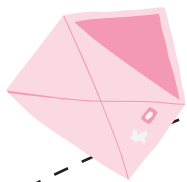


О. ЛУГОВСКАЯ

Только для ДЕВОЧЕК



Аванта



От автора

От автора

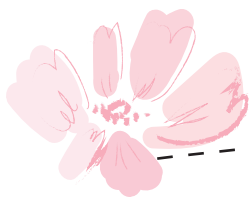
2

Пубертат — или подростковый период — удивительное время, когда ты уже не ребенок, но еще не взрослый. В это время хочется многое попробовать и кажется, что знаешь все. Ты считаешь, что родители тебя не понимают, не разделяют твои переживания и не могут дать ответы на интересующие вопросы. Ссоры и конфликты возникают на пустом месте. В голове начинают кружиться вопросы: «Что я хочу?», «Кому я нравлюсь», «Куда идти учиться?», «Кому верить?» и «Кем быть?». Множество перспектив и страх ошибиться. Так часто бывает. И, как не удивительно, это нормально. Нормально стремиться к независимости. Нормально искать свое призвание и место в жизни. Нормально пытаться найти ответы на свои вопросы. Нормально интересоваться своим телом.

Я не могу дать тебе ответ на вопросы о твоём пути, потому что только ты знаешь, что тебе ближе и интереснее. Но могу помочь информацией о твоём здоровье и об изменении тела. С самого начала эта книга задумывалась как рассказ о самых частых вопросах и переживаниях, которые могут у тебя возникнуть в этот непростой и волнительный период.

Твоя уникальность, твоё тело, питание, уход за собой, здоровье и безопасность. Вот перечень основных глав. Можешь начинать читать с любой главы, которая интересна в настоящий момент. Надеюсь, что ты найдёшь для себя много полезного.





Часть 1

Твое тело

Высокие–низкие, кудрявые–прямоволосые, кареглазые–голубоглазые, блондины–брюнеты–шатены и прочие аборигены. Насколько же разные люди нас окружают. Цвет кожи и глаз, рост, густота и цвет волос — эти и многие другие признаки зависят от набора генов, который человек получил от родителей. Но не только от них. В этой главе я расскажу, как меняется твое тело в подростковом возрасте и что может на это повлиять.



Почему люди разного роста и как я расту!

До начала полового созревания мальчики и девочки приблизительно одного роста. Но все меняется с началом пубертата: девочки вырываются вперед и становятся выше своих одноклассников. Особенно это заметно в возрасте около 11,5 лет, когда многие девочки начинают активно расти. Правда, потом, через один-два года, мальчики все же догоняют и перерастают своих одноклассниц. Это нормально. В подростковом возрасте всегда кто-то будет расти быстрее, а кто-то медленнее. Правда, если ты в какой-то момент начинаешь быть выше или ниже всех в классе — это может тревожить.



- Вдруг я никогда не вырасту?
- Вдруг я всегда буду выше остальных?
- Как мне узнать, какого роста я буду в итоге?

Отвечаю: самое большое влияние на то, какого роста ты будешь, оказывает наследственность, в том числе рост твоих родителей. По специальным формулам можно рассчитать твой ориентировочный рост во взрослом возрасте:

$$\text{для девочек (см)} = \frac{(\text{рост отца} + \text{рост матери}) - 12}{2 \pm 10 \text{ см}}$$

Но это лишь приблизительный расчет, так как на твой окончательный рост влияет не только наследственность. Он зависит от питания, активности, атмосферы в семье/школе и наличия заболеваний.

Например, если еды мало и она однообразна, то организму может не хватать материала для строительства твоего тела. Если отношения в семье напряженные, это также может привести к более низкому росту.

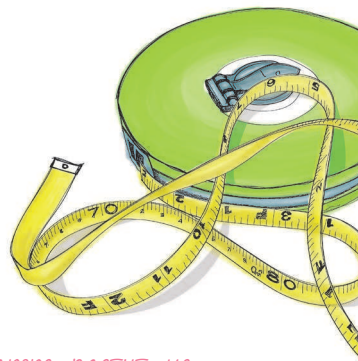
Наличие некоторых заболеваний хрящей и суставов, сердца, легких, почек, кишечника, эндокринных органов также повлияет на окончательный рост человека. Поэтому не всегда у высоких родителей бывают высокие дети, а у родителей невысокого роста — невысокие дети.



Человек растет с момента рождения до примерно 18-20 лет.

При этом есть периоды, когда люди растут в высоту быстрее обычного. Эти периоды называются **скачками роста**.

И на подростковый период как раз приходится такой скачок. В это время длина тела увеличивается на $\frac{1}{4}$ от твоего окончательного роста и может составлять 10 и больше сантиметров за год.



Интересно, что разные части твоего тела также растут не равномерно. Сначала увеличиваются кисти и стопы, потом удлинятся руки и ноги, потом становятся шире бедра, и только потом начинает расти туловище. Из-за такого неравномерного роста тебе может быть сложно координировать свои движения. Понимаю. Чувствовать себя неловким и неуклюжим не очень-то весело. Не переживай! Все через это проходят. Это временно. Скоро ты научишься управлять этим новым телом и тебе станет проще.



Какой рост считается нормальным?

Как ты уже поняла, не только от роста родителей зависит твой окончательный рост. Если тебя волнует, что ты выше или ниже всех своих одноклассников, стоит проконсультироваться с врачом. Для начала педиатр оценит твое физическое развитие. То есть какого ты роста и какой у тебя вес. Для этого врач сначала измерит твой рост и вес, а потом спросит про то, какой рост и вес был у тебя раньше. После этого он отметит эти показатели точками на специальных графиках. Они помогают понять, насколько твой рост соответствует твоему возрасту.



Таблица роста девочек 8-17 лет (в сантиметрах)*

Возраст	Низкий	Средний	Высокий
8 лет	<119,3	119,3–134,3	>134,3
9 лет	<124,8	124,8–140,5	>140,5
10 лет	<130,5	130,5–146,7	>146,7
11 лет	<136,2	136,2–153,2	>153,2
12 лет	<142,2	142,2–159,2	>159,2
13 лет	<148,3	148,3–163,7	>163,7
14 лет	<152,6	152,6–167,2	>167,2
15 лет	<154,4	154,4–169,2	>169,2
16 лет	<155,2	155,2–170,2	>170,2
17 лет	<155,8	155,8–170,4	>170,4

Таблица веса девочек 8-17 лет (в килограммах)*

Возраст	Низкий	Средний	Высокий
8 лет	<21,4	21,4–32,1	>32,1
9 лет	<23,4	23,4–36,3	>36,3
10 лет	<25,0	25,0–39,8	>39,8
11 лет	<27,8	27,8–44,6	>44,6
12 лет	<31,8	31,8–51,8	>51,8
13 лет	<38,7	38,7–59,0	>59,0
14 лет	<43,8	43,8–64,0	>64,0
15 лет	<46,8	46,8–66,5	>66,5
16 лет	<48,4	48,4–67,6	>67,6
17 лет	<49,2	49,2–68,0	>68,0

* Показатели отображают нормальный диапазон значений.