





## پاسخ‌نامه‌های پیش‌آزمون‌ها

### واحد کار اول

- ۱- شروع بلوغ در دخترها ۸ تا ۱۲ سالگی و در پسرها ۱۰ تا ۱۴ سالگی است.
- ۲- بین ۳ تا ۸ روز است.
- ۳- گرایش به گروه همسالان، قطع وابستگی، کسب استقلال
- ۴- در دخترها: رشد پستان‌ها و عادت ماهانه
- ۵- در پسرها: رشد بیضه‌ها و تغییر صدا

### واحد کار دوم

- ۱- غ ۲- ص ۳- غ ۴- غ ۵- ص ۶- غ ۷- غ ۸- ص  
 ۹- ص ۱۰- ص ۱۱- ص ۱۲- ص

### واحد کار سوم

- ۱- الف ۲- د ۳- د ۴- الف

## پاسخ‌نامه‌های آزمون‌های پایانی نظری

### واحد کار اول

- ۱- الف ۲- د ۳- الف ۴- ب
- ۵- درد قاعدگی، تجمع و افزایش آب بدن، تورم و دردناک شدن پستان‌ها، تحریک‌پذیری و عصبانیت، خستگی و بی‌حوصلگی و افسردگی
- ۶- تغییرهای روانی - عاطفی شامل بی‌ثباتی عاطفی و تضاد در رفتارها، افراط در احساسات، خیال‌پردازی، ماجراجویی، دوستی‌های افراطی، ساختن تصویر ذهنی از خود و افسردگی و اضطراب است.

### واحد کار دوم

- ۱- د ۲- ج ۳- د ۴- د ۵- ج ۶- ب ۷- الف ۸- د  
 ۹- ج ۱۰- د



### واحد کار سوم

- ۱- افزایش ارتباط‌های اجتماعی، روابط خانوادگی سالم، درک و حمایت شدن، داشتن احترام و ارزش.
- ۲- همدلی یعنی خود را جای نوجوان قرار دادن و از دیدگاه او به موضوع نگاه کرد.
- ۳- دادن مسئولیت به نوجوان احساس ارزشمندی می‌دهد و به او کمک می‌کند توانایی‌های خود را باور داشته باشد و مسیر آینده‌ی خود را بهتر مشخص کند.
- ۴- نوجوان نیاز به بزرگسالانی دارد که او و فرآیند بلوغ را درک کنند. چنین بزرگسالانی به نوجوان و ارزش‌های او احترام می‌گذارند و با واقع‌بینی و دادن اطلاعات علمی او را راهنمایی می‌کنند. بزرگسالانی که دائماً نوجوان را نصیحت می‌کنند، سعی در کنترل او دارند و به صورت غیر واقعی او را از هر چیزی می‌ترسانند نمی‌توانند ارتباط مناسبی با نوجوان برقرار کنند.

۵- د



## منابع پیمانه‌ی مهارتی دوم

- ۱- اداره‌ی کل بهداشت خانواده، بهداشت نوجوانان (جزوه‌ی آموزشی راهنمای والدین و مربیان)، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۷۶.
- ۲- اداره‌ی کل بهداشت خانواده، بهداشت نوجوانان (جزوه‌ی آموزشی راهنمای دختران)، تهیه و تنظیم: مهتاب علیزاده و دکتر سید محسن رضوی‌زاده، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
- ۳- اداره‌ی کل بهداشت خانواده، بهداشت نوجوانان (راهنمای پسران)، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۷۶.
- ۴- آذر، ماهیار و دیگران، بلوغ جسمی روحی روانی در پسران، تهران: ما و شما، چاپ اول، ۱۳۸۳.
- ۵- آذر، ماهیار و دیگران، بلوغ جسمی روحی روانی در دختران، تهران: ما و شما، چاپ اول، ۱۳۸۳.
- ۶- انجمن تنظیم خانواده و دفتر صندوق جمعیت ملل متحد در ایران، بهداشت بلوغ در پسران، ۱۳۷۹.
- ۷- انجمن تنظیم خانواده و دفتر صندوق جمعیت ملل متحد در ایران، بهداشت بلوغ در دختران، ۱۳۷۹.
- ۸- باقری یزدی، سیدعباس، یاسمی، محمد تقی، پیشگیری و درمان سوء مصرف مواد (برای بهورزان)، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، چاپ دوم، ۱۳۸۴.
- ۹- پروژه‌ی آموزش جمعیت سازمان نهضت سوادآموزی، آشنایی با دوره‌ی بلوغ و احکام آن، ۱۳۷۹.
- ۱۰- راجازوسکی، جمیز، ای و دیگران، طب ورزش، ترجمه‌ی مصطفی غفاری و نسترن نوروزی، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۱.
- ۱۱- روشن، رسول، چگونگی رفتار با نوجوانان، سازمان نهضت سوادآموزی، ۱۳۷۹.
- ۱۲- سهرابی، محمدرضا و سهرابی، ثریا، دوره‌ی شکفتگی (راهنمای بلوغ دختران نوجوان)، سازمان انجمن اولیا و مربیان، چاپ اول، ۱۳۷۷.
- ۱۳- شرفی، محمدرضا، دنیای نوجوان، تهران: مؤسسه‌ی فرهنگی منادی تربیت، چاپ چهارم، ۱۳۸۰.
- ۱۴- شریعتی، مصطفی، دنیای بلوغ، تهران: عابد، چاپ دوم، ۱۳۸۳.
- ۱۵- کیت، ت. ارتقای سلامت روان: پارادایم‌ها و برنامه‌ها، ترجمه‌ی مرتضی خواجه‌ی و همکاران. تهران: دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۸۲.
- ۱۶- ماسن، پ. ه. کیگان، ج. هوستون، آ.ک. و کانجر، ج.، رشد و شخصیت کودک، ترجمه‌ی مهشید یاسایی، تهران: کتاب ماد، ۱۳۸۰.



- ۱۷- محسن پور، رمضان، چگونه از اعتیاد پیشگیری کنیم، تهران : مهر، چاپ اول، ۱۳۸۳.
- ۱۸- وزارت آموزش و پرورش و صندوق جمعیت ملل متحد، مجموعه‌ی راهنمای بهداشت نوجوانان و جوانان (ویژه‌ی دبیران دوره راهنمایی و دبیرستان)، ۱۳۷۹.
- ۱۹- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با همکاری سازمان بهداشت جهانی و دفتر مرکزی منطقه‌ای یونسکو در آسیا و اقیانوسیه، راهنمای آموزش نوجوانان: ویژه‌ی کارکنان بهداشتی، درمان - مسایل جسمی (مدول شماره‌ی ۱)، ترجمه‌ی ناصر کلاتری و مهتاب علیزاده، تهران : نشر و تبلیغ بشری، چاپ دوم، ۱۳۷۴.
- 20 - Bates, Barbara. **Physical Examination and History Taking**, Lippincol, 1991.
- 21- Berger, K.S, **The Developing Person Through the Life Span**. 5 th edition, New york: World Publishers, 2001.
- 22- Dehart, B Ganie, Strafe, L. Alan and others, **Child Development (Its Nature and Courses)**, USA: McGraw-Hill Com., 5th Edition, 2004.
- 23- Katleen Mahan, MS, RD, Food Nutrition and Diet Therapy, USA: Sunders, 11<sup>th</sup> Edition, 2004.
- 24- Neinstein, Lawrence S. **Adolescent Health Care (A Practical Guides)**, USA: Lippicoh Williams & Wilkins (LWW) Company, 2002.



### برای مطالعه‌ی بیشتر

- ۱- آذر، ماهیار و دیگران، بلوغ جسمی روحی روانی در پسران، تهران: انتشارات ما و شما، چاپ اول، ۱۳۸۳.
- ۲- آذر، ماهیار و دیگران، بلوغ جسمی روحی روانی در دختران، تهران: انتشارات ما و شما، چاپ اول، ۱۳۸۳.

