

LBRIS

We know  
books

# Ce se întâmplă cu mine?



Alex Frith

Ilustrații: Adam Larkum

Design: Neil Francis

Redactor: Susan Meredith

Consultanți: dr. Jeremy Kirk,

rev. prof. Michael J. Reiss & Katie Kirk, RSCN, RHV

# LEPIS Cuprins

We know  
books

Maturizarea

Când se va întâmpla?

Mai înalt și mai puternic

Vocea tenebroasă

Îți crește păr

Bărbieritul

Cum încep schimbările?

Despre ce e vorba?

Acolo jos...

... și aici, sus

Alți băieți arată diferit

Sentimentele tale

Putere și responsabilitate

Mâncarea sănătoasă

Despre alimentație...

Mișcă-te mult!

Animale murdare

De la gât în sus

Pentru fete e altfel

Fetele pe dinăuntru...

... și pe dinafară

Viața unei fete

Încercările vieții

Index

3



4



6



8

10



12

14

16

18

20



22

24



26

28

30

32



34

36

38

40

42

44

46

48



# Maturizarea

Ai crescut puțin câte puțin de când te-ai născut, dar vine o vreme când începi să te schimbi foarte mult. Atunci te transformi din copil în adult, și acesta e subiectul cărții de față.



Poate că ai observat deja la tine unele schimbări sau poate nu ți s-au întâmplat încă. Ele nu apar la toată lumea la aceeași vârstă și nu poți să știi dinainte când or să apară la tine. Dar citește următoarele pagini și o să-ți faci o idee despre ce te așteaptă și când.

Poate de-abia aștepți să te maturizezi sau poate ai îndoieli. Nu-ți face griji – schimbările au loc treptat, așa că vei avea destul timp să te obișnuiești cu ele.

Această nouă fază din viața ta se numește pubertate și are de-a face în special cu sexul. Acesta este modul în care oamenii fac copii. Unora le e rușine să discute despre asta, în special cu copiii. Nu te îngrijora – această carte explică și sexul.

Maturizarea e mai ușoară dacă ai grijă de tine. Spre sfârșitul cărții vei găsi indicații despre cum să faci asta, inclusiv cum să mănânci bine, cum să faci exerciții și cum să interacționezi cu alți oameni.



# Când se va întâmpla?

Cei mai mulți băieți observă primele semne ale maturizării pe la 12 sau 13 ani. Unii le pot observa chiar mai devreme de 10 ani și alții nu înainte de 16 ani. Cele mai multe schimbări se termină când băiatul împlinește 18 ani, dar pentru alții durează ceva mai mult.

## Aceeași vârstă, stadii diferite

Sunt cel mai înalt, dar n-am încă păr pubian.

Am avut un vis obraznic noaptea trecută.

Sunt prea păros.

Când o să-mi apară puterile de mutant?



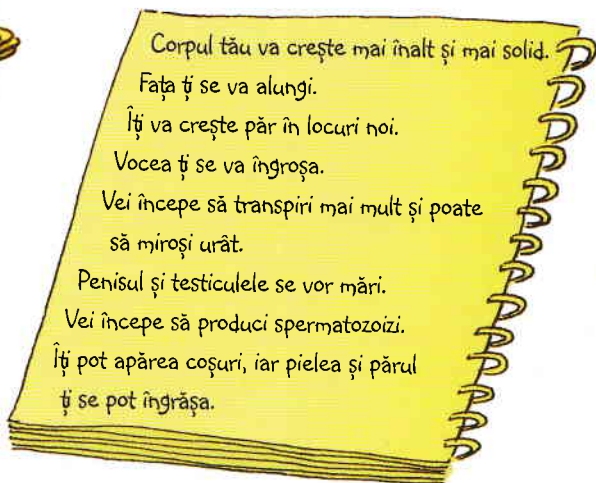
E perfect normal să te dezvolți diferit în timp față de prietenii tăi. Nu are importanță cine e cel mai în vârstă din clasă, sau cel mai înalt, sau cine mănâncă mai mult. Pubertatea începe atunci când organismul fiecăruia e pregătit, și nu înainte. Poate fi puțin stânjenitor dacă tu ești primul din clasă și frustrant dacă ești ultimul. Dar li se va întâmpla tuturor până la urmă și fiecare va ajunge în final la același stadiu.

Corpul tău are nevoie de un depozit de energie înainte să poată face față creșterii care urmează. Așa că nu te îngrijora dacă te îngrași puțin – e normal la vârsta asta.

## Ce urmează?



Ca să știi la ce să te aștepți, iată o listă cu schimbări de creștere. Cele mai multe se vor suprapune și nu trebuie neapărat să se întâmple tuturor în această ordine.



Unele dintre aceste schimbări sunt foarte evidente și nu le poți ascunde chiar dacă ai vrea. Pe altele le observi doar dacă ți le arată altcineva.



## Cum devii bărbat

Aceste schimbări te pot face să arăți ca un adult, dar vor mai trece câțiva ani până când vei fi tratat ca atare. În cele mai multe țări și state, trebuie să aștepți până la a 18-a aniversare ca să fii considerat adult, chiar dacă te simți matur mult mai devreme. Faptul că ai un corp de adult nu înseamnă că ai și o minte de adult!

# LIBRIS We know books

## Mai înalt și mai puternic

„Măi, ce-ai mai crescut!“ Ai auzit probabil asta de la mătușile sau unchii tăi și o s-o auzi din ce în ce mai des când vei începe să te schimbi. Creșterea în înălțime este unul dintre cele mai evidente lucruri care ți se vor întâmpla și poate începe destul de brusc.



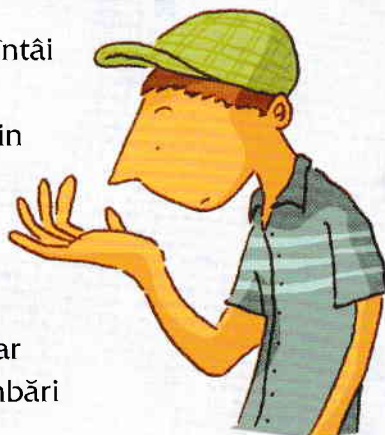
## Puseul de creștere

Băieții cresc de obicei mai repede pe la 14 ani, dar tu poți crește repede și când ești mai mic, și când ești mai mare. În numai un an, un băiat se poate înălța cu 7-12 cm. Acesta se numește puseu de creștere, deși unii băieți cresc treptat. Dacă treci printr-un astfel de puseu mai devreme, probabil că te vei opri mai repede din creștere. Dacă puseul apare mai târziu, îi poți ajunge din urmă și chiar depăși pe cei care au crescut mai devreme.

Nu crești numai în înălțime – oasele, mușchii și organele interne devin și ele mai mari când crești. În special umerii ți se vor lăți, pentru a te face mai puternic și a echilibra greutatea ta suplimentară. Tot acest proces de creștere poate continua chiar și după 20 de ani.

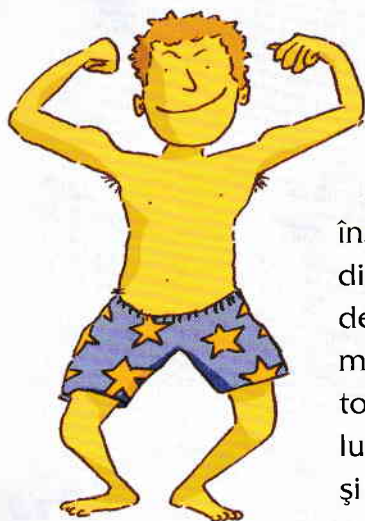
## Arăți caraghios

Celor mai mulți băieți le cresc mai întâi mâinile și labele picioarelor, apoi brațele și picioarele, apoi corpul. Din cauza asta, poți crede că arăți cam caraghios. Nasul și maxilarul își schimbă și ele forma, ceea ce te poate face să crezi că fața ta arată ciudat, înainte să se definitiveze. Dar ceilalți nu vor observa aceste schimbări la fel de mult ca tine.



## Faci mușchi

Cât de puternic și înalt vei fi depinde foarte mult de ce ai moștenit de la părinți. Asta înseamnă că, în mod natural, unii dintre băieți sunt mai puternici decât alții, doar pentru că oasele și mușchii lor cresc mai mult. Nu ține totuși numai de ereditate. Toată lumea trebuie să mănânce sănătos și să facă zilnic puțin exercițiu fizic.



## Sânii

Așteptați puțin – asta nu e ceva care li se întâmplă fetelor? Ei bine, da. Dar aproape jumătate dintre băieți observă că le cresc puțin sânii, care pot fi foarte sensibili. Asta nu înseamnă că te transformi în fată! Umflăturile vor dispărea pe măsură ce crești.