

VIOLETA
BABIĆ

KNYGA



FUTBOLAS



DUŠAS

TRIUŠMAS



PAAUSGLYS



KIEKVIENAM

MERGINOS

ROKROKOLAS

KOMIKSAI



HIGIENA



HEROJAI



DVIRATIS



SPORTAS



TEČIO MAŠINA



BLOSAS KVAPAS

LAISVALAIKIS

BERNIUKUI

MAISTAS

SAUSUTAS

Alma littera

TURINYS



BRANGIAJAM BERNIUKUI 7

Mažas testas kiekvienam berniukui 8

KAS YRA LYTINIS BRENDIMAS 11

Pokyčių metas 12

Tu tampa vyru 16

Trumpas lytinio brendimo žodynelis 19

SVARBIAUSIA — ŠVARA 31

Oda 31

Kas svarbu, norint turėti sveiką odą 32

Plauk rankas 34

Prakaitavimas 36

Prausimasis vonioje ir po dušu 37

KŪNO PRIEŽIŪRA 45

Veidas 45

Odos tipai 45

Inkštirai, spuogai ir mazgeliai 47

Pagrindinės taisyklės 48

Barzda 52

Kaip skutis barzdą 54

Kojos 58

Pėdos 58

Rankos 63

Saugok savo rankas 63

Nagai 64

Kaip atsikratyti įpročio kramtyti nagus... 65

Burna ir dantys 66

Dantų valymas 66

Kaip valyti dantis dantų siūlu 69

Dantų lyginamasis lankas 70

Akys 71

Pas optometrininką 73

Kaip išsirinkti akinių rėmelius 74

Glaustiniai lęšiai 75

Akiniai nuo saulės 76

Ausys 77

Ausų priežiūra 77

Ausų pradūrimas 77

PLAUKAI 81

Plaukų tipai 81

Šukuosenos 85

Plaukų plovimas 86

Plaukų dažymas 88

Veltinės kasytės 88

KŪNAS 92

Taisyklinga laikysena 92

Mankšta, treniruotės, sportas 93

Mėgstamiausios berniukų sporto šakos 94

SVEIKAS MAISTAS — SVEIKAS GYVENIMAS 111

Kas svarbu sveikai maitinantis 112

Vitaminai 116

Mineralai 120

LAISVALAIKIS 125

Tatuiruotės 125

Kaip pasidaryti tatuiruotę 126

Auskary vėrimas 129

Kaip veriami auskarai 129

Drabužiai, džinsai, treningai 131

Knygos, muzika, kompiuteris 132

Būk organizuotas 133

Narkotikai 136

Tabakas 137

Alkoholis 138

Gerios manieros 140

Bendravimas su mergaitėmis 140

Glaustas gerų manierų kursas 142

Vasara, jūra, sniegas, kalnai 144

Kelionės 148

Kokių daiktų tau reikės 148

APIE AUTOREJĘ 150

Kaip skustis barzdą



Nusiprausk po dušu arba sudrėkink veidą šiltu vandeniu. Šepetėliu ar pirštais *sukamaisiais judesiais* užtepk ant veido skutimosi putų (želės, kremo). Įsitikink, kad padengei putomis visas veido vietas, kurias reikia nuskusti (nepamiršk pasmakrės). Palauk, kol putas pradės veikti, tai yra suminkštins barzdos šerelius ir pakels juos nuo odos.



Sušlapink skustuvą po šiltu vandeniu. (Nepamiršk užsukti krano.) Skusdamasis galvok, kuria *kryptimi* braukti skustuvu per veidą. Turbūt manai, kad geriau nusiskusi, jei brauksi skustuvu prieš plauką. Tačiau skusdamasis paplaukiui mažiau dirginsi odą. Brauk žemyn, o ne aukštyn. Skuskis ilgais ir švelniais brūkštelėjimais, kol pašalinsi visus plaukelius.



Nepalik neskustų vietų! Po kiekvieno brūkštelėjimo nuplauk skustuvą po vandens čirškšle ir užsuk kraną. Pirmiausia nusiskusk veido šonus, tada ūsus ir galiausiai barzdą. Barzdos šeriai yra labai šiurkštūs, todėl užtepęs putų truputį palauk, kol jie suminkštės.



Baigęs skustis, perbrauk ranka per veidą prieš plaukelių augimo kryptį. Jei pajusi šiurkščius, nenuskustus plotelius, paskusk tas vietas dar kartą. Paskui turėtum nuskusti visą veidą, švelniai braukdamas skustuvu iš apačios į viršų. Iš pradžių turbūt ne kartą įsipjausi. Nieko stebėtino, tai nėra labai skausminga. Jei taip nutiks, nuplauk putas, užlipink žaizdelę servetėlės gabalėliu ir palauk kelias minutes, kol pažeista oda nustos kraujuoti. Baigęs skustis, užtepk ant žaizdelės antiseptinės priemonės ir, jei reikia, užlipink pleistro juoste. Atgaivink odą losjonu po skutimosi ar kita priemone.

Dėmesio: kai kurios priemonės po skutimosi gali šiek tiek deginti odą, ypač jei prieš tai įsipjovei.



Krepšinis



Krepšinis – dinamiškas ir gana agresyvus žaidimas su kamuoliu. Jis geriausiai tinka aukštiems berniukams, mėgstantiems žaisti komandoje.

Krepšinis didina ištvermę, jį žaisdamas tapsi greitesnis, stipresnis ir vikresnis, suprasi, kas yra komandos dvasia.

Gali treniruotis įstojęs į komandą, nebūtinai krepšinio.

Šį žaidimą mėgsta ir futbolininkai. Taip pat gali žaisti su draugais, jei tik rasi tam tinkamą aikštelę.

Reikmenys: krepšininko apranga, sportiniai bateliai ir krepšinio kamuolys.

Tinklinis

Tai komandinis žaidimas, turintis teniso elementų. Žaidžiama sporto salėje (ar smėliu pabarstytoje aikštelėje).

Jį žaisdamas tapsi stipresnis, vikresnis, pajusi, kas yra komandos dvasia.

Gali treniruotis įstojęs į komandą ar žaisti sporto salėje, paplūdimyje, gatvėje ir kaime.

Reikmenys: tinklininko apranga, sportiniai bateliai ir kamuolys.

