

LBRIS

We know
books


gama®

NU TE PANICA,

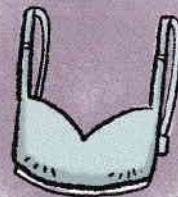
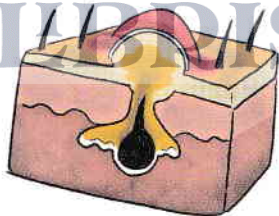
EȘTI LA PUBERTATE!

Ghid pentru
fete

Anna Claybourne și
Jennifer Naalchigar



Traducere din limba engleză
de Gregoria Petrea



CUPRINS

- | | | | |
|----|--|----|--------------------------------|
| 4 | Nu te panica! | 28 | Pubertatea pentru creierul tău |
| 6 | Totul despre corpul tău - pe dinafară | 30 | În toane proaste! |
| 8 | Totul despre corpul tău - pe dinăuntru | 32 | Sunt OK cu mine - sau nu sunt? |
| 10 | Salutare, hormoni! | 34 | Sentimente noi și ciudate |
| 12 | Sunt în creștere! | 36 | Prieteni și integrarea |
| 14 | Îmi cresc SÂNI! | 38 | Spune „nu” sexismului! |
| 16 | Menstruație - DE CE? | 40 | Când se încheie? |
| 18 | Menstruație - rezolvată! | 42 | Calendarul pubertății |
| 20 | În pielea ta | 44 | Întrebări frecvente |
| 22 | Ce caută părul ăla acolo? | 46 | Dicționar |
| 24 | Alimentație și exerciții fizice | 48 | Index |
| 26 | Zzzzzzzzzzzzzzz... | | |



NU TE PANICA!

Undeva între 8 și 13 ani începi să treci printr-o schimbare majoră, numită pubertate. În această perioadă, care durează câțiva ani, te transformi din copil în adult.

SCHIMBĂRI PESTE TOT!

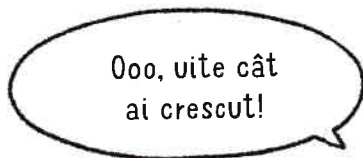
De fapt, pubertatea nu este doar o singură mare schimbare. Ea presupune o mulțime de schimbări, care pot avea loc în moduri și în momente diferite.

Apar schimbări pe care le poți vedea...

...cum ar fi schimbarea formei corpului tău...

...și faptul că te înalți brusc!

Dar și schimbări ale creierului, minții și emoțiilor tale..



Apar schimbări și în interiorul corpului tău... cum ar fi începerea menstruației! (Ce înseamnă asta? Vezi paginile 16-19!)

DE CE SE NUMEȘTE AȘA?

Pubertatea este un cuvânt ciudat, dar semnificația lui este simplă. Provine dintr-un cuvânt latin vechi, „pubertas”, care înseamnă „maturitate”.

CUM TE SIMȚI?

Este normal să treci prin diverse emoții când te gândești la pubertate - inclusiv temeri, îngrijorări și chiar furie sau supărare.

Adult



Dar există și o parte bună. Serios! Uneori s-ar putea să te simți foarte fericită și entuziasmată de faptul că te maturizezi.

Este drumul tău spre vârsta adultă, când ai parte de mai multă libertate și distracție, când iei singură decizii, faci ce vrei TU și ești stăpână pe propria viață!

TOT CE TREBUIE SĂ ȘTII

Această carte este ghidul care-ți alungă panica și te pregătește pentru pubertate și pentru toate schimbările pe care le va aduce.

Aici vei descoperi:

- Cum funcționează corpul tău și ce se întâmplă înăuntrul lui.
- La ce să te aștepti în timpul pubertății și cum să îi faci față.
- Și răspunsuri la o mulțime de întrebări pe care le-ai putea avea.

Să-i dăm drumul!

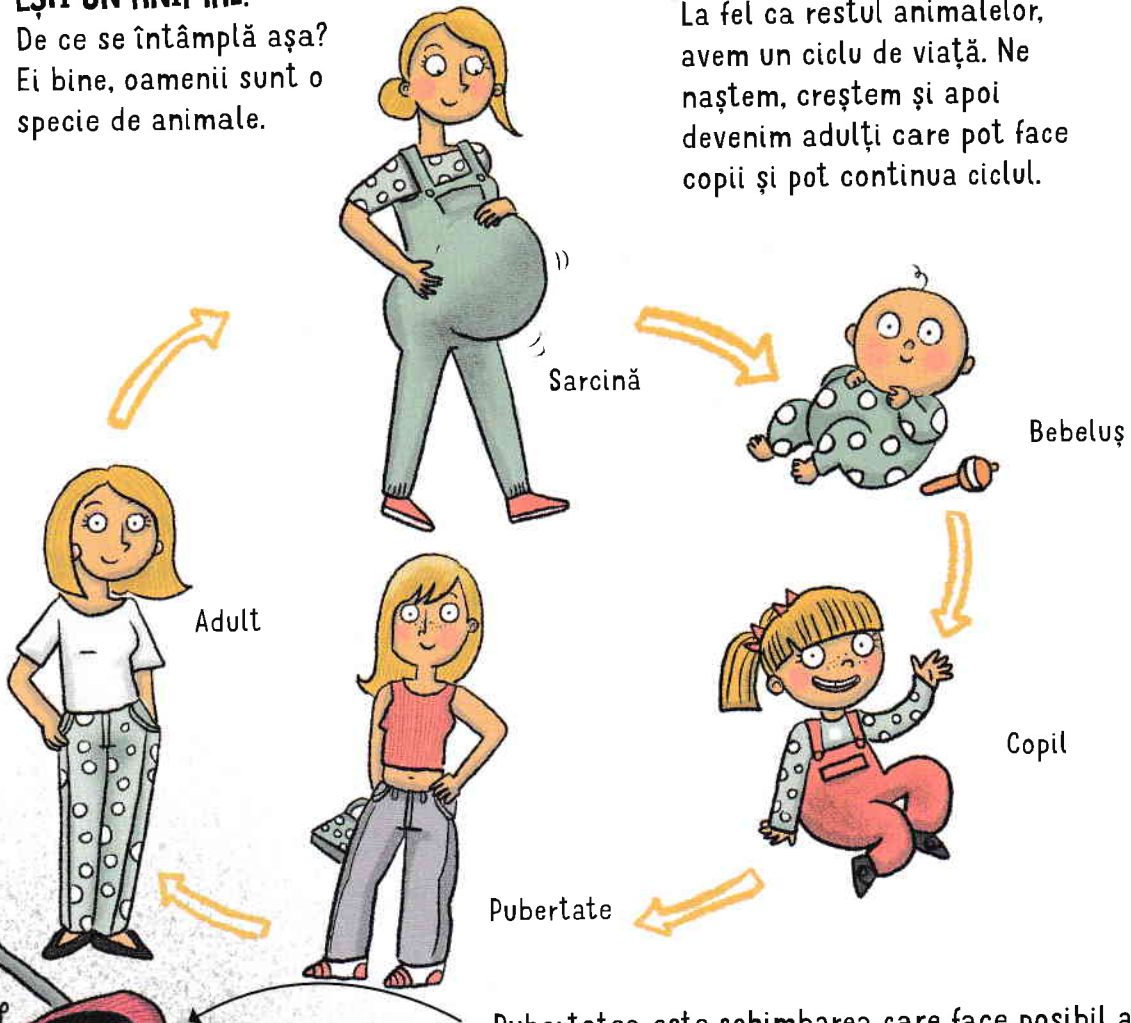
TOTUL DESPRE CORPUL TĂU – PE DINAFARĂ

Pubertatea începe cu corpul tău. Motivul existenței ei este să te ajute să te transformi din copil în adult care poate să facă copii. (Bineînțeles, s-ar putea să nu vrei să faci asta și nici nu trebuie, însă schimbările se produc oricum!)

EȘTI UN ANIMAL!

De ce se întâmplă așa?
Ei bine, oamenii sunt o
specie de animale.

La fel ca restul animalelor,
avem un ciclu de viață. Ne
naștem, creștem și apoi
devenim adulți care pot face
copii și pot continua ciclul.



Pubertatea este schimbarea care face posibil acest lucru.
Cam ca atunci când o omidă se transformă în fluture!