

ЧТО С МОИМ
ГОЛОСОМ?

КАКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ * Это * ВЗРОСЛЕНИЕ!

* Книга для
крутого парня

Автор: Матиас Несполо
Иллюстратор: Ракель Гу
Под редакцией Дианы Новелл
и Пас Гаспар

ОСТОРОЖНО, ВПЕРЕДИ ПОДРОСТОКИ!

ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ?

Первоначально эта книга была опубликована на испанском языке издательством Boldletters S.L. Это издание опубликовано по договоренности с SD Foreign Rights & Ohl Books Literary Agency.

УДК 087.5:613.8

ББК 74.200.5

КТК 761

Н55

Несполо, Матиас.

Н55 Какое приключение это взросление! [Электронный ресурс] / Матиас Несполо ; пер. с исп. П. Беседко. — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf: 167 с.). — Ростов н/Д : Феникс, 2026.

ISBN 978-5-222-47734-2

В этой книге рассказывается о процессах физических изменений у мальчиков, о личной гигиене и уходе за собой. Она научит подростка распознавать свои эмоции и чувства, управлять ими, а также принимать решения, открывать собственную личность и общаться с другими людьми. Книга является прекрасным учебником, помогающим заложить здоровые привычки, и в ней есть хорошая доля юмора, что делает её идеальной для всех. Книга также снабжена практическими заданиями, чтобы предоставить читателям возможность поэкспериментировать с тем, что они узнали.



УДК 087.5:613.8

ББК 74.200.5

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс».
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфаламеева, д. 150.
Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.

© Boldletters S.L., 2020
Matias Nespolo, текст, 2019
Raquel Gu, иллюстрации и оформление
© Беседко П., перевод, 2024
© Оформление: ООО «Феникс», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
-------------------	---

БЛОК 1. Первые сигналы	10
------------------------------	----



ГЛАВА 1

А это нормально?	13
------------------------	----



ГЛАВА 2

Почему моё тело меняется?	17
---------------------------------	----

БЛОК 2. Разберём по частям, как сказал бы Джек... ..	22
--	----



ГЛАВА 3

Этапы взросления	25
------------------------	----



ГЛАВА 4

Уверенный взгляд, высоко поднятая голова	31
--	----



ГЛАВА 5

Осторожно, впереди подросток!	39
-------------------------------------	----



ГЛАВА 6

Лицом к лицу с неприятным запахом	47
---	----

БЛОК 3. Твои грандиозные перемены	54
---	----



ГЛАВА 7

Волосы везде!	57
---------------------	----



ГЛАВА 8

Что происходит с моим голосом?	65
--------------------------------------	----



ГЛАВА 9

Что происходит там, внизу? 69

БЛОК 4. Полезные привычки 86



ГЛАВА 10

Питайся правильно 89



ГЛАВА 11

Занимайся спортом и хорошо отдыхай 95



ГЛАВА 12

Скажи «нет» алкоголю, сигаретам и наркотикам 101

БЛОК 5. Твои невидимые изменения 110



ГЛАВА 13

Что со мной происходит? 113



ГЛАВА 14

Мотоцикл эмоций: руководство по вождению 123



ГЛАВА 15

Как я себя чувствую? 131

БЛОК 6. Узнай, кто ты есть 140



ГЛАВА 16

Кто я такой? 143



ГЛАВА 17

Будь собой в любой ситуации 149



ГЛАВА 18

Социальное давление 155

Эпилог. Найди свой путь 162



Первые сигналы

Возможно, у тебя вылез прыщ или ты обнаружил какие-то волосы там, внизу. Скорее всего, ты вырос более чем на 10 сантиметров за прошедшее лето. Или, может быть, с тобой ничего такого не случилось, однако ты всё равно чувствуешь себя иначе. Тебе больше не интересны прежние игры, ты смеёшься над тем, что раньше не казалось забавным, и ты стал более беспокойным. Тебя удивляет то, насколько изменились девочки в твоём классе, и ты задаёшься вопросом: что же с тобой происходит? Спокойно, всё в порядке! Девочки взрослеют раньше, чем мы, да и у нас взросление проходит в разном темпе. Тебе не о чем беспокоиться.

Просто твой организм переживает гормональную вечеринку и посылает тебе первые сигналы о том, что он начал меняться.

Ты превращаешься в Крутого Парня.



HI-OX,
HI-OX...



А это нормально?

**АБСОЛЮТНО
НОРМАЛЬНО!**

Возможно, ты заметил, что твой запах изменился. Теперь ты потеешь во время физической или умственной активности. Может быть, у тебя даже выросли волосы в подмышках. Скорее всего, ты чувствуешь себя более неуклюжим, ты можешь испытывать некоторые проблемы с координацией. Наверняка твои плечи внезапно стали шире, и, может быть, ты заметил, что твои мышцы изменились, и тебе хочется узнать, на что они способны. **Возможно, ты и вовсе не узнаёшь своё собственное тело, и это приводит тебя в замешательство.**

Может быть, пока с тобой ничего такого и не произошло, однако ты стал чаще испытывать сонливость и легко впадать в ярость. Возможно, тебя бросает из смеха в плач за считанные секунды и без особого повода. Или ты чувствуешь себя странно и не знаешь почему.

«Это нормально?» — спрашиваешь ты себя. Да, это абсолютно нормально.