

بلوغ دختران

نویسندگان:

دکتر امی میدلمن
نیت گرانوالد

مترجم

محبوبه رمضانزاد



کتابخانه

سرشناسه: میدلمن، ایملی بی.

Middleman, Amy B

عنوان و نام پدیدآور: بلوغ دختران / نویسندگان امی میدلمن، کتی گرانوالد؛ مترجم محبوبه رمضانزاده.

مشخصات نشر: تهران: کتابدرمانی.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۱۳-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Girls Guide To Becoming A Teen

یادداشت: واژه نامه.

موضوع: دختران

موضوع: اوان (روانشناسی)

شناسه افزوده: فقر، کیت گرانوالد

شناسه افزوده: Pfeifer, Kate Gruenwald

شناسه افزوده: رمضانزاده، محبوبه، ۱۳۵۸ - مترجم

رده بندی دیویی: ۸۴/۴/۹ب۸ : QP

رده بندی دیویی: ۶۶۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۵۸۵



بلوغ دختران

مترجم: محبوبه رمضانزاده

برگزیده جشنواره رشد آموزش و پرورش

نوبت چاپ: سوم ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۵۰ جلد

قطع: خشتی

قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۱۳-۹

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، بن بست یکم، پلاک ۲

۶۶۹۲۸۴۲۹ - ۶۶۴۲۳۳۷۰

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتابدرمانی می‌باشد و هر گونه استفاده تجاری از آن اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

پیش سخن.....	۴
فصل اول: به دوره بلوغ خوش آمدید.....	۶
فصل دوم: تغذیه، ورزش و تناسب اندام.....	۱۴
فصل سوم: قد شما.....	۲۶
فصل چهارم: پوست، دندان و مو.....	۳۲
فصل پنجم: دستگاه تناسلی (داخلی و خارجی).....	۵۰
فصل ششم: دوران قاعدگی.....	۶۰
فصل هفتم: احساسات شما.....	۶۸
فصل هشتم: روابط دوستی (ارتباطات).....	۸۲
فصل نهم: رابطه با جنس مخالف چیست؟.....	۹۶
فهرست لغات و اصطلاحات.....	۱۰۵

پیش سخن

بلوغ دوره‌ای مهم و هیجان‌انگیز است که طی آن برای بزرگسال شدن تغییرات زیادی در زندگی‌تان رخ می‌دهد. به علاوه بدنتان نیز دستخوش تغییر می‌شود. برای مثال، اکنون روابط شما با دوستان و پدر و مادرتان با چند سال قبل متفاوت است و افراد با شما به گونه‌ای دیگر رفتار می‌کنند. همچنین دیدگاه شما همچون گذشته نیست، البته پرسش‌های زیادی در ذهنتان وجود دارد. هدف انجمن پزشکی از تألیف این کتاب، پاسخ به سؤالات شما و ارائه اطلاعاتی جهت ارتقاء سلامتی و شادابی‌تان می‌باشد. در صورت نیاز به اطلاعات راهنمایی و کمک بیشتر می‌توانید از پدر و مادر، پزشک یا بزرگترهای قابل اعتماد یاری بگیرید. با دانش بیشتر می‌توانید برای حفظ سلامتی خود، تصمیمات بهتری بگیرید.

با خواندن این کتاب یاد می‌گیرید که چگونه با گرانی‌های معمول دختران همچون آکنه، دل‌دردهای قاعدگی و نوسان وزن مواجه شوید و نیز متوجه می‌شوید که داشتن رژیم غذایی سالم و فعالیت فیزیکی برای شما بسیار اهمیت دارد. این کتاب همچنین موضوعاتی را مورد بحث قرار می‌دهد که شما یا دوستان‌تان با آن مواجه می‌شوید از جمله اینکه چگونه در مقابل اصرار سایر کودکان برای نوشیدن الکل، سیگار کشیدن، مصرف مواد مخدر و... مقاومت کنید.

فهرست لغات و اصطلاحات موجود در انتهای کتاب، برخی از اصطلاحات پزشکی استفاده شده را شرح می‌دهد. انجمن پزشکی در سفر به سوی بزرگسالی برایتان آرزوی موفقیت و سلامتی دارد.