

بهداشت بلوغ

هدف کلی

آشنایی با ویژگی‌های دوره‌ی بلوغ و توانایی به کارگیری اصول بهداشت و مراقبت‌های دوره‌ی بلوغ در

خانواده

جدول زمان‌بندی

جمع	آموزش عملی	آموزش نظری
۱۲ ساعت	۲ ساعت	۱۰ 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 مسائل بهداشتی که نوبالغ در این دوره با آن رویه‌رو می‌شود؛ کم خونی ناشی از فقر آهن، مشکل‌های روانی، سوءتغذیه و مشکل‌های پوستی و ... است. از سوی دیگر سیاری 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، بر عکس سیاری از عادت‌های غیرسالم مانند زندگی کم تحرک، تغذیه‌ی نامناسب و سوء مصرف مواد نیز در این دوره شکل می‌گیرد و ممکن است تا دوره‌ی بزرگسالی نیز ادامه یابد و خسارات جبران ناپذیری 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 این‌رو 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

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

۱۲۲	نیاز به احترام و ارزش	۱۱۵	چکیده
۱۲۲	۳-۲- برخورد 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		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	پیش آزمون واحد کار سوم
۱۲۴	۳-۲-۵- برقراری ارتباط با نوجوان	۱۲۰	مقدمه
۱۲۴	۳-۲-۶- گسترش ارتباط‌های اجتماعی مناسب	۱۲۰	۱- نیازهای روانی دوره‌ی بلوغ
۱۲۵	چکیده	۱۱۸	۱-۱- نیاز به اطلاعات درخصوص بلوغ و نوجوانی
۱۲۵	آزمون پایانی نظری واحد کار سوم	۱۲۰	۱-۲- نیاز به استقلال
۱۲۵	آزمون پایانی عملی واحد کار سوم	۱۲۰	۱-۳- نیاز به معنویات، مذهب و ارزش‌ها
۱۲۶	پیوست‌ها	۱۲۱	۱-۴- نیازهای ارتباطی نوجوانان
۱۲۷	پاسخ‌نامه‌های پیش آزمون‌ها	۱۲۱	۲- نیاز به افزایش ارتباط‌های اجتماعی
۱۲۷	پاسخ‌نامه‌های آزمون‌های پایانی نظری	۱۲۱	۲- نیاز به روابط خانوادگی سالم
۱۲۹	منابع	۱۲۱	۳- نیاز به ارتباط با همسالان
۱۳۱	برای مطالعه‌ی بیشتر	۱۲۲	۴- نیاز به درک شدن
		۱۲۲	۵- نیاز به حمایت شدن