

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

