

НЕТ, НЕ РАНО!

8+



Music
is my
life



АННА ЛЕВИНСКАЯ

ОЙ,
ВСЁ



МИР СПАСЁТ
КОМПЮТ

МАРШРУТ МОЕГО ВЗРОСЛЕНИЯ



КНИГА ДЛЯ ДЕВОЧКИ



$$\pi = 3,14$$
$$ax^2 - bx + c =$$
$$-2ax + b$$

НАРИСОВАЛА
МАРИЯ ВАХРУШЕВА



Ростов-на-Дону
«Феникс»
2026

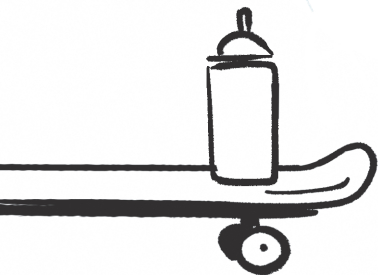




фото или рисунок

Мне нравится, чтобы меня называли

.....

Мне лет

Мой рост

Мой вес

В одежде я предпочитаю:

.....

.....

Сильные стороны моего характера:

.....

Что я хотела бы улучшить в своём характере:

.....

Я понимаю, что становлюсь старше, когда

.....

В такие моменты я чувствую

.....

На какой вопрос, связанный со взрослением,
я хотела бы получить ответ:

.....

Для счастья мне нужно:

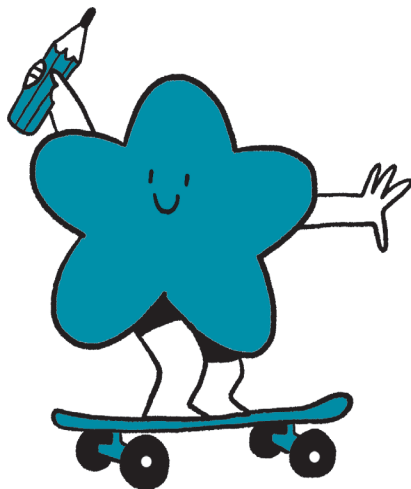
.....

СОДЕРЖАНИЕ

ПРИВЕТ, ПОДРУГА!.....	5
ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ	6
СТРОЕНИЕ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ	10
МЕСЯЧНЫЕ	14
ГИГИЕНА	20
ЗДОРОВЬЕ.....	22
ЧИСТОТА ЖИЛИЩА	24
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.....	26
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.....	28
СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА	32
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ	36
РЕГУЛЯРНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧЕЙ.....	40
ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.....	45
ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ.....	50
БЕЗОПАСНОСТЬ	52
ДРУЖБА, ВЛЮБЛЁННОСТЬ, ЛЮБОВЬ.....	60
ОТНОШЕНИЯ.....	64
ВСЁ!.....	68
ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ.....	70
ТРЕКЕРЫ И ТАБЛИЦЫ	71

ПРИВЕТ, ПОДРУГА!

Эта книга создана специально для тебя, чтобы помочь разобраться в сложном, но в то же время увлекательном мире взросления. Подростковый возраст — это особенный период, полный открытий, сомнений, волнений, а иногда и страхов. Данная книга поможет тебе обобщить те знания, которые у тебя есть, понять, на каком этапе взросления ты сейчас находишься, и адаптироваться к переменам, происходящим в этот период.

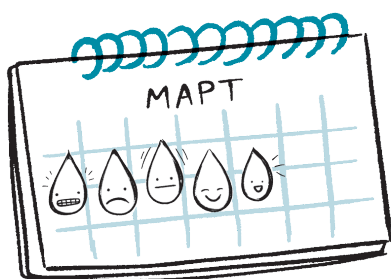


ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

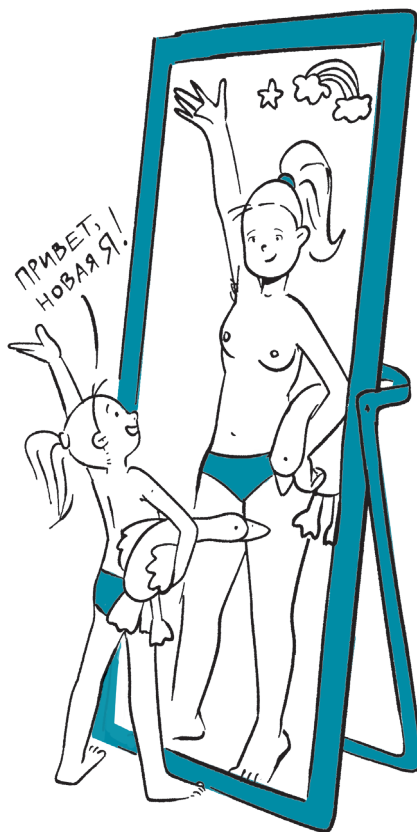
Половое созревание — это важный этап в жизни каждого подростка, который обычно начинается в возрасте от 9 до 14 лет. В этот период в организме происходят значительные изменения, связанные с гормональными перестройками.



У девочек начинает развиваться грудь.



Появляется менструация.



Формы тела меняются, наблюдается всплеск роста.

Задание:

С какими возрастными изменениями ты уже столкнулась? Отметь галочкой. (Если какие-то слова тебе незнакомы, то в следующей главе ты найдёшь их значения и сможешь вернуться к выполнению этого задания.)

- В области подмышек и лобка начали расти волосы
- Вокруг сосков появились небольшие припухлости
- Волосы на голове стали быстро загрязняться
- На лице появились прыщи
- Наблюдается повышенная потливость, у пота есть запах
- Из влагалища появились белые выделения (бели)
- Часто случаются перепады настроения

Во время пубертатного периода девочки чувствуют себя ранимыми и могут испытывать эмоциональные колебания. Поэтому нужно больше общаться с родителями, друзьями или обращаться к специалистам, чтобы обсудить волнующие тебя вопросы и переживания. Знание своего тела и поддержка близких помогут пережить этот непростой жизненный этап.

Проверь себя

1. В каком возрасте обычно начинается половое созревание?

- a) 5–7 лет.
- b) 9–14 лет.
- c) 15–18 лет.

2. Что происходит с грудью в период полового созревания?

- a) Уменьшается.
- b) Остаётся без изменений.
- c) Развивается.

3. Какие изменения могут происходить с кожей?

- a) Прыщи, угри.
- a) Сухость.
- b) Пигментация.

4. На каких участках тела начинают расти волосы?

- a) Только на голове.
- b) На руках.
- c) На лобке и в подмышках.

5. С кем можно обсуждать физические изменения, которые с тобой происходят?

- a) Ни с кем.
- b) С родителями, специалистами, друзьями.
- c) Только с врачом.

6. Как гормоны влияют на настроение?

- a) Могут вызывать перепады настроения.
- b) Не влияют.
- c) Дарят положительные эмоции.



Правильные ответы смотри на стр. 70.

Задание:

Прочитай книгу о взрослении, половом созревании и обсуди с родителями. Это поможет тебе узнать больше о физиологии и психологии, а также развеять некоторые страхи и мифы.

Примеры классных книг о подростках:



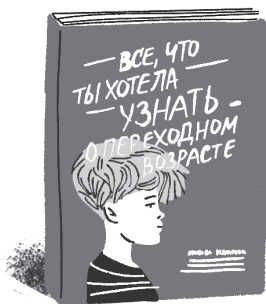
«Путеводитель по взрослению для девочек»

Анна Левинская



«Взрослею я и все мои друзья»

Анна Левинская



«Всё, что ты хотела узнать о переходном возрасте»

Любовь Климова

СТРОЕНИЕ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Тебе нужно знать, как устроено твоё тело, чтобы понимать, что с ним происходит. Половая система состоит из различных органов, и каждый из них выполняет свою особую функцию. К внутренним половым женским органам относятся яичники, матка, фаллопиевы (маточные) трубы и влагалище.

Яичники — это две небольшие железы, которые вырабатывают яйцеклетки и гормоны.

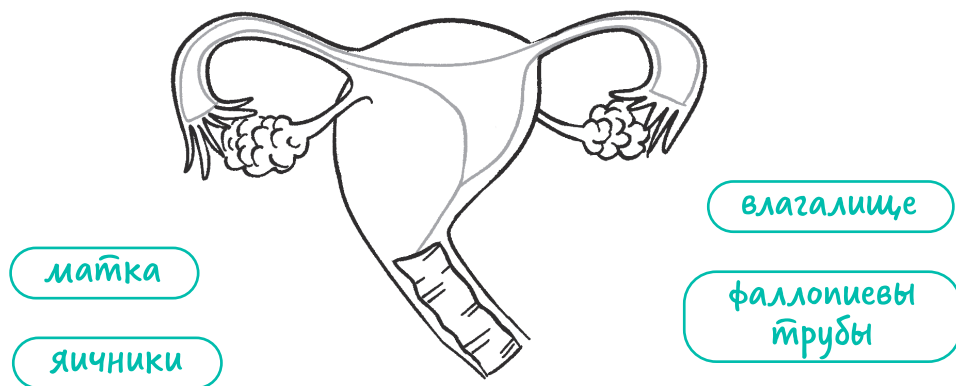
Фаллопиевы (маточные) трубы — это трубочки, по которым яйцеклетки движутся от яичников к матке.

Матка — это мышечный орган, основная задача которого — выносить ребёнка.

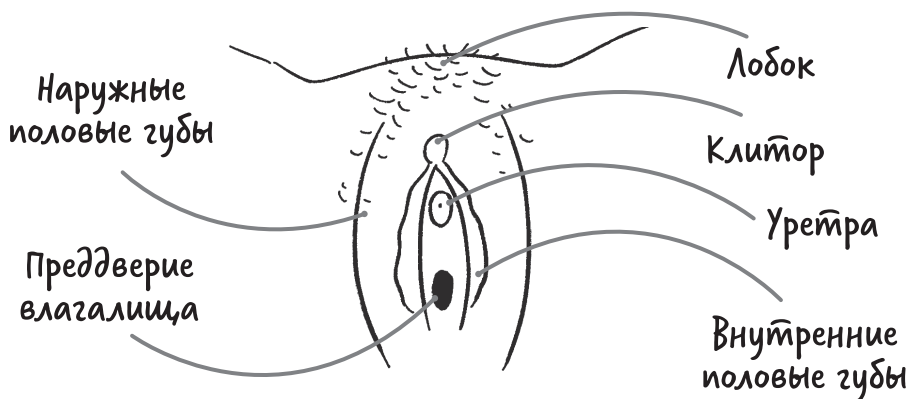
Влагалище (вагина) — эластичная трубка, соединяющая внешние половые органы с маткой.

Задание:

Перед тобой схема внутренних половых органов, соедини изображение органа с его названием.



Правильные ответы смотри на стр. 70.



Внешняя часть женской половой системы называется вульвой.

Она включает в себя:

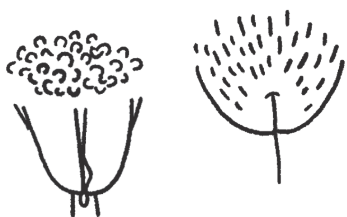
Наружные (внешние/большие) половые губы — пара складок кожи, которые защищают внутренние структуры. Они могут различаться по размеру и форме.

Внутренние (малые) половые губы — складки внутри внешних губ, которые окружают вход во влагалище.

Преддверие (отверстие) влагалища — через это отверстие выходит менструальная кровь и рождается ребёнок.

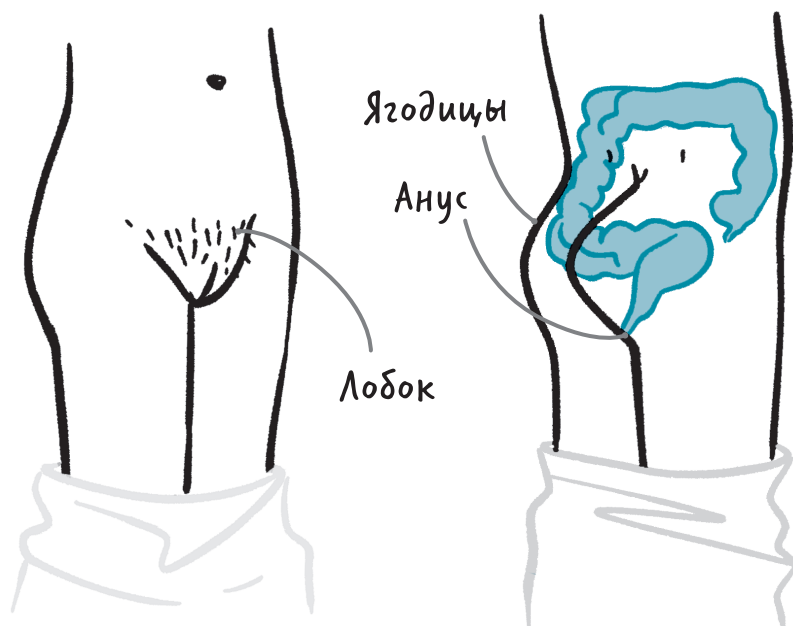
Клитор — маленький чувствительный орган, находится в верхней части вульвы, где пересекаются внутренние половые губы.

Отверстие уретры — мочеиспускательный канал, через который выходит моча.



Гениталии (наружные половые органы) могут выглядеть по-разному, и это нормально! Идеальной вульвы не существует. Все твои органы, как и ты сама, прекрасны!

Ещё у девочек есть лобок, анус, ягодицы, промежность.



Лобок — это область на тазовой кости, расположенная чуть ниже живота, над вульвой. В период полового созревания на лобке начинают расти волосы.

Промежность — область от входа во влагалище до ануса.

Анус — это задний проход, через который из организма выводятся фекалии.

Ягодицы — медицинское название попы.

Проверь себя

1. Как называется внешняя видимая часть женских половых органов?

- a) Пися.
- b) Бутончик.
- c) Вульва.
- d) Писюня.



2. Как называется орган, в котором вынашивается плод?

- a) Яичники.
- b) Анус.
- c) Клитор.
- d) Матка.



3. Как называется мышечная трубка, которая соединяет внутренние и наружные женские половые органы?

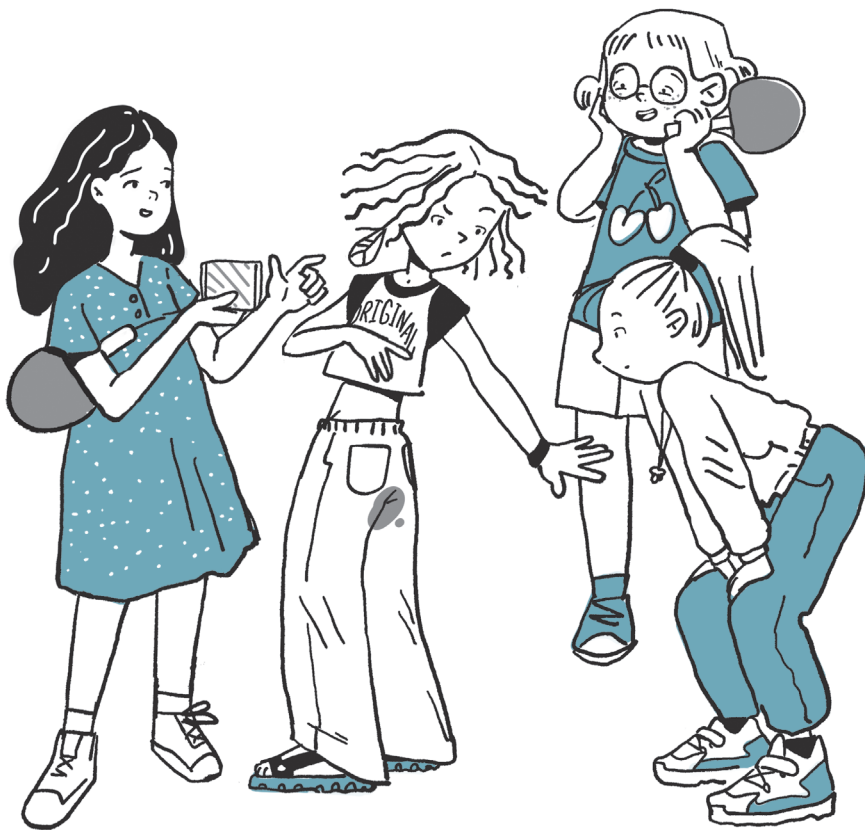
- a) Влагалище (вагина).
- b) Маточная труба (фаллопиева труба).
- c) Уретра.
- d) Лобок.

Правильные ответы смотри на стр. 70.

МЕСЯЧНЫЕ

Начало менструаций — одно из ключевых событий полового созревания. Обычно с менструацией впервые сталкиваются примерно в 12–14 лет, но каждая девушка — в своё время.

Менструации могут сопровождаться дискомфортом или болями, однако всегда стоит помнить, что месячные — естественный процесс.



Иногда у девочек месячные не начинаются и в 16 лет. В таких случаях следует обратиться к врачу для проведения обследования. В ходе обследования могут быть выявлены особенности строения организма или проблемы со здоровьем. Поэтому, если у тебя нет месячных в 15 лет, рекомендуется посетить гинеколога — врача, который занимается наблюдением и при необходимости лечением женских половых органов.

Первые месячные называются менархе. «Месячные» и «критические дни» — бытовые названия, «менструация» — медицинское. Но девчонки в беседах друг с другом часто используют особые слова и шифры, обозначающие критические дни: «гости из Краснодара», «у меня сегодня бассейн», «эти дни» и т. д.

Задание:

Придумай смешные названия для дней, когда у тебя есть или будут месячные:

.....

.....

.....

Менструальный цикл — это процесс, который проходит в организме девушки каждый месяц с целью подготовки к возможной беременности. Если беременность не наступила, начинаются месячные.

Задание:

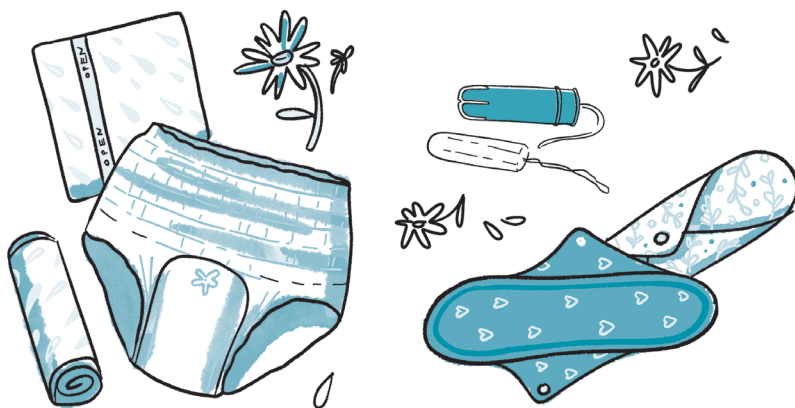
1. Купи разные прокладки.
2. Проведи опыты с прокладками разных размеров. Чайной ложкой налей воду и посмотри, какое количество жидкости впитывает каждая прокладка. После опыта аккуратно сверни изделие и выбрось в мусорное ведро.
3. Разложи прокладки в косметички, маленькие кармашки, в каждую сумку и в каждый рюкзак.
4. Выбери дома место для хранения прокладок.

Если месячные уже начались, предлагаю тебе попробовать рассчитать необходимое количество прокладок на цикл. Зафиксировав данные, ты будешь понимать, в какие дни месячные более обильные и какое примерное количество гигиенических средств тебе необходимо.

Время суток	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
Утро							
День							
Вечер							
Ночь							

В норме прокладки нужно менять по мере впитывания или каждые три-четыре часа. Ночью допускается использование одной прокладки, если не возникает необходимости её заменить.

Во время месячных рекомендуется дважды в день принимать душ — утром и вечером, по возможности подмываться, когда меняешь прокладку, или протирать вульву влажной салфеткой.



Задание:

Вспомни и запиши, какие ещё гигиенические средства можно использовать во время месячных. Обсуди с мамой, какими средствами ей нравится (или нравилось) пользоваться и почему.

.....

.....

.....

УДК 087.5:613.8

ББК 57.01+74.90

КТК 76

Л36

Левинская, Анна.

Л36 Маршрут моего взросления : книга для девочки / Анна Левинская ; худ. М. Вахрушева. — Ростов н/Д : Феникс, 2026. — 71, [17] с. : ил. — (Нет, не рано!).

ISBN 978-5-222-45883-9

Эта книга — интерактивное дополнение к пособию Анны Левинской «Путеводитель по взрослению для девочек». Она поможет лучше понять изменения в теле и чувствах, научит заботиться о себе, выстраивать отношения, соблюдать границы и быть уверенной в себе.

Заполняй, отмечай, размышляй, задавай вопросы — и шаг за шагом строй свой маршрут взросления.

УДК 087.5:613.8

ББК 57.01+74.90



ФЗ от 29.12.2010
№436-ФЗ

Популярное издание

Анна Левинская

Маршрут моего взросления

Книга для девочки

Для детей старшего школьного возраста

Технический редактор: Галина Логвинова

Ответственный редактор: Елизавета Силенко



Маршрут моего взросления. Книга для девочки. Формат: 160x210. Тираж 5 000 экз. Заказ № Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50. Изготовлено в России. Дата изготовления: 01.2026. Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «ТАТМЕДИА» Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс «Идел-Пресс»».

Юридический адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2.

Фактический адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, д. 2.



Менің есейу жолым. Қыз балаға арналған кітап. Форматы: 160x210. Таралымы 5 000. Тапсырыс №

Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.

Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 01.2026. Жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Басылды «ТАТМЕДИА» АҚ. «Идел-Пресс» полиграфиялық-баспа кешені филиалы.

Орналасқан жері: 420097, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қ., Академическая к-сі, 2 үй.

Нақты мекенжайы: 420066, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қ., Декабристы к-сі, 2 ғимарат.

© Анна Левинская, текст, 2026

© Мария Вахрушева, ил., 2026

© ООО «Феникс», 2026

ISBN 978-5-222-45883-9