

**ПОЗНАКОМЬСЯ,  
ЭТО ТЫ!**



Гид по взрослению



*always*



**head &  
shoulders**



Переходный возраст — это период  
быстрых изменений в тебе

*always*



 *head &  
shoulders*

Как справиться с эмоциями?

И теперь так будет каждый месяц?

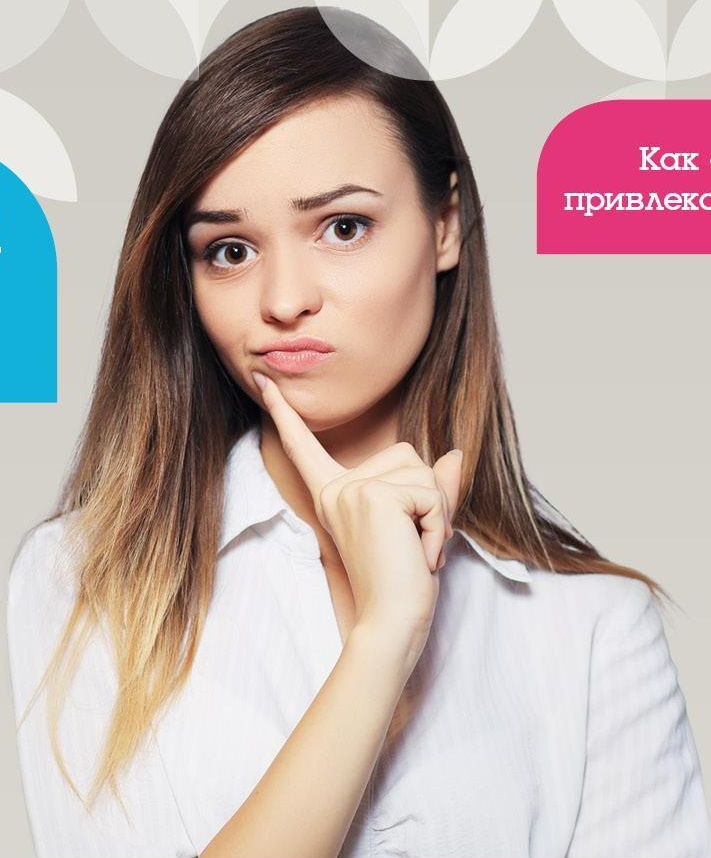
Как стать привлекательной?

Почему родители не всегда меня понимают?

Почему я порой чувствую себя неуверенно?

Почему моё настроение стало таким переменчивым?

Как избавиться от всех этих прыщей?



Твои новые вопросы

always

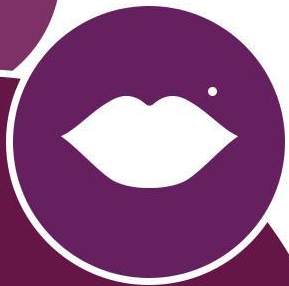




Что же на самом деле происходит с тобой?

*always*





**ЗНАКОМЬСЯ,**

— ✨ —  
ТВОЙ НОВЫЙ  
характер

*always*





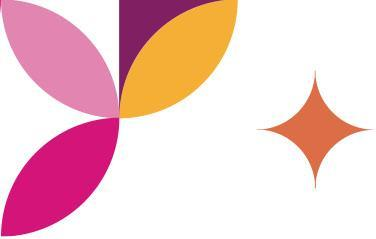
От восторга  
к слезам — почему  
так происходит?



Знакомься, твой новый характер

*always*





## Психика перестраивается

- ◆ Ты стала чувствительнее
- ◆ Изменяется мышление
- ◆ Появляется потребность выразить чувства

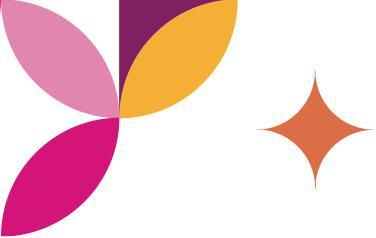


Знакомься, твой новый характер

*always*



*head & shoulders*



## Гормоны решают:

управляют и телом, и настроением

## Запомни:

ты можешь управлять ими!



Знакомься, твой новый характер

*always*



*head & shoulders*





Варвара  
Лаврентьева

## Советы психолога

Как стать по-настоящему взрослой:

- ♦ отвечай за свои поступки
- ♦ учись признавать свои ошибки
- ♦ не стесняйся просить помощи у родителей
- ♦ не пытайся перехитрить или обмануть взрослых
- ♦ всегда держи свое слово



Знакомься, твой новый характер

*always*



*always*



**ЗНАКОМЬСЯ,**

— ✨ —  
**ТВОЁ НОВОЕ  
ТЕЛО**

*always*



*head & shoulders*



От девочки к женщине:  
как и почему  
меняется тело?



Знакомься, твоё новое тело



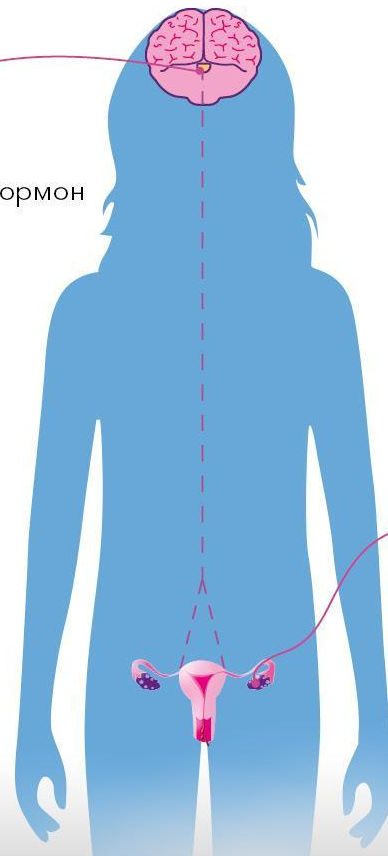


# Гормоны управляют женской физиологией:

где они расположены?

## Гипофиз

- ◆ фолликулостимулирующий гормон
- ◆ лютеинизирующий гормон



## Яичники

- ◆ эстрогены
- ◆ прогестерон



Знакомься, твоё новое тело

always





# Формирование женского организма

С 7-8 до 16-18 лет

## Что происходит?

- ◆ Скачок роста
- ◆ Распределение жировой и мышечной ткани по женскому типу
- ◆ Рост молочных желёз
- ◆ Появление волос на теле
- ◆ Формирование репродуктивной системы



Знакомься, твоё новое тело

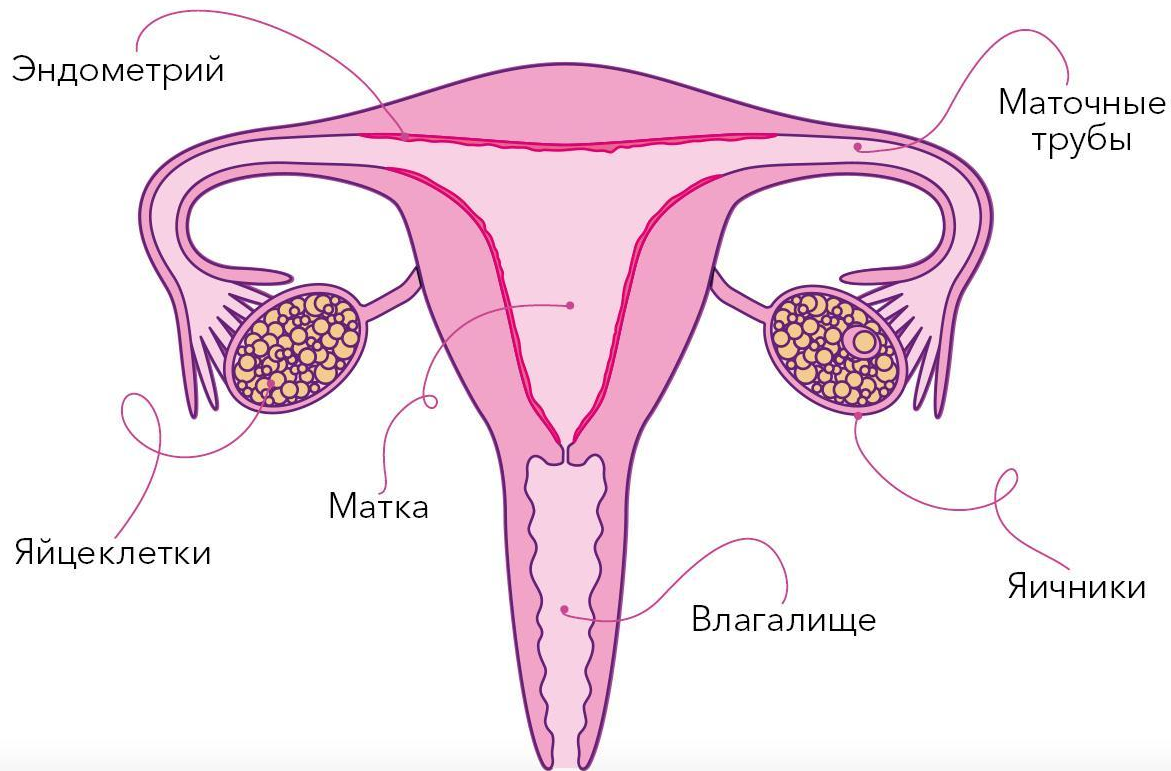
*always*



*head & shoulders*



# Женская репродуктивная система



Знакомься, твоё новое тело

*always*





# Менструальный цикл — основа физиологических процессов женского организма



Знакомься, твоё новое тело

*always*



*head & shoulders*

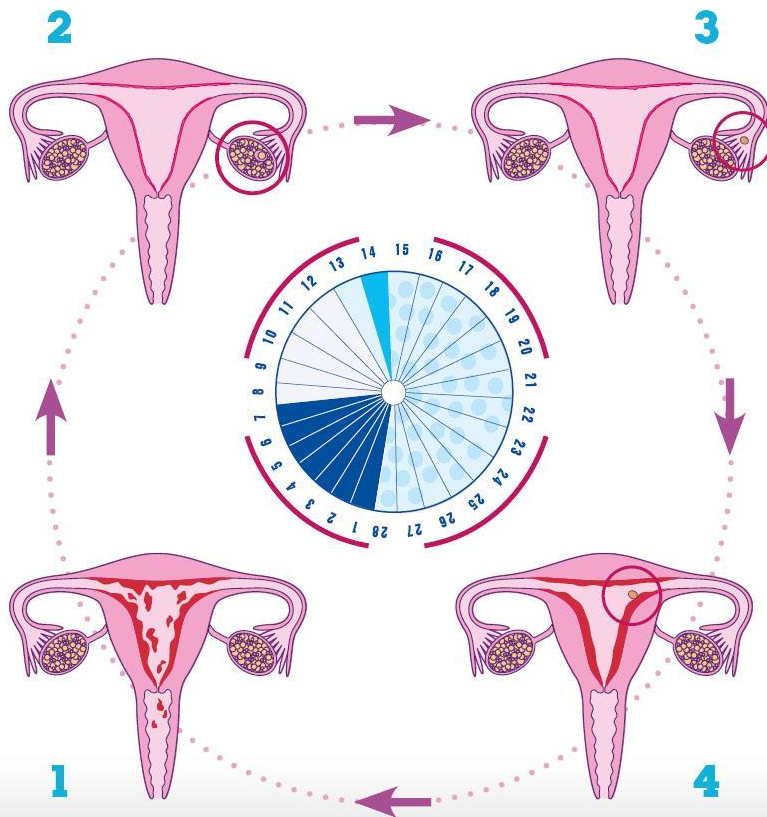


## 2. Созревание яйцеклетки

В женском теле есть 2 яичника, которые содержат тысячи клеток. Эстроген, женский гормон, побуждает яичник освобождать одну яйцеклетку каждый месяц. Яичники выпускают яйцеклетки по очереди: левый яичник один месяц, правый – другой. В этот период оболочка тела матки (эндометрий) начинает уплотняться.

## 1. Менструация

Эндометрий покидает тело матки через влагалище – эти красные выделения и есть твоя менструация.



## 3. Овуляция

Когда яйцеклетка освобождается, она перемещается по фаллопиевой трубе к уплотнённому эндометрию. В этот период вероятность зачатия наиболее велика, по сравнению с остальными днями цикла.

Момент овуляции вы можете заметить по вагинальным выделениям, которые могут меняться в объёме и консистенции.

## 4. Утолщение эндометрия

Когда яйцеклетка не оплодотворена, она распадается, и эндометрий становится не нужен. В результате уровень гормонов падает, происходит отторжение поверхностного слоя эндометрия.

Это тот момент, когда ты можешь ощущать боли внизу живота и другие симптомы ПМС.



Знакомься, твоё новое тело

always





## ФАКТЫ О МЕСЯЧНЫХ

- ◆ **Менструация начинается с 10-16 лет**
- ◆ **Это естественный процесс — выделяется слизистая матки вместе с кровью**
- ◆ **3-5 дней — средняя продолжительность менструации**



Знакомься, твоё новое тело

*always*



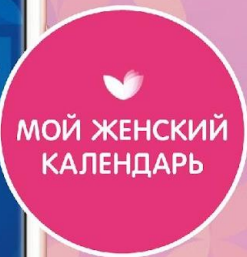
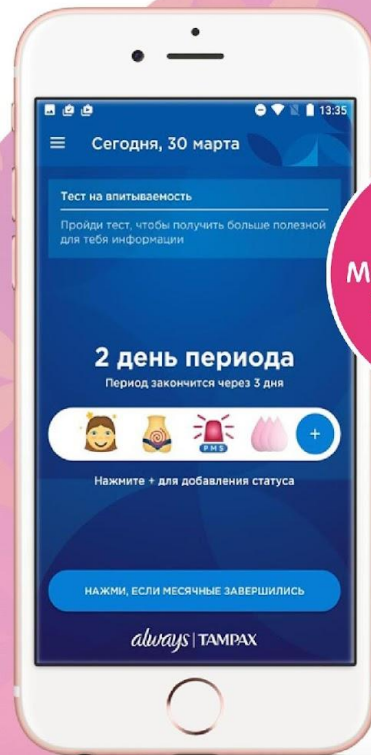
*head & shoulders*

# Цикл — основа женского здоровья



Приложение Женский календарь от Always:

ты всегда будешь знать день начала цикла и его длительность



Знакомься, твоё новое тело





# ПМС — предменструальный синдром

## Симптомы ПМС

Физическое состояние:

- ◆ Болезненность в груди
- ◆ Головные боли
- ◆ Боли в спине
- ◆ Вздутие живота

Эмоциональное состояние:

- ◆ Резкие перепады настроения
- ◆ Раздражительность
- ◆ Изменение аппетита
- ◆ Повышенная утомляемость



Знакомься, твоё новое тело

*always*



*head & shoulders*



Аида  
Акбиева

## Советы гинеколога

### Как справиться с ПМС:

- ◆ регулярный фитнес и растяжка
- ◆ тёплый душ
- ◆ полноценный отдых

Посещай гинеколога 1 раз в год — это твоя обязанность перед самой собой



Знакомься, твоё новое тело

*always*



*head & shoulders*



**ЗНАКОМЬСЯ,**



**ТВОИ НОВЫЕ  
ПРИВЫЧКИ**

*always*



**head &  
shoulders**



Привыкай быть  
женщиной и правильно  
ухаживать за собой!



Знакомься, твои новые привычки

*always*



*head & shoulders*



## Привычка № 1

### Здоровый образ жизни

- ✦ Правильный рацион — баланс углеводов, белков и жиров
- ✦ Движение — не менее 10 тысяч шагов в день + физические упражнения
- ✦ Здоровый сон — 8-10 часов ежедневно



Знакомься, твои новые привычки

always



head & shoulders





## Привычка №2

### Личная гигиена

- ◆ Чисти зубы утром и вечером
- ◆ Регулярно принимай душ
- ◆ Следи за чистотой своих рук
- ◆ Используй дезодоранты
- ◆ Если на теле появятся волоски, которые ты захочешь удалить, посоветуйся с мамой, каким способом это лучше сделать



Знакомься, твои новые привычки

always



head & shoulders

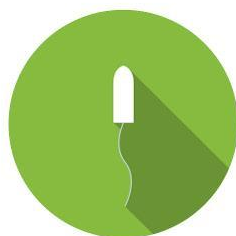
## Привычка №2

### Женская гигиена

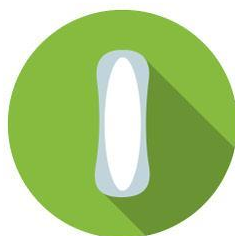
Типы женских гигиенических средств:



◆ прокладки



◆ тампоны



◆ ежедневные  
прокладки

Во время менструации

На каждый день



Знакомься, твои новые привычки

always

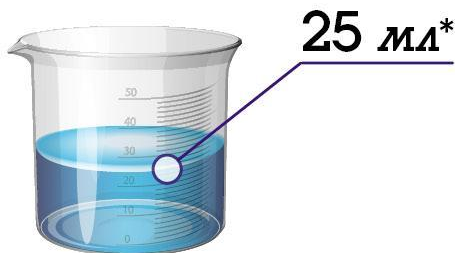


head & shoulders



А теперь время экспериментов...

Не попробуешь — не узнаешь!



\* Среднее количество крови, выделяемое в день

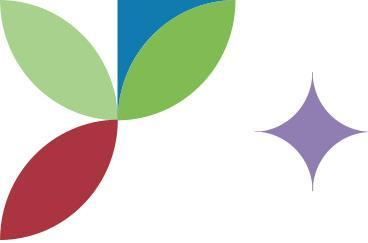


Знакомься, твои новые привычки

always



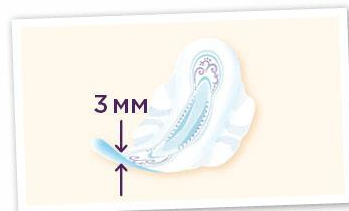
head & shoulders



## Как работает современная ультратонкая прокладка

Always Ultra толщиной всего 3 мм.

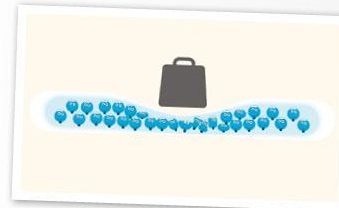
Но, благодаря специальной технологии, проникая внутрь прокладки, жидкость превращается в гель. Именно поэтому Always обеспечивают надёжную защиту



Толщина 3 мм.



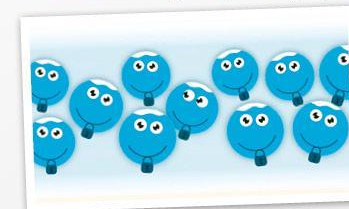
Гранулы впитывают жидкость...



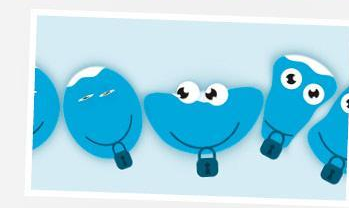
даже под большим давлением.



Миллионы гранул внутри.



...превращаются в гель и запирают её на замок...



Они сохраняют жидкость внутри!



Знакомься, твои новые привычки

always



head & shoulders

## Что такого в Always Platinum?

- ✦ Тысяча микроподушечек для мягкости и комфорта
- ✦ Ультравпитывающие края для надежной защиты от протеканий
- ✦ Усиленный абсорбирующий слой моментально поглощает жидкость и «запирает» ее внутри
- ✦ Эффективная технология нейтрализации запаха
- ✦ 2 в 1 – сеточка и мягкая поверхность для непревзойденной мягкости

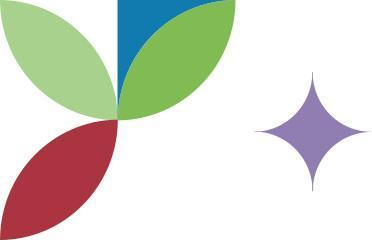


Знакомься, твои новые привычки

always



head & shoulders



## Выбери свою прокладку

Все зависит от капелек и размера



НАЙДИ СВОЙ РАЗМЕР <i>always</i> МОЙ РАЗМЕР		Размер одежды		
		S	M	L
Объем выделений	Небольшой			
	Средний			
	Обильные выделения			
Для дополнительной защиты во время сна				

\* Рекомендуемый размер прокладок для дневного и ночного использования

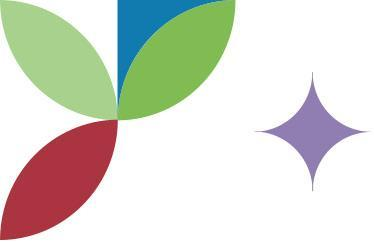


Знакомься, твои новые привычки

*always*



*head & shoulders*

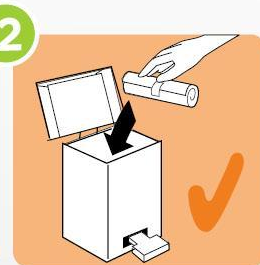


# Чистота и уверенность

3 простых шага



Как утилизировать прокладку?



Соблюдай чистоту



Знакомься, твои новые привычки

always



head & shoulders



## Прокладки на каждый день

### Вагинальные выделения:

- ♦ Здоровый признак изменений в организме
- ♦ Предохраняют влагалище от пересыхания
- ♦ Способствуют защите влагалища от инфекций

Используй ежедневки для повседневной гигиены. Они подходят для любой формы трусиков и сохраняют ощущение свежести до 12-ти часов.



Знакомься, твои новые привычки

always



head & shoulders





**ЗНАКОМЬСЯ,**

— ✦ —  
**ТВОЯ НОВАЯ  
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ**

*always*



*head & shoulders*



Открой для себя  
ежедневные ритуалы  
красоты!

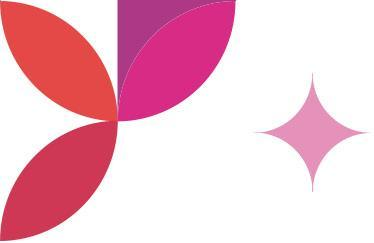


Знакомься, твоя новая привлекательность

*always*



*head & shoulders*

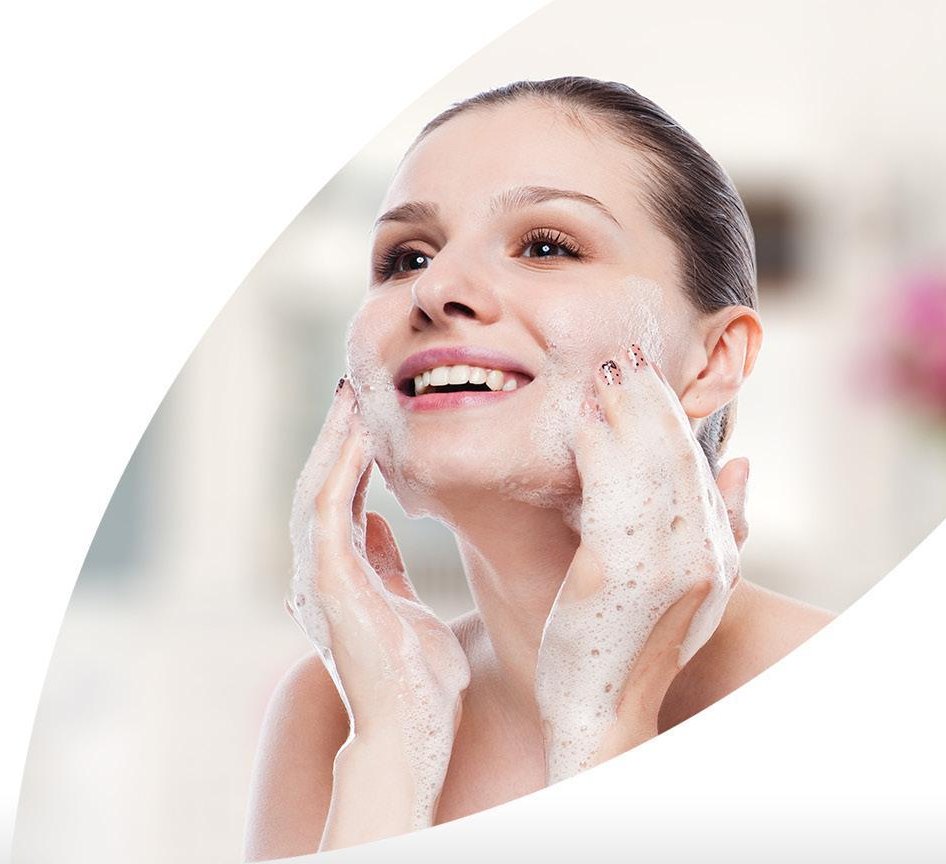


## Подростковая кожа

Уход за молодой кожей

- ◆ 1 этап — очищающая пенка
- ◆ 2 этап — противовоспалительный тоник
- ◆ 3 этап — увлажняющий крем

Делай это утром и вечером. Ежедневно



Знакомься, твоя новая привлекательность

always



head & shoulders

# Возможные проблемы с волосами в период взросления

Грибок,  
Перхоть

Шелушение

Зуд

Увеличение  
количества  
кожного сала

Дискомфорт



Знакомься, твоя новая привлекательность

always



## Красивые волосы — это легко!

- ◆ Выбери шампунь, который подходит твоему типу волос
- ◆ Регулярно мой голову



Для здоровой кожи головы  
и красивых волос



Знакомься, твоя новая привлекательность

always



## Советы косметолога / трихолога

Простые правила для поддержания  
красоты волос:

- ◆ Мой голову тёплой, но не горячей водой
- ◆ Не ложись спать с мокрой головой
- ◆ Не стягивай волосы тугей резинкой
- ◆ Пользуйся щёткой с натуральной щетиной, а для мокрых волос – расчёской с редкими зубьями.

Не забывай о правильных средствах  
для ухода:

- ◆ Шампунь для очищения
- ◆ Бальзам-ополаскиватель для увлажнения кончиков



Виктория  
Криштоп



Знакомься, твоя новая привлекательность

*always*



*head &  
shoulders*



**ЗНАКОМЬСЯ,**



**ТВОЙ НОВЫЙ  
СТИЛЬ**

*always*



**head & shoulders**



Как должна выглядеть  
современная  
модная девушка?



Знакомься, твой новый стиль

*always*



*head & shoulders*



## Советы стилиста

### Как найти свой стиль?

- ◆ Идеальная одежда та, что идеально сидит на твоей фигуре
- ◆ Экспериментируй с фасонами и цветами, смелее сочетай
- ◆ **Правило 30/70:** 30% гардероба — модные вещи сезона, 70% — базовые вещи
- ◆ Твой стиль — это твоя индивидуальность



Анастасия  
Якубова

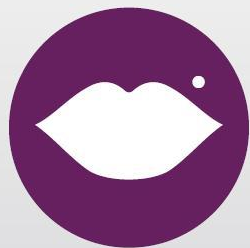


Знакомься, твой новый стиль

always



## Итак, новая ты — это:



НОВЫЙ  
характер



НОВОЕ  
тело



НОВЫЕ  
привычки



НОВАЯ  
привлекательность

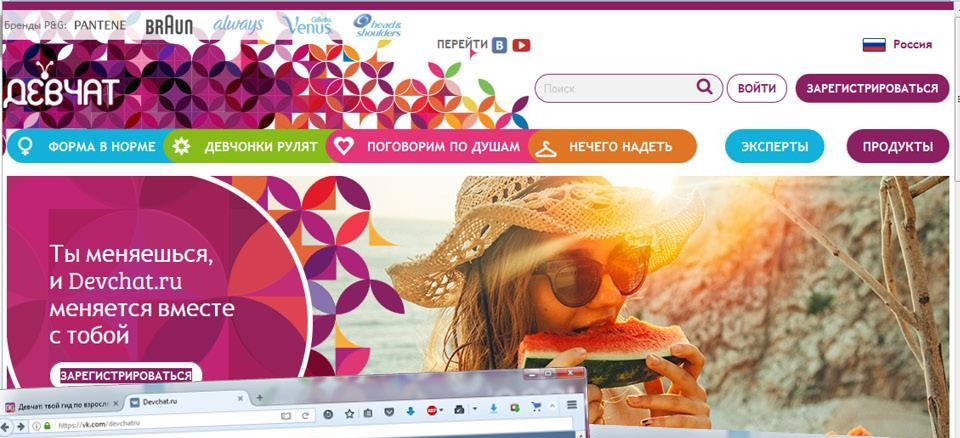


НОВЫЙ  
СТИЛЬ

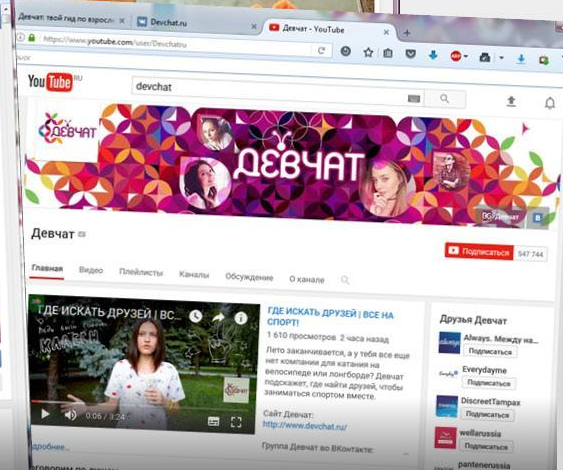
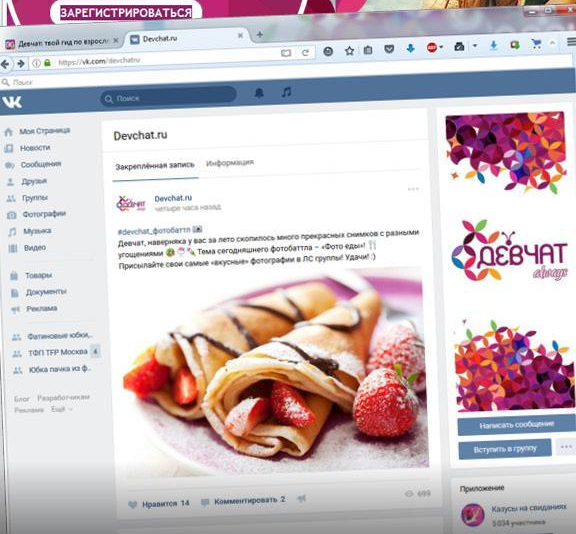
*always*



*head & shoulders*



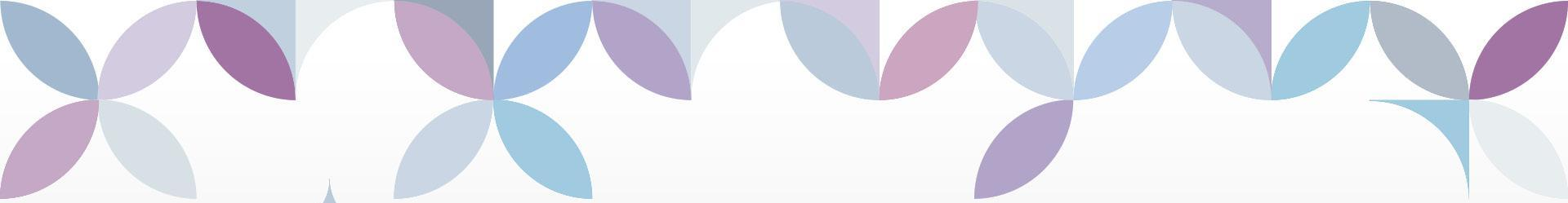

Будь с нами  
на сайте [devchat.ru](http://devchat.ru)



Читай интересные статьи  
о взрослении, задавай любые  
вопросы нашим экспертам,  
общайся с блогерами  
и девчонками, такими же,  
как и ты!

always



- 
- 
- ◆ Сколько периодов в менструальном цикле?
  - ◆ Откуда появляются яйцеклетки?
  - ◆ Что такое овуляция?
  - ◆ Где во время беременности развивается будущий ребёнок?
  - ◆ Зачем нужны яичники?
  - ◆ Что такое ПМС?
  - ◆ Как часто нужно менять прокладки?
  - ◆ Зависит ли частота смены прокладок от количества выделений?
  - ◆ Как последствия гормонального «взрыва» отражаются на волосах?
  - ◆ Какие привычки должны быть у каждой девушки?
  - ◆ Сколько раз в неделю нужно мыть голову?
  - ◆ Как подобрать свой стиль?



Викторина

always



head & shoulders

**ПОКА-ПОКА!**



УДАЧИ НА НОВОМ  
ЖИЗНЕННОМ ЭТАПЕ.

Будь уверена  
в себе и у тебя  
всё получится!

*always*



 *head &  
shoulders*