۹/۹۵ RAYYF
رده بندی دیوید	: ۶۳
شماره کتابشناسی	: ۴۰۸۶۱۲



تأثیر مجسمه

راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت

(ویژه دانش آموزان مقطع متوسطه اول)

گردآوری و تألیف: دکتر محمد کیاسالار و همکاران

ناشر: مجسمه

صفحه آرا: معصومه دانیالی

چاپ و صحافی: مهرمتین

هماهنگی و نظارت: آرش رحیم طایفه

شمارگان: ۱۰ هزار نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

قیمت: ۵ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۳۳-۱-۳

تلفن: ۶۶۹۷۲۷۵۱

حق چاپ محفوظ است

فهرست

۵	چرا و در راستای؟
۱۳	تغذیه و فعالیت بدنی
۲۷	خواب خوب شبانه
۳۵	حل مساله
۴۵	تفکر سالم
۵۵	مدیریت خشم
۶۷	استرس و سلامتی
۷۷	سلامت روان
۸۷	پیشگیری از ابتلا به اچ آی وی