

به نام خدا

رشد بدن پسران

در دوره بلوغ



کلی دانهام

مترجم:

محمد علی شیخ علیان

www.saberinbooks.ir

[telegram.me/saberinbooks](https://t.me/saberinbooks)



[saberinpublication](https://www.instagram.com/saberinpublication)

فهرست مطالب

مقدمه

چه چیزی در حال تغییر است؟ ۶

فصل اول

- ۱۴ بدن در حال تغییر شما
- ۱۶ همه چیز درباره بلوغ
- ۱۶ جهش های رشد
- ۱۸ تغییر اندازه و شکل بدن
- ۱۹ تغییرات تناسلی
- ۲۰ شگفتی های صبحگاهی
- ۲۱ موی بدن
- ۲۲ تغییرات در صدا
- ۲۳ تغییرات در پوست شما
- ۲۴ تغییرات عاطفی
- ۲۵ هی، من دارم... سینه درمی آورم؟

فصل دوم

- ۲۸ مراقبت و تغذیه بدن در حال تغییر شما
- ۳۰ پیش به سوی حمام
- ۳۰ آن دست ها را بشوید
- ۳۲ لباس بپوشید
- ۳۳ شکل دادن به موها
- ۳۴ گوشی که با آن می شنوید
- ۳۵ بهترین چهره خود را به نمایش بگذارید
- ۳۶ آکنه
- ۳۸ اصلاح صورت
- ۳۹ حفظ کردن لبخند زیبای خود (عالی به نظر رسیدن)
- ۴۰ نخستین اصلاح شما
- ۴۲ پسرها و دندانپزشک
- ۴۴ سیم های ارتودنسی
- ۴۴ با پاهای خود آشنا شوید

فصل سوم

- سلامت شما و بدن شما ۴۶
تغذیه سالم برای پسرهای در حال رشد ۴۷
نگران وزن خود هستید ۴۸
غذاهای حاضری [فست فود] بهتری را انتخاب کنید ۵۰
ورزش ۵۱
نکات ایمنی ورزشی ۵۴
اجازه دهید دست به کار شویم ۵۷
داروهای افزایش عملکرد ۵۸
پسرها و خواب ۵۸
چند توصیه دیگر برای خواب دلپذیر شبانه ۵۹
خیس کردن تختخواب ۶۰

فصل چهارم

- بدن در حال تغییر شما در دنیای واقعی ۶۲
یک آزمون: درباره نمرات چه می دانید؟ ۶۴
تکالیف و مهارت‌های مطالعاتی ۶۶
کنار آمدن با معلم‌ها ۶۷
فعالیت‌های فوق برنامه ۷۱
فعالیت‌های غیرورزشی ۷۲
پس انداز پول ۷۳
رفتن به دانشگاه ۷۵
توجه به آینده ۷۶

فصل پنجم

- تغییرات در خانه ۷۸
این آدم‌ها از جان من چه می خواهند؟ ۸۰
مسئولیت و شما ۸۱
مراقبت و تغذیه والدین ۸۲
منع رفت و آمد و سایر مقررات ۸۴
کارهای روزمره در منزل ۸۴
هنر دوستی و صمیمیت با خواهرها و برادرها ۸۶

فصل ششم

- دوستان و احساسات در حال تغییر شما ۸۸
مهارت‌های دوستی ۹۱
ارتباط با جنس مخالف ۹۳
به قصد موفقیت لباس بپوشید ۹۴
تصور شما از خودتان ۹۵

فصل هفتم

- ایمن ماندن در دو جهان واقعی و مجازی ۹۶
به خودتان فرصت دهید ۹۸
فشار همسالان ۹۹
قلدری و دست انداختن ۱۰۱
ارتش تک نفره خویش باشید ۱۰۳
ایمنی شخصی ۱۰۳
زورگویی سایبری ۱۰۴

فصل هشتم

- موقعیت‌های تنش‌زا ۱۰۶
بدن و مغزهای متفاوت ۱۰۷
جابه‌جایی ۱۰۹
طلاق ۱۱۱
مواد مخدر، مشروبات الکلی و سایر مواد ناسالم ۱۱۳
خانواده‌های پرتنش و مضطرب ۱۱۶
کنترل موقعیت‌های تنش‌زا ۱۱۷
استرس و دوستان شما ۱۱۸
مقابله با احساسات خارج از کنترل ۱۱۹
آیا گریه کردن طبیعی است؟ ۱۲۱
نتیجه‌گیری ۱۲۳
نمایه ۱۲۴

چه چیزی در حال تغییر است؟

در این برهه از زمان در زندگی شما، روزهایی پیش خواهند آمد که شاید همه چیز در حال تغییر به نظر برسد!

بدن شما تغییر می‌کند.

احساسات شما تغییر می‌کند.

روابط شما با دوستان و اعضای خانواده تغییر می‌کند.

شاید فکر کنید اصلاً منصفانه به نظر نمی‌رسد، این طور نیست؟

در اغلب موارد، هنگامی که پسری از لحاظ سنی بزرگ‌تر می‌شود، برایش دشوارتر می‌شود که با والدین خود درباره کارهایی که انجام می‌داده صحبت کند. برای این مسئله چندین علت وجود دارد: شاید بترسد از شما چیزی را بپرسد که احساس می‌کند پاسخ آن را باید بداند. شاید احساس کند نمی‌داند چگونه از بهترین (یا شاید مؤدبانه‌ترین) واژه برای توصیف تغییر و تحولات در بدن خود استفاده کند. شاید نگران احساس غیرطبیعی و ناپه‌نجان خود شود و فکر کند که اگر مردم بفهمند که در ذهن (یا بدن!) او چه می‌گذرد، به او بخندند. البته، این مسائل، خیلی هم خنده‌دار نیست ولی ۱۰۰ درصد طبیعی است!

کتاب‌ها =
غذا برای
مغز شما هستند.

