

Lizzie Cox



**DOJRZEWANIE**



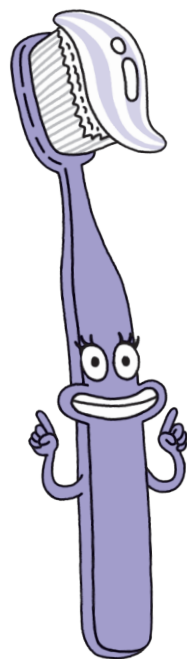
**DZIEW-  
CZYNY**

Ilustracje Damien Weighill

Przełożyła Anna Studniarek

NASZA KSIĘGARNIA

# SPIS TREŚCI



Czym jest dojrzewanie? ... 4

Ale... skąd się bierze dojrzewanie? ... 6

Zabawy z mózgiem ... 8

Porozmawiajmy o piersiach ... 10

Stanik – wszystko, co musisz wiedzieć ... 12

Okresy ... 14

Włosy do góry ... 18

Wypryski i skóra ... 20

Oczy i zęby ... 24

Zapach ciała i higiena osobista ... 26

Wszystko o stopach ... 28

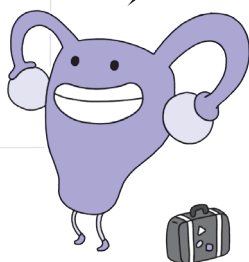
Chłopaki i dojrzewanie ... 30

Miłość i związki ... 32

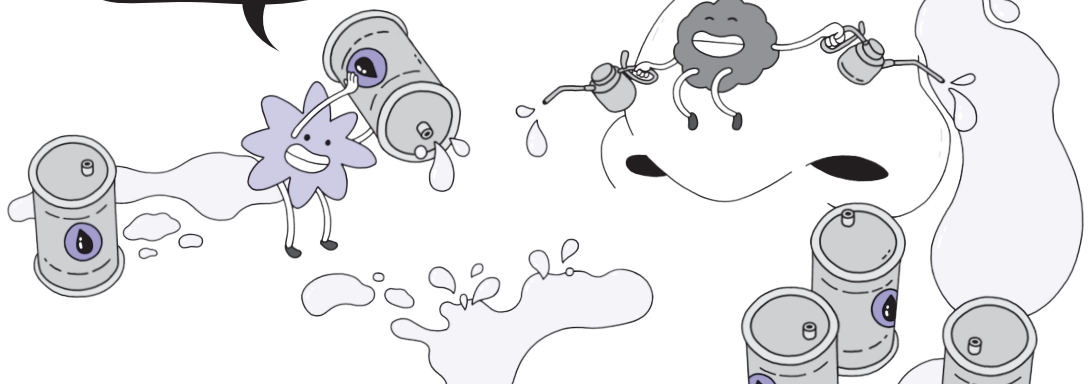
Seks i skąd się biorą dzieci ... 36

Antykoncepcja ... 38

ZROZUM, JAK  
ZMIENIA SIĘ  
TWOJE CIAŁO  
– STRONA 14



DOWIEDZ SIĘ,  
JAK DBAĆ O SKÓRĘ  
– STRONA 22



POZNAJ RÓŻNE  
RODZINY  
– STRONA 56



Zdrowe odżywianie i sport ... 40

Postrzeganie własnego ciała ... 42

Zawstydzanie z powodu wyglądu ... 44

Media społecznościowe i telefony ... 46

Cyberprzemoc ... 48

Dręczenie i presja rówieśnicza ... 50

Życie w szkole ... 52

Seksizm i równouprawnienie ... 54

Porozmawiajmy o rodzinie ... 56

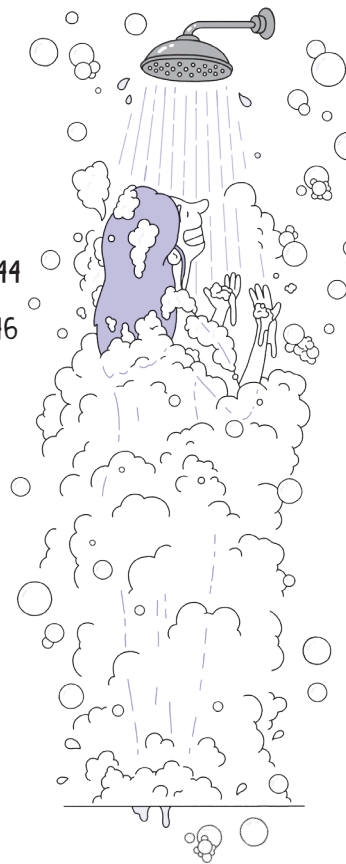
Depresja ... 58

Jak dorastać szczęśliwie ... 60

Słowniczek ... 62

Indeks ... 63

Poradnik dla dorosłych ... 64



Tytuł oryginału  
*Growing up. Girl Talk*

Copyright © QED Publishing 2017

Polish edition copyright © Wydawnictwo  
„Nasza Księgarnia”, Warszawa 2022

Translation copyright © Anna Studniarek 2022

Redaktor prowadząca Anna Garbał  
Opieka redakcyjna Joanna Kończak  
Korekta Joanna Kończak, Anna Garbał,  
Zuzanna Laskowska  
Redaktor techniczny, DTP, adaptacja okładki  
Agnieszka Dwilińska-Łuc

Książkę wydrukowano na papierze  
Ecco-Book Cream 80 g/m<sup>2</sup> wol. 2,0.

Wydawnictwo NASZA KSIĘGARNIA Sp. z o.o.  
05-075 Warszawa-Wesoła, ul. Apteczna 6  
e-mail: naszaksięgarnia@nk.com.pl  
tel. 22 643 93 89

Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 641 56 32  
e-mail: sklep.wysylkowy@nk.com.pl

[www.nk.com.pl](http://www.nk.com.pl)

ISBN: 978-83-10-13725-8

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2022 r.

Wydanie pierwsze

Druk: EDICA Sp. z o.o., Poznań

# CZYM JEST DOJRZEWANIE?

Pewnie słyszałaś, jak ludzie mówią o „okresie dojrzewania”. Ale co to właściwie oznacza? DOJRZEWANIE jest nazwą na wszystkie procesy, jakie zachodzą w twoim ciele, kiedy zmieniasz się z dziewczynki w kobietę. Tak, pewnego dnia będziesz dorosła. FUJ. (Żartowałam, mamo).



Rośniesz od chwili narodzin (to oczywiste, inaczej nadal raczkowałabyś w pieluchach), ale dojrzewanie to czas, kiedy zmieniasz się najbardziej, zarówno fizycznie, jak i umysłowo.

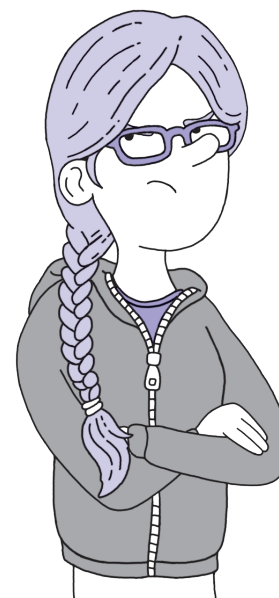
## Kiedy się zaczyna?

Należy pamiętać, że nie ma ustalonego, „normalnego” terminu rozpoczęcia dojrzewania. Odtóż więc kalendarz — zaznaczenie daty i wpisanie „POCZĄTEK DOJRZEWANIA” nic nie da. Przykro mi!

Zmiany te obejmują rozwój biustu, pierwszy okres, włosy wyrastające w miejscach, w których **ZDECYDOWANIE** nie było ich wcześniej, i pojawienie się zupełnie nowych uczuć.

## Wszyscy na pokład!

To brzmi bardzo poważnie, prawda? **NIE BÓJ SIĘ** — kiedy przeczytasz tę książkę, będziesz wiedziała, czego się spodziewać, i będziesz gotowa wsiąść do pociągu dojrzewania.



## Początek

Większość dziewczyn wchodzi w okres dojrzewania między ósmym a czternastym rokiem życia, ale niektóre zaczynają zauważać zmiany wcześniej, a niektóre później — każda dojrzewa inaczej.

Przebieg tych zmian również jest inny zależnie od osoby. Niektóre dziewczęta mogą przejść okres dojrzewania w ciągu niecałego roku, a u niektórych trwa to nawet siedem lat.

Nie ma ścisłych zasad dojrzewania — dochodzi do niego wtedy, kiedy do niego dochodzi, i trwa ono tyle, ile trwa. Przede wszystkim **NIE WPADAJ W PANIKĘ** i nie martw się, że zaczynasz dorastać wcześniej lub później niż koleżanki — w końcu wszystko się wyrówna.

# OKRESY

Większość dziewcząt zaczyna miesiączkować między dziesiątym a czternastym rokiem życia. Jednak jest zupełnie normalne, jeśli dojdzie do tego rok lub dwa lata wcześniej lub później, więc nie martw się, jeśli obudzisz się w dniu czternastych urodzin i jeszcze nie miałas pierwszego okresu.

Naukową nazwą okresu jest „menstruacja” (lub „miesiączkowanie”). W tym czasie krew z twojej macicy opuszcza twoje ciało przez pochwę. Nie martw się, to nie takie straszne. Usiądź, rozluźnij się, a my wyjaśnimy **WSZYSTKO**.

## Lista kontrolna PMS

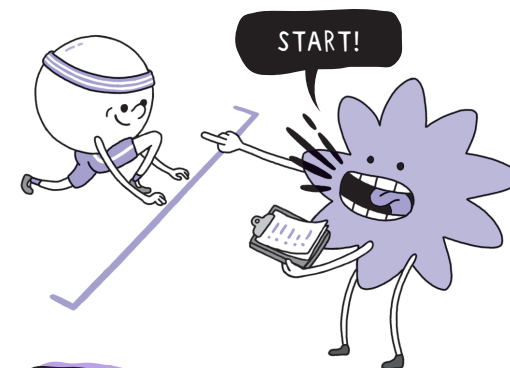
- ☐ Zmienny nastrój: czujesz się bardziej zrzędliva lub emocjonalna niż zwykle.
- ☐ Czujesz się bardziej zmęczona i senna.
- ☐ Bolesne lub obrzęknięte piersi.
- ☐ Wrażenie ogólnego opuchnięcia.
- ☐ Przypominające skurcze bóle podbrzusza i pleców.

Fajnie jest być dziewczyną, nie?!

## Skurcze, wahania nastroju i tak dalej

Dziewczyny różnie przeżywają okres, ale większość doświadcza jakiegoś rodzaju PMS (skrót oznaczający zespół napięcia przedmiesiączkowego — ang. Pre-Menstrual Syndrome) w dniach poprzedzających okres.

BIEDNI CHŁOPCY, TRACĄ CAŁĄ ZABAWĘ...



## Wiedziałaś?

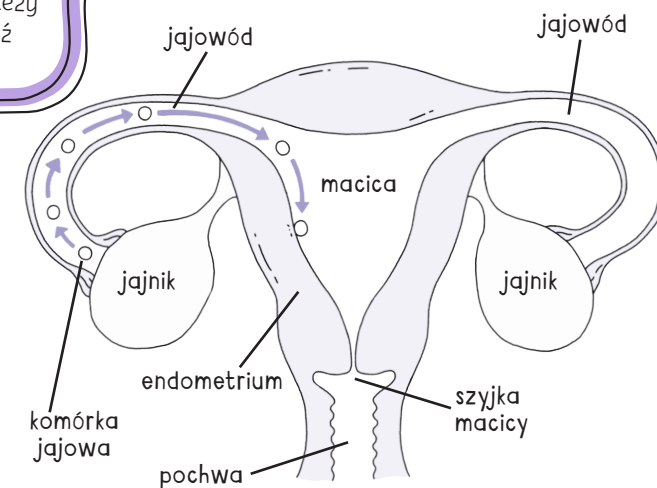
Butelka z gorącą wodą na brzuchu pomaga złagodzić skurcze. Jeśli są bardzo silne, możesz wziąć też lek przeciwbólowy, na przykład ibuprofen albo paracetamol. Zażywanie wszelkich leków należy skonsultować z lekarzem bądź osobą dorosłą.

Następnie komórka jajowa wędruje jajowodem do macicy, która przygotowuje się na jej przybycie, tworząc cienką warstwę krwi i tkanki na ściankach. **PRZYTULNIE.**

## Dlaczego pojawia się okres?

Dziewczęta rodzą się z dwoma jajnikami, które przypominają woreczki zawierające **MILIONY** komórek jajowych. Każda z nich może potencjalnie stać się dzieckiem.

Kiedy zaczynasz dojrzewać, jeden z tych nowych hormonów każe jajnikom uwolnić pierwszą komórkę jajową... i ona wyskakuje. Wszystko w twoim wnętrzu słucha tych hormonów — one się rządzą.



Jeśli komórka jajowa nie zostanie zapłodniona przez plemnik, zanim dotrze do macicy (patrz s. 36), twoje ciało orientuje się, że nie jest w ciąży, wyściółka macicy (endometrium) rozpada się, opuszczając twoje ciało w postaci okresu. **TYM WŁAŚNIE JEST TA KREW!** Krew może robić wrażenie gęstej lub rzadszej, mogą pojawiać się skrzepy, może być jaskrawoczerwona lub ciemnobrązowa — to wszystko jest normalne.



# POSTRZEGANIE WŁASNEGO CIAŁA

„Postrzeganie własnego ciała” oznacza sposób, w jaki postrzegasz samą siebie i jak się czujesz sama ze sobą. **POZYTYWNE, ZDROWE POSTRZEGANIE WŁASNEGO CIAŁA** oznacza, że akceptujesz samą siebie i czujesz się swobodnie w swojej skórze.

## Wszelkie sylwetki i rozmiary

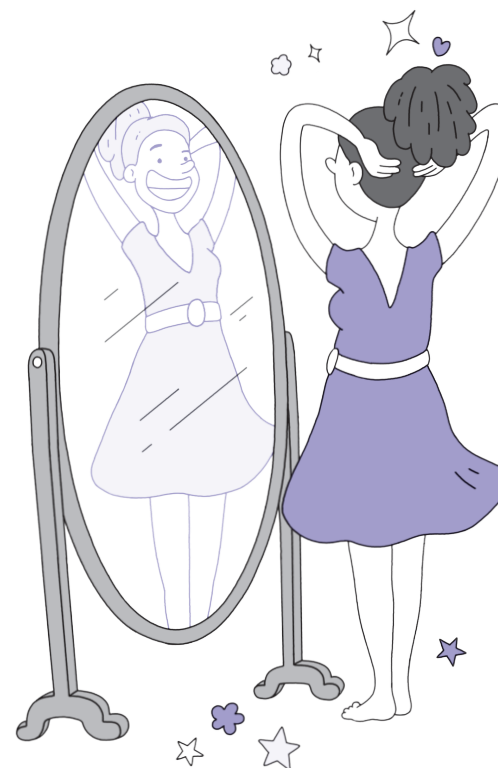
Kiedy zaczyna się dojrzewanie, ciała dziewcząt zmieniają się na różne sposoby. Niektóre zaczynają mieć krągłości, inne są szczupłe, niektóre są wysokie, inne niskie — ale **WSZYSTKIE** są wspaniałe. Pozytywne postrzeganie własnego ciała nie ma żadnego związku z sylwetką i rozmiarem, ale TWOIM własnym samopoczuciem. Nie istnieje żaden „doskonały” ani „idealny” kobiecy wygląd. Jesteś **PIĘKNA** niezależnie od sylwetki. I kropka.



Czasami trudno o tym pamiętać, kiedy oglądasz telewizję albo przeglądasz kolorowe pisma i wydaje ci się, że wszystkie kobiety wyglądają tak samo — ale to **NIE** jest prawdziwe życie.

## Jak postrzegać się pozytywnie

**POKOCHAJ SAMĄ SIEBIE.** Jesteś jedyna w swoim rodzaju i to cudowne. Pokochaj swoje ciało i pamiętaj — w życiu chodzi o to, żeby być szczęśliwą i dobrze się bawić, nie o określony wygląd.



### NIE PORÓWNUJ SIĘ Z INNYMI.

To najłatwiejszy sposób, żeby poczuć się źle ze sobą. Jasne, może chciałabyś mieć włosy jak Małgosia albo piersi jak Ola, ale one z kolei mogą marzyć o nosie albo oczach Julki — to nie jest dobre!

**NIE ZAPOMINAJ**, że reklamy w telewizji i pismach pomagają sprzedawać produkty, sprawiając, że źle czujemy się z naszym wyglądem — to ich zadanie. Ale wszystkie jesteśmy wyjątkowe i piękne na swój sposób, i naszym zadaniem jest cieszyć się życiem — nie zapominaj o tym!

### PAMIĘTAJ

Nie kochasz przyjaciół i rodziny ze względu na ich wygląd, prawda? Kochasz ich ze względu na to, kim są wewnątrz — i to samo odnosi się do ciebie. Ludzie będą cię lubić z powodu twojego charakteru, nie ciała.

**SKUP SIĘ NA TYM, CO DOBRE.** Jeśli czujesz się źle ze sobą, wypisz trzy **DOBRE RZECZY**, które w sobie masz. To może być umiejętność gry na komputerze, uśmiech, talent do matematyki — cokolwiek! Ważne, żeby były pozytywne.