



v|b|z

biblioteka
POSEBNA IZDANJA

glavni urednik:
Drago Glamuzina

izvršna urednica:
Sandra Ukalović

Violeta Babić
Knjiga za svakog dječaka

izdavač:
V.B.Z. d.o.o.
10010 Zagreb, Dračevićka 12
tel: 01/6235-419, fax: 01/6235-418
e-mail: info@vbz.hr
www.vbz.hr

za izdavača:
Boško Zatezalo

urednica i redaktorica knjige:
Koraljka Penavin

korektura:
Nela Katić Novačić

ilustracije:
Ana Grigorjev

grafička urednica:
Vesna Jelić

grafička priprema:
V.B.Z. studio, Zagreb

tisak:
Cicero d.o.o., Beograd
siječanj 2012.

naslov izvornika:
Violeta Babić
KNJIGA ZA SVAKOG DEČAKA

copyright © Kreativni centar, 2010.

copyright © 2012. za hrvatsko izdanje:
V.B.Z. d.o.o.
Zagreb

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 789773.

ISBN: 978-953-304-377-7

SADRŽAJ



DRAGOM DJEČAKU 9

Mali test za svakog dječaka 10

ŠTO JE TO PUBERTET? 13

Doba promjena 14

Postaješ muškarac 18

Mali pubertetski leksikon 21

ČISTOĆA JE POLA ZDRAVLJA 33

Koža 33

Što je sve važno za zdravu kožu 34

Pranje ruku 36

Znojenje 38

Kupanje, pranje, tuširanje 39

NJEGA 47

Lice 47

Tipovi kože 47

Miteseri, bubuljice, akne 49

Važna pravila 50

Brada 54

Kako se brije brada 56

Noge 60

Stopala 60

Ruke 65

Zaštititi ruke 65

Nokti 66

Kako ne bi grizao nokte 67

Usta i zubi 68

Pranje zuba 68

Kako se zubi čiste koncem 71

Zubni aparatići 72

Oči 73

Kod očnog liječnika 75

Izbor naočala 76

Kontaktne leće 77

Sunčane naočale 78

Uši 79

Njega ušiju 79

Bušenje ušiju 79

KOSA 83

Tipovi kose 83

Frizure 87

Pranje kose 88

Bojenje kose 90

Dreadovi 90

TIJELO 94

Pravilno držanje 94

Tjelovježba, treninzi, sport 95

Najkorisniji sportovi za dječake 96

ZDRAVA HRANA – ZDRAV ŽIVOT 113

Što je važno za zdravu prehranu 114

Vitamini 118

Minerali 122

SLOBODNO VRIJEME 127

Tetoviranje 127

Kako se radi tetovaža 128

Pearcing 131

Kako se izvodi *pearcing* 131

Odijevanje, traperice, trenirke 133

Čitanje, glazba, kompjutor 134

Budi organiziran 135

Opasne navike 138

Cigarete 139

Alkohol 140

Lijepo ponašanje 142

U ženskom društvu 142

Mala škola lijepog ponašanja 144

Ljeto, more, snijeg, planina 146

Na putovanju 150

Popis potrebnih stvari 150



Došao je trenutak – mijenjaš se. Ušao si u tinejdžerske godine. Od malinog sinčića postat ćeš odrastao muškarac. Promjene se ne događaju preko noći, niti svim dječacima u isto vrijeme, no proći ćeš kroz njih kao i milijuni dječaka prije tebe i imat ćeš vremena priviknuti se na njih i prihvatiti ih kao nešto sasvim normalno.

Nisu samo promjena glasa, nagli rast, pojačano znojenje, prištići po licu i dlačice po tijelu pojave koje ti u razdoblju promjena, rasta i razvoja mogu biti neugodne. Neki dječaci ne žele govoriti o *onom drugom što ih je snašlo* – o svom spolnom razvoju. Drugi pak razmjenjuju s prijateljima iskustva, iako o svemu tome znaju malo ili uopće nemaju pojma. Kako tebe sve to što ti se događa ne bi zbunjivalo – informiraj se! Raspituj se. Čitaj. Saznaj što više! Ova knjiga pružit će ti mnoge važne i zanimljive informacije. U njoj ćeš naći savjete i o tome kako trebaš održavati osobnu higijenu, kako se pravilno hraniti, biti zdrav, lijepo razvijen i pun samopouzdanja, što će ti pomoći da izgledaš lijepo i super se osjećaš. Tako ćeš lakše moći pokazati sve svoje vrline i skrivene kvalitete.

Nadam se da ću ti pomoći u tome!

Tvoja Violeta



MALI TEST ZA SVAKOG DJEČAKA



Je li ti mama jučer rekla:

Samo da znaš, bila sam u školi! Imaš peticu samo iz tjelesnog! Ostalo same dvojke i trojke! Što se to s tobom događa?

DA

NE

Je li ti je možda, dok si se ogledao u zrcalu u hodniku, tata doviknuo iz kuhinje:

Zar ti nije žao tvojih jadnih roditelja?! Jesi li me čuo?! Pomogni nam malo!?

DA

NE

Je li ti baka prošli tjedan rekla:

Sunce bakino, kome to cijeli dan pišeš na mobitelu? Primi se radije zadaće!

DA

NE

Je li djed nekidan navaljivao:

'Ajde, kaži didi koja ti je od one tri djevojka!

– a tebi je bilo tako neugodno da si propao u zemlju?

DA

NE

Zabuljiš li se daljinu i zamišljeno promatraš pauka na stropu veći dio poslijepodneva iako sutra imaš test iz matke?

DA

NE

Telefoniraš li, gledaš TV, igraš igrice osam sati dnevno i šalješ poruke radije nego da učiš?

DA

NE

Pitaš li se otkud ti odjedanput toliko prištića po licu i leđima i bezbroj crnih točkica na nosu?

DA

NE

Padaš li u nesvijest kad vidiš onu malu iz B razreda, a ona i ne zna da ti postojiš?

DA

NE

Je li ti susjeda koja te nije vidjela već dva mjeseca, a jučer te je susrela na stubištu, možda rekla:

Joooooj, kako si ti narastaooooooo! Pa jedva sam te prepoznala!

DA

NE

Je li ti najbolji frend nekidan rekao:
Ajmeee, jesi li ti kad čuo za dezić?!?

DA

NE

Dogodi li ti se da ponekad, dok se navikuješ s društvom, kvakneš kao Paško Patak?

DA

NE

Imaš li 12, 13, 14 ili 15 godina?

DA

NE

Rezultat:

Ako si na većinu pitanja odgovorio s DA, znači da je počelo! Ulaziš u novu fazu svog života – pubertet. Dolazi prijelazno doba, vrijeme kad se dječak pretvara u muškarca.



ŠTO JE TO PUBERTET?



Vjerojatno si već i sam primijetio da se već neko vrijeme s tobom nešto čudno događa. Kod tebe su promjene očite, ali budući da se tvoji prijatelji uopće ne mijenjaju ili se i njima nešto događa, iako nekako drukčije nego tebi, malkice si se zabrinuo i zapitao: jesam li ja normalan? Odmah ću te umiriti – naravno da jesi! Prve znakove ubrzanog tjelesnog razvoja neki dječaci mogu opaziti već u desetoj godini, a kod drugih oni će se javiti tek u šesnaestoj. Svi dječaci jednom će ući u pubertet i svi će isto tako iz njega i izići, obično kad postanu punoljetni. A dotad... Za tih pet-šest godina doći će do ubrzanog tjelesnog razvoja i rasta koji je posljedica pojačanog lučenja hormona. Uza sve to, doživljavat ćeš i mnogo suprotstavljenih osjećaja. Trenutci radosti izmjenjivat će se s trenutcima potištenosti, postat ćeš lijen i svi će ti biti dosadni, bunit ćeš se protiv svega i svačega, a onda ćeš iz čista mira živnuti, dobit ćeš samopouzdanje, sve dok odjednom razdražljivo ne vikneš, ljut na sebe i druge.

DOBA PROMJENA

Pubertet kod dječaka traje dulje nego kod djevojčica, a pritom djevojčice ulaze u pubertet godinu, dvije ranije i brže sazrijevaju, što se tebi u tvojim godinama baš i neće svidjeti. No budi bez brige! Dječaci će u svom razvoju dostići djevojčice i to baš onda kad bude trebalo.

Već desetljećima početak puberteta se pomiče i pubertet počinje sve ranije. Nekada davno dječaci su ulazili u pubertet tek oko 14. ili 15. godine, a uočeno je da se današnji dječaci razvijaju dvije godine prije nego što se to događalo s njihovim vršnjacima s početka prošlog stoljeća. Krupniji su i viši; za visinu mogu zahvaliti dužim nogama, a ne produženju torza. Smatra se da su pravilna prehrana, bolji životni standard i kvalitetnije liječenje pridonijeli ranijem tjelesnom i psihičkom razvoju.

Ako ti se čini da se neki tvoji prijatelji ne mijenjaju jednakom brzinom i istim tempom kao ti, znaj da je i to normalno, jer su promjene povezane i s nasljednim osobinama, odnosno s time kad su tvoji roditelji, ili njihovi roditelji, pa čak i mamine i tatine prabake i pradjedovi ušli u pubertet.

Razgovaraj s roditeljima o tome i pitaj ih kad je kod njih počelo vrijeme promjena, kako im je bilo i kako su se oni tada osjećali.

Školski liječnik na sistematskom pregledu katkad mora uvjeravati dječake od 13 ili 14 godina koji su najniži u razredu i još uvijek nalik djeci da će se sigurno razviti kasnije, narasti i da će u 18. godini možda biti i viši od onih koji su u tom trenutku razvijeniji od njih. I za pojavu tog zakašnjelog puberteta veoma su značajni geni i visina roditelja.

Dječaci dulje rastu nego djevojčice. Oni konačnu visinu dostignu u 17. ili 18. godini, a djevojčice otprilike u 15. godini. Djevojke mogu po malo rasti još do 19. godine, iako konačnu visinu uglavnom dostignu onda kad dobiju prvu menstruaciju. Mladići rastu sve do 22. ili 23. godine.



Dakle, evo što se događa u pubertetu:

- ➔ prvi znaci puberteta kod nekih dječaka mogu se pojaviti već u devetoj godini
- ➔ ubrzano rasteš (od 12. do 18. godine)
- ➔ povećavaju ti se spolni organi (testisi i mošnje – od 10. ili 11. do 17. godine; penis – od 12., odnosno 13. do otprilike 16. godine)
- ➔ po tijelu ti počinju rasti dlačice (najprije oko spolnog organa, stidne dlačice – između 11. i 12. godine; zatim dlake ispod pazuha, na nogama, prsima, a onda brada i brkovi – od 14. do 18. godine)
- ➔ zahvaljujući hormonu testosteronu, počinju se stvarati muške spolne stanice (spermatozoidi)
- ➔ počinješ se znojiti ispod pazuha više nego prije i miris koji se javlja miris je koji nemaju djeca
- ➔ raste ti Adamova jabučica, pa ti se zbog toga mijenja glas, odnosno počinješ mutirati (između 13. i 15. godine)
- ➔ postaješ svjestan svoje seksualnosti.

Sve te promjene u početku su uzbudljive. Izdužuješ se i počinješ samom sebi sličiti na mladića. Može se, međutim, dogoditi da se osjećaš grozno zbog mirisa znoja koji stalno osjećaš oko sebe, bubuljica i akni, masne kože i kose te kad završiš usred rečenice. Usto, kad počneš rasti, izgledat ćeš neproporcionalno, jer svi dijelovi tijela ne rastu istom brzinom, pa bi ti se moglo učiniti da su ti nos i uši golemi, ruke i noge predugačke, šake i stopala preveliki (ili možda premali) u odnosu na ostatak tijela. Tada će te možda boljeti ruke i noge, osobito noću. To su takozvani *bolovi rasta*, izazvani izduživanjem kostiju. No neka te ništa od toga ne brine! Ubrzo će sve doći na svoje mjesto. Ramena će ti se proširiti, dobit ćeš mišića, a pravilnom prehranom i vježbama možeš utjecati na njihovo jačanje.



Ako se zbog svega što ti se događa u školi i u životu osjećaš loše, razgovaraj s mamom, tatom ili nekom drugom odraslom osobom u koju imaš povjerenja. Vidjet ćeš da će ti odmah biti lakše, jer ćeš, zahvaljujući razgovoru, shvatiti problem.