

## بهداشت بلوغ

### هدف کلی

آشنایی با ویژگی‌های دوره‌ی بلوغ و توانایی به‌کارگیری اصول بهداشت و مراقبت‌های دوره‌ی بلوغ در خانواده

### جدول زمان‌بندی

آموزش نظری	آموزش عملی	جمع
۱۰ ساعت	۲ ساعت	۱۲ ساعت

## مقدمه

دوره‌ی بلوغ یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی است. این دوره گذرا از کودکی به بزرگسالی است. سرآغاز تحول و دگرگونی‌های جسمی و روانی نوجوان است. آگاهی از ویژگی‌های این دوره از زندگی سبب می‌شود که گذار آسان شود. بهداشت دوره‌ی بلوغ به نوجوان کمک می‌کند که تندرست باشد و جایگاه واقعی خود را بیابد و حفظ کند. برخی از مهم‌ترین مسایل بهداشتی که نوبالغ در این دوره با آن روبه‌رو می‌شود؛ کم‌خونی ناشی از فقر آهن، مشکل‌های روانی، سوء‌تغذیه و مشکل‌های پوستی و... است. از سوی دیگر بسیاری از عادت‌های سالم زندگی مانند تغذیه‌ی مناسب، ورزش و مهارت‌های بهداشت روان در این دوره شکل می‌گیرد و پایه‌ی زندگی سالم و فعال را در زندگانی آینده بنا می‌کند، برعکس بسیاری از عادت‌های غیرسالم مانند زندگی کم‌تحرك، تغذیه‌ی نامناسب و سوء مصرف مواد نیز در این دوره شکل می‌گیرد و ممکن است تا دوره‌ی بزرگسالی نیز ادامه یابد و خسارات جبران‌ناپذیری به بار آورد. بنابراین شناخت خصوصیات دوره‌ی بلوغ برای نوجوانان امروز که پدران و مادران فردای جامعه‌اند، گامی مهم در تأمین سلامت آنان است که موجب کاهش آثار مخرب محیطی، اقتصادی، اجتماعی و... می‌شود. هرچه آگاهی نوجوان درخصوص تغییرهای جسمی و روانی خود بیشتر باشد از اضطراب و سردرگمی او به سبب رویارویی با پدیده‌ی جدید بلوغ، در زندگی کاسته می‌شود. از این رو در این پیمانه مهارتی سعی شده است که شما با ویژگی‌های خاص دوره‌ی بلوغ آشنا شوید، شیوه‌های مراقبت از خود را بیاموزید و برای حفظ سلامت خود آن‌ها را در زندگی به کار بندید.

مؤلف

## فهرست مطالب

<p>۱-۴-۱- تغییرهای روانی - اجتماعی دوره‌ی بلوغ ۹۸</p> <p>۱-۴-۲- تغییرهای روانی - عاطفی دوره‌ی بلوغ ۹۹</p> <p>۱-۴-۳- چند توصیه برای سازگاری با تغییرهای روانی دوره‌ی بلوغ ۱۰۰</p> <p>چکیده ۱۰۱</p> <p>آزمون پایانی نظری واحد کار اول ۱۰۲</p> <p>آزمون پایانی عملی واحد کار اول ۱۰۳</p> <p>واحد کار دوم: مراقبت‌های دوره‌ی بلوغ ۱۰۴</p> <p>هدف‌های رفتاری ۱۰۵</p> <p>پیش‌آزمون واحد کار دوم ۱۰۵</p> <p>مقدمه ۱۰۶</p> <p>۲-۱- بهداشت دوره‌ی بلوغ ۱۰۶</p> <p>۲-۱-۱- بهداشت پوست ۱۰۶</p> <p>۲-۱-۲- خواب و استراحت ۱۰۷</p> <p>۲-۱-۳- بهداشت دستگاه تناسلی دختران ۱۰۷</p> <p>۲-۱-۴- راه‌های کاهش دردهای قاعدگی ۱۰۸</p> <p>۲-۱-۵- ورزش ۱۰۹</p> <p>۲-۲- تغذیه در دوره‌ی بلوغ ۱۱۰</p> <p>۲-۲-۱- مهم‌ترین نیازهای تغذیه‌ای دوره‌ی بلوغ ۱۱۰</p> <p>۲-۲-۲- توصیه‌های تغذیه‌ای دوره‌ی بلوغ ۱۱۰</p> <p>۲-۲-۳- سهم‌های غذایی مورد نیاز نوجوان ۱۱۱</p> <p>۲-۲-۴- اختلال‌های تغذیه‌ای شایع دوره‌ی بلوغ ۱۱۲</p> <p>۲-۳- اعتیاد در دوره‌ی بلوغ ۱۱۳</p> <p>۲-۳-۱- پیشگیری از اعتیاد نوجوان ۱۱۴</p>	<p>واحد کار اول: تغییرهای دوره‌ی بلوغ ۸۸</p> <p>هدف‌های رفتاری ۸۹</p> <p>پیش‌آزمون واحد کار اول ۸۹</p> <p>مقدمه ۸۹</p> <p>۱-۱- تعریف بلوغ ۸۹</p> <p>۱-۲- سن شروع بلوغ ۹۰</p> <p>۱-۳- تغییرهای جسمی دوره‌ی بلوغ ۹۰</p> <p>۱-۳-۱- تغییرهای جسمی پسران در دوره‌ی بلوغ ۹۰</p> <p>رشد بیضه‌ها و کیسه‌ی بیضه ۹۱</p> <p>رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی ۹۱</p> <p>اولین انزال ۹۱</p> <p>جهش رشد ۹۱</p> <p>تغییر صدا و رشد حنجره ۹۲</p> <p>رویش موهای درشت و زیر بدن و زیر بغل ۹۲</p> <p>فعالیت غده‌های چربی و عرق ۹۲</p> <p>رویش مو در صورت - ریش و سبیل ۹۳</p> <p>۱-۳-۲- تغییرهای جسمی دختران در دوره‌ی بلوغ ۹۳</p> <p>جوانه زدن پستان‌ها ۹۴</p> <p>رشد لگن استخوانی ۹۴</p> <p>جهش رشد ۹۴</p> <p>رویش موهای ناحیه‌ی شرمگاهی ۹۴</p> <p>اولین دوره‌ی قاعدگی ۹۵</p> <p>رویش موهای درشت و زیر زیربغل و افزایش موهای بدن ۹۷</p> <p>فعالیت غده‌های چربی و عرق ۹۷</p> <p>کامل شدن رحم و مهبل ۹۷</p> <p>۱-۴- تغییرهای روانی بلوغ ۹۸</p>
---	--

۱۲۲	نیاز به احترام و ارزش	۱۱۵	چکیده
۱۲۲	۳-۲- بر خورد درست با نوجوان	۱۱۵	آزمون پایانی نظری واحد کار دوم
۱۲۲	۳-۲-۱- احترام به نوجوان	۱۱۷	آزمون پایانی عملی واحد کار دوم
	۳-۲-۲- دادن استقلال منطقی و معقول به نوجوان	۱۱۸	واحد کار سوم: بهداشت روانی دوره‌ی بلوغ
۱۲۲	۳-۲-۳- همدلی با نوجوان	۱۱۹	هدف‌های رفتاری
۱۲۴	۳-۲-۴- مسئولیت دادن به نوجوان	۱۱۹	پیش‌آزمون واحد کار سوم
۱۲۴	۳-۲-۵- برقراری ارتباط با نوجوان	۱۲۰	مقدمه
۱۲۴	۳-۲-۶- گسترش ارتباط‌های اجتماعی مناسب	۱۲۰	۳-۱- نیازهای روانی دوره‌ی بلوغ
۱۲۵	چکیده	۱۲۰	۳-۱-۱- نیاز به اطلاعات درخصوص بلوغ و نوجوانی
۱۲۵	آزمون پایانی نظری واحد کار سوم	۱۲۰	۳-۱-۲- نیاز به استقلال
۱۲۵	آزمون پایانی عملی واحد کار سوم	۱۲۰	۳-۱-۳- نیاز به معنویات، مذهب و ارزش‌ها
۱۲۶	پیوست‌ها	۱۲۱	۳-۱-۴- نیازهای ارتباطی نوجوانان
۱۲۷	پاسخ‌نامه‌های پیش‌آزمون‌ها	۱۲۱	نیاز به افزایش ارتباط‌های اجتماعی
۱۲۷	پاسخ‌نامه‌های آزمون‌های پایانی نظری	۱۲۱	نیاز به روابط خانوادگی سالم
۱۲۹	منابع	۱۲۱	نیاز به ارتباط با همسالان
۱۳۱	برای مطالعه‌ی بیشتر تر	۱۲۲	نیاز به درک شدن
		۱۲۲	نیاز به حمایت شدن