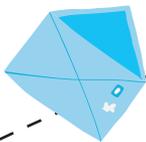


От автора



Пубертат — или подростковый период — удивительное время, когда ты уже не ребенок, но еще не взрослый. В это время хочется многое попробовать и кажется, что знаешь все. Ты считаешь, что родители тебя не понимают, не разделяют твои переживания и не могут дать ответы на интересующие вопросы. Ссоры и конфликты возникают на пустом месте. В голове начинают кружиться вопросы: «Что я хочу?», «Кому я нравлюсь», «Куда идти учиться?», «Кому верить?» и «Кем быть?». Множество перспектив и страх ошибиться.

Так часто бывает. И, как не удивительно, это нормально. Нормально стремиться к независимости. Нормально искать свое призвание и место в жизни. Нормально пытаться найти ответы на свои вопросы. Нормально интересоваться своим телом. Нормально учиться на своих ошибках и идти вперед.

Я не могу дать тебе ответ на вопрос о твоём пути, потому что только ты знаешь, что тебе ближе и интереснее. Но могу помочь информацией о твоём здоровье, об изменении твоего тела.

Эта книга задумывалась как рассказ о самых частых вопросах, которые могут у тебя возникнуть в этот непростой период. Твое тело, питание, уход за собой, здоровье, вредные и хорошие привычки... Можешь начинать читать с любой главы. Надеюсь, что ты найдешь для себя много полезного. Удачи!





Часть 1

Твое тело

Высокие–низкие, кудрявые–прямоволосые, кареглазые–голубоглазые, блондины–брюнетышатены и прочие аборигены. Насколько же разные люди нас окружают. Цвет кожи и глаз, рост, цвет волос — эти и многие другие признаки зависят от набора генов, который человек получил от родителей. Но не только от них. В этой главе я расскажу, как меняется твое тело в подростковом возрасте и что может на это повлиять.



Почему люди разного роста и как я расту?

До начала полового созревания мальчики и девочки приблизительно одного роста. Но все меняется с началом пубертата: девочки вырываются вперед и становятся выше своих одноклассников. Особенно это заметно в возрасте 11–12 лет, когда многие девочки начинают активно расти. Правда, потом, через 1–2 года, мальчики все же догоняют и перерастают своих одноклассниц. Это нормально. В подростковом возрасте всегда кто-то будет расти быстрее, а кто-то медленнее. Правда, если ты в какой-то момент начинаешь быть выше или ниже всех в классе — это может тревожить.

Вдруг я никогда не вырасту?

Вдруг я всегда буду выше остальных?





Как мне узнать, какого роста я буду в итоге?



Отвечаю: самое большое влияние на то, какого роста ты будешь, оказывает **наследственность**, в том числе рост твоих родителей. По специальным формулам можно рассчитать твой ориентировочный рост во взрослом возрасте:

$$\text{для мальчиков (см)} = \frac{(\text{рост отца} + \text{рост матери}) + 12}{2 \pm 10 \text{ см}}$$

Но это лишь приблизительный расчет, так как на твой окончательный рост влияет не только наследственность. Он зависит от питания, активности, атмосферы в семье/школе и наличия заболеваний.

Например, если еды мало и она однообразна, то организму может не хватать материала для строительства твоего тела. Если отношения в семье напряженные, это также может привести к более низкому росту. Наличие некоторых заболеваний хрящей и суставов, сердца, легких, почек, кишечника, эндокринных органов также повлияет на окончательный рост человека. Поэтому не всегда у высоких родителей бывают высокие дети, а у родителей невысокого роста — невысокие дети.



Человек растет с момента рождения до 18–20 лет.

При этом есть периоды, когда люди растут в высоту быстрее обычного. Эти периоды называются **скачками роста**. И на подростковый период как раз приходится такой скачок. В это время длина тела увеличивается на $\frac{1}{4}$ от твоего окончательного роста и может составлять 10 и больше сантиметров за год.



Интересно, что разные части твоего тела также растут не равномерно. Сначала увеличиваются кисти и стопы, потом удлинятся руки и ноги, потом становятся шире плечи у мальчиков, и только потом начинает расти туловище. Из-за такого неравномерного роста тебе может быть сложно координировать свои движения. Понимаю. Чувствовать себя неловким и неуклюжим не очень-то весело. Не переживай! Все через это проходят. Это временно. Скоро ты научишься управлять этим новым телом и тебе станет проще.

Какой рост считается нормальным?

Как ты уже понял, не только от роста родителей зависит твой окончательный рост. Если тебя волнует, что ты выше или ниже всех своих одноклассников, стоит проконсультироваться с врачом. Для начала педиатр оценит твое физическое развитие. То есть какого ты роста и какой у тебя вес. Для этого врач сначала измерит твой рост и вес, а потом спросит про то, какой рост и вес был у тебя раньше. После этого он отметит эти показатели точками на специальных графиках. Они помогают понять, насколько твой рост соответствует твоему возрасту.

Как вес и рост связаны между собой?

Хорошо, с ростом разобрались. А как быть с весом? Есть ли для веса такие же графики, как для роста? Ведь вес волнует очень многих подростков.

Да. Есть такие графики. Но для того, чтобы понимать, есть ли у тебя лишний вес или, наоборот, дефицит веса, це-



Таблица роста мальчиков 8–17 лет (в сантиметрах)*

Возраст	Низкий	Средний	Высокий
8 лет	<119,0	119,0–134,5	>134,5
9 лет	<124,7	124,7–140,3	>140,3
10 лет	<129,4	129,4–146,7	>146,7
11 лет	<134,5	134,5–152,9	>152,9
12 лет	<140,0	140,0–159,3	>159,5
13 лет	<145,7	145,7–166,0	>166,0
14 лет	<152,3	152,3–172,0	>172,0
15 лет	<158,6	158,6–177,6	>177,6
16 лет	<163,2	163,2–182,0	>182,0
17 лет	<166,6	166,6–186,0	>186,0

Таблица веса мальчиков 8–17 лет (в килограммах)*

Возраст	Низкий	Средний	Высокий
8 лет	<21,5	21,5–31,4	>31,4
9 лет	<23,5	23,5–35,1	>35,1
10 лет	<25,6	25,6–39,7	>39,7
11 лет	<28,0	28,0–44,9	>44,9
12 лет	<30,7	30,7–50,6	>50,6
13 лет	<33,8	33,8–56,8	>56,8
14 лет	<38,0	38,0–63,4	>63,4
15 лет	<43,0	43,0–70,0	>70,0
16 лет	<48,3	48,3–76,5	>76,5
17 лет	<54,6	54,6–80,1	>80,1

* Показатели отображают нормальный диапазон значений.