

به نام خدا

رشد بدن پسران

در دورهٔ بلوغ



کلی دانهام

مترجم:

محمدعلی شیخ‌علیان

www.saberinbooks.ir
telegram.me/saberinbooks
 [saberinpublication](https://www.instagram.com/saberinpublication)

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک

دانهام، کلی
: رشدیدن پسران در دورهٔ بلوغ / کلی دانهام؛ مترجم محمدعلی شیخ‌علیان؛ ویراستار محمدعلی معصومی.
: تهران: صابرين، کتابهای دانه ۱۳۹۸.
: ۱۲۶ ص. (مصور: رنگی)
۲-۲۳-۸۷۳۳-۹۷۸-۶۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت
عنوان اصلی:

عنوان دیگر فقط پسر ها بخوانند: هر چه باید در مورد بلوغ بدانید.

موضوع

سیران نوجوان - بهداشت - ادبیات کودکان و نوجوانان

Teenage boys—Health and hygiene—Juvenile literature:

نویسنده: نوحه‌وار، راهنمای مهارت‌های زندگی - ادبیات کودکان و نوجوانان

Teenage Boys—Life Skills Guides—Juvenile Literature:

آر استگ، سارا: ادبیات کودکان و نوجوانان

Grooming for Boys—Juvenile Literature:

موضوع

Teenage Boys—Growth—Juvenile Literature:

موضوع

Teenage Boys—Physiology—Juvenile Literature:

Percentage Boys = Physiology = Juvenile Literature: موضوع

سینا سہ افزودہ
سیح علیان، محمد علی، ۱۱۱۱-، مترجم
R1143/12 813910

رده‌بندی کنکره
RJ ۱۴۱/۵۲ هر ۱۴۹۸:
[۴۱۳/۴۲۳۳.۲]

رده بندی دیوپی

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۹۰۴۷۹:



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۹۶۸۹۰

کلی دانہام

مترجم محمد علی شیخ علیان

ویراستار
محمد علی معصومی

چاب چہارم پاییز ۱۴۰۲

تعداد ۲۰۰۰

صفحه آراء ، نرگس محمدی

باران

اکسپر

شماره

شماره: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۳-۲۳-۲

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۰۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه

چه چیزی در حال تغییر است؟ ۶

فصل اول

- ۱۴ بدن در حال تغییر شما
- ۱۶ همه چیز درباره بلوغ
- ۱۶ جهش های رشد
- ۱۸ تغییر اندازه و شکل بدن
- ۱۹ تغییرات تناسلی
- ۲۰ شگفتی های صبحگاهی
- ۲۱ موی بدن
- ۲۲ تغییرات در صدا
- ۲۳ تغییرات در پوست شما
- ۲۴ تغییرات عاطفی
- ۲۵ هی، من دارم سینه درمی آورم؟

فصل دوم

- مراقبت و تغذیه بدن در حال تغییر شما
- ۳۰ پیش به سوی حمام
- ۳۰ آن دست ها را بشوید
- ۳۲ لباس بپوشید
- ۳۳ شکل دادن به موها
- ۳۴ گوشه که با آن می شنوید
- ۳۵ بهترین چهره خود را به نمایش بگذارید
- ۳۶ آکنه
- ۳۸ اصلاح صورت
- ۳۹ حفظ کردن لبخند زیبای خود (عالی به نظر رسیدن)
- ۴۰ نخستین اصلاح شما
- ۴۲ پسر ها و دندانپزشک
- ۴۴ سیم های ارتودنسی
- ۴۴ با پاهای خود آشنا شوید

فصل سوم

- سلامت شما و بدن شما ۴۶
تغذیه سالم برای پسرهای درحال رشد ۴۷
نگران وزن خود هستید ۴۸
غذاهای حاضری [فست فود] بهتری را انتخاب کنید ۵۰
ورزش ۵۱
نکات ایمنی ورزشی ۵۴
اجازه دهید دست به کار شویم ۵۷
داروهای افزایش عملکرد ۵۸
پسرها و خواب ۵۸
چند توصیه دیگر برای خواب دلپذیر شبانه ۵۹
خیس کردن تختخواب ۶۰

فصل چهارم

- بدن در حال تغییر شما در دنیای واقعی ۶۲
یک آزمون درباره نمرات چه می دانید؟ ۶۴
تکالیف و مهارت های مطالعاتی ۶۶
کنار آمدن با معلم ها ۶۷
فعالیت های فوق برنامه ۷۱
فعالیت های غیرورزشی ۷۲
پس انداز پول ۷۳
رفتن به دانشگاه ۷۵
توجه به آینده ۷۶

فصل پنجم

- تغییرات در خانه ۷۸
این آدم ها از جان من چه می خواهند؟ ۸۰
مسئولیت و شما ۸۱
مراقبت و تغذیه والدین ۸۲
منع رفت و آمد و سایر مقررات ۸۴
کارهای روزمره در منزل ۸۴
هنر دوستی و صمیمیت با خواهرها و برادرها ۸۶

فصل ششم

- ۸۸ دوستان و احساسات در حال تغییر شما
- ۹۱ مهارت‌های دوستی
- ۹۳ ارتباط با جنس مخالف
- ۹۴ به قصد موفقیت لباس بپوشید
- ۹۵ تصور شما از خودتان

فصل هفتم

- ۹۶ ایمن ماندن در دو جهان واقعی و مجازی
- ۹۸ به خودتان فرصت دهید
- ۹۹ فشار همسالان
- ۱۰۱ قلدری و دست انداختن
- ۱۰۳ ارتش تک‌نفره خویش باشید
- ۱۰۳ ایمنی شخصی
- ۱۰۴ زورگویی سایبری

فصل هشتم

- ۱۰۶ موقعیت‌های تنش‌زا
- ۱۰۸ بدن و مغزهای متفاوت
- ۱۰۹ جابه‌جایی
- ۱۱۱ طلاق
- ۱۱۳ مواد مخدر، مشروبات الکلی و سایر مواد ناسالم
- ۱۱۶ خانواده‌های پرتنش و مضطرب
- ۱۱۷ کنترل موقعیت‌های تنش‌زا
- ۱۱۸ استرس و دوستان شما
- ۱۱۹ مقابله با احساسات خارج از کنترل
- ۱۲۱ آیا گریه کردن طبیعی است؟
- ۱۲۳ نتیجه‌گیری
- ۱۲۴ نمایه

چه چیزی در حال تغییر است؟

در این برهه از زمان در زندگی شما، روزهایی پیش خواهند آمد که شاید همه چیز در حال تغییر به نظر برسد!

بدن شما تغییر می کند.

احساسات شما تغییر می کند.

روابط شما با دوستان و اعضای خانواده تغییر می کند.

شاید فکر کنید اصلاً منصفانه به نظر نمی رسد، این طور نیست؟