

به نام خدا

رشد بدن پسران

در دورهٔ بلوغ



کلی دانهام

مترجم:

محمدعلی شیخ‌علیان

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 جهش‌های رشد
- ۱۸ تغییر اندازه و شکل بدن
- ۱۹ تغییرات تناسلی
- ۲۰ شگفتی‌های صبحگاهی
- ۲۱ موی بدن
- ۲۲ تغییرات در صدا
- ۲۳ تغییرات در پوست شما
- ۲۴ تغییرات عاطفی
- ۲۵ هی، من دارم... سینه درمی‌آورم؟

فصل دوم

- ۲۸ مراقبت و تغذیه بدن در حال تغییر شما
- ۳۰ پیش به سوی حمام
- ۳۰ آن دست‌ها را بشوید
- ۳۲ لباس بپوشید
- ۳۳ شکل دادن به موها
- ۳۴ گوشی که با آن می‌شنوید
- 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 سیم‌های ارتودنسی
- ۴۴ با پاهای خود آشنا شوید

فصل سوم

- سلامت شما و بدن شما ۴۶
- تغذیه سالم برای پسرهای درحال 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 درحال 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

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

فصل هفتم

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

فصل هشتم

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

مقدمه

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 می کند.

احساسات شما تغییر می کند.

روابط شما با دوستان و اعضای خانواده تغییر می کند.

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