

Always Zmieniasz się i dorastasz

#JAKDZIEWCZYNA

Wszystko, co musisz wiedzieć
o okresie dojrzewania



always

Od dziewczyny do kobiety

To fascynująca podróż!

Dorastas i rozwijas si. Jeste coraz bardziej niezalezna i silna, a w koicu stajes si kobiet. Okres dojrzewania to nie tylko ten etap zycia, kiedy dostajes pierwsz miesiaczk. W tym czasie uczysz si rowniez byc lepsz liderk, lepsz przyjaciolk i lepsz soba.

Okres dojrzewania moze u niektorych dziewczat zaczac si nawet w wieku 7 lat, a u innych dopiero oko 12 roku zycia. W tym czasie mozesz czuc si dosc niepewnie i zastanawiac si, co si wlasciwie z Toba dzieje i dlaczego.

Nie przejmuj si! Te zmiany sa zupe lnie normalne i naturalne, a w dodatku przechodzi je ka dza z nas.

W tej broszurce znajdziesz informacje, kt re pomoga Ci smialo i pewnie przej sc przez okres dojrzewania. Przedstawiamy te z pomocne wskazowki i rady ekspertow.

Przeczytaj ja, a znajdziesz tu wszystko, co zawsze chcia las wiedziec, a tak ze odpowiedzi na pytania, kt re wzeszniej wstydzi las si zadac.

Pozdrawiamy

Zespól Always

Twoje ciało się zmienia

Okres dojrzewania

Okres dojrzewania to czas wielu fizycznych i emocjonalnych zmian, kt re pojawiaja si, kiedy dzieci zaczynaja dorastac i dojrzewac. Te zmiany sa zupe lnie normalne i oznaczaja, ze jeste zdrowa. A w dodatku przechodza je wszystkie dziewczeta i chlopczy!

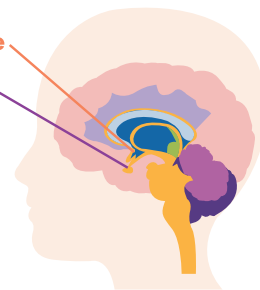
Zwykle zaczynaja pojawiac si wzeszniej u dziewczat (pomiedzy 7 a 12 rokiem zycia) niz u chlopcow (pomiedzy 9 a 14 rokiem zycia). Ale pamietaj, ze ka dza osoba jest inna. Dlatego okres dojrzewania rozpoczyna si u niektorych wzeszniej, a u innych zajmuje to troche wziecej czasu. Jednak ka dza pora jest jednakowo dobra!

A wlasciwie, dlaczego si zmieniamy?

Okres dojrzewania ma po prostu przygotowac organizm do rozmna zania si, a wszystko po to, by gatunek ludzki mog l nadal istniec! W okresie dojrzewania dwie czesci mozgu, czyli podwzgorze i przysadka mozgowa, zaczynaja wytwarzac o wiele wziecej hormonow.

Podwzgorze
Przysadka mozgowa

Hormony to substancje chemiczne, kt re w Twoim organizmie pelnia role poslacow i powoduja rone zmiany. Niektore z nich sprawiaja, ze Twoje kosci zaczna si wydlu zac, a inne beda kierowac rozwojem Twojego mozgu lub zmianami w uk ladzie rozrodczym.



Czy wiesz, ze...? Organizmy dziewczat i chlopcow wytwarzaja te same hormony, ale w ronych ilosciach. Chlopczy maja wziecej testosteronu, a dziewczyny wziecej estrogenu. To wlasnie jedna z rzeczy, kt re nas rozni!

Zmiany w okresie dojrzewania

Teraz gdy już wiesz, dlaczego Twój organizm zaczyna się zmieniać, przyjrzyjmy się zmianom, jakie zachodzą w okresie dojrzewania.

U dziewcząt:

- Pojawia się wydzielina z pochwy.
- Biodra i uda stają się pełniejsze.

U chłopców:

- Pojawia się mutacja, a z czasem głos staje się głębszy i bardziej męski.
- Jabłko Adama powiększa się.
- Ramiona stają się szersze, a ciało bardziej umięśnione.
- Na klatce piersiowej może pojawić się owłosienie.

U chłopców i dziewcząt:

- Emocje i uczucia mogą wydawać się silniejsze.
- Dzięki rozwojowi mózgu poprawia się sposób myślenia i percepcji.
- Mogą pojawić się pierwsze fascynacje i zauroczenia.
- Następuje szybki wzrost ciała.
- Skóra staje się bardziej tłusta i mogą pojawić się na niej niedoskonałości.
- Zwiększa się produkcja potu, a ciało zaczyna wytwarzać własny zapach.
- Na ciele pojawia się owłosienie: na twarzy, pod pachami, na nogach oraz w okolicach intymnych.

Dla wielu osób te zmiany mogą być dość trudne, więc nastolatki powinny wspierać się nawzajem na tym etapie życia.

Twoja miesięczka

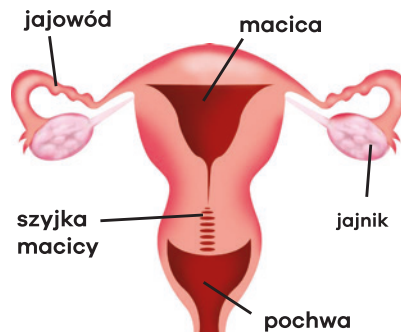
W okresie dojrzewania organizm dziewczyny zaczyna wytwarzać więcej estrogenu i progesteronu. Estrogen sprawia, że Twoje narządy rozrodcze rosną, dojrzewają i szykują się do rozpoczęcia cyklu menstruacyjnego.

Co miesiąc Twoje ciało będzie przygotowywać się do ciąży, a jeśli ona nie nastąpi, błona śluzowa macicy (endometrium) zacznie złuszczać się, a Twój organizm usunie ją w formie miesięczki.

Oczywiście to, że Twoje ciało może teraz przygotować się do zajścia w ciążę, wcale nie oznacza, że powinnaś zacząć myśleć o macierzyństwie.

Jak przebiega cykl menstruacyjny

Twój cykl menstruacyjny trwa od pierwszego dnia krwawienia w jednym cyklu do pierwszego dnia krwawienia w cyklu następnym. Podczas pierwszych kilku lat długość cyklu menstruacyjnego wynosi zwykle 21-45 dni. Później będzie to 21-35 dni, natomiast przeciętna długość cyklu menstruacyjnego wynosi 28 dni.



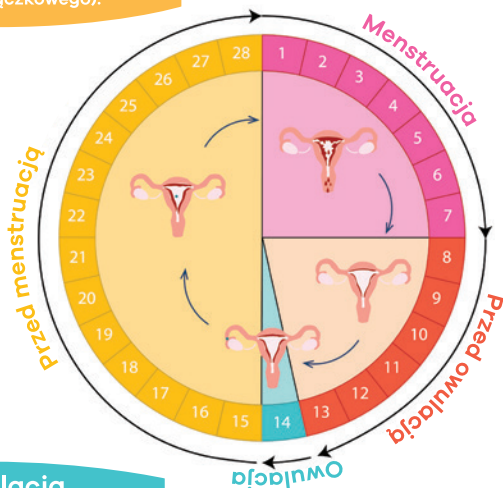
„Pamiętaj, że Twój cykl menstruacyjny to nie przekleństwo!”

4. Przed menstruacją

Endometrium jest teraz grube i gotowe na przyjęcie zapłodnionej komórki jajowej, ale jeżeli nie dojdzie do zapłodnienia, błona śluzowa macicy nie będzie już dłużej potrzebna w tym cyklu. Dlatego zmieniają się poziomy hormonów i błona śluzowa zaczyna się złuszczać. Hormony i złuszczenie się błony śluzowej mogą powodować objawy PMS (czyli zespołu napięcia przedmiesiączkowego).

1. Menstruacja

Płyn menstruacyjny, który składa się z tkanek błony śluzowej macicy, krwi oraz innych płynów, wypływa z macicy przez szyjkę macicy i pochwę.



3. Owulacja

Owulacja następuje wtedy, gdy jajnik uwalnia dojrzałą komórkę jajową, która wędruje wzdłuż jajowodu do macicy. Jeżeli zostanie wtedy zapłodniona przez plemnika, w macicy może zacząć rozwijać się ciąża. Mniej więcej w czasie owulacji możesz zauważyć u siebie zwiększoną ilość wydzieliny pochwowej.

2. Przed owulacją

Każdy jajnik zawiera tysiące niedojrzałych komórek jajowych, a co miesiąc rosnący poziom hormonów sprawia, że w jajniku dojrzeje komórka jajowa. W tym czasie za sprawą estrogenów endometrium staje się grubsze.

Okres – najczęściej zadawane pytania

Jak długo trwa miesiączka?

To zależy. U większości dziewcząt i kobiet, zwykle trwa od 3 do 7 dni.

Jeszcze nie zaczęłam miesiączkować. Czy coś jest ze mną nie tak?

Pierwsza miesiączka może pojawić się u dziewcząt w różnym wieku. Najczęściej następuje to pomiędzy 10 a 16 rokiem życia, ale każda dziewczyna jest inna. Jeśli jednak masz już 16 lat i jeszcze nie miałaś okresu, porozmawiaj z lekarzem lub z zaufaną osobą dorosłą.

Dlaczego i jak mam śledzić swój cykl?

Cykl menstruacyjny wygląda inaczej u każdej dziewczyny (i kobiety). Monitorowanie swojego cyklu pomoże Ci zrozumieć, jak funkcjonuje Twój organizm i kiedy zacznie się Twój okres. Może również bardzo pomóc Twojemu lekarzowi, jeśli zgłosisz się do niego z jakimś problemem związanym z miesiączką. Po prostu używaj kalkulatora menstruacyjnego, który znajdziesz na stronie Always, żeby monitorować swój cykl.

Co robić, jeśli mam nieregularny okres?

U wielu dziewcząt miesiączki są dość nieprzewidywalne przez kilka pierwszych miesięcy. Ale później okres powinien pojawiać się przynajmniej co 45 dni, jednak nie częściej niż co 21 dni.

Co to jest plamienie?

Plamienie to lekkie krwawienie z pochwy, które pojawia się między miesiączkami. Jeśli pojawi się mniej więcej w terminie, w którym powinnaś dostać okres (przed lub po), to raczej nic niezwykłego. Ale jeżeli plamienie zdarza się często lub w sposób nieprzewidywalny, powinnaś o tym porozmawiać ze swoim lekarzem.

Ile krwi mogę stracić?

Podczas okresu przeciętna kobieta traci około 4 do 12 łyżeczek płynu menstruacyjnego. Ale tak naprawdę krew stanowi tylko niewielką jego ilość. Ponieważ w organizmie kobiety znajduje się ok. 4 litrów krwi, nie odczuwa ona utraty tej niewielkiej ilości podczas menstruacji – a w dodatku szybko nadrobi stratę. Podczas pierwszych kilku dni miesiączki krwawienie może być najbardziej obfite, natomiast później stopniowo się zmniejsza. Ale nie martw się – cały płyn menstruacyjny nigdy nie wypłynie jednocześnie!

Ochrona podczas miesiączki, czyli jakich produktów higienicznych możesz używać

Czego powinnaś używać podczas miesiączki, żeby zabezpieczyć bieliznę przed poplamieniem? Masz wiele możliwości. Kiedy już je poznasz i wypróbujesz, będziesz mogła zdecydować, która z nich najbardziej Ci odpowiada.

Ochrona podczas miesiączki	Rodzaj produktu	Jednorazowy/ wielokrotnego użytku
 Podpaski	Zewnętrzny	Obie możliwości
 Tampony	Wewnętrzny	Jednorazowy
 Kubeczek menstruacyjny	Wewnętrzny	Wielokrotnego użytku

Nie daj się zaskoczyć

Zanim Twój cykl stanie się regularny, miesiączka może pojawiać się dość niespodziewanie. Dlatego dobrym pomysłem jest przygotowanie się – tak na wszelki wypadek – zwłaszcza kiedy jesteś w szkole, na obozie lub po prostu wychodzisz gdzieś z przyjaciółmi.

A oto kilka wskazówek, jak nie dać się zaskoczyć:

- Włóż podpaskę lub tampon do torebki, plecaka, szkolnej szafki – lub nawet do kieszeni swetra albo kurtki.
- Zacznij używać wkładek higienicznych na kilka dni przed spodziewanym terminem swojej miesiączki. Pomogą Ci chronić bieliznę przed zabrudzeniem, bo dobrze wchłaniają plamienie lub lekkie krwawienie.
- A jeśli miesiączka jednak Cię zaskoczy, możesz zawsze użyć zwiniętego papieru toaletowego, dopóki nie kupisz podpasek.
- Jeśli nie masz przy sobie podpasek ani pieniędzy, żeby je kupić, możesz zawsze poprosić szkolną pielęgniarkę lub zaufaną osobę dorosłą w swojej szkole o produkty higieniczne.



Pomyśl też o innych – staraj się mieć pod ręką zapasową podpaskę lub tampon, na wypadek gdyby Twoja koleżanka nagle dostała okres. Trzymaj podpaskę lub tampon w torebce, plecaku, szkolnej szafce – lub nawet w kieszeni swetra albo kurtki.



Dlaczego uważamy, że Always Ultra Sensitive są dla Ciebie najlepsze?

2x bardziej miękkie* dla komfortowej ochrony

W przeciwieństwie do grubych podpasek, Always Ultra Sensitive mają superchłonny wkład. Płyn menstruacyjny jest wchłaniany i zamieniany w żel, a żel przecieź nie może przeciekać. W rezultacie podpaska Always Ultra Sensitive utrzymuje wilgoć z dala od skóry i zapewnia ochronę przed przeciekaniem dla uczucia czystości i świeżości.

Podpaska Always Ultra Sensitive jest tak cienka, że możesz nawet zapomnieć, że masz ją na sobie.



Ma specjalnie zaprojektowane skrzydełka, które pomagają utrzymać podpaskę na swoim miejscu i zapobiegają przeciekaniu na brzegach, dając Ci pełną swobodę ruchów.

* Bardziej miękka powłoczka i skrzydełka w porównaniu do Always Ultra

Jak używać podpasek always?

To tylko 3 proste kroki!



Wyjmij podpaszkę z plastikowego opakowania.



Oderwij papierowy pasek lub torebeczkę od podklejonej części z tyłu podpaski.



Przyklej podpaszkę do bielizny podklejoną stroną. Skrzydełka owiń wokół brzegów bielizny i przyklej z drugiej strony.



ZAŁECAMY ZMIANĘ PODPASKI CO 4-6 GODZIN lub częściej, jeśli krwawienie miesięczkowe jest obfite lub jeśli używasz mniejszej lub mniej chłonnej podpaski. Podpaska może zacząć przeciekać, gdy będziesz ją nosić zbyt długo.

Jak wyrzucić podpaszkę?



Złóż podpaszkę, zawiń ją w papier toaletowy lub opakowanie po nowej podpasce.



Wrzuć zużytą podpaszkę do kosza na śmieci. Nigdy nie wrzucaj podpasek do toalety, bo możesz ją zatkać i spowodować zalanie łazienki.

Wybór podpaski należy do Ciebie

Always Ultra oferuje całą gamę cienkich podpasek, więc z pewnością będziesz mogła wybrać te, które są dla Ciebie najlepsze – bo im lepsze dopasowanie, tym lepsza ochrona.

Podpaski Always Ultra Sensitive są ponumerowane od 1 do 3. Odszukaj cyfrę, która jest dla Ciebie odpowiednia, biorąc pod uwagę Twój rozmiar i intensywność miesiączki. Użyj w tym celu poniższego wykresu. W górnej części znajdziesz rozmiar, po lewej stronie stopień intensywności krwawienia. Wybierz swój rozmiar i interesujący Cię stopień intensywności krwawienia i odczytaj cyfrę w miejscu przecięcia dwóch zmiennych.

Np. jeśli nosisz rozmiar M i Twoje miesiączki nie są obfite, rekomendujemy stosowanie 1. Jeśli jednak masz obfite miesiączki, polecamy Ci rozmiar 2 lub 3, przy czym 3 możesz użyć też dla dodatkowej ochrony w nocy.

ZNAJDŹ SWÓJ KSZTAŁT Z always MÓJ ROZMIAR		Rozmiar bielizny		
		S	M	L
Lekkie krwawienie Umiarkowane krwawienie Obfite krwawienie	1	1	2	3
	2	2	3	3
	3	3	3	3

* rekomenduje się stosowanie podpasek w rozmiarze 3 zarówno w dzień i w nocy

Wybór podpaski należy do Ciebie

Always daje Ci wybór: możesz użyć podpasek **Always Ultra**, które zawierają superchłonny wkład i zmieniają płyn menstruacyjny w żel lub, jeśli zależy Ci na miękkości, możesz wypróbować wygodne i delikatne podpaski **Always Ultra Sensitive**.

NA DZIEŃ	Always Ultra Normal Plus  Ze skrzydełkami, na lekkie krwawienie	Always Ultra Sensitive Normal Plus  Ze skrzydełkami, na lekkie krwawienie	 
	Always Ultra Super Plus  Ze skrzydełkami, na umiarkowane krwawienie	Always Ultra Sensitive Super Plus  Ze skrzydełkami, na umiarkowane krwawienie	 
NA NOC	Always Ultra Night Plus  Ze skrzydełkami, na obfite krwawienie i na noc	Always Ultra Sensitive Night Plus  Ze skrzydełkami, na obfite krwawienie i na noc	 

Wkładki higieniczne a wydzielina pochwowa

Wydzielina

Pewnie czasami widzisz na bieliźnie białawą lub żółtawą wydzielinę z pochwy. To zupełnie **normalne zjawisko** i znak, że Twój organizm normalnie funkcjonuje. Wydzielina ta pomaga zapobiegać suchości pochwy i chroni ją przed infekcjami.

Ilość wydzieliny może zmieniać się w różnych momentach cyklu menstruacyjnego, gdy zmieni się poziom hormonów w Twoim organizmie. Ale jeśli wydzielina jest inna niż zwykle i nieładnie pachnie, a Ty odczuwasz swędzenie w miejscach intymnych, powinnaś powiedzieć o tym osobie dorosłej, której ufasz, i iść do lekarza.

Wkładki higieniczne

Chociaż wydzielina pochwowa jest czymś zupełnie naturalnym i zdrowym, może sprawić, że nie zawsze będziesz się czuła świeżo i komfortowo. A tutaj z pomocą przyjdą Ci wkładki higieniczne! Przyklejasz je do bielizny, a one wchłaniają wydzielinę pochwową. W przeciwieństwie do podpasek (po które sięgasz tylko wtedy, gdy masz okres) wkładki higieniczne mogą być używane codziennie.

Wkładki Discreet są idealne do:

- ochrony Twojej bielizny przed poplamieniem,
- wchłaniania wydzieliny pochwowej,
- wchłaniania potu,
- dodatkowej ochrony, kiedy dopiero przyzwyczajasz się do używania tamponów,
- ochrony przy lekkim krwawieniu miesięczkowym lub plamieniu.

Wkładki pomogą Ci czuć się świeżo nawet przez 12 godzin

– tak, jakbyś właśnie wyszła spod prysznica!

A co zrobić ze zużytą wkładką higieniczną?

To samo co ze zużytą podpaską – owiń ją i wyrzucić do kosza. Nigdy nie wrzucaj jej do toalety.



Zespół napięcia przedmiesiączkowego i skurcze miesiączkowe

PMS

Pomiędzy owulacją a pierwszym dniem miesiączki poziomy Twoich hormonów rosną i maleją. Ich wahania nie tylko powodują objawy fizyczne, ale czasami mogą też sprawić, że będziesz reagować bardziej emocjonalnie niż zwykle. Takie objawy są zupełnie normalne. Zwykle nazywamy je zespołem napięcia przedmiesiączkowego (PMS).

Częste objawy PMS to:

- uczucie ciężkości lub wzdęty brzuch,
- brak apetytu lub – przeciwnie – nadmierny apetyt,
- tkliwość piersi,
- skurczowy ból brzucha i mdłości,
- trądzik lub wysypka skórna,
- zmiany nastroju: uczucie smutku, skłonność do płaczu, uczucie zmęczenia lub irytacji,
- bóle głowy.

Jak poradzić sobie z PMS?

- Obserwuj swoje objawy, żebyś wiedziała, kiedy mogą się pojawić.
- Dużo odpoczywaj.
- Ćwicz.
- Znajdź czas tylko dla siebie.
- Ćwicz głębokie i prawidłowe oddychanie.
- Jedz potraw bogate w błonnik, natomiast unikaj tłustych i przesłodzonych produktów.
- Słuchaj swojego organizmu i nie miej sobie za złe tego, że zamiast wyjść z przyjaciółmi, wolisz zwinąć się w kłębek pod kocem.

Bolesne skurcze miesiączkowe

Mogą pojawiać się zarówno bezpośrednio przed miesiączką, jak i w jej trakcie, kiedy Twoja macica kurczy się i rozkurcza, co pomaga jej usunąć – przez pochwę – złuszczone tkanki błony śluzowej wraz z krwią. Ten czerwony płyn to właśnie krew menstruacyjna.



Jak złagodzić bóle menstruacyjne?

- Pomóc mogą lekkie ćwiczenia i rozciąganie.
- Połóż w dole brzucha butelkę z gorącą wodą lub ciepły ręcznik.
- Weź ciepłą kąpiel.
- Ćwicz głębokie i prawidłowe oddychanie.

Bądź zdrowa i pewna siebie

Twój mózg też się zmienia!

Chociaż zmiany zachodzące w Twoim ciele są może bardziej zauważalne, wiele zmian zachodzi również w Twoim mózgu! Zaczynają rozwijać się nowe, silniejsze emocje, a zmiany te mogą wpływać na Twoją pewność siebie. To zupełnie normalne, ale możesz kontrolować to, czy słuchasz negatywnych emocji, czy skupiasz się na pozytywnych rzeczach.

Trenuj swój mózg i nastaw się na rozwój

Twój mózg jest jak mięsień, więc musisz go trenować. Kiedy podejmujesz wyzwania i ćwiczysz, dopóki im nie sprostasz, neurony w Twoim mózgu tworzą nowe, silniejsze połączenia. A kiedy Twój mózg staje się silniejszy, zwiększają się również Twoje umiejętności.

Spójrz na poniższą tabelkę i zacznij już dzisiaj trenować swój mózg!

Rozwojowy sposób myślenia		Ugruntowany sposób myślenia	
RZUCANIE WYZWAŃ SAMEMU SOBIE	Przyjmujesz wyzwanie		Unikasz możliwości
MIERZENIE SIĘ Z KRYTYKĄ	Uczysz się dzięki informacji zwrotnej		Ignorujesz pomocną informację zwrotną
PODEJMOWANIE WYSIŁKU	Traktujesz wysiłek jako klucz do sukcesu		Uważasz wysiłek za bezcelowy
POKONYWANIE PRZESZKÓD	Pomyłka jest krokiem naprzód		Pomyłka jest powodem, by się poddać
GDY INNI ODNOŚZĄ SUKCES	Traktujesz ich sukces jako inspirację		Czujesz się zagrożona i zła

Podejmij wyzwania i nie poddawaj się

Pamiętaj – tak naprawdę porażka następuje wtedy, gdy nawet nie próbujesz, więc staraj się podejmować ryzyko. Może to być trudne, przerażające i, rzecz jasna, ryzykowne. Ale może być też pasjonujące, zajmujące i dawać Ci dużo satysfakcji!

A oto kilka wskazówek, jak podejmować wyzwania:

- **Nie obawiaj się porażek!** Jeżeli nawet się nie uda, potraktuj to jako lekcję i wyciągnij z niej wnioski, żebyś mogła stać się silniejsza i iść dalej!
- **Próbuj wciąż od nowa.** Czasami musisz po prostu dalej ćwiczyć i stosować nowe sposoby, jeśli chcesz być w czymś lepsza.
- **Przypnij sobie wszystkie swoje dotychczasowe osiągnięcia.** To pomoże Ci myśleć pozytywnie, kiedy będziesz miała poczucie, że czegoś nie potrafisz.
- **Podziel duże wyzwania na małe kroki,** które łatwiej Ci będzie zrealizować.
- **Wszyscy mamy mocne strony – skup się na swoich.** To pomoże Ci zwiększyć pewność siebie i doda Ci energii!

Idź do przodu #jakdziewczyna!

Pomogą Ci słowa, które dają siłę

Większość dziewczyn wierzy, że słowa mogą ranić. Ale dobra wiadomość jest taka, że zmiana pewnych określeń, jakich używasz, może również zmienić Twoje podejście – i Twój świat.

Wypróbuj te słowa:

JESZCZE! To ważne słowo.

Możesz go używać, aby przypomnieć sobie, że chociaż czegoś jeszcze nie osiągnęłaś, zawsze możesz to zrobić!

I. Kiedy chcesz się pochwalić, łatwo na końcu dodać słowo „ale”, żeby pomniejszyć swój sukces. Spróbuj zamiast niego użyć słowa „i”. Zamiast mówić: „Jestem całkiem niezła z geometrii, ale wciąż mam czwórkę”, spróbuj powiedzieć: „...i z każdym tygodniem jestem coraz lepsza”.

POTRAFIE. Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się powiedzieć:

„Na pewno obleję ten test, mam tyle złych odpowiedzi”?
Porzuć negatywne myśli i zamiast tego zastanów się, co i jak zrobić, żebyś mogła się tego dobrze nauczyć i lepiej wypaść następnym razem.



Dbaj o zdrowie



Bądź aktywna

Aktywność fizyczna pomoże Ci utrzymać zdrowie i dobrą formę, a także zwiększy Twój poziom energii! Najlepiej wybierz coś, co lubisz i co sprawia Ci przyjemność – na przykład spacerować albo gry sportowe z przyjaciółmi i rodziną.

Wysypiaj się

Wystarczająca ilość snu jest bardzo ważna dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Średnio w nocy potrzebujesz ok. 8-10 godzin snu. Aby upewnić się, że śpisz dostatecznie długo, staraj się kłaść o regularnych porach, a także unikaj oglądania telewizji i używania telefonu na godzinę przed snem. Dbaj też o codzienny ruch i ćwiczenia.

Dobrze się odżywiaj

Kiedy intensywnie rośniesz i rozwijasz się w okresie dojrzewania, potrzebujesz dużo energii, a najwięcej dostarcza Ci to, co jesz. Postaraj się, by przy każdym posiłku na połowie Twojego talerza znajdowały się owoce i warzywa, a na drugiej połowie – produkty zbożowe i białka.

Przejdź się do lekarza

Kiedy stajesz się starsza i dostajesz pierwszą miesiączkę, pomyśl o wizycie u lekarza, którego specjalizacją jest zdrowie kobiety (czyli ginekologa-położnika). Może pomóc Ci zrozumieć zmiany, jakie przechodzisz, a także sprawdzić, czy wszystko jest w porządku. Porozmawiaj o tym z rodzicami lub opiekunami.

Bądź bezpieczna

W okresie dojrzewania przechodzisz tak wiele zmian, że wszystko wydaje Ci się możliwe. To wspaniale, ale pamiętaj też o tym, że musisz być bezpieczna.

- Powiedz „nie” narkotynom i używkom – bez względu na to, czy są legalne czy nie, mogą wpływać na Twój mózg i powodować długotrwałe szkody.
- Uważaj też na osoby, które napastują i terroryzują innych. Jeżeli ktoś próbuje zrobić Ci krzywdę lub Ci grozi, poproś o pomoc osobę dorosłą, której ufasz.

Jak budować swoją pewność siebie?

Ten test pokaże, na czym opiera się twoja pewność siebie i jakie cechy charakteru powinnaś rozwijać. Zaznacz kolorowe kwadraciki przy zdaniach, które najlepiej cię opisują. Który kolor powtarza się najczęściej?

- ☐ Nad Twoim biurkiem wisi plan lekcji.
- ☐ Wolisz egzaminy ustne od pisemnych. Nawet jeśli nie jesteś najlepiej przygotowana, na egzaminie i tak bez problemu podasz właściwe odpowiedzi i przegadasz nauczyciela.
- ☐ Choć jeszcze nigdy nie miałaś okresu, sporo już wiesz na ten temat. Uważasz, że wiedza to potęga.
- ☐ Czujesz się pewnie, jeśli wcześniej zaplanujesz swój dzień w notesie lub w telefonie.
- ☐ Polegasz na swoim poczuciu humoru i nawet jeśli coś pójdzie niezgodnie z planem, zawsze sprytnie obracasz wszystko w żart.
- ☐ Kiedy natkniesz się na słowo, którego nie znasz, otwierasz wyszukiwarkę i sprawdzasz jego znaczenie.
- ☐ Ubrania w Twojej szafie są zawsze starannie ułożone. Z zamkniętymi oczami możesz powiedzieć, gdzie leży każde z nich.
- ☐ Czujesz się pewnie w każdym stroju, dlatego jesteś zawsze gotowa na nowe wyzwania.
- ☐ Rzadko zamawiasz coś nowego w kawiarni. Nie jesteś pewna, czy masz ochotę na eksperymenty.
- ☐ Czujesz się pewniej, jeśli urodziny Twoich przyjaciół są zaznaczone w kalendarzu w Twoim telefonie.

- ☐ Uwielbiasz impulsywne zakupy – znajdowanie fajnych ubrań przypadkiem i zabieranie ich do domu. To Twój idealny plan zakupów. Chcesz, żeby zawsze tak było!
- ☐ Masz doskonale skomponowaną garderobę – starannie ją skompletowałaś, słuchając rad i podpowiedzi stylistów.
- ☐ Aby bez stresu odpowiadać przy tablicy, najpierw kilka razy recytujesz to, co chcesz powiedzieć, w domu przed lustrem.
- ☐ Jeśli chodzi o hobby, próbowałaś wielu różnych rzeczy – chodziłaś na spotkania grupy teatralnej, zajęcia judo i kursy dla młodych programistów. Jesteś pewna, że należy spróbować wszystkiego, żeby znaleźć coś, co naprawdę nam odpowiada.
- ☐ Jesteś zadowolona ze swojego świadectwa i uważasz, że musisz naprawdę się postarać, jeśli chcesz mieć piątkę – na przykład przeczytać kilka książek, żeby napisać dobrą pracę.

Zeskanuj kod QR i sprawdź wyniki testu na MyDzieuczynny.pl/!



Kalendarz menstruacyjny

	Sty	Lut	Mar	Kwi	Maj	Cze	Lip	Sie	Wrz	Paź	Lis	Gru
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Gdzie możesz znaleźć więcej informacji

Omówiliśmy całkiem dużo tematów w tej broszurce, ale może chcesz wiedzieć jeszcze więcej.



Nasza strona MyDziewczyny.pl jest pełna ciekawych informacji.



Śledź markę [@Always](https://www.instagram.com/Always) na Instagramie, aby oglądać nasze wiadomości i dowiedzieć się, jak pomagamy dziewczynom na całym świecie.



Nie bój się rozmawiać i zadawać pytania swoim przyjaciółkom, rodzinie i nauczycielom!

W Always głęboko wierzymy w to, że każda dziewczyna ma prawo podejmować decyzje związane ze swoją miesiączką i żadna nie powinna opuszczać zajęć w szkole ani rezygnować z rzeczy, które lubi, tylko dlatego, że właśnie ma okres.

Teraz gdy już wiesz, jak działa Twój organizm i mózg, a także masz wskazówki, które pomogą Ci dbać o zdrowie i zwiększyć pewność siebie, śmiało wyjdź z domu i ciesz się tą niezwykłą podróżą, jaką właśnie odbywasz.

Przed Tobą nieograniczone możliwości!