

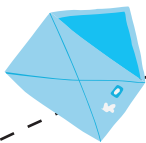
О. ЛУГОВСКАЯ

# Только для МАЛЬЧИКОВ



Аванта

## От автора



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. Нормально учиться на своих ошибках и идти вперед.

Я не могу дать тебе ответ на вопрос о твоём пути, потому что только ты знаешь, что тебе ближе и интереснее. Но могу помочь информацией о твоём здоровье, об изменении твоего тела.

Эта книга задумывалась как рассказ о самых частых вопросах, которые могут у тебя возникнуть в этот непростой период. Твое тело, питание, уход за собой, здоровье, вредные и хорошие привычки... Можешь начинать читать с любой главы. Надеюсь, что ты найдешь для себя много полезного. Удачи!



# Часть 1

## Твое тело

Высокие–низкие, кудрявые–прямоволосые, кареглазые–голубоглазые, блондины–брюнетышатены и прочие аборигены. Насколько же разные люди нас окружают. Цвет кожи и глаз, рост, 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.

Твое тело

### Почему люди разного роста и как я расту?

3

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 11–12 лет, когда многие девочки начинают активно расти. Правда, потом, через 1–2 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:

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

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 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 плечи у мальчиков, 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 понял, 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.

### Как вес и рост связаны между собой?

Хорошо, с ростом разобрались. А как быть с весом? Есть ли для веса такие же графики, как для роста? Ведь вес волнует очень многих подростков.

Да. Есть такие графики. Но для того, чтобы понимать, есть ли у тебя лишний вес или, наоборот, дефицит веса, це-



Таблица роста мальчиков 8–17 лет (в сантиметрах)\*

Возраст	Низкий	Средний	Высокий
8 лет	<119,0	119,0–134,5	>134,5
9 лет	<124,7	124,7–140,3	>140,3
10 лет	<129,4	129,4–146,7	>146,7
11 лет	<134,5	134,5–152,9	>152,9
12 лет	<140,0	140,0–159,3	>159,5
13 лет	<145,7	145,7–166,0	>166,0
14 лет	<152,3	152,3–172,0	>172,0
15 лет	<158,6	158,6–177,6	>177,6
16 лет	<163,2	163,2–182,0	>182,0
17 лет	<166,6	166,6–186,0	>186,0

Таблица веса мальчиков 8–17 лет (в килограммах)\*

Возраст	Низкий	Средний	Высокий
8 лет	<21,5	21,5–31,4	>31,4
9 лет	<23,5	23,5–35,1	>35,1
10 лет	<25,6	25,6–39,7	>39,7
11 лет	<28,0	28,0–44,9	>44,9
12 лет	<30,7	30,7–50,6	>50,6
13 лет	<33,8	33,8–56,8	>56,8
14 лет	<38,0	38,0–63,4	>63,4
15 лет	<43,0	43,0–70,0	>70,0
16 лет	<48,3	48,3–76,5	>76,5
17 лет	<54,6	54,6–80,1	>80,1

\* Показатели отображают нормальный диапазон значений.