

آشنایی با بدن

حال که بدنت در آستانه‌ی **تغییرات** بزرگی است، باید یاد
بگیری **سلامتی‌ات** را **حفظ کنی**. این بخش از کتاب تو را
با **دانشتنی‌های اولیه** درباره‌ی **بلوغ** آشنا می‌کند و به تو
یادآوری می‌کند چگونه هم از درون و هم از بیرون مراقب
خودت باشی.



اگر در ذهن و قلبت احساس خوبی راجع به خودت داشته باشی، در اجتماع هم این گونه خواهی بود.

مقایسه؛ منصفانه نیست!

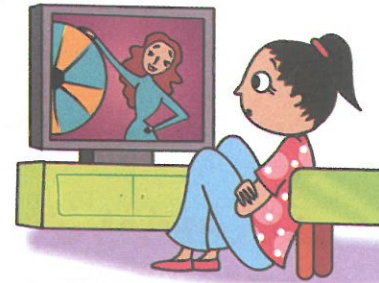
مقایسه کردن خودت با دخترانی که در تلویزیون، مجلات و سینما می بینی، گول زننده است. اما دست نگه دار! آیا منصفانه است خودت را با تصاویر ساختگی که توسط هنرمندان آرایشگر و نابغه های عکاسی ساخته شده است مقایسه کنی؟ هرگز! تو به هیچ وجه نیاز نداری خودت را با دیگران، چه دوستان و چه دیگر دخترهای مدرسه، مقایسه کنی. تو خودت هستی و زیبایی های مخصوص به خودت را داری.

این یک مسابقه نیست

بدن هر دختری به تدریج تغییر می کند و به بدن یک خانم تبدیل می شود البته نه یک شبه. هر دختری با سرعت خودش رشد می کند و مهم است به یاد داشته باشی بزرگ شدن مسابقه نیست. این که اولین یا آخرین دختری باشی که همه ی دندان های شیریش را از دست می دهد یا سوتین می پوشد، جایزه ندارد. اطمینان داشته باش بالاخره بدنت همه ی کارهای درستی را که مناسب تو هستند، انجام خواهد داد.

دختر درون تو

جذاب ترین دختر، دختری نیست که باریک ترین کمر یا متناسب ترین صورت را داشته باشد. دختری است که اعتماد به نفس دارد. او کسی است که یک سر و گردن بالاتر از بقیه می ایستد. تو می توانی آن دختر باشی. همه ی این ها با یک رفتار مثبت آغاز می شود. برای داشتن رفتار مثبت، سعی کن خودت را به عنوان انسانی که به طور تمام و کمال در میان خصوصیاتش می درخشد، در نظر بگیری. روی نقاط مثبت خود تمرکز کن و از جستجوی چیزهای منفی دست بردار. به خودت شک نکن! برای انجام بهترین ها به خودت افتخار کن.



بیشتر تصاویری که از خانم ها در تلویزیون می بینی، واقعی نیستند. دور و برت را نگاه کن. خانم های واقعی شبیه مادر، معلمت و همسایه ی دیوار به دیوارتان است.

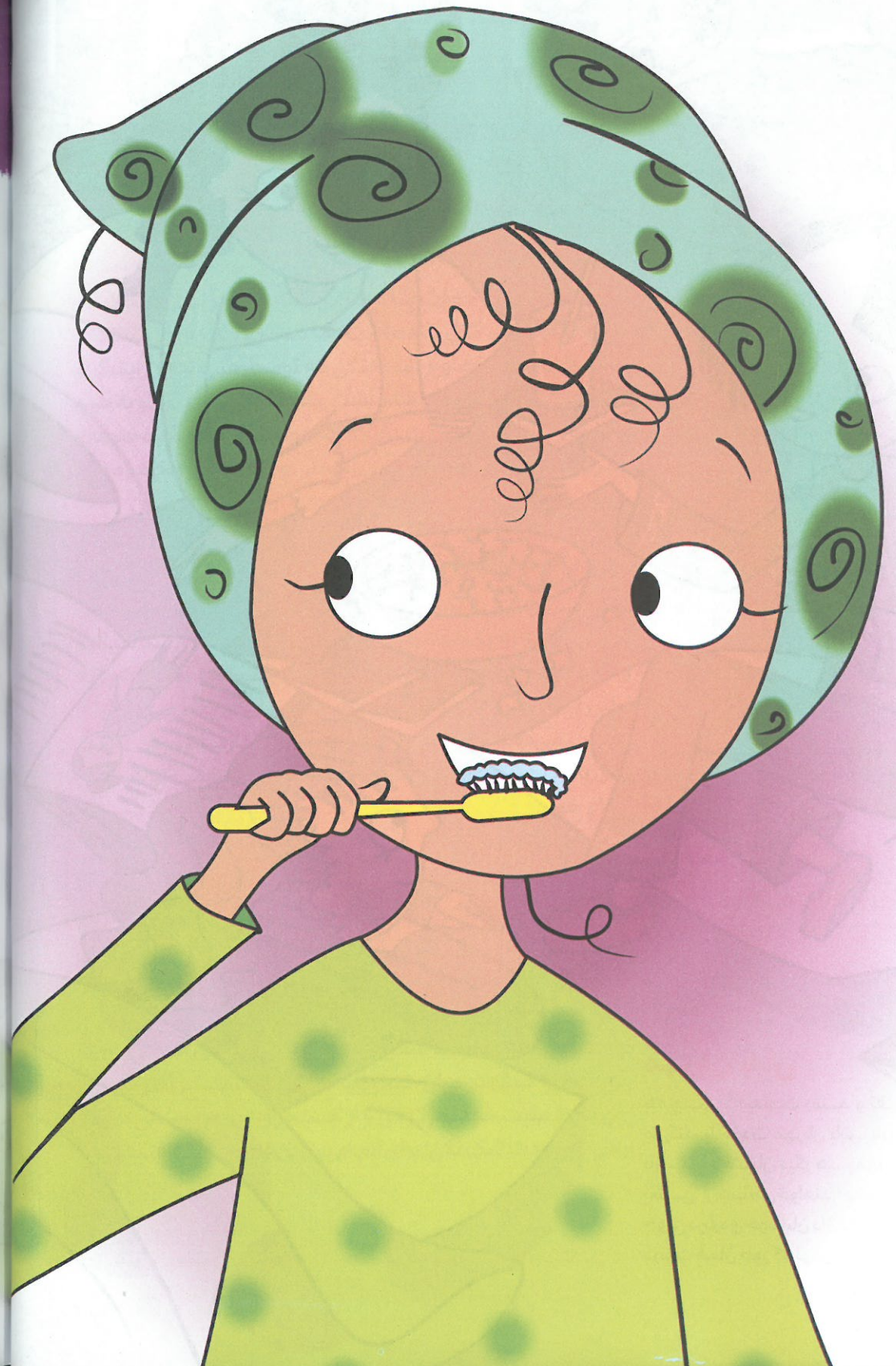


مهربان باش

همچنان که بدنت رشد و تغییر می کند، با خودت مهربان باش. یادت باشد با دختران دیگر هم مهربان باشی. آن ها می خواهند احساس خوبی درباره ی خودشان داشته باشند، درست همان طور که تو دوست داری.

سرها بالا!

بگذار از سر شروع کنیم؛ با نکته‌هایی درباره‌ی مرتب کردن **موها**، توصیه‌هایی درباره‌ی **گوش‌ها** و همچنین نصیحت‌های آشکاری برای **چشمانت**. یاد بگیر چگونه **دهان** سالم لبخندی زیبا می‌سازد. مسواک زدن دندان‌ها، مراقبت از لثه‌ها و اصول ارتودنسی از **موارد مهم** دیگر است و در نهایت کمی درباره‌ی پوستت صحبت می‌کنیم تا بهترین **چهره** را برای فردای پیش رو داشته باشی.



برنامه‌ی روزانه‌ی آراستگی خود را از موها شروع کن؛ تمیز و درخشان و شانه‌شده.

موهای گره‌خورده را نکش

وقتی موهایت هنوز خیس است، از شانه‌ی دندان‌درشت برای باز کردن موهای گره‌خورده استفاده کن. ابتدا از پایین شروع کن و بعد به سمت بالا برو. هنگامی که به قسمت گره‌خورده رسیدی، آن را نکش! به آرامی موهایت را شانه کن.

از لوازم مناسب استفاده کن

برخی وسیله‌های مراقبت از مو، به مو و پوست سر آسیب می‌رسانند. از بُرسی با دسته‌ی چوبی و دندان‌های مویی با سر گرد استفاده کن. هرگز برس را به موی خیس نکش؛ موی خیس از موی خشک ضعیف‌تر است. برس موها را به سمت بیرون می‌کشد و باعث شکسته شدن آن‌ها می‌شود. به جای آن از شانه‌ای با دندان‌های درشت استفاده کن.

بیش از حد گرم نکن

سشوار، اتوی صاف‌کننده‌ی مو و فرکننده، موها را خشک می‌کنند. اگر می‌شود اجازه بده موهایت به طور طبیعی خشک شوند. اگر از سشوار استفاده می‌کنی، از تنظیمات گرم یا سرد استفاده کن. از اتوی مو هر روز استفاده نکن و آن را برای شرایط خاص نگه دار.

شریک نشو

شریک بودن کار خوبی است به جز آنجا که پای مو به میان می‌آید. شانه یا برس دوستان یا اعضای خانواده را قرض نگیر و مال خودت را هم به آن‌ها نده. این به معنی خسیس بودن نیست، بلکه حفظ بهداشت شخصیات است.

تمیز نگه دار

هرچه بزرگ‌تر شوی، موهایت چرب‌تر خواهد شد. با شستشوی مرتب، آن‌ها را تمیز نگه دار. برای بیشتر دخترها این به معنی چندین بار شستشو در هفته است. اگر موهای خیلی چربی داری، هر روز آن‌ها را بشوی. از شامپوی ملایمی که مناسب جنس موی توست، استفاده کن. اگر موهایت به راحتی ژولیده می‌شود، از حالت‌دهنده برای نرم کردن آن‌ها بهره بگیر.

گل‌زدایی کن

اگر شناگر هستی، بعد از هر بار شنا کردن موهایت را آب بکش. گلر موها را خشک می‌کند و مواد شیمیایی دیگر ممکن است رنگ موهای بور را سبز کند. می‌توانی شامپوهای مخصوص شناگرها را بخری اما شامپوهای معمولی هم اغلب همان کار را می‌کنند.

وسایلت را پاکیزه نگه دار

مطمئن شو برس‌ها و شانه‌هایت به اندازه‌ی موهایت تمیز هستند. یک بار در هفته آن‌ها را با آب گرم و صابون بشوی و از شامپو یا حتی مایع شوینده‌ی ملایم استفاده کن. آن‌ها را کاملاً آب بکش.

