

**ПОЗНАКОМЬСЯ,
ЭТО ТЫ!**



Гид по взрослению



always



**head &
shoulders**



Переходный возраст — это период
быстрых изменений в тебе

always



Как справиться с эмоциями?

И теперь так будет каждый месяц?

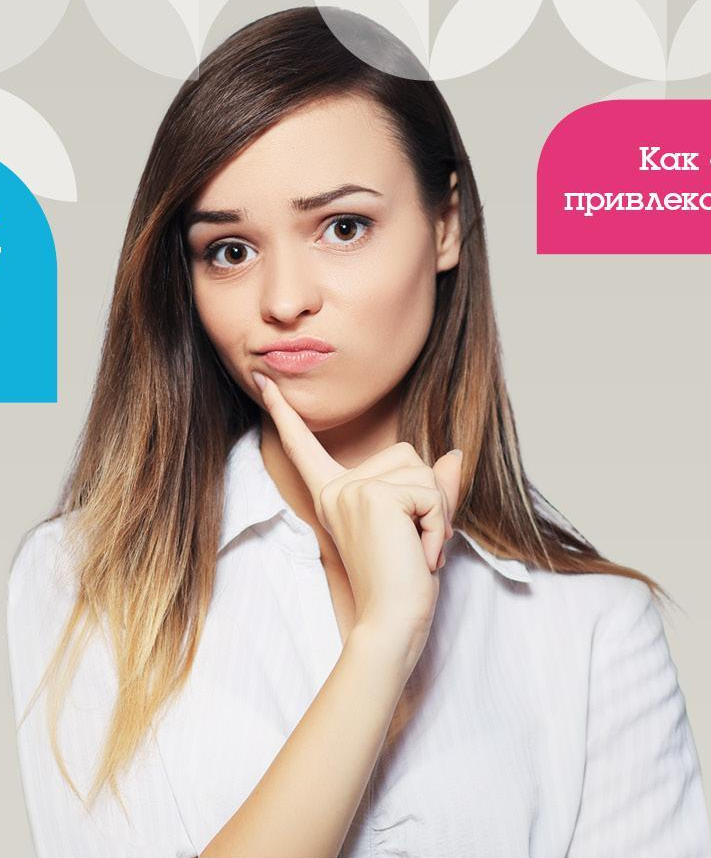
Как стать привлекательной?

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

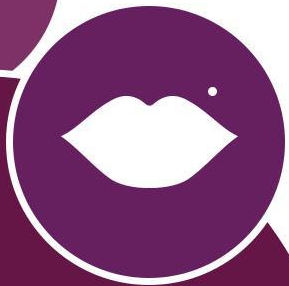




Что же на самом деле происходит с тобой?

always





ЗНАКОМЬСЯ,

— ✦ —
ТВОЙ НОВЫЙ
характер

always





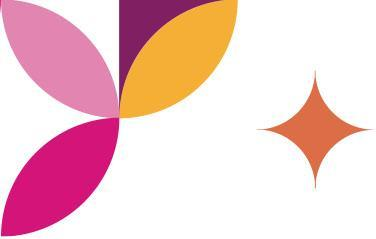
От восторга
к слезам — почему
так происходит?



Знакомься, твой новый характер

always





Психика перестраивается

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

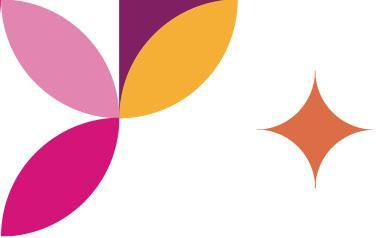


Знакомься, твой новый характер

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





От девочки к женщине:
как и почему
меняется тело?



Знакомься, твоё новое тело

always



head & shoulders

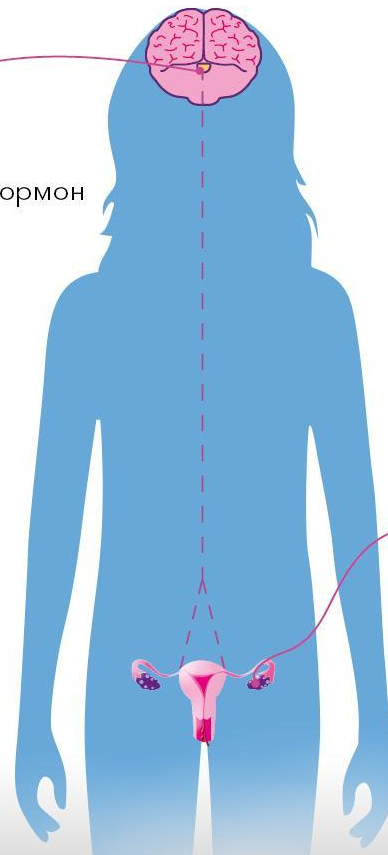


Гормоны управляют женской физиологией:

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

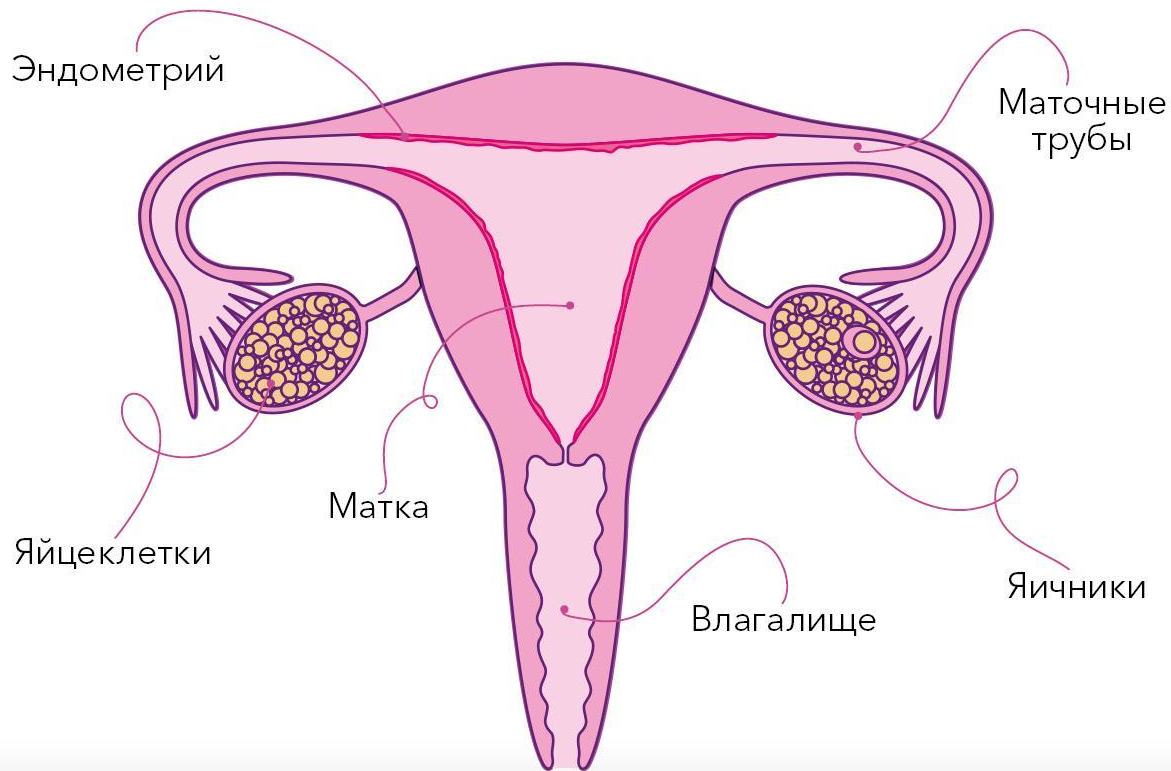
always



head & shoulders



Женская репродуктивная система



Знакомься, твоё новое тело

always





Менструальный цикл — основа физиологических процессов женского организма



Знакомься, твоё новое тело

always



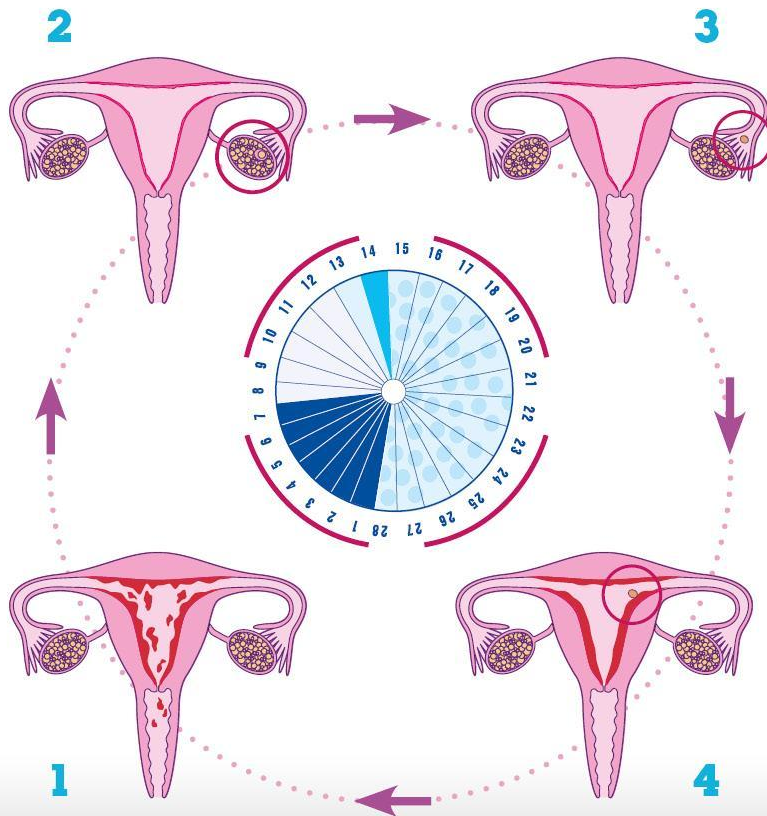
head & shoulders

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

- ◆ **Месyчные начинаются с 10-16 лет**
- ◆ **Это естественный процесс — выделяется слизистая матки вместе с кровью**
- ◆ **3-5 дней — средняя продолжительность месячных**



Знакомься, твоё новое тело

always



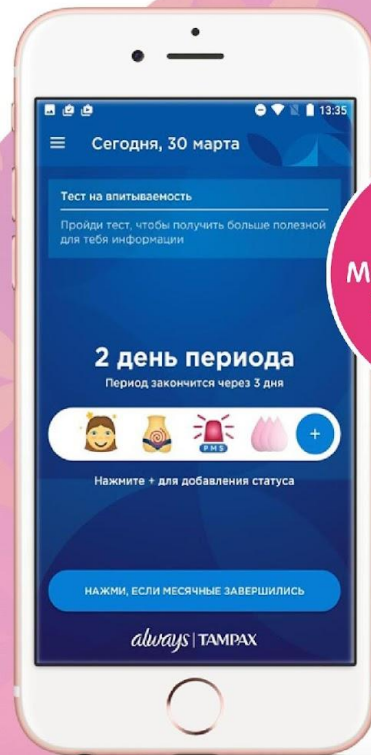
head & shoulders

Цикл — основа женского здоровья



Приложение Женский календарь от Always:

ты всегда будешь знать день начала цикла и его длительность



МОЙ ЖЕНСКИЙ
КАЛЕНДАРЬ



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

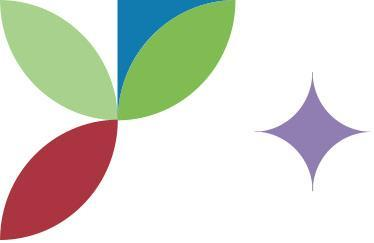


Знакомься, твои новые привычки

always



head & shoulders



Привычка №2

Женская гигиена

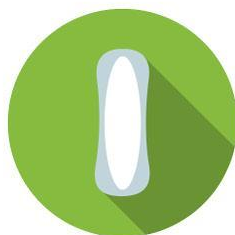
Типы женских гигиенических средств:



◆ прокладки



◆ тампоны



◆ ежедневные
прокладки

Во время менструации

На каждый день



Знакомься, твои новые привычки

always

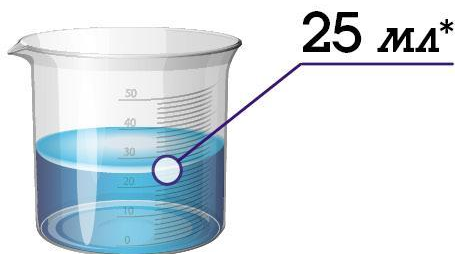


head & shoulders



А теперь время экспериментов...

Не попробуешь — не узнаешь!



* Среднее количество крови, выделяемое в день

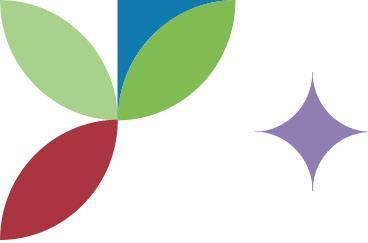


Знакомься, твои новые привычки

always



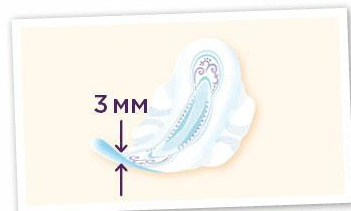
head & shoulders



Как работает современная ультратонкая прокладка

Always Ultra толщиной всего 3 мм.

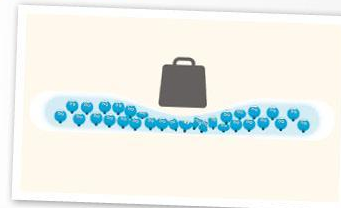
Но, благодаря специальной технологии, проникая внутрь прокладки, жидкость превращается в гель. Именно поэтому Always обеспечивают надёжную защиту



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

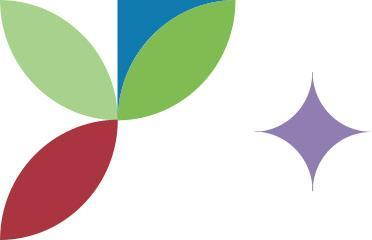


Знакомься, твои новые привычки

always



head & shoulders



Выбери свою прокладку

Все зависит от капелек и размера



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

* Рекомендуемый размер прокладок для дневного и ночного использования

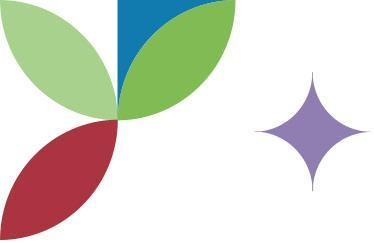


Знакомься, твои новые привычки

always



head & shoulders

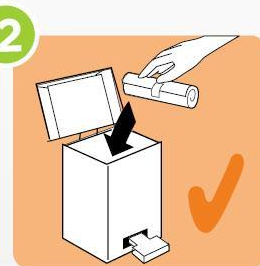
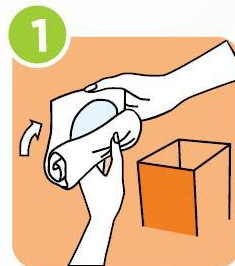


Чистота и уверенность

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!

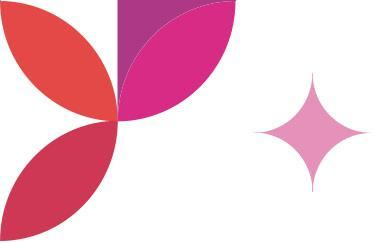


Знакомься, твоя новая привлекательность

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 тугй 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

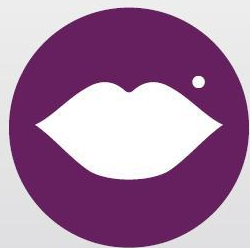


Знакомься, твой новый стиль

always



Итак, новая ты — это:



НОВЫЙ
характер



НОВОЕ
тело



НОВЫЕ
привычки



НОВАЯ
привлекательность

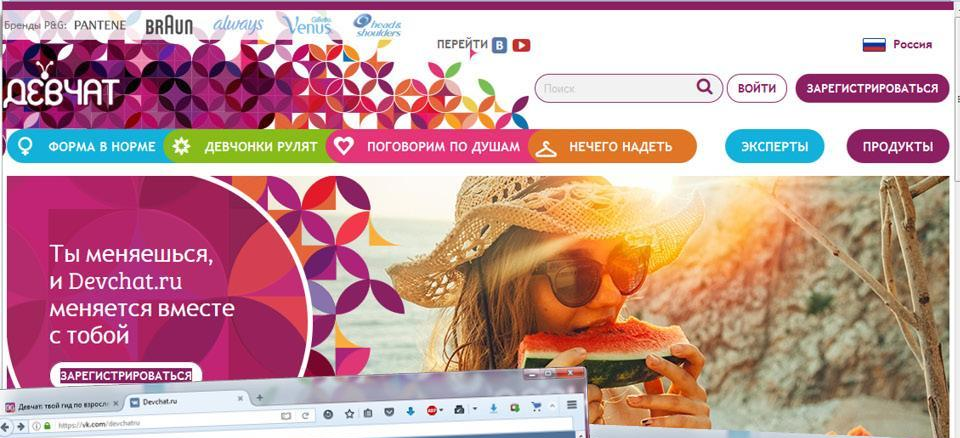


НОВЫЙ
СТИЛЬ

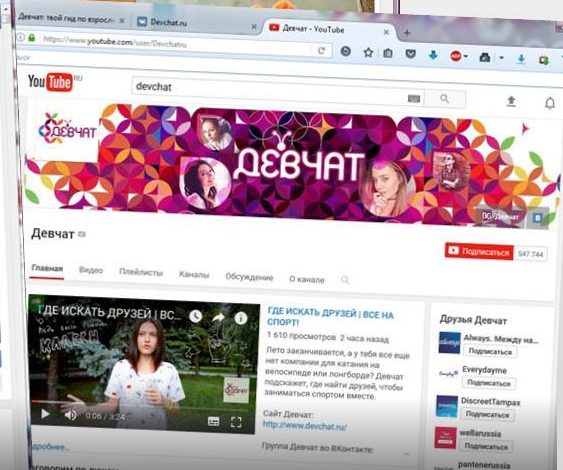
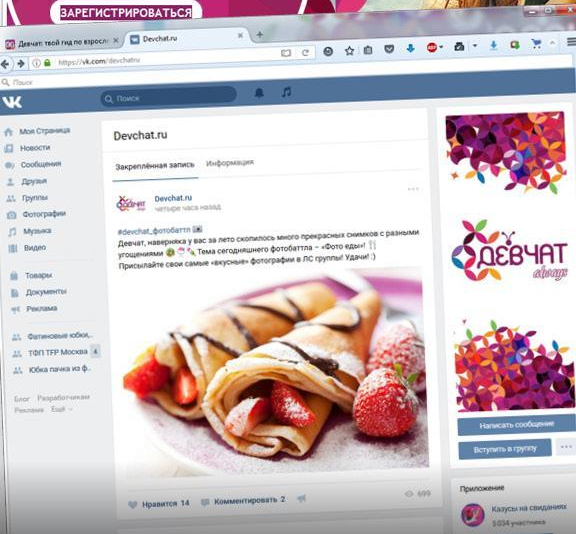
always



head & shoulders



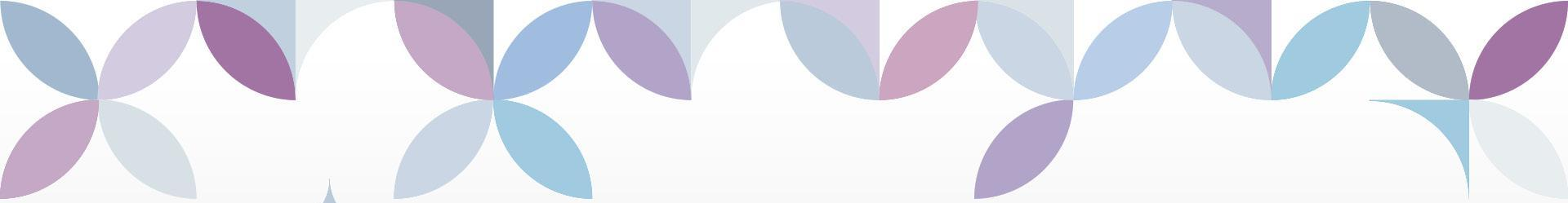

Будь с нами
на сайте devchat.ru



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*