

Як впливає тривале перебування на сонці на розвиток акне?

Під дією гіперінсоляції підвищується активність сальних залоз та активізується гіперкератоз, тобто збільшується товщина епідермісу і особливо рогового шару, що зумовлює розвиток акне.



Що робити, якщо вугрі на обличчі вже з'явилися?

Не панікуй! Не намагайся самостійно видалити висип. Не маскуй його великою кількістю декоративної косметики. Звернись за порадою до дерматолога. Прийми ці тимчасові незручності як данину дорослішання.

Як доглядати за шкірою з акне?

Вмивайся двічі на день водою кімнатної температури. Можна використовувати спеціальні гелі, пінки або міцелярну воду, що призначені для догляду за жирною шкірою. Не пересушуй шкіру спиртовими розчинами, які ще більше активізують роботу сальних залоз. Не використовуй агресивне мило, яке змінює кислотність шкіри, порушує її мікрофлору та посилює ріст патогенних бактерій.

Після вмивання акуратно промокни шкіру рушником, не розтягуючи її. Бажано використовувати одноразові паперові рушники або серветки.



Як правильно підібрати косметику для жирної шкіри?

Текстура косметичних засобів має бути легкою і не жирною. Після нанесення вони повинні легко всмоктуватися і не залишатися щільним шаром на шкірі. Краще обирати гелі або креми, що мають зволожувальну та запокійливу дію, містять гіалуронову кислоту, вітамін Е, аloe vera.

Я і МОЄ КОХАННЯ



Чи можна жити без кохання?	104
Що таке кохання?	105
А що таке закоханість?	106
Чи існує кохання з першого погляду?	107
Чи правда, що перше кохання минає?	108
Чому існує нерозділене кохання?	109
Яким бачать об'єкт свого кохання інші дівчата та хлопці?	110
Як освідчуються в коханні сучасні старшокласники?	110
Як звернутися на себе увагу того, хто подобається?	111
Чи потрібно це?	112
Як діяти, якщо хлопці не звертають на мене уваги?	113
Як показати юнакові, що він мені подобається?	114
Як подолати страх перед першим поцілунком?	114
Як освідчитись дівчині в коханні?	115
Як ставитись до дівчини, якщо мені подобається лише її зовнішність?	117
Що таке ревнощі?	117
Чи має значення в коханні різниця у віці?	118
Чи буває кохання на все життя?	119

До того ж небажана вагітність згодом може спричинити «порочне коло проблем».

Правила безпечної поведінки для підлітків:



- спілкуйся з особами протилежної статі;
- критично мисли та оцінюй ситуацію;
- навчишся приймати рішення за будь-яких умов;
- умій сказати «ні» наркотикам, передчасним статевим стосункам, незахищенному сексу;
- користуйся засобами контрацепції.

Чим загрожують незахищенні статеві стосунки?

Вони можуть стати причиною небажаної вагітності та запальних хвороб органів статевої та сечової систем, викликаних ІПСШ, з подальшим формуванням як жіночого, так і чоловічого беспліддя, позаматкової вагітності, невинноування вагітності, вад розвитку плоду і новонародженої дитини, ВІЛ-інфекції та низки інших небажаних і негативних для твого здоров'я наслідків.

Чим небезпечні статеві стосунки з багатьма сексуальними партнерами?

Статеві стосунки з двома чи й більше статевими партнерами значно підвищують ризик ураження статевих органів ІПСШ, ВІЛ. До того ж інтимні стосунки з кількома партнерами часто супроводжуються таким станом, як емоційне спустошення, «повне вигорання».

Чи можливі статеві стосунки між близькими родичами?

Сексуальні стосунки між близькими родичами (батьками та дітьми, братами та сестрами) називають інцестом. З давніх-давен інцест заборонено у кожному суспільстві і в будь-якій релігії. Винятком є певні поодинокі випадки в давній історії.

Нехтування загальновизнаними правилами може сильно нашкодити не лише людині, а й суспільству.

ЗМІСТ

Я і Я	5
Я і МОЯ ЗОВНІШНІТЬ	41
Я та ІНШІ	80
Я і МОЕ КОХАННЯ	102
СЕКСУАЛЬНІСТЬ	120
СТАТЕВІ СТОСУНКИ	136
Я і РИЗИКИ	174
Що таке ІПСШ?	187
Що таке ВІЛ?	201

Я і Я

