

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## پیامبر صلی الله علیه وآله :

أَوْسَعُوا لِلشَّبَابِ فِي الْمَجَالِسِ وَ أَفْهَمُوهُمْ الْحَدِيثَ فَإِنَّهُمْ الْخُلُوفُ وَ أَهْلُ الْحَدِيثِ

برای جوانان در مجالس جای باز کنید، و امور نو و جدید را به آنان تفهیم کنید، چرا که این گروه

جایگزین شما و درگیر مسائل جدید خواهند شد.

الفردوس ، ج 1، ص 98، ح 320



سياست هاي ابلاغي

سلامت

از سوي مقام معظم

رهبري

(مدظله العالي)



❖ ارتقاء سلامت روانی جامعه با ترویج سبک زندگی اسلامی - ایرانی، تحکیم بنیان خانواده، رفع موانع تنش آفرین در

زندگی فردی و اجتماعی، ترویج آموزش‌های اخلاقی و معنوی و ارتقاء شاخص‌های سلامت روانی.

❖ ترویج تصمیم‌گیری و اقدام مبتنی بر یافته‌های متقن و علمی در مراقبت‌های سلامت، آموزش و خدمات با تدوین

استانداردها و راهنماها، ارزیابی فناوری‌های سلامت، استقرار نظام سطح‌بندی با اولویت خدمات ارتقاء سلامت و

پیشگیری و ادغام آن‌ها در نظام آموزش علوم پزشکی

❖ اولویت پیشگیری بر درمان

# چشم انداز جمهوری اسلامی ایران در

افق 1404

برخورداری از سلامت، رفاه، امنیت غذایی، تامین

اجتماعی، فرصت برابر نهاد مستحکم خانواده به دور

از فقر، فساد، تبعیض و بهره مندی از محیط زیست

# اهداف کلان سند تحول بنیادین :

- ارتقای نقش نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی و خانواده در رشد و تعالی کشور، بسط و اعتلای فرهنگ عمومی، تقویت روحیه علمی، رعایت حقوق و مسئولیت های اجتماعی، ارتقای آداب و آئین زندگی متعالی، بهداشتی و زیست محیطی
- پرورش تربیت یافتگانی که: با درک مفاهیم بهداشت فردی و اجتماعی و مسائل زیست بوم طبیعی و شهری به منزله ی امانات الهی، شایستگی حفظ و ارتقای سلامت فردی و بهداشت محیطی را کسب می کنند و با ورزش و تفریحات سالم فردی و گروهی، به نیازهای جسمی و روانی خود و جامعه بر اساس اصول برگرفته از نظام معیار اسلامی، پاسخ می دهند

# خط مشی های کلان دفتر امور سلامت و تندرستی:

✓ برنامه ریزی جهت تدوین برنامه های آموزشی ارتقای- سلامت جسمانی و روانی مبتنی بر آموزه های دینی و قرآنی

✓ تاکید بر ارتقای سطح آگاهی ، نگرش و رفتارهای بهداشتی دانش آموزان

✓ تاکید بر ارتقای سطح آگاهی ، نگرش و عملکرد بهداشتی کارکنان مدارس و والدین

دانش آموزان

✓ اهتمام در ایجاد میل به سلامت در کودکان و نوجوانان

✓ تعمیق فرهنگ رفتارها و گرایش های زندگی سالم در بین دانش آموزان

✓ تاکید بر بهبود وضعیت ایمنی و بهداشت محیط مدارس و ارتقای استانداردهای آن در زمینه

عوامل مخاطره آمیز

✓ استقرار نظام جامع کیفیت و خدمات مربوط به مراقبت از سلامتی دانش آموزان در زمینه

های مختلف جسمی ، روحی و اجتماعی

✓ توسعه مشارکت های عمومی و شبکه های اجتماعی و فرهنگی در زمینه سلامت دانش

**سلامت يعني :**

**همه بدانند ، بخواهند ، بتوانند**

**سالم باشند و سلامت خود**

**را افزایش دهند**



# میخواهم زنده بمانم اما سالم

زندگی زیباست وقتی که سلامت باشم می خواهم زنده

بمانم با جسمی سالم ، اجتماعی سالم و بانشاط من می دانم

که سلامت من و دیگران به آگاهی و کسب مهارتهای است که

من در خانه و مدرسه در کنار دوستانم کسب میکنم



چه کسی و کجا و چگونه

به من می آموزد

که سالم باشم

وظیفه من و دیگران چیست؟

بلوغ یکی از با شکوه ترین و در عین حال پیچیده ترین و مسئله سازترین مراحل تکاملی و زندگی انسان است مرحله ای که در آن شخص از دنیای کودکی، ضعف و خیال خارج شده و پا به دنیای واقعیتها می گذارد و احساس قدرت و توانایی خاص و بالایی پیدا کرده و احساس های جدیدی را تجربه می کند نیرو و توانمندی های این دوران بیش از هر دوران دیگری است

**گاهی وقتها گذر از مرز کودکی و رسیدن به مرحله بلوغ با مشکلات فراوانی**

**همراه است نوجوان در مرز بین دو مرحله کودکی و بزرگسالی قرار گرفته است با**

**فشارها و انتظارات خاص هر دوره روبروست نوجوان دریک حالت مبهمی به سر می**

**برد و هنوز نمی داند چه باید بکند نوجوانان به محیطها و فضاهایی نیاز دارند که**

**به آنها تربیت ، هدایت ، قانونمندی و محدودیت‌های مناسب بدهد. کودکان و**

**نوجوانانی که با آموزش کافی، رژیم غذایی متعادل و حمایت عاطفی برای رشد**

**شخصیتی، تکامل می یابند برای مواجهه با چالش های آینده زندگی آماده**

**ترهستنددانش آموزانی که شیوه زندگی سالم را می آموزند به احتمال زیاد در**

**طول زندگی خود به آن پایبند هستندزندگی سالم تری خواهند داشت**

**بلوغ : به مجموعه تغییرات جسمی ، روحی و عقلانی که کودک را شبیه یک آدم بزرگسال می‌کند بلوغ گفته می‌شود .  
بنابراین بلوغ دارای جنبه‌های جسمانی ، روحی و عقلانی می‌باشد .**

**نوجوانی : به محدوده زمانی از شروع بلوغ تا کامل شدن که مابین سنین 9 تا 19 سالگی در دختران و 12 تا 19 سالگی در پسران است**

**دوران نوجوانی گفته می‌شود دوره نوجوانی منشأ تغییرات زیادی در شخص می‌باشد**

# ویژگیهای تغذیه ای، روحی و تحرک در دوران بلوغ



# ویژگی های رفتار غذایی نوجوانان

• نامنظم بودن و عده های غذایی

حذف بعضی از وعده های غذایی و برنامه غذایی نامنظم در دوره نوجوانی یک رفتار غذایی شایع است. معمولاً وعده صبحانه و ناهار بیشتر از وعده شام حذف می شوند و علت عمده آن برنامه درسی و فعالیت های اجتماعی نوجوانان در طول روز است. مشکل خوردن صبحانه در دختران بیشتر از پسران مشاهده می شود.

• مصرف بی رویه تنقلات

بخش مهمی از رفتارهای غذایی نوجوانان مصرف بی رویه تنقلات است. این تنقلات معمولاً کم فیبر هستند و از نظر ویتامین A، کلسیم و آهن که برای رشد ضروری است فقیرند. انتخاب صحیح تنقلات به عنوان میان وعده می تواند در دریافت مواد مغذی مورد نیاز نوجوانان اثر مثبت داشته باشد. تمایل به مصرف غذاهای آماده

استفاده از غذاهای آماده بخصوص در نوجوانانی که وقت کافی ندارند معمول است. غذاهای آماده که در فروشگاه ها و اغذیه فروشی ها در دسترس هستند از نظر آهن، کلسیم، ویتامین A، C، B و اسید فولیک فقیرند. تقریباً در تمام غذاهای آماده، میزان چربی، کلسترول و سدیم بالا است و در بیشتر آنها، 50% کالری از چربی تامین می شود

اختلالات تغذیه ای در دوران بلوغ عبارت است از:

• چاقی

• بی اشتهایی عصبی

• پرخوری عصبی (بولمیا)

• کم خونی فقر آهن



# اهمیت صبحانه

دانش آموزان باید صبحانه میل کنند. غذای صبح هرچه پرانرژی تر باشد بهتر است. وقت کافی برای صرف صبحانه و آمادگی روحی، کودک و خانواده حائز اهمیت است.

میان وعده های بومی و غیر بومی

میان وعده باید شامل یک ماده غذایی اصلی و مقداری غذای پر پروتئین، سبزی یا میوه نیز باشد. مانند:

• نان تازه، نان برشته روغنی، نان مغزدار، نان و کومه، سرماست، نان و تخم مرغ آبپز، نان فتیر، فتیر مسکنه، کماچ، کلمپه، نان و گوشت کوبیده، نان و سیب زمینی تنوری، نان و سیب زمینی با کره یا روغن، نان و ارده شیره، و سمنو، دانه های تفت داده گندم، برنج، کنجد، شاهدانه، نخود، سویا، عدس.

• دانه های روغنی مثل: بادام زمینی، پسته، گردو، بادام، کنجد، بلوط، فندق، زمینی، ارده، حلوا ارده، بنه

• میوه های خشک: زردآلو، هلو، آلو، آلبالو، توت، عناب، سنجد، گلابی، موز، انجیر، خرما، کشمش

• میوه ها: انار، گلابی، سیب، انبه، خرمالو، خرما، نارنگی، پرتغال، گلابی جنگلی و غیره

• سبزی ها: هویج، زردک، گوجه فرنگی، خیار

# ویژگی های روحی نوجوانان در دوران بلوغ

ویژگی های نوجوانان در دوران بلوغ عبارت است از میل به گوشه گیری، حساس شدن نسبت به انتقاد دیگران، بی ثباتی، مخالفت با والدین و جامعه، در رویا فرو رفتن، تمایل شدید به ارتباط نزدیک با دوستان و گفتگوهای طولانی و پنهانی با آن ها، صرف وقت زیاد جلو آینه، اضطراب و نگرانی، افسردگی، پرخاشگری، کنجکاوی و تمایل به جنس مخالف و سردرگمی (این ویژگی ها در افراد مختلف متفاوت است و در سنین مختلف تغییر می کند).

# فعالیت فیزیکی

- به عنوان یک رفتار مهم ارتقاء دهنده سلامت، باعث پیشگیری و یا به تأخیر انداختن انواع بیماری‌های مزمن و مرگ و میر زودرس می‌گردد.
- انجام فعالیت فیزیکی منظم منجر به ارتقاء سلامت روان، کاهش علائم افسردگی و نگرانی، رضایت مندی از زندگی و ارتقاء کیفیت زندگی می‌شود.
- قلب را تقویت می‌کند و باعث کاهش خطر بیماری‌های عروق کرونری می‌شود.
- باعث کاهش فشار خون و حوادث عروقی مغزی می‌شود.
- باعث کاهش دیابت نوع دو می‌شود.
- نقش مهمی در کنترل وزن دارد و به کاهش وزن کمک می‌کند.
- باعث تقویت عضلات اسکلتی و کاهش کمر درد و جلوگیری از پوکی استخوان می‌شود.
- با تامین سلامت روانی، اجتماعی و آمادگی جسمانی از رفتارهای پرخطر به خصوص اعتیاد و ایدز پیشگیری می‌نماید و در ایجاد جامعه ایمن نقش موثری دارد.

# ورزش های آسان برای نوجوانان

در ابتدا تعدادی حرکات هوازی را انجام دهید . حرکات های هوازی شامل تمامی فعالیت هایی هستند که سبب می شود قلب شما تندتر بزند. مواردی مثل دوچرخه سواری و دویدن. سپس چند دقیقه تمرینات قدرتی انجام دهید. این ورزش ها به ساخت عضلات، افزایش سوخت و ساز بدن و حفظ مفاصل کمک می کند. انعطاف پذیری رکن سوم است که زنجیره یک تمرین ورزشی را کامل می کند.

ورزش در منزل هیچ نیازی به تجهیزات خاص، هزینه گران سالن های بدن سازی یا صرف اوقات طولانی ندارد . تنها لازم است قبل از شروع به انجام این فعالیت ها ، از مناسب بودن آنها برای شرایط فیزیکی بدن خود ، با استفاده از مشورت های انجام شده با پزشک یا مربی ، اطمینان حاصل کرده باشید.



# برنامه ارتقاء سلامت دوره نوجوانی

# برنامه ارتقاء سلامت نوجوانی

دوره نوجوانی ، یکی از مهمترین و سرنوشت‌سازترین دوران زندگی از لحاظ سلامت جسمانی ، سلامت روانی و اجتماعی می باشد . دانش آموزانی که در مدارس شبانه روزی تحصیل می کنند به سبب دوری از خانواده از دریافت اطلاعات مناسب به دور هستند ولی حضور تمام وقت در مدارس ، وجود دانش آموز همسال و ساعات فراغت ، فرصتی است که دانش آموزان و نوجوانان با بهداشت بلوغ ، رژیم غذایی متعادل، ویژگیهای روحی روانی و پیشگیری از بیماریهای بلوغ آشنا شوند. در همین راستا دفتر سلامت و تندرستی با استناد به قانون برنامه پنجم توسعه ، بند (د) ماده 19 و رسالتهای خود اقدام به اجرای برنامه ارتقاء سلامت نوجوانی با هدف افزایش آگاهی ، تغییر نگرش و کسب مهارت دانش آموزان در زمینه بهداشت بلوغ ، ارتقاء سطح سلامت جسمی ، روانی و پیشگیری از بیماریهای خاص این دوران نموده است .

**برنامه** از طریق آموزش ، تغذیه، بهداشت بلوغ و باروری ، انجام معاینات دوره ای و توزیع ملزومات بهداشتی اجرا می گردد .

دفتر سلامت و تندرستی با توجه به رسالتهای خود اقدام به اجرای طرح ارتقاء سلامت نوجوانی با هدف افزایش آگاهی، تغییر نگرش دانش آموزان در زمینه بهداشت بلوغ در تمامی مدارس شبانه روزی دوره اول و دوم متوسطه نظری به تفکیک جنسیت در تمامی

استانهای کشور نموده است

## مستندات

به استناد قانون برنامه چهارم توسعه ، بند (د) ماده 19

قانون برنامه پنجم توسعه و دستورالعمل به شماره‌ی

400/9675/540 به تاریخ 82/8/28 و دستورالعمل به شماره‌ی

400/8323/540 مورخ 83/7/9 و 183423 مورخ 1393/9/8 طرح

ارتقاء سلامت نوجوانی جهت اجراءه استان ها ابلاغ گردید.



**هدف کلی :**

**ارتقاء آگاهی دانش آموزان در خصوص  
بلوغ به منظور آمادگی و برخورد مناسب  
دانش آموزان با تغییرات بلوغ**

# اهداف جزئی :

- ارتقاء سلامت و آگاهی ، نگرش و مهارت دانش‌آموزان در خصوص بهداشت بلوغ،
- ارتقاء سطح سلامت جسمی ، روانی و پیشگیری از بیماری‌های خاص این دوران، افزایش آگاهی دانش‌آموزان دختر از قاعدگی و مسائل آن
- ارتقاء آگاهی دانش‌آموزان در خصوص بلوغ و مهارت‌های ارتباطی به منظور آمادگی و برخورد مناسب دانش‌آموزان با تغییرات بلوغ .

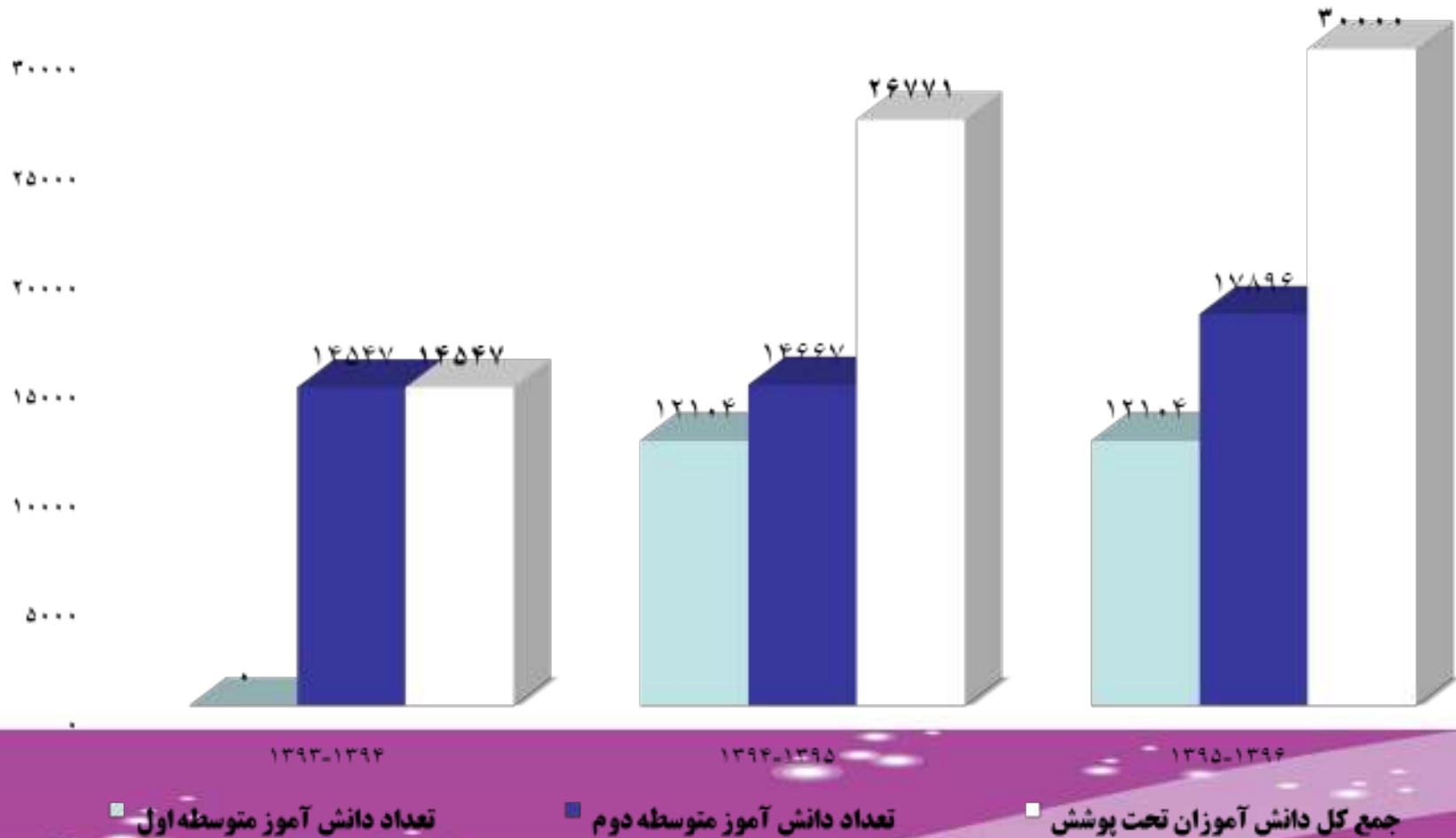
- ارتقاء آگاهی و نگرش مدیران مدارس، معلمان ، مربیان و سرپرستان شبانه روزی در

زمینه بلوغ دانش‌آموزان

# جدول دانش آموزان تحت پوشش برنامه ارتقاء سلامت نوجوانی از سال 1393-1395

سال تحصیلی	تعداد دانش آموز	1395 - 1396	1395-1394	1394-1393
متوسطه اول	12104	12104	0	12104
متوسطه دوم	17896	14667	14547	17896
جمع کل	30000	26771	14547	30000

# نمودار تعداد دانش آموزان تحت پوشش برنامه ارتقاء سلامت نوجوانی از سال 1393-1395



# فعالیت‌های انجام شده

- تشکیل کمیته هماهنگی با بخش های مرتبط
- انتخاب و برگزاری دوره ضمن خدمت و کارگاه آموزشی ویژه دبیران و مدرسان
- برگزاری برنامه آموزشی ویژه دانش آموزان ، همکاران و اولیاء
- طراحی و تدوین برنامه آموزشی و فوق برنامه
- برگزاری مسابقات علمی ، بهداشتی و ورزشی
- انجام معاینات غربالگری سلامت جسمی و روحی دانش آموزان
- نظارت و ارزیابی بر روند اجرای برنامه و تقدیر استانی از مدرسان برگزیده
- انجام فعالیت‌های ابتکاری (انجام پژوهش‌های تحقیقی و فیلم آموزشی



01/15/2016



# سرفصل‌هاي آموزشي

- اهميت نوجواني و بلوغ
- تغييرات جسماني دوره نوجواني (پسران و دختران )
- اهميت بهداشت رواني در دوره نوجواني
- نيازهاي تغذيه‌اي دوران بلوغ و نوجواني
- رعايت بهداشت فردي و پيشگيري از بيماريهاي دوران بلوغ
- تأثير مدرسه به روند بلوغ سالم نوجوانان
- نقش خانواده در زمينه سازي بلوغ سالم فرزندان
- نقش فرهنگ و باورها بر روند رشد بلوغ و نوجواني
- نقش ورزش و تفريحات سالم بر روند بلوغ نوجوانان
- بلوغ زودرس و ديررس
- نقش آموزه‌هاي ديني بر بلوغ نوجوانان
- شيوه‌هاي بهره‌وري بيشتري از دوره نوجواني

# آموزش بلوغ دانش آموزان در طرح ارتقاء سلامت نوجوانی

سلامت نوجوانی





# موانع

- توجیه نبودن والدین درخصوص ضرورت اجرای طرح
- کمبود محتوای علمی مورد نیاز دانش آموزان
- عدم اختصاص زمان جهت آموزش سلامت
- کمبود نیروی متخصص جهت آموزش سلامت بلوغ
- کم رنگ بودن همکاری سازمانهای همکار در اجرای برنامه
- عدم اتخاذ سیاست واحد در بخشهای مرتبط
- کمبود اعتبارات

# راهکار

- جلب همکاری درون و برون‌بخشی بویژه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در اجرای برنامه
- تدوین نظام جامع بلوغ دانش آموزان با رویکرد آموزش سلامت و مراقبت از سلامت جسمی دانش آموزان
- بهره‌گیری از ظرفیت جلسات آموزش خانواده و همکاری انجمن اولیاء و مربیان
- تهیه و تدوین محتوای آموزشی ویژه دانش آموزان و مدرسین
- طراحی مسابقات علمی، بهداشتی و ورزشی
- بهره‌گیری از فناوریهای نوین در آموزش دانش آموزان
- افزایش انگیزه مدیران مدارس در خصوص طرح

تتاد  
وسلامت  
باشيد

