

دختران امروز، مادران فردا

نویسنده:

محمد رضا قربان زاده

سرشناسه: قربانزاده، محمدرضا، ۱۳۶۰ - گردآورنده
 عنوان و نام پدیدآور: دختران، مادران فردا/ نویسنده محمدرضا قربانزاده
 مشخصات ناشر: تهران، رانکوه، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۲۸۰۰۰ ریال: ۵-۵-۹۱۷۵۰-۹۷۸-۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۵۰-۵-۵
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.
 موضوع: دختران - روان‌شناسی. موضوع: دختران - بهداشت
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ HQ۷۷۷/ق۴۳۳
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲۵۰۸۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۰۶۵۳۲



انتشارات رانکوه

نام کتاب: دختران امروز، مادران فردا
 نویسنده: محمدرضا قربان زاده
 امور فنی: مرتضی ایمانی
 ناشر: رانکوه
 ناشر همکار: ساحل گیسوم
 تیراژ: ۳۰۰۰ جلد
 چاپ: اول / ۱۳۹۰
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۵۰-۵-۵
 قیمت: ۲۸۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

آدرس دفتر: قم - ۲۵ متری صدوق - ۲۰ متری مهدیه - کوچه بکم - پلاک ۲۶ - انتشارات رانکوه

تلفن: ۰۲۹۰۸۱۶۸-۰۹۱۲۲۵۷۴۰۸۵

مرکز پخش: انتشارات ساحل گیسوم/ همراه: ۰۹۱۹۶۶۴۵۷۸۱

آدرس اینترنتی: Avin_co@ymil.com

فهرست مطالب

۱۱	فصل اول
۱۱	زندگی دختران
۱۲	روانشناسی دختران
۱۲	رفتار شناسی نوجوانان
۱۳	چرا عیب جویی
۱۴	استقلال بدهید
۱۴	ضد و نقیض نگویید
۱۵	پیش‌بینی نکنید
۱۶	بهداشت روانی دختران نوجوان
۱۸	دختران و بحران نوجوانی
۱۹	شما که درک نمی‌کنید
۲۰	خلق اعتماد
۲۱	خودباوری در سایه اعتماد
۲۲	اقیانوس زندگی دختران
۲۳	آیا روش‌های تربیتی دختران با پسران تفاوت دارد؟
۲۳	درک رفتار
۲۴	رو به رو شدن با یک دختر خشمگین
۲۵	تغییر کردن با دختران‌مان
۲۵	خانواده و رفتار با دختران
۲۷	تغییرات اجتماعی و عاطفی دختران
۳۰	چگونگی ارتباط والدین با دختران

۷	فصل اول/ زندگی دختران
۳۲	پیشنهاها
۳۳	دنایای پر استرس دختران
۳۴	ویژگی های نوجوانی
۳۵	نقش پدران در گرایش های اخلاقی
۳۹	از تثبیت و تشدید عواطف دختران پیشگیری کنیم
۳۹	به تقویت همه جانبه عواطف دختران بپردازیم
۴۰	پدر الگوی شخصیتی دختران
۴۵	دختران و پدران
۴۷	تربیت دختران در سیره معصومین (ع)
۴۸	تربیت دختران در محیط خانواده
۴۸	زن و انجام وظیفه هم سو با ویژگی های جسمانی
۵۰	تربیت اقتصادی دختران
۵۱	بهره برداری درست زن از ویژگی های عاطفی و روانی خود
۵۲	دختران و مسائل بلوغ
۵۳	برخی نقش های سازنده دختران و زنان
۵۴	۲. نقش مادی
۵۵	۳. نقش خانه داری
۵۷	دختر جوان و پوشش
۶۰	رابطه مادران با دختران جوان
۶۲	بدن سالم با اندامی مناسب
۶۲	برتری های نوجوانان را متذکر شوید
۶۳	حقیقت را بیان کنید
۶۳	اعتماد به نفس نوجوان را تقویت کنید
۶۳	صحبت کردن در مورد علت عادت ماهیانه
۶۴	تغییر عادات غذایی و روش های غذا خوردن

۸ دختران امروز، مادران فردا

۵ قدم جلوتر از دختران ۶۵

والدین با خشمگین نشدن الگوی فرزندان خود خواهند شد ۶۵

شیوه تعامل والدین و دختران در سنین بلوغ ۷۱

چگونه دختر با اعتماد به نفس تری داشته باشیم ۷۵

اعتماد به نفس در دختران جوان ۷۸

مد و دختران ۸۰

الگوسازی در دختران ۸۳

علل و عوامل فرار دختران ۸۶

مسأله شناسی فرار از خانه ۸۶

چه عواملی منجر به فرار از خانه می شود؟ ۸۶

پيامدهای فرار دختران ۸۹

فصل دوم ۹۳

از بلوغ تا بهداشت جسمی ۹۳

آسیب شناسی دوره بلوغ ۹۴

آموزش بهداشت بلوغ در مدارس ۹۶

نیازهای اساسی ۹۷

شوون رفتاری جدید ۹۸

الگوسازی ۱۰۰

بهداشت بلوغ دختران ۱۰۱

مفهوم بلوغ ۱۰۱

اهمیت شناخت بلوغ و مسائل آنان ۱۰۲

تغییرات جسمی بلوغ در دختران ۱۰۲

علامت جسمی بلوغ در دختران ۱۰۳

بهداشت جسمی بلوغ در دختران ۱۰۴

ناهنجارهای بلوغ ۱۰۶

فصل اول/ زندگی دختران	۹
بهداشت روانی بلوغ در دختران	۱۰۶
بهداشت روانی دوران بلوغ و نوجوانی در دختران	۱۰۸
باورهای نادرست درباره بلوغ دختران و پسران	۱۱۱
نقش مادران در کاهش عوارض بلوغ دختران	۱۱۳
شاد و مطمئن، گام زدن در راه مادر	۱۱۴
چرا دختران؟	۱۱۵
در آستانه تغییر	۱۱۶
سردرگمی و ترس	۱۱۷
راهنمای خانواده برای دختران	۱۱۷
بهداشت دختران در دوران قاعدگی	۱۲۱
فصل سوم	۱۲۹
سلامت دختر امروز مادر فردا	۱۲۹
تغذیه دختران امروز مادران فردا	۱۳۰
رشد قدی	۱۳۲
رشد وزنی	۱۳۴
مصرف بی رویه تغذیات:	۱۳۵
غذاهای آماده و نقش رسانه‌ها:	۱۳۵
عوارض رژیم های غذایی برای کاهش وزن در دوره بلوغ	۱۳۶
توصیه های غذایی برای زنان و دختران	۱۳۷
آنچه دختران برای سلامت خود باید بدانند	۱۴۲
برنامه لاغری:	۱۴۴
تغذیه دختران در دوران بلوغ	۱۴۴
۱- خطر بیماری‌های تغذیه‌ای در سنین بلوغ چیست؟	۱۴۶
۲- حذف وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها، به خصوص صبحانه در دوران بلوغ، دختران را با چه مشکلاتی مواجه می‌سازد؟	۱۴۶

۱۰	 دختران امروز، مادران فردا
۱۴۷	۳- کمبود خواب دختران و دیر خوابیدن آنها چه تاثیری در سلامتشان دارد؟
۱۴۷	۴- دختران در دوران بلوغ به چه میزان مواد مغذی احتیاج دارند؟
۱۴۸	۵- مصرف چربی‌ها در دوران بلوغ تا چه اندازه ضرورت دارد؟
۱۴۹	۶- انرژی مورد نیاز روزانه هر فرد از منابع کربوهیدرات‌های ساده و مرکب، چربی‌ها و پروتئین‌ها چه میزان باید باشد؟
۱۴۹	۷- مصرف لبنیات چه تاثیری در دوران بلوغ و پس از آن ایفا می‌کند؟
۱۴۹	۸- چه نوع مواد معدنی و ویتامینی برای رشد دختران در دوران بلوغ ضروری است؟
۱۵۰	۹- تغذیه باید از چه دورانی مورد توجه قرار گیرد؟
۱۵۱	فصل چهارم:
۱۵۱	ارتباط دختران با جنس مخالف خود
۱۵۲	 اظهار محبت به جنس مخالف
۱۵۶	 بایدها و نبایدها در روابط دختران و پسران
۱۶۱	ب - وضع مطلوب در روابط دختر و پسر:
۱۶۵	 ارتباط سالم دختر و پسر از کودکی
۱۶۵	 عدم آموزش صحیح در مورد وضعیت و واقعیت جنس مخالف
۱۷۰	 دختران و بحران نوجوانی
۱۷۱	 شما که درک نمی‌کنید
۱۷۲	 خلق اعتماد
۱۷۲	 خودباوری در سایه اعتماد
۱۷۴	روانشناسی جنسیت در دختر و پسر
۱۷۴	 دنیای دخترها
۱۷۵	 دنیای پسرها