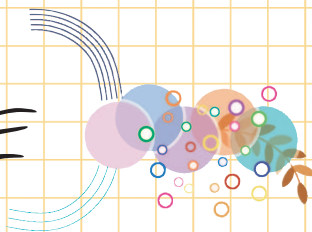


# СОДЕРЖАНИЕ



## ПРЕДИСЛОВИЕ 5

## ЧТО ТАКОЕ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ 7

У тебя растет грудь 9

Бюстгальтер, он же бюст,  
он же просто лифчик! 11

Менструация 15

Прокладки 17

Как поменять прокладку в школе 21

Тампоны 22

Менструальный календарь 22

ПМС – что это? 24

## ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ 27

Кожа 27

Что важно для здоровой кожи 28

Моем руки 30

Купание и душ 32

Потоотделение 35

Уход за кожей 37

## УХОД ЗА ТЕЛОМ 39

Ноги 39

Депиляция 42

Уход за ногтями 49

Руки 50

Защити руки 50

Ногти 51

Чтобы не грызть ногти... 51

Маникюр 53

Тело 55

Правильная осанка 55

Целлюлит 57

Полость рта 58

Чистка зубов 58

Как пользоваться зубной  
нитью 61

Пластинки и брекеты 62

Уши 63

Уход за ушами 63

Прокалывание ушей 64

Лицо 66

Типы кожи 66

Определи сама свой тип кожи 69

Очистка лица 70

Крема 73

Что делать с прыщами 74

Важные правила 76

Черные точки 77

Глаза 78

у окулиста 78

Выбор очков 79

Контактные линзы 80

Солнцезащитные очки 80

## МАКИЯЖ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ 83

Чем меньше, тем лучше! 83

Форма бровей 84

Пудра 87

Корректор 91

Что важнее макияжа 92

Тени для глаз 93

Цвета для тебя 94

Какими бывают тени для глаз 97

Тушь 100

Румяна 102

Блеск для губ и помада 104

Твои цвета 104

## ВСЕ О ВОЛОСАХ 107

Типы волос 107

Мытье головы 110

Стрижка волос 112

Как сделать прическу 115

Что для этого надо 115

Выпрямление и завивка волос 117

Крупные локоны 118

Кудряшки 119

Окрашивание волос 120

Прически 121

Какая у тебя форма лица 121

Короткие волосы 123

Длинные волосы 124

Поднять волосы за три секунды 129

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВАЯ ТЫ! 131

Красота изнутри 131

Белки – строители 131

Углеводы дают силу 132

Жиры – часто их бывает  
слишком много 135

Витамины и минералы 136

Вода 139

Витамины 142

Минералы 146

## В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ 151

Лето, море, солнце 151

Снег, солнце и горные лыжи 154

Упражнения, тренировки, спорт 154

Если ты занимаешься спортом... 157

Собираясь в дорогу 158

Список нужных вещей 158

## ОБ АВТОРЕ 160





Тебе говорят, что в последнее время ты сама не своя?

Только что ты радовалась и прыгала до потолка, а через мгновение уже злишься и нервничаешь по пустякам. Сейчас ты чувствуешь себя отлично, а в следующую минуту у тебя уже плохое настроение, а потом... как будто совершенно ничего и не случилось!

А уж как тебя все раздражают! Учителя постоянно достают, нужно учиться, мама с папой дают... Да, да, а *он* на тебя даже не смотрит! «Ничего удивительного в этом нет, – думаешь ты, – я такая, какая есть».

Хочешь знать, какая ты на самом деле? Еще немного, и ты станешь девушкой... Детство заканчивается, ты растешь, развиваешься, с твоим телом происходит огромное количество перемен. И все это с сумасшедшей скоростью.

До сих пор о тебе заботились взрослые: мама, папа, возможно бабушка или кто-то еще. А сейчас ты все берешь в свои руки! Но как сориентироваться в новом мире? Ты многого не знаешь о себе, о своем теле и своих ощущениях и часто задаешься вопросом, к кому можно было бы обратиться за помощью, кто может помочь разобраться в себе и в том, что происходит с тобой.

Эта книга написана для того, чтобы ответить на все твои вопросы.

В ней ты найдешь множество советов и подсказок, с которыми будет легче взрослеть. Они помогут тебе быть здоровой, счастливой и полной энергии.

Книга поможет тебе лучше чувствовать себя в своем собственном теле, которое сейчас так быстро меняется. Ты приобретешь уверенность в себе, узнаешь свои сильные стороны и сможешь оценить свои достоинства – те, о которых ты знаешь, и те, которые незаметны на первый взгляд.

Используй это!

ТВОЯ ВИОЛЕТА







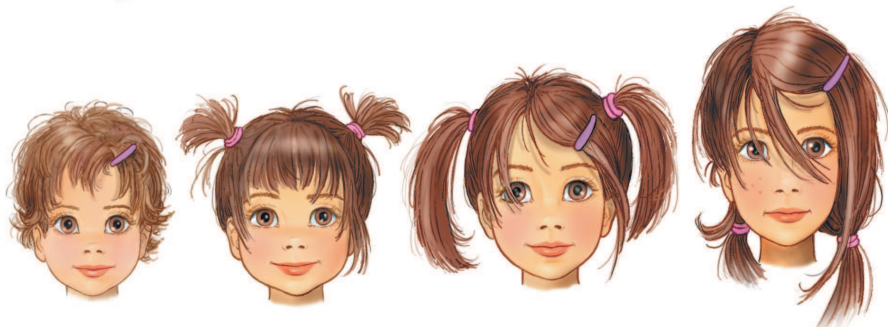
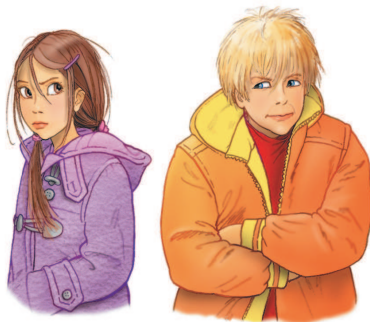
## ЧТО ТАКОЕ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ



Каждый человек проходит через переходный возраст, переживает процесс полового созревания. Это предстоит и тебе. Переходный возраст – это время изменений, которые происходят в относительно короткий промежуток времени и которые превращают ребенка во взрослого человека.

Из маминой и папиной дочки ты превращаешься в человека, стремящегося к независимости. Родители, учителя – все начинают казаться тебе скучными и занудными. Ты бесконечно долго разговариваешь с подружками по телефону. В один миг общение становится важнее учебы и школы, и мальчики теперь занимают важное место в жизни. Ты смотришь на себя в зеркало и вместо кругленьких щечек видишь свое вытянувшееся лицо. С началом переходного возраста (который взрослые еще любят называть «периодом полового созревания») тебе больше не нравится быть зависимой от родителей, потому что ты считаешь себя самостоятельным и зрелым человеком. И тебе непросто понять, что теперь со всем этим делать...

Как бы то ни было – ты меняешься. Как говорится, медленно, но верно.





У девочек процесс полового созревания начинается в 8–13 лет, а заканчивается тогда, когда тело достигает роста и веса взрослого человека, примерно в 15–17 лет, а иногда и позже.

Девочки созревают раньше мальчиков, и изменения их тела более заметны.

Итак, вот что с тобой происходит в переходном возрасте:

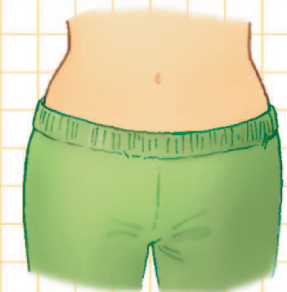
- 🍷 ускоряется рост тела
- 🍷 у тебя начинают расти волосы под мышками
- 🍷 появляется небольшое количество волос в лобковой зоне, которые со временем станут темными и густыми
- 🍷 у тебя начинает расти грудь
- 🍷 развиваются бедра
- 🍷 начинается менструация
- 🍷 ты начинаешь осознавать свою сексуальность.

Изменения, которые происходят с тобой в процессе роста, происходили с твоими родителями в те времена, когда у них был переходный возраст. И ты конечно же можешь спросить, как это происходило у них. Так и время начала первой менструации часто связано с тем, в каком возрасте началась менструация у твоей мамы. Ты можешь поговорить об этом с ней.

Пока у тебя переходный возраст, все части твоего тела растут в разном темпе, так что может показаться, что по сравнению с телом у тебя слишком длинные руки и ноги. Но не стоит беспокоиться об этом!

Ты заметишь перемены, которые будут происходить с волосами, кожей и грудью. Все это происходит из-за действия гормонов – химических соединений, которые преобразуют твое тело, превращая тебя из ребенка в женщину.

Чтобы эти изменения меньше тебя смущали, старайся получать больше информации о них. Задавай вопросы. Читай. Постарайся узнать как можно больше!



## У ТЕБЯ РАСТЕТ ГРУДЬ

Лет в 9–12 ты заметишь, что у тебя растет грудь. Та часть груди, которая находится ближе к соску, начнет набухать, и иногда это даже может быть немного больно. Не бойся! Это абсолютно нормально и случается почти с каждой девочкой. Иногда одна грудь развивается быстрее второй, но это также ничуть не должно тебя беспокоить. Скоро все встанет на свои места, хотя может случиться и такое, что твои груди никогда не будут абсолютно одинаковой формы и размера.

Невозможно предугадать и то, какого размера будет твоя грудь, когда полностью разовьется. Она совершенно необязательно будет такой же, как у мамы или сестры. Но если у большинства женщин в твоей семье маленькая грудь, скорее всего и твоя будет небольшой.







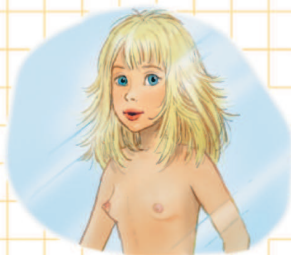
### СТУПЕНЬ 1

Так выглядит грудь девочки до наступления переходного возраста.



### СТУПЕНЬ 2

Грудь под сосками начинает набухать, а сами соски и околососковые кружки увеличиваются и становятся темнее. Иногда, при прикосновении к груди, у тебя может возникнуть немного неприятное ощущение.



### СТУПЕНЬ 3

Соски и околососковые кружки продолжают увеличиваться и темнеть. Грудь тоже растет и выглядит немного заостренной.



### СТУПЕНЬ 4

Грудь полностью развилась.

Развитие груди в период полового созревания обычно делится на четыре этапа. Они изображены на иллюстрациях.

Если тебе кажется, что ты перескочила одну из ступеней развития, не паникуй!

Не все девушки развиваются одинаково.

От первой до четвертой ступени обычно проходит от четырех до пяти лет. Твоя грудь сформируется полностью скорее всего только годам к 18.

## БЮСТГАЛЬТЕР, ОН ЖЕ БЮСТ, ОН ЖЕ ПРОСТО ЛИФЧИК!

Если у тебя только начала расти грудь, то, возможно, тебе интересно, пора ли уже носить лифчик и как узнать, нужен ли он тебе.

Покупка бюстгалтера зависит от того, большая у тебя грудь или маленькая. Для начала ты могла бы попробовать носить спортивный лифчик (или топ), особенно если ты занимаешься спортом.

Если у тебя большая грудь, рекомендуется носить его постоянно.

Не настаивай на приобретении бюстгалтера только потому, что ты единственная из всего класса его не носишь. Купи его тогда, *когда тебе будет комфортнее в нем, чем без него*. Чтобы выбрать правильный бюстгалтер, важно определить подходящий тебе размер.

Обозначения размеров всех бюстгалтеров состоят из числа и буквы. Число соответствует *объему грудной клетки*, который измеряется под грудью, а буква обозначает *размер чашки*, т.е. твоей груди.

Бюстгалтеры продаются с обозначениями для чашечек: А, АА, ААА, В, С, D, E... Самые распространенные размеры чашек – В и С. Числа бывают такими: 65, 70, 75, 80, 85, 90; 1, 2, 3, 4, 5 или XS, S, M, L, XL.

Несмотря на то что ты сделала необходимые измерения, самое важное – ПРИМЕРИТЬ лифчик. Выбери магазин, в котором есть удобные примерочные с большими зеркалами. Было бы хорошо, если бы ты, по возможности, пошла в магазин, где есть большой выбор разных моделей, цветов и, что самое важное, размеров.



65a

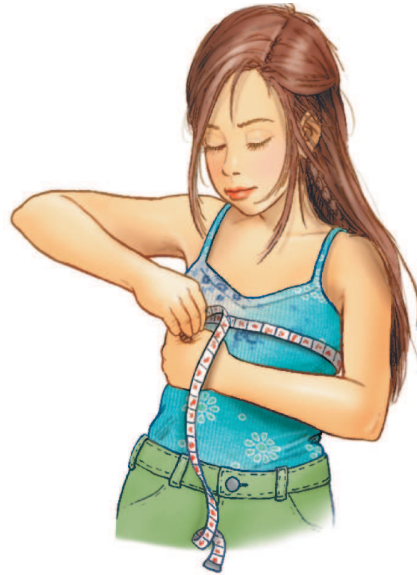
80c

70b

90c

Хороший бюстгальтер – это тот, который ты на себе не чувствуешь, когда его носишь. Это признак того, что и форма, и размер подходят твоей груди. Если, сняв бюстгальтер, ты видишь, что от него на коже остались следы, значит, он тебе мал. Если бюстгальтер тебе велик, он не сможет достаточно хорошо поддерживать твою грудь. Неправильное положение груди в плохом бюстгальтере приносит твоей формирующейся груди больше вреда, чем пользы.

Перед сном сними лифчик. Без него тебе будет удобнее.



Кружевные бюстгальтеры заметны под обтягивающей одеждой, равно как и бюстгальтеры, имеющие швы посередине чашки. Бюстгальтеры со швом, проходящим по соскам, могут тебе натирать и мешаться, поэтому их лучше избегать.







Поскольку твоя грудь растет, не покупай много лифчиков.  
Не забудь: вскоре тебе может понадобится размер побольше!



Хлопковые бюстгалтеры – самые комфортные для тела. Бюстгалтеры, сделанные из синтетических материалов, хороши своей эластичностью (они принимают форму груди). Выбери тот, который тебе лучше всего подходит!

# МЕНСТРУАЦИЯ

Один из первых признаков начала периода полового созревания – появление волос под мышками и вокруг половых органов. Сначала они мягкие и, как правило, светлые, а потом начинают темнеть. Ты будешь расти, а волоски будут становиться длиннее и, возможно, появятся и на внутренней стороне бедер; у некоторых женщин узкая полоска волос доходит даже до пупка.

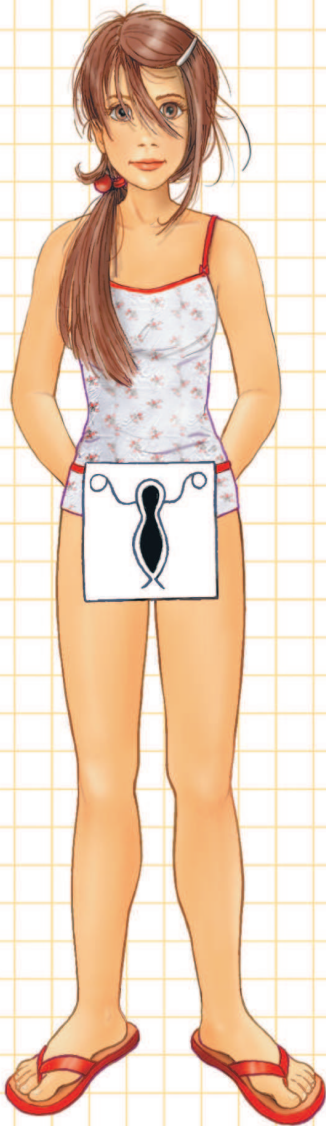
На трусиках ты будешь иногда замечать прозрачные или беловатые выделения (немного липкую густую жидкость, которую выделяют железы) с характерным запахом. Не беспокойся из-за этого. Это совершенно нормальное явление.

В этот период ты должна быть особенно внимательна к этим зонам и к чистоте половых органов.

Самое важное – это:

- ежедневно принимать душ
- после каждого принятия душа надевать чистые хлопковые трусики.





Самое значительное событие в развитии каждой девочки – это начало первой менструации.

Когда кровь из матки начнет выходить через влагалище – это значит, что у тебя началась менструация. Во время первой менструации кровь может быть светло-красного, темного или даже темно-коричневого цвета. Возможно, ты увидишь всего несколько капель крови на трусиках, возможно, кровотечение будет обильным. Чаще всего это происходит утром.

**Менструация** – знак того, что ты развиваешься как нужно. Твое тело готовится к тому, что произойдет, когда ты полностью созреешь и вырастешь, – к рождению ребенка.

Никто не может точно объяснить, почему у одних девочек менструация начинается в 10 лет, а у других – в 14 или даже позже. Это зависит от скорости физического развития, от наследственного фактора и многого другого.

Период между началом одной менструации и следующей называется **менструальным циклом**. Он длится около 28 дней, хотя у некоторых девочек может составлять 25 дней, а у некоторых и все 35. Кроме того, один цикл может длиться, например, 23 дня, а в следующем месяце его продолжительность может составить 28 дней. Само кровотечение обычно продолжается от 3 до 7 дней.

После начала первой менструации продолжительность цикла и количество дней, в течение которых у тебя будет менструальное кровотечение, будут меняться. Случается, что между первой и второй менструацией проходит два-три месяца или даже полгода. Это совершенно нормально. Может произойти и такое, что первая менструация продлится несколько недель. В таком случае лучше обратиться к врачу, особенно если кровотечение обильное. Через некоторое время твой менструальный цикл нормализуется, а его продолжительность будет составлять примерно одинаковое количество дней.