



Креативни центар

Виолета Бабић

# КЊИГА ЗА СВАКОГ ДЕЧАКА



# КЊИГА ЗА СВАКОГ ДЕЧАКА

прво издање

Аутор

Виолета Бабић

Илустратор

Ана Григорјев

Рецензент

Наталија Панић

Графички дизајнер

Јелена Рељић

Уредник

мр Љиљана Маринковић

Лектор

Ивана Игњатовић

Припрема за штампу

Небојша Митић

Издаје

Креативни центар

Градиштанска 8, Београд

Тел./факс: 011/ 38 20 464,

38 20 483, 24 40 659

[www.kreativnicentar.rs](http://www.kreativnicentar.rs)

[info@kreativnicentar.rs](mailto:info@kreativnicentar.rs)

За издавача

мр Љиљана Маринковић

Штампа

Публикум

Тираж

5.000

ISBN

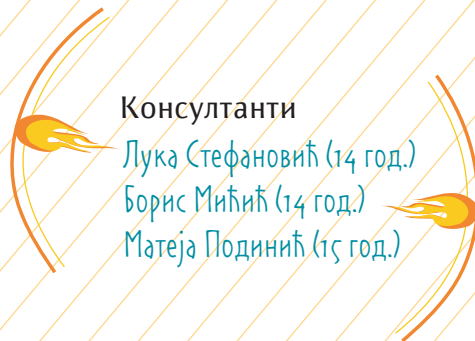
978-86-7781-756-5

## Консултанти

Лука Стефановић (14 год.)

Борис Мићић (14 год.)

Матеја Подинић (15 год.)



CIP – Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

613.956-055.15(035)

**БАБИЋ, Виолета**, 1953

Књига за сваког дечака / Виолета Бабић ;  
илюстровала Ана Григорјев. - 1. изд. -  
Београд : Креативни центар, 2010 (Београд :  
Публикум). - 152 стр. : илустр. ; 22 cm

Тираж 5.000. - О аутору: стр. 152.

ISBN 978-86-7781-756-5

а) Пубертет - Дечаци - Приручници  
б) Здравље - Дечаци - Приручници  
COBISS.SR-ID 174283788

Виолета Бабич

КЊИГА ЗА  
СВАКОГ  
ДЕЧАКА



илустровала  
Ана Григорјев

# САДРЖАЈ



## ДРАГОМ ДЕЧАКУ 9

Мали тест за сваког дечака 10

## ШТА ЈЕ ТО ПУБЕРТЕТ 13

Доба промена 14

Постајеш мушкарац 18

Мали пубертетски лексикон 21

## ЧИСТОЋА ЈЕ ПОЛА ЗДРАВЉА 33

Кожа 33

Шта је све важно за здраву кожу 34

Прање руку 36

Знојење 38

Купање, прање, туширање 39

## НЕГА 47

Лице 47

Типови коже 47

Митесери, бубуљице, акне 49

Важна правила 50

Брада 54

Како се брије брада 56

Ноге 60

Стопала 60

Руке 65

Заштити руке 65

Нокти 66

Да не би гризао нокте 67

Уста и зуби 68

Прање зуба 68

Како се зуби чисте концем 71

Зубне протезе 72

Очи 73

Код очног лекара 75

Избор наочара 76

Контактна сочива 77

Наочаре за сунце 78

Уши 79

Нега ушију 79

Бушење ушију 79

## КОСА 83

Типови косе 83

Фризуре 87

Прање косе 88

Фарбање косе 90

Дредови 90

## ТЕЛО 94

Правилно држање 94

Вежбање, тренинзи, спорт 95

Најкориснији спортови за дечаке 96

## ЗДРАВА ХРАНА

– ЗДРАВ ЖИВОТ! 113

Шта је то што је важно за здраву исхрану 114

Витамини 118

Минерали 122

## СЛОБОДНО ВРЕМЕ 127

Тетовирање 127

Како се ради тетоважа 128

Пирсинг 131

Како се изводи пирсинг 131

Облачење, фармерке, тренерке 133

Читање, музика, компјутер 134

Буди организован 135

Опасне навике 138

Дуван 139

Алкохол 140

Лепо понашање 142

У женском друштву 142

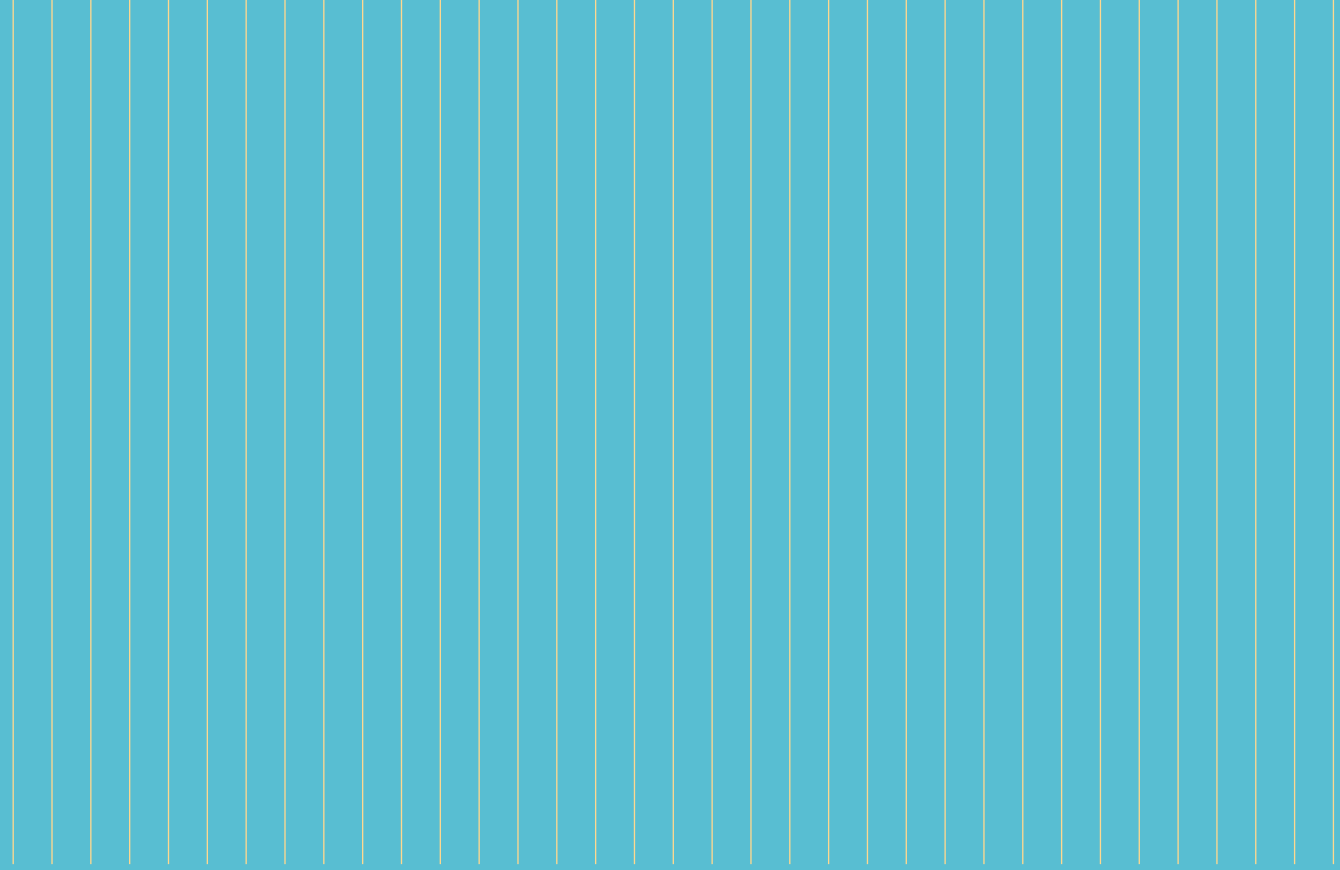
Мала школа лепог понашања 144

Лето, море, снег, планина 146

На путовању 150

Списак потребних ствари 150

## О АУТОРУ 152





Дошао је тренутак – мењаш се. Ушао си у тинејџерске године. Од маминог синчића постаћеш одрастао мушкарац. Промене се не дешавају преко ноћи, а ни свим дечацима у исто време, али проћи ћеш кроз њих као и милиони дечака пре тебе и имаћеш времена да се на њих привикнеш и да их прихватиш као нешто нормално.

Нису само мењање гласа, нагли раст, јаче знојење, бубуљице по лицу и маље по телу појаве које ти у периоду промена, раста и развоја могу бити непријатне. Неки дечаци не желе да говоре о *оном другом што их је снашло* – о свом полном развоју. Други пак размењују с друговима *искуства*, мада о свему томе мало знају или не знају ништа. Да тебе не би збуњивало све то што ти се дешава – информирај се. Распитуј се. Читај. Сазнај што више!

Ова књига ће ти пружити многе важне и занимљиве информације. У њој ћеш наћи савете и о томе како да водиш рачуна о личној хигијени, како да се правилно храниш, да будеш здрав, лепо развијен и пун самопоуздања, што ће ти помоћи да изгледаш лепо и да се осећаш супер. Тако ћеш лакше моћи да искажеш своје скривене квалитете.

Надам се да ћу ти у томе помоћи!

Твоја Виолета



# МАЛИ ТЕСТ ЗА СВАКОГ ДЕЧАКА



Да ли ти је мама колико јуче казала:  
*Само да знаш, била сам у школи! Пешица само из физичкој! Осшало двојке и шројке!*  
*Шта се то с тобом дешава?*

ДА

НЕ

Да ли ти је можда, док си се огледао  
у предсобљу, тата довикнуо из кухиње:  
*Зар ти није жао твојих јадних родитеља?!*  
*Јеси ли ме чуо?! Помози нам мало!?*

ДА

НЕ

Да ли ти је бака прошле недеље рекла:  
*Чего бакино, шта то пишеш целог дана на мобилном телефону?*  
*Узми свеску и пиши домаћи!?*

ДА

НЕ

Да ли је деда пре неки дан наваљивао:  
*Ајде кажи деди која ти је од оне три девојка! – а теби баш било непријатно?*

ДА

НЕ

Да ли бленеш у даљину и замишљено посматраш паука на плафону већи део поподнева иако сутра имаш контролни из математике?

ДА

НЕ



Да ли телефонираш, гледаш ТВ, играш игрице осам сати дневно и шаљеш поруке радије него да учиш?

ДА

НЕ

Да ли се питаш откуд ти одједном толико бубуљица по лицу и леђима и милион црних тачкица на носу?

ДА

НЕ

Да ли си одушевљен оном малом из суседног/ твог одељења, а она и не зна да постојиш?

ДА

НЕ

Да ли ти је комшиница која те није видела два месеца, а јуче те срела у ходнику, можда рекла:  
*Јаоо, што си поораслаооо! Да те човек простио не прекозна!?*

ДА

НЕ

Да ли ти је најбољи друг пре неки дан казао:  
*У, бре, јеси л' чуо некад за дезодоранс?*

ДА

НЕ

Да ли понекад, док се надвикујеш с друштвом, квакнеш као Патак Дача?

ДА

НЕ

Да ли имаш 12, 13, 14 или 15 година?

ДА

НЕ

Решење:

Ако си на већину питања одговорио са ДА, значи да је почело! Улазиш у нову фазу свог живота – пубертет. Долази доба преласка, време претварања дечака у мушкарца.





Вероватно си и сам приметио да се већ извесно време с тобом *нешто чудно* дешава. Промене су код тебе очигледне, али пошто се твоји другови уопште не мењају или се и њима нешто догађа, мада некако друкчије, мало си се забринуо и запитао: *Јесам ли ја нормалан?* Одмах ћу те умирити – наравно да јеси! Прве знаке убрзаног телесног развоја неки дечаци могу приметити још у десетој години, а код других ће се они јавити тек у шеснаестој. Сви дечаци једном ће ући у пубертет и сви ће из њега изаћи, обично око пунолетства. А дотле... За тих пет-шест година доћи ће до убрзаног физичког раста и развојка проузрокованог повећаним лучењем хормона; уз све то, доживљаваћеш и многа опречна осећања. Смењиваће се тренуци радости и потиштености, постаћеш лењ и сви ће ти бити досадни, бунићеш се против свега и свачега, а онда ћеш из чиста мира живнути, добити самопоуздање, све док одједном раздражено не викнеш, љут и на себе и на друге.



# ДОБА ПРОМЕНА


Пубертет код дечака траје дуже него код девојчица, а при том девојчице улазе у пубертет годину или две раније и брже sazревају, што ти се у твојим годинама баш и неће допасти. Међутим, без брига! – дечаци ће у развоју стићи девојчице, и то баш онда кад буде требало.

Већ се деценијама почетак пубертета помера и јавља све раније. Некада давно дечаци су улазили у пубертет тек око 14. или 15. године, а уочено је да се садашњи дечаци развијају две године пре него што се то догађало са њиховим вршњацима с почетка прошлог века. Крупнији су и виши; за висок стас могу да захвале дужим ногама, а не продужењу трупа. Сматра се да су правилна исхрана, виши стандард и бољи начини лечења допринели ранијем физичком и психичком развоју.

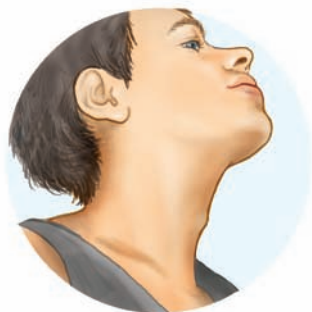
Ако ти се чини да се неки твоји другови не мењају подједнаком брзином и истим темпом као ти, знај да је и то нормално, јер су промене повезане и с наследним особинама, то јест са тим када су твоји родитељи, односно њихови родитељи, па чак мамине и татине бабе и деде, ушли у пубертет. Разговарај с родитељима о томе и питај их кад је код њих почело доба промена, како им је било и како су се они тада осећали.

Школски лекар на систематском прегледу понекад мора да убеђује дечаке од 13 или 14 година који су најнижи у одељењу и још увек налик деци да ће се сигурно развити касније, порастати и да ће у 18. години можда бити и виши од оних који су у том тренутку развијенији од њих. И за појаву тог *закасленог пубертета* од великог су значаја наслеђе и висина родитеља.





Дечаџи дуже расту него девојџице. Они коначну висину достигну у 17. или 18. години, а девојџице отприлике у 15. години. Девојџе могу помало расти још до 19. године, мада коначну висину углавном достижу онда када добију прву менструацију. Младићи расту све до 22. или 23. године.



Дакле, ево шта се дешава у пубертету:

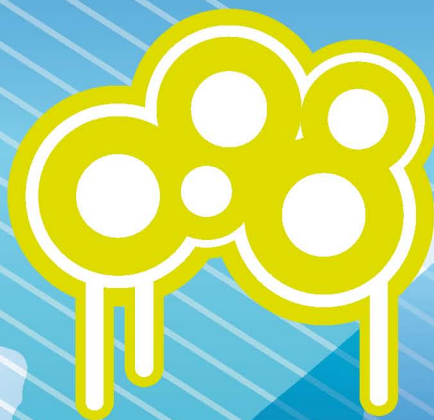
- 🌀 први знаци пубертета код неких дечака моју да се јаве још у деветој години
- 🌀 убрзано растеш (од 12. до 18. године)
- 🌀 повећавају ти се полни органи (тестиси и мошнице – од 10. или 11. године до 17. године; пенис – од 12, односно 13, до, отприлике, 16. године)
- 🌀 почињу да ти расту маље по телу (прво длачице око полног органа, стидне длачице – између 11. и 12. године; затим длаке испод пазуха, на ногама, грудима, а онда и брада и бркови – од 14. до 18. године)
- 🌀 под дејством хормона тестостерона, у тестисима почињу да се стварају мушке полне ћелије (сперматозоиди)
- 🌀 почињеш да се знојиш испод пазуха више него пре и да добијаш *мирис* који деца немају
- 🌀 расте ти гркљан, па ти се због тога мења глас, то јест *мушираш* (између 13. и 15. године)
- 🌀 постајеш свестан своје сексуалности.



Све те промене у почетку су узбудљиве. Издужујеш се и сам себи почињеш да личиш на младића. Може се, међутим, десити да се због мириса зноја који стално осећаш око себе, бубуљица и акни, масне коже и косе и крештања усред реченице стварно осећаш грозно. Поред тога, кад почнеш да растеш, изгледаћеш несразмерно, јер сви делови тела не расту истом брзином, па би могло да ти се учини да су ти нос и уши огромни, руке и ноге предугачке, а шаке и стопала превелики (или можда премали) у односу на остатак тела. Тада могу да почну и да те боле руке и ноге, посебно ноћу. То су такозвани *болони раста*, изазвани издуживањем костију. Али нека те ништа од тога не брине! Убрзо ће све доћи на своје место. Рамена ће ти се проширити, добићеш мишиће, а правилном исхраном и вежбама утицаћеш на њихово јачање.



Ако се због свега што ти се дешава у школи и у животу осећаш лоше, разговарај с мамом, татом или неком другом одраслом особом којој можеш да верујеш. Видећеш да ће ти одмах бити лакше, јер ће разговор учинити да боље разумеш проблем.



## КЊИГА ЗА СВАКОГ ДЕЧАКА



Намењена је дечацима и младићима од 9 до 19 година.

Дечаци ће из ње сазнати шта се све дешава у пубертету. Наћи ће одговоре на многа питања која немају коме да поставе или се можда стиде да питају. Сазнаће како да одржавају хигијену, како да се правилно хране, који је спорт као створен за њих, како да организују своје време, како да се понашају у друштву и да се осећају добро. Ова књига ће им помоћи да лакше одрасту и стекну самопоуздање.

ISBN 978-86-7781-756-5



9 788677 817565

[www.kreativnicentar.rs](http://www.kreativnicentar.rs)