

*Что с тобой происходит.*

---

*Все, что нужно знать девочкам о себе.*

# Физические изменения,

---

*которые происходят в организме девочек в период полового созревания, вызываются действием гормональных и наследственных факторов. Обычно они начинаются тогда, когда повышается активность гипофиза – железы, находящейся в основании головного мозга. Под воздействием гипофиза яичники выделяют гормоны – эстрогены. Именно эстрогены вызывают многие из тех изменений, которые с тобой происходят.*

---

# Половое созревание

---

*Начинается в возрасте от 10 до 16 лет и продолжается несколько лет.*

*Однако у каждой девушки этот процесс проходит по-своему, и «внутренние часы» организма сами определяют, когда наступит такое время. Не огорчайся, если изменения, происходящие у твоих подруг, у тебя еще не начались – они скоро начнутся.*

---

*Вот с чем ты столкнешься в период полового созревания:*

---

## *1. Скачок роста.*

*Нередко это первый признак полового созревания. Внезапно ты начинаешь быстро расти и прибавляешь в весе.*

---

## *2. Увеличение молочных желез.*

---

*У каждой девушки молочные железы имеют свой размер и форму и увеличиваются по-разному.*

---

### *3. Рост волос на теле.*

---

*Под мышками , на ногах и на лобке  
начинают расти волосы.*

---

## 4. угри. Жирные волосы.

---

*Не волнуйся, если твои кожа и волосы вдруг станут жирными, а на коже начнут появляться угри. Это нормально. Это происходит потому, что сальные железы твоей кожи становятся более активными и выделяют мяслянистое смазывающее вещество, называемое кожным салом. Тебе придется чаще умываться, не реже 2 раз в день. Постарайся есть больше свежих овощей и фруктов и не трогать лицо руками.*

---

---

*Тебе придется чаще умываться, не реже 2 раз в день. Постарайся есть больше свежих овощей и фруктов и не трогать лицо руками. Если угри тебя сильно беспокоят, посоветуйся с врачом.*

*Мой волосы мягким шампунем хоть каждый день, если это необходимо.*

*Потовые железы становятся более активными, и поэтому тебе придется регулярно принимать душ или ванну.*

---



# *5. Выделения.*

---

---