



иллюстрации
Аны Григорьев

АСТ • Астрель
Москва

СОДЕРЖАНИЕ



ПРЕДИСЛОВИЕ 5

Небольшой тест для тебя 6

ЧТО ТАКОЕ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ 9

Пора перемен 10

Ты становишься мужчиной 14

Новые понятия 17

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ 29

Кожа 29

Что важно для здоровой кожи 30

Уход за руками 32

Повышенная потливость 34

Водные процедуры: ванна, душ 35

УХОД ЗА ТЕЛОМ 43

Лицо 43

Типы кожи 43

Проблемы с кожей: угри,
прыщи, акне 45

Важные правила 46

Борода 50

Как правильно бриться 52

Ноги 56

Ступни 56

Руки 61

Защити руки 61

Ногти 62

Как избавиться от привычки
грызть ногти 63

Рот и зубы 64

Чистка зубов 64

Использование зубной
нити 67

Брекеты 68

Глаза 69

У окулиста 71

Выбор очков 72

Контактные линзы 73

Солнцезащитные очки 74

Уши 75

Уход за ушами 75

Прокалывание ушей 75

ВОЛОСЫ 79

Типы волос 79

Прическа 83

Мытьё волос 84

Окрашивание волос 86

Дреды 86

ТЕЛО 90

Правильная осанка 90

Гимнастика, тренировки,
спорт 91

Спорт для мальчиков 92

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ 109

Что такое правильное
питание 110

Витамины 114

Минералы 116

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ 120

Татуировка 120

Как делается татуировка 121

Пирсинг 124

Как делается пирсинг 124

Одежда 126

Чтение, музыка, компьютер 127

Будь организованным 128

Опасные привычки 131

Курение 132

Алкоголь 133

Хорошие манеры 135

В женском обществе 135

Небольшой курс

хороших манер 137

Лето, море, горы, снег 139

Отправляясь

в путешествие 143

Список нужных вещей 143

ОБ АВТОРЕ 144





Настал тот момент, когда ты начинаешь меняться. Ты уже не ребенок, а подросток. И уже совсем скоро из маленького мальчика превратишься во взрослого мужчину. Меняться ты будешь постепенно, возможно – немного раньше или немного позже, чем твои друзья. Знать больше про переходный возраст не только интересно, но важно и полезно. Ведь когда знаешь, что с тобой происходит, намного легче воспринимать все то, что может показаться тебе странным и неприятным. Некоторые подростки стесняются говорить с кем-либо о своем половом созревании. Другие, наоборот, охотно делятся с друзьями новыми впечатлениями и обсуждают происходящее, даже если имеют об этом весьма туманное представление. Не стесняйся, узнавай больше: спрашивай у родственников или читай литературу на эту тему.

В этой книге ты найдешь много важного и интересного. Ты узнаешь, как соблюдать личную гигиену, как правильно питаться, как быть здоровым и уверенным в себе. Все это поможет тебе хорошо выглядеть, чувствовать себя на все сто и найти пока еще скрытые способности и таланты.

Я бы очень хотела тебе в этом помочь!

ТВОЯ ВИАЛЕТТА



НЕБОЛЬШОЙ ТЕСТ ДЛЯ ТЕБЯ

Мама говорит тебе, придя домой:

Я только что с родительского собрания! У тебя пятерка только по физкультуре, а по остальным предметам двойки и тройки! Что с тобой происходит?

ДА

НЕТ

Случается, что ты занят своими делами, а папа кричит тебе из кухни:

У тебя вообще совесть есть?! Ты слышишь меня? Иди сюда, помоги нам!

ДА

НЕТ

Бабушка говорит тебе постоянно:

Что ты там все с этим своим мобильным играешься! Уроки бы лучше делал!

ДА

НЕТ

Твой дедушка пристает с расспросами:

Ну и что, внучок, кто из этих трех девчонок твоя? – и тебе это неприятно.

ДА

НЕТ

Бывает так, что ты целый день «плюешь в потолок», «маешься дурью» и «ничего не делаешь», хотя знаешь, что у тебя завтра контрольная по математике?

ДА

НЕТ

Ты готов целыми дням зависать в Интернете, смотреть телевизор, играть в компьютерные игры, но только не учиться?

ДА

НЕТ

Ты удивляешься, откуда появилось столько прыщей на лице и плечах и куча черных точек на носу?

ДА

НЕТ

Тебе нравится девочка из твоего или параллельного класса, а она об этом не догадывается?

ДА

НЕТ

От маминой знакомой, которую ты два месяца не видел, а вчера случайно встретил в подъезде, ты услышал:
Ого! Как ты вырос! Тебя просто не узнать!

ДА

НЕТ

Твой друг когда-нибудь говорил тебе:
Эй, ты про дезодорант слышал вообще?

ДА

НЕТ

У тебя срывается голос, когда ты пытаешься перекричать своих друзей?

ДА

НЕТ

Тебе от 12 до 15 лет?

ДА

НЕТ

Результат:

Если на большинство вопросов ты ответил ДА, эта книга для тебя!

Ты вступаешь в новый этап своей жизни, который называется периодом полового созревания, и превращаешься из маль-чика в мужчину.





Наверное, ты и сам заметил, что с тобой стало происходить *что-то странное*. Ты изменился, это очевидно, но почему не меняются твои друзья или у них все как-то по-другому?.. Ты тревожишься и спрашиваешь себя: *может, со мной что-то не так?* Хочу сразу тебя успокоить – все с тобой в порядке! У одних первые признаки полового созревания появляются уже в 10 лет, а у других только в 14–15. Но в любом случае все рано или поздно достигают переходного возраста, который закончится к 17–18 годам. А пока... За эти пять-шесть лет ты значительно прибавишь в росте и физическом развитии, потому что твой организм будет выделять большое количество гормонов. В это время ты переживешь много противоречивых, сменяющих друг друга чувств: моменты радости будут сменяться унынием, тебе будет лень учиться, взрослые будут казаться занудными, а друзья – глупыми, ты будешь настроен против всех и каждого, а потом вдруг будешь брать себя в руки, оживляться, радоваться новым эмоциям и с удовольствием общаться с друзьями и вдруг снова неожиданно для самого себя будешь раздражаться на себя и других.



ПОРА ПЕРЕМЕН

Переходный возраст у мальчиков длится дольше, чем у девочек, при этом девочки вступают в него на год или два раньше и быстрее достигают половой зрелости. Но не переживай, в конечном итоге мальчики догоняют в развитии девочек, и все встает на свои места.

В течение последних десятилетий половое созревание у детей начинается все раньше и раньше. Когда-то это случалось в 14–15 лет, однако в наше время мальчики развиваются примерно на 2 года раньше, чем их сверстники в начале прошлого века. Считается, что правильное питание и развитие медицины привели людей к более раннему физическому и психическому развитию.

Если тебе кажется, что некоторые твои друзья меняются не с такой же скоростью и не такими же темпами, как ты, знай, это абсолютно нормально, так как здесь имеет значение и наследственность. То есть существует определенная связь между началом полового созревания у тебя и тем, когда у твоих родителей, бабушек, дедушек начался переходный возраст. Ты можешь спросить у них, сколько им было лет, когда это случилось, как они пережили этот период и что чувствовали.

Часто школьному врачу на очередной диспансеризации рекомендуют проводить психологические беседы с мальчиками 13–14 лет, которые отстали в росте от своих одноклассников и все еще похожи на детей. Говорить им, что они обязательно подрастут позже, а в 18 лет, возможно, будут еще выше тех, которые сейчас кажутся взрослыми. На так называемое *позднее взросление* большое влияние оказывает наследственность и рост родителей.



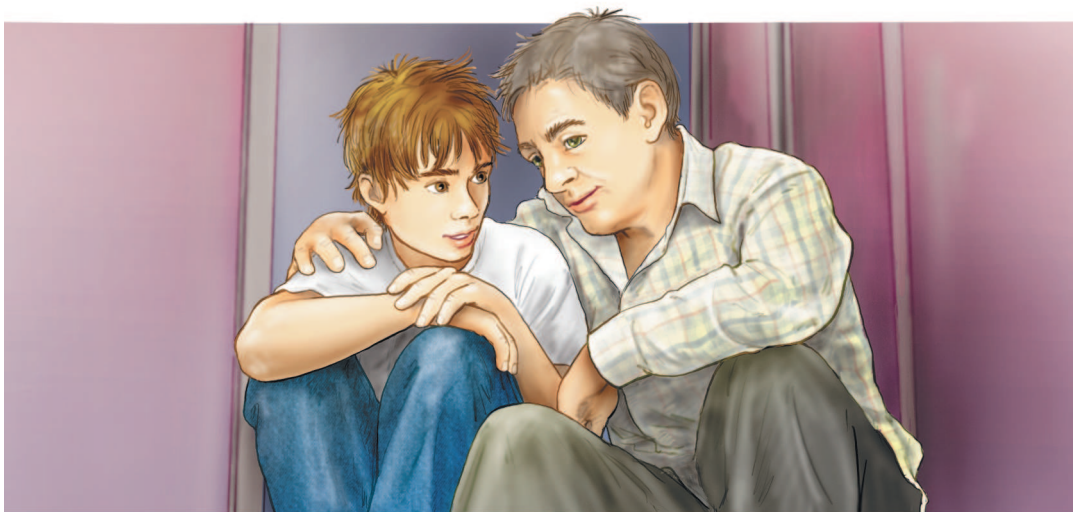
Юноши развиваются медленнее, чем девушки. Они перестают расти в 17–18 лет, тогда как девушки – в 14–15, в скором времени после первой менструации. В редких случаях девушки продолжают понемногу прибавлять в росте до 19 лет, а юноши даже до 22–23 лет.



Итак, что происходит в период полового созревания:

- первые признаки полового созревания у некоторых мальчиков могут появиться уже на 9 году жизни;
- ты быстро растешь (с 12 до 18 лет);
- увеличиваются половые органы: яички и мошонка с 10–11 до 17 лет, половой член с 12, иногда 13, и, как правило, до 16 лет; на теле начинают появляться волосы: сначала вокруг половых органов, так называемые лобковые волосы, между 11 и 12 годами, затем волосы под мышками, на ногах и груди, а после борода и усы – от 14 до 18 лет;
- под действием особого гормона, который называется тестостерон, в яичках начинают вырабатываться мужские половые клетки (сперматозоиды);
- ты больше потеешь под мышками и пахнешь не так, как раньше;
- у тебя растет гортань, из-за чего меняется, мутирует голос (между 13 и 15 годами);
- ты начинаешь интересоваться сексом.

Все эти перемены поначалу очень волнуют тебя. Ты резко прибавляешь в росте и в отражении в зеркале уже похож на молодого парня. Но может случиться так, что из-за запаха пота, который ты теперь все время чувствуешь, прыщей и угрей, жирной кожи или грязных волос, а также из-за голоса, срывающегося посреди фразы, ты будешь чувствовать себя отвратительно. Кроме того, когда ты начнешь расти, ты будешь выглядеть немного непропорционально, так как все части тела растут в разное время и с разной скоростью. Тебе может показаться, что твои нос и уши просто огромные, ноги слишком длинные, а кисти рук и ступни слишком большие (а может быть, слишком маленькие) по сравнению с остальным телом. Тогда у тебя могут начать болеть руки и ноги, особенно ночью. Это так называемые *ростовые боли*, вызванные вытягиванием костей. Но пусть тебя это не беспокоит! Все быстро встанет на свои места. Плечи станут шире, появятся мышцы, а при правильном питании и регулярных физических нагрузках ты сможешь укрепить их.



Если ты чувствуешь, что тебе становится тяжело от того, что с тобой происходит в школе и дома, поговори с мамой, папой или каким-нибудь другим взрослым, которому доверяешь. Ты увидишь, что тебе сразу станет легче – разговор всегда помогает лучше понять проблему.

ТЫ СТАНОВИШЬСЯ МУЖЧИНОЙ

Волосы на теле

Когда организм начинает выделять тестостерон, вокруг половых органов появляются волосы. Поначалу они могут быть светлые и мягкие, как пушок, но уже через год будут густыми, завьются и образуют треугольник в нижней части живота. Обычно волосы на теле и на голове одинакового цвета, но бывает и так, что у светловолосых мальчиков лобковые волосы темнее.

Волоски на теле, которые до сих пор были маленькие, тонкие и почти незаметные, станут жестче и темнее. Они будут на ногах, на руках, на попе, под мышками, на ступнях и пальцах ног, в носу и в ушах. У одних мужчин волосы вырастают на плечах, на груди, на животе, а у других нет, но это совершенно не значит, что они не настоящие мужчины! Некоторым нравится, что они становятся волосатыми, а некоторым нет, но все это лишь вопрос вкуса. Если тебе будут мешать волосы, ты всегда можешь избавиться от них с помощью депиляции (см. стр. 54). Сейчас мужчины все чаще используют эту процедуру.

