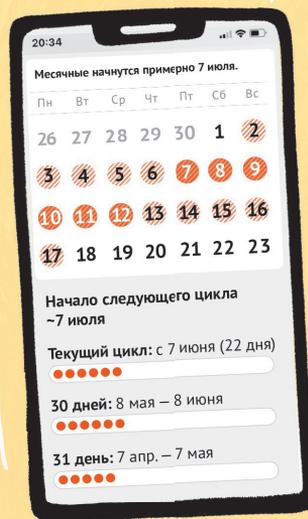


ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
СТРОЕНИЕ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ	8
ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ	16
ВЫДЕЛЕНИЯ И МЕСЯЧНЫЕ	22
НИЖНЕЕ БЕЛЬЁ	36
ГИГИЕНА	40
ЗДОРОВЬЕ	54
НАСТРОЕНИЕ	76
КОМПЛЕКСЫ	78
ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ	82
ОТНОШЕНИЯ И СЕКС	88
БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ	100
ИНТЕРНЕТ	108
ПО СЕКРЕТУ О МАЛЬЧИКАХ	112
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	118

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МЕСЯЧНЫХ



Некоторые девушки и женщины испытывают неприятные ощущения при менструации особенно в первые дни: спазмы внизу живота, тянущую боль в пояснице, диарею. У кого-то повышается аппетит, а кто-то, наоборот, жалуется на его отсутствие. Улучшить самочувствие помогут тёплый душ, отдых, обезболивающие средства – их можно попросить у родителей или у врача, но ни в коем случае не принимать таблетки самостоятельно.

Также важно вести **менструальный календарик**, где ты будешь ежемесячно фиксировать дату начала месячных и их окончания. Можно обводить в кружок первый и последний дни менструации в обычном календаре, можно ставить крестики. Если у тебя смартфон, рекомендуем скачать специальную программу – женский календарь месячных. Твой цифровой помощник будет оповещать тебя за несколько дней до начала менструаций.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ЗНАТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СВОЕГО ЦИКЛА?

Во-первых, это удобно для самой девушки — можно предположить, когда начнётся следующий менструальный цикл. А во-вторых, этой информацией часто интересуются врачи. Им нужно чётко называть дату начала и окончания последних месячных, возраст, когда началась менструация, продолжительность цикла. Эти сведения действительно важны, так как говорят о функционировании твоего организма. Согласись, проще заглянуть в календарик, чем пытаться вспомнить все эти подробности на приёме у специалиста.



ОПЕРЕЖАЯ СОБЫТИЯ

За несколько дней до начала предполагаемой менструации убедись, что у тебя всегда с собой гигиенические средства. Можешь использовать тонкие ежедневные прокладки — ими лучше не злоупотреблять, но приклеивать в трусики за пару дней до начала месячных — очень даже хороший вариант. Так месячные не застанут тебя врасплох.

ПРЕДУПРЕЖДЁН —
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЁН.



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

На здоровье влияет двигательная активность. Специалисты говорят, что в день нужно проходить не менее десяти тысяч шагов. У тебя получается? Подсчитывать шаги помогают различные программы на смартфонах, фитнес-браслеты. Если тебе интересно, выбери вместе с родителями подходящее приложение, чтобы посмотреть, сколько в среднем шагов ты проходишь ежедневно.

НА ЛЮБОЙ ВКУС

Если у тебя нет ограничений по здоровью, запишись в спортивную секцию, которая придётся тебе по душе. Вариантов много. Спортом можно заниматься профессионально, много работать и достигать высоких результатов. А можно для укрепления здоровья ходить на две-три тренировки в неделю.



Если спортом заниматься совсем не хочется, хотя бы делай зарядку и не сиди на лавочке на уроках физкультуры — это необходимый минимум, чтобы твоё тело работало. А может быть, ты любишь танцевать дома перед зеркалом? Это тоже подойдёт!

Старайся больше времени проводить на свежем воздухе. В тёплую погоду чаще гуляй, катайся на роликах, велосипеде, играй в спортивные игры с мячом. Зимой можно играть в снежки, лепить снежную бабу, кататься на санках, лыжах и коньках.

ПОДУМАЙ, ЧТО ИЗ ЭТОГО ТЕБЕ
НРАВИТСЯ, ЧТО ХОРОШО ПОЛУЧАЕТСЯ,
А ЧТО ХОТЕЛОСЬ БЫ ОСВОИТЬ.



И ПОСЛЕДНЕЕ, НО НЕ ПО ЗНАЧЕНИЮ

Взросление — очень важный этап, и мне хочется, чтобы ты была к нему готова. Этот путь будет не самым простым, но, вооружившись знаниями, ты будешь знать, что ожидать от пубертата.

НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ
НЕТ, ОТСТАИВАЙ
 СВОИ ЛИЧНЫЕ
ГРАНИЦЫ, ВЕРЬ 
В СЕБЯ, ЗНАЙ, ЧТО ТЫ
 ПРЕКРАСНА,

