

CẨM NANG CON TRAI

A BOOK
FOR EVERY
BOY



VIOLETA BABIC



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

phongnam

MỤC LỤC

[THƯ GỬI EM TRAI](#)

[TRẮC NGHIỆM NHỎ](#)

[DÂY THÌ LÀ GÌ VẬY TA?](#)

[Giai Đoạn Đổi Thay](#)

[Thành một chàng trai](#)

[Từ điển tuổi dậy thì](#)

[Cách dùng bao cao su](#)

[SẠCH SẼ BÃNH BAO](#)

[Da](#)

[Bí quyết cho một làn da khỏe mạnh](#)

[Rửa Tay Nào!](#)

[Đồ mồ hôi](#)

[Tắm Rửa](#)

[CHĂM SÓC CƠ THỂ](#)

[Chăm Sóc Da Mặt](#)

[Các loại da](#)

[Mụn đầu đen, mụn đỏ và mụn trứng cá](#)

[Những nguyên tắc vàng](#)

[Râu quai nón](#)

[Cách cạo râu](#)

[Cách sử dụng máy cạo râu](#)

[Chân](#)

[Móng Tay](#)

[Đẻ bỏ tật cắn móng tay...](#)

[Răng Miệng](#)

[Đánh răng](#)

[Lấy bura răng](#)

[Niềng răng](#)

[Mắt](#)

[Tại phòng khám mắt](#)

[Chọn kính](#)

[Kính áp tròng](#)

[Kính mát](#)

[Tai](#)

[Chăm sóc tai](#)

[Bấm lỗ tai](#)

[TÓC](#)

[Các Loại Tóc](#)

[Kiểu Tóc](#)

[Gội Đầu](#)

[Cơ Thể](#)

[Điều chỉnh tư thế](#)

[Tập Thể Dục](#)

[Những Môn Thể Thao Dành Cho Con Trai](#)

[Bóng đá](#)

[Bóng rổ](#)

[Bóng chuyền](#)

[Bóng ném](#)

[Tennis](#)

[Đạp xe](#)

[Võ Judo, Aikido, Karate, Taekwondo...](#)

[Tập thể hình](#)

[Nhảy](#)

[ĂN BỔ - SỐNG KHỎE](#)

[Nên Ăn Gì?](#)

[Vitamin](#)

[Chất khoáng](#)

[Tám Nguyên Tắc Để Sống Khỏe Mạnh](#)

[LÚC RÀNH RỒI](#)

[Trang Phục](#)

[Sách, Âm Nhạc, Vi Tính](#)

[Kỹ Năng Tổ Chức](#)

[Chât Gây Nghiện](#)

[Thuốc lá](#)

[Bia rượu](#)

[Tính Cách Nam Nhi](#)

[Học cách ứng xử](#)

[Nắng Vàng Cát Trắng Biển Xanh](#)

[DU LỊCH](#)

[Danh sách những thứ em cần](#)

[TÁC GIẢ](#)



Em trai yêu quý,

Đến lúc thay đổi rồi đây! Em đang ở cái tuổi mà bây giờ người ta thường gọi theo tiếng Anh là “teen”. Cậu nhóc bé bỏng đáng yêu của mẹ ngày nào giờ đang trở thành một cậu chàng lớn tướng. Những thay đổi không xảy ra một sớm một chiều, và cũng không xảy ra cùng một lúc đối với tất cả các em. Nhưng rồi, em cũng sẽ trải qua giai đoạn này như hàng triệu cậu bạn khác trước khi có thể quen dần và chấp nhận những đổi thay ấy như bao điều bình thường trong cuộc sống.

Bể tiếng, chiều cao tăng vọt, mồ hôi nhễ nhại, mụn trứng cá đầy mặt và “lông lá” khắp cơ thể... là những thứ mà em sẽ phải đối mặt trong suốt thời kỳ thay đổi, lớn lên và phát triển. Và còn nhiều thứ khác nữa... Một vài cậu bạn của em sẽ không muốn bàn tán về cái điều khác lạ đang xảy ra với họ - sự phát triển giới tính. Số khác thì nhờ to truyền kinh nghiệm cho bạn bè dù họ cũng chỉ là những anh chàng tay mơ hay thậm chí chẳng biết một tẹo nào về những thay đổi ‘kỳ cục’ của quá trình này.

Nếu đang lúng túng về những gì đang xảy ra đối với mình, em nên tìm thông tin qua sách báo hoặc hỏi bố mẹ để biết rõ về sự phát triển giới tính.

Cuốn sách này đề cập đến rất nhiều thứ! Em sẽ học cách vệ sinh cá nhân, tạo thói quen ăn uống và lối sống lành mạnh, biết chăm sóc và yêu quý bản thân. Em sẽ không còn lạ lẫm về sự phát triển cơ thể của mình.

Điều đó sẽ giúp em tự tin vào ngoại hình và cảm thấy yêu đời hơn. Khi tự tin và tràn đầy hứng khởi, em sẽ có cơ hội bộc lộ những tài năng tiềm ẩn của chính mình.

Chị hy vọng em sớm trở thành một chàng trai thật oách.

Yêu thương.

Chị Violeta



Mẹ có từng nói với em...

“Hôm nay, mẹ đã bị mời lên trường! Con học làm sao mà chỉ có mỗi một điểm 10 cho môn thể dục, còn các môn còn lại đều dưới trung bình? Con sao thế hả?”

Có

Không

Có khi nào trong lúc em đang ngắm nghía trước gương thì bố em hét ầm lên từ nhà bếp...

“Con có thấy thương cho bố mẹ không? Có nghe gì không hả? Nghe lời bố mẹ một lần coi nào!”?

Có

Không

Có khi nào bà em thắc mắc...

“Con à, sao bà thấy có gì mà con nhắn tin suốt ngày vậy? Sao con không dành thời gian đọc sách hay làm bài tập đi?”

Có

Không

Có khi nào ông em cứ bắt phải “cung khai”...

“Thôi nào, bé nào trong ba nhỏ đó là bạn gái của con?” Và em cảm thấy muốn “chui ngay xuống đất”?

Có

Không

Có khi nào em dành hết buổi chiều chỉ để mơ màng xa xăm dù ngày mai có bài kiểm tra toán?

Có

Không

Em có thích “nấu cháo” điện thoại, xem tivi, chơi điện tử tám giờ mỗi ngày hơn là đi học?

Có

Không

Có bao giờ em tự hỏi tại sao mụn mọc đầy trên mặt, sau lưng và chi chít trên mũi không?

Có

Không

Có bao giờ em trồng cây si một cô bạn chung lớp hay cùng khối trong khi cô ấy chẳng hề biết em có tồn tại trên đời?

Có

Không

Có khi nào bác hàng xóm đã lâu không gặp thốt lên ngỡ ngàng khi thấy em... ?

“Trời! Con lớn nhanh quá! Bác không nhận ra con luôn!”

Có

Không

Lúc đang cùng lũ bạn la hét ầm ĩ, có khi nào giọng em bỗng ồm ồm hay the thé bất thường?

Có

Không

Có khi nào cậu bạn thân của em hỏi: “Cậu biết chai lăn khử mùi chứ?”

Có

Không

Em đang ở độ tuổi từ 12 đến 15 phải không nào?

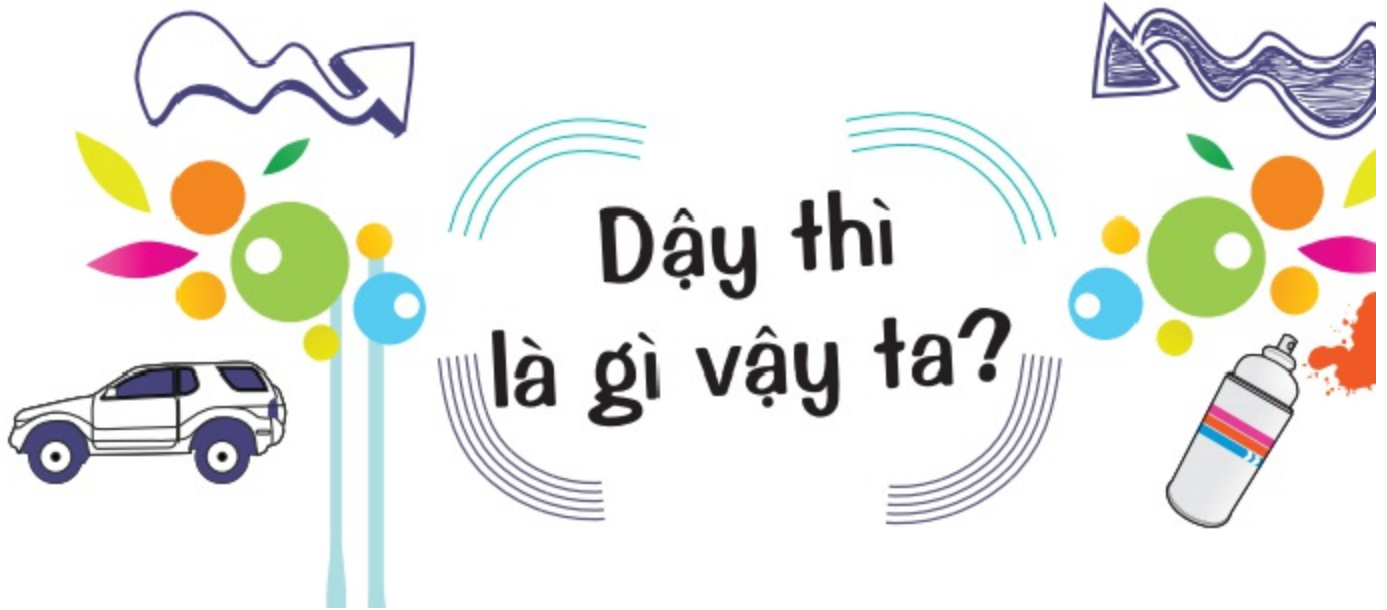
Có

Không

KẾT QUẢ TRẮC NGHIỆM

Nếu em trả lời “Có” cho hầu hết các câu hỏi, thì *đã đến lúc* rồi đấy!
Em đang bước vào một giai đoạn mới mẻ của cuộc sống có tên *dậy thì*.
Em đang dần chuyển từ một cậu nhóc thành một chàng trai.





Dậy thì là gì vậy ta?



Có thể em sẽ tự nhận thấy *một điều lạ lùng* đang xảy ra với mình gần đây. Những thay đổi này rất rõ ràng đối với em nhưng với bạn bè em thì không, hoặc những gì xảy ra với các bạn không giống với em. Rồi em lấy đó làm bản khoăn: *Mình có được bình thường không đây?* Dĩ nhiên là em không tránh khỏi cảm giác bối rối, nhưng thật ra không có gì để phải sốt ruột lên như vậy. Một số cậu trai có những thay đổi đầu tiên từ khi mới lên mười nhưng một số khác thì phải tới mười sáu tuổi. Tất cả các cậu trai đều đến tuổi dậy thì ở một thời điểm nào đó và rồi họ cũng tạm biệt nó, thường thì đó là khi họ đã trưởng thành. Nhưng từ giờ cho tới lúc ấy thì... Trong năm sáu năm tới này, em sẽ thấy mình bỗng lớn phồng phao và chiều cao tăng vọt do sự gia tăng bài tiết của các hormone; ngoài ra, em còn phải trải qua nhiều cảm xúc trái ngược thường thấy ở lứa tuổi này. Có lúc em vui cười hơn hờ rồi lại buồn bã u sầu. Có lúc em uể oải và chán nản mọi người, nổi loạn và chống đối mọi thứ nhưng chẳng mấy chốc lại tràn trề sinh khí và đầy kiêu hãnh, rồi lại đột ngột bức bối với mọi người và với chính bản thân em.



Thời gian dậy thì ở các bạn nam chậm hơn các bạn nữ. Những cô bạn “nhỏ giò” cao vọt hơn em rất nhanh từ một hai năm trước, và đó cũng là điều mà em không lấy gì làm thích thú. Nhưng hà cớ gì phải lo buồn! Các cậu con trai sẽ mau chóng bắt kịp các cô bạn gái khi thời điểm đến. Trước kia, nam giới không bước vào tuổi dậy thì trước tuổi 14 hay 15 đâu! Tuy nhiên, ngày nay, người ta nhận thấy các bạn trai bắt đầu phát triển sớm hơn hai năm so với đầu thế kỷ trước. Cơ thể của họ trở nên cao lớn nhờ vào sự phát triển của đôi chân. Điều này cho thấy chế độ ăn uống đủ dưỡng chất hơn, mức sống cao hơn và dịch vụ chăm sóc sức khỏe tốt hơn đã góp phần làm cho sự phát triển thể chất và tinh thần diễn ra sớm hơn.

Nếu thấy có vẻ như bạn bè không thay đổi như mình thì em đừng lấy làm lạ vì sự thay đổi này có liên quan đến di truyền. Hay nói cách khác, nó phụ thuộc vào thời điểm mà bố mẹ, ông bà em bước vào tuổi dậy thì. Những đặc điểm di truyền và chiều cao của bố mẹ có ảnh hưởng nhất định đến thời điểm dậy thì của con cái.

Thế nhưng, một số em vẫn trông giống những cậu nhóc dù đã 13-14 tuổi nên thường cảm thấy tự ti khi mình thấp bé nhất lớp. Trong trường hợp này, bố mẹ hoặc anh chị cần động viên rằng chắc chắn các em sẽ còn phát triển và lớn lên, tuy hơi chậm so với các bạn đồng trang lứa.



Con trai phát triển chậm hơn nhưng thời gian phát triển lâu hơn con gái. Con trai đạt đến chiều cao tối đa ở tuổi 17 hoặc 18, trong khi con gái đến tuổi 15 đã cao lên khêu rồi. Con gái còn “nhích” thêm chút nữa và dừng lại khi 19 tuổi; trong khi đó, con trai tiếp tục phát triển cho tới 22 hoặc 23 tuổi.

Những điều thường xảy ra ở tuổi dậy thì:



Những dấu hiệu đầu tiên của dậy thì có thể bộc lộ sớm, khi em khoảng 9 tuổi.



Các em sẽ lớn rất nhanh ở độ tuổi từ 12 đến 18.



Các bộ phận sinh dục phát triển (tinh hoàn, bìu và “cậu nhỏ” sẽ phát triển khi các em ở độ tuổi 10-16).

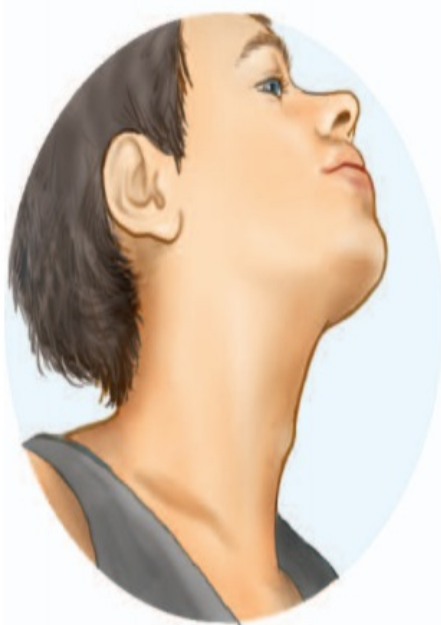


Lông bắt đầu mọc khắp cơ thể (đầu tiên là lông mu quanh “cậu nhỏ”, sau đó đến lông nách, lông chân và lông ngực, cuối cùng

mới tới râu và ria mép).



Dưới ảnh hưởng của hormone testosterone (nội tiết tố nam), tinh hoàn bắt đầu sản sinh ra tinh trùng.



Mồ hôi ở vùng dưới cánh tay toát ra nhiều và có mùi lạ hơn trước.



Thanh quản bắt đầu lớn lên làm cho giọng nói thay đổi, đó là lúc bẻ tiếng (khoảng giữa 13 và 15 tuổi).



Các em bắt đầu để ý đến giới tính.

Ban đầu, em thấy hào hứng trước tất cả những thay đổi đang diễn ra. Em “khoái chí” khi thấy mình lớn dần lên và trông ra dáng một chàng trai trẻ. Nhưng rồi sau đó, “con ác mộng” bắt đầu khi em thấy cơ thể mình toát mùi khó chịu, mồ hôi nhễ nhại, mụn trứng cá và mụn đầu đen đua nhau mọc, da và tóc lúc nào cũng bết dính, còn giọng nói cứ đứt quãng và ồm ồm. Không chỉ thế, khi em lớn lên, không phải tất cả các bộ phận trên cơ thể em đều “chạy” cùng một tốc độ. Vì thế, em thấy cơ thể mình dần mất cân đối: mũi và tai hóa khổng lồ so với gương mặt, tay chân dài ngoằng, bàn tay và

bàn chân trở nên quá to (hoặc quá nhỏ) so với những bộ phận khác của cơ thể. Rồi tay chân em bắt đầu đau nhức, nhất là ban đêm. Người ta gọi đó là sự đau nhức do cơ thể tăng trưởng. Không có gì phải cuống cuống lên đâu! Mọi thứ sẽ ổn cả thôi. Chẳng mấy chốc, trông em sẽ nở nang hơn, có nhiều cơ bắp hơn nhờ vào chế độ ăn uống và luyện tập thích hợp.



Nếu em buồn nản về tất cả những thay đổi đang xảy ra với mình, hãy tâm sự với bố mẹ hoặc một người lớn nào đó mà em tin tưởng. Em sẽ thấy dễ chịu hơn vì sau những lần trò chuyện, em sẽ hiểu ra vấn đề.

Thành một chàng trai

Vio... lông

Khi sự bài tiết testosterone tăng, lông ở quanh “cậu nhỏ” cũng sẽ mọc lên nhiều hơn. Thoạt đầu, lông sẽ nhạt màu, mềm và mịn, nhưng chỉ sau khoảng một năm sẽ dần cứng và xoắn, tạo thành một “thảm lông” hình tam giác từ dưới bụng cho tới “cậu nhỏ”. Màu lông thường giống màu tóc.

Lông trên cơ thể vốn nhạt màu và mảnh trước kia giờ dần sẫm màu và cứng. Chúng “bành trướng” khắp nơi trên cánh tay, chân, phía dưới mông, nách, mu bàn chân, trên ngón chân, trong mũi, tai... Một số cậu trai “xum xuê” lông trên lưng, ngực và bụng, còn một số khác thì tìm đồ mắt vẫn không thấy. Điều đó không có nghĩa là ít lông thì ít nam tính hơn đâu à nhe! Một số người lấy làm thích thú tự hào khi có nhiều lông, một số khác thì không. Tất cả cũng chỉ là “chín người mười ý” cả thôi. Nếu không thích, em chỉ việc tẩy đi là xong.



Mọc râu

Khi em khoảng 14 tuổi, râu quai nón và ria mép bắt đầu lún phún mọc, đầu tiên ở phía trên môi trên, sau đó là dưới cằm và kéo dài đến tai. Thoạt đầu, ria mép và

tóc mai còn “non” nên mềm như tơ, nhưng sau đó, râu dần cứng hơn. Em cạo mỗi tuần một lần nếu râu mọc chậm và mỗi ngày một lần nếu râu mọc nhanh. Da sẽ tẩy rất nếu em cạo quá thường xuyên.



Cạo râu làm râu mọc nhiều hơn?

Không đâu! Cả ria mép và râu quai nón không hề mọc nhanh hơn hay dày hơn nếu cạo thường xuyên. Nếu thật như vậy thì sẽ chẳng có ai bị hói cả! Em yên tâm về chuyện mấy sợi râu đi nhé. Cạo râu sẽ không làm cho râu tua tủa ra đâu! Cả lông cũng thế. Lông và râu trông có vẻ cứng và dày hơn sau khi cạo chỉ vì em đã cắt ở điểm cứng nhất của chúng, ngay trên bề mặt da

Ngực... nhu nhú

Tất cả các em gái đều háo hức khi ngực bắt đầu nhú lên ở tuổi dậy thì. Tuy nhiên, các cậu trai lại lo lắng về điều đó. Thông thường ở các cậu trai, ngực sẽ phát triển chậm khi mới bước vào tuổi dậy thì. Một bên ngực sẽ hơi sưng và đau ở giai đoạn này do sự bài tiết của oestrogen, hormone sinh dục nữ. Hiện tượng này được gọi là gynecomastia (nữ hóa tuyến vú), thường chỉ một chút thôi nên chẳng có gì phải khiến em mất ăn mất ngủ cả. Chỗ sưng lên sẽ biến mất một lúc nào đó trong giai đoạn dậy thì. Nếu ngực vẫn không ngừng... to lên, lúc này, em nên đến bác sĩ.

Bề tiếng

Thủ phạm chính là hormone testosterone! Đó là lý do tại sao em bị bề tiếng và giọng nói lại khàn khàn mà mọi người hay trêu là “giọng vịt đực”. Em bỗng dưng... ít nói hẳn đi vì sợ bị nhại giọng. Nhưng em vẫn phải đọc bài trong lớp, trước thầy cô và bạn bè cơ mà. Không lẽ em phải bỏ học cho tới khi giọng của mình trở lại bình thường sao? Hiện tượng này có thể kéo dài tới cả năm! Bề tiếng là một phần của quá trình phát triển, và không sớm thì muộn, tất cả các cậu trai đều phải đối mặt với nó.



Giọng của em sẽ sớm thay đổi và trở nên trầm hơn. Vì thế, em cứ vô tư nói dù thi thoảng, khi đang hứng khởi, một vài từ em thốt ra nghe rất “kỳ”.

Cơ thể phát triển

Khi em bước vào tuổi dậy thì, các bộ phận sinh dục đều thay đổi rất nhiều, bắt đầu hoàn thiện các chức năng, sẵn sàng cho những trải nghiệm giới tính và sự sinh sản trong tương lai.

Từ điển tuổi dậy thì

Xuất tinh là sự phóng tinh dịch và tinh trùng từ bộ phận sinh dục nam.

Cương cứng là trạng thái khi “cậu nhỏ” của em “đứng dậy” và trở nên cứng hơn.

Bao cao su là một túi mỏng bằng cao su dùng để bao lấy “cậu nhỏ” nhằm tránh những bệnh lây lan qua quan hệ tình dục và chuyện “bầu bí” ngoài dự định.

Biện pháp tránh thai là phương pháp nhằm ngăn chặn chuyện mang thai ngoài ý muốn, bao gồm các biện pháp như sử dụng bao cao su, thuốc ngừa thai, màng chắn thai.

Thủ dâm hay nói một cách lém lỉnh là “tự sướng”, là cách tự kích thích “chỗ ấy” để đạt khoái cảm.

Kinh nguyệt là chu kỳ ra máu hàng tháng từ tử cung của một bạn gái khi đến tuổi dậy thì. Hàng tháng sẽ có một nang trứng chín và rụng, nếu không được thụ tinh thì màng tử cung (nội mạc tử cung) vốn được chuẩn bị để “ủ ấp” cho trứng lúc này không còn cần thiết nữa sẽ tự “biết thân biết phận” tách khỏi thành tử cung. Đồng thời, nồng độ hormone progesterone và estrogen hạ thấp xuống, làm lớp nội mạc tử cung bị bong tróc và tống ra ngoài gây ra hiện tượng hành kinh. Nếu trứng được thụ tinh, sẽ không xuất hiện kỳ kinh tiếp theo.

Rụng trứng là sự phóng thích một nang trứng đã chín từ buồng trứng xuống vòi trứng. Trứng thường rụng vào khoảng ngày thứ 9 đến ngày thứ 16 tính từ ngày bắt đầu có kinh. Đối với bạn gái có chu kỳ kinh 28 ngày, thường ngày rụng trứng sẽ rơi vào ngày thứ 14. Những ngày này được gọi là ngày sinh sản, nếu quan hệ tình dục trong những ngày này thì có thể mang thai.

Lên đỉnh là cảm giác cực khoái khi làm “chuyện ấy”.

Âu yếm là khi hai người khác phái vuốt ve, hôn nhau nhưng không quan hệ tình dục.

Các bệnh lây lan qua đường tình dục là các bệnh nhiễm trùng bộ phận sinh dục lây qua quan hệ tình dục; một số có thể chữa khỏi nhờ thuốc kháng sinh, nhưng một số khác như bệnh AIDS do virus HIV gây có thể là dấu chấm hết cho một cuộc đời vì hiện nay vẫn chưa có phương pháp chữa trị. Sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục có thể phòng tránh các bệnh lây lan qua đường tình dục.

Mộng tinh là hiện tượng xuất tinh trong lúc ngủ.

Tinh dịch chứa tinh trùng và dung dịch từ tuyến tiền liệt và túi tinh. Dung dịch này cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết và “đẩy” tinh trùng đi qua một chặng đường dài từ bộ phận sinh dục nam đến bộ phận sinh dục nữ. Tinh dịch được phóng ra từ ống niệu và đầu của “cậu nhỏ”. Một điều thú vị là nước tiểu và tinh dịch rất biết “tuân thủ luật giao thông”, chúng không bao giờ chen nhau ra ngoài cùng một lúc.

Bựa sinh dục là chất nhầy màu trắng như kem được tạo ra bởi tuyến bã nhờn và tích tụ lại ở phần dưới bao quy đầu.

Tinh trùng là các tế bào sinh dục nam đã sẵn sàng để thụ tinh cho trứng trong quá trình rụng trứng. Tinh trùng có thể sống đến một vài ngày. Có hàng trăm triệu tinh trùng được phóng ra ngoài trong mỗi lần xuất tinh. Tuy nhiên, chỉ cần một tinh trùng để thụ tinh cho một trứng thôi.

“Hai hòn bi”

“Hai hòn bi” (tinh hoàn) là hai tuyến sinh dục nam sản xuất và tiết ra tinh trùng. Tinh hoàn được bao bọc bởi âm nang hay còn gọi là bìu trông giống như một cái túi da dãn sẫm màu khi đến tuổi dậy thì và được “treo” bên dưới “cậu nhỏ”. Sau khi em bước vào tuổi dậy thì, các “tinh binh” sẽ liên tục được sản sinh ra ở cả trong “hai hòn bi” với con số không dưới 125 triệu tên mỗi ngày! “Hai hòn bi” này nằm ở phía bên ngoài cơ thể vì nhiệt độ bên trong cơ thể quá cao đối với việc sản sinh ra “tinh binh”. Khi trời lạnh, bìu co lại, kéo “hai hòn bi” sát vào cơ thể hơn để giữ ấm. Không phải tất cả những “hòn bi” của cánh mày râu đều như nhau. Một số có những “hòn bi” lớn, một số khác lại nhỏ, nhưng ở hầu hết các trường hợp thì sẽ có một “hòn bi” nhỏ hơn và được “treo” thấp hơn so với hòn còn lại. Vì thế, đừng có so đo nếu em rơi vào trường hợp tương tự nhé!

“Cậu nhỏ”

Hầu hết các cậu trai đều có thể nhận ra “cậu nhỏ” của mình đang phát triển. Đầu tiên là nó dài hơn, sau đó to hơn và thậm chí có thể là sẫm màu hơn. Trong khoảng ba năm, “cậu nhỏ” của em sẽ có kích cỡ giống như của một người đàn ông trưởng thành và em sẽ có thể xuất tinh sau một năm kể từ lúc “cậu nhỏ” bắt đầu dài ra. Bên trong “cậu nhỏ” có những mô như bọt biển chứa máu và giúp cho “cu cậu” đứng dậy mỗi khi bị kích thích hay còn gọi là trạng thái cương cứng. Phần da ở đỉnh đầu của “cậu nhỏ” được gọi là quy đầu. Nó rất nhạy cảm và được bao bọc hoàn toàn (hoặc một phần) bởi bao quy đầu. Trong quá trình cương cứng, bao quy đầu căng ra và để lộ phần quy đầu.

Không có cậu trai nào giống cậu trai nào, vì thế mà các “cậu nhỏ” cũng không có “cậu” nào giống “cậu” nào: một vài “cậu” thì lớn, một số khác lại nhỏ; có “cậu” thì gầy, có “cậu” lại mập, có “cậu” thì cong, “cậu” lại thẳng... Nhưng tất cả đều bình thường. Hầu hết các cậu trai ở tuổi dậy thì đều bắt đầu lo lắng xem mọi thứ có thật sự ổn với mình không. Họ thường so sánh “cậu bé” của họ với của bạn bè và thường trầm trồ sao mà của bạn bè mình to và cân đối đến thế, còn mình thì..., nhưng thực tế là chỉ vì không ai giống ai thôi. Trong hầu hết các trường hợp thì không có gì phải lo lắng cả.

Kích cỡ của “cậu nhỏ” là một điều cực kỳ quan trọng trong cuộc sống!

Đúng Sai

Dù người ta nói gì đi nữa, em phải biết một điều không có kích cỡ nào đáng mơ ước mà cũng chẳng có kích cỡ nào phải xấu hổ cả. Tất cả các kích cỡ đều bình thường. Và còn một điều nữa mà em phải nhớ đó là kích cỡ “cậu nhỏ” không hề có liên quan gì đến nam tính.

Khi “kho vũ khí tối tân” bị ngứa/đỏ hay có cảm giác rát buốt khi đi tiểu, em nên đến bác sĩ.

Đúng Sai

Khi thấy những dấu hiệu này, em nên nói với bố mẹ hoặc người lớn. Bố mẹ sẽ đưa em đến khám ở bác sĩ chuyên khoa tiết niệu hoặc bác sĩ nam khoa.

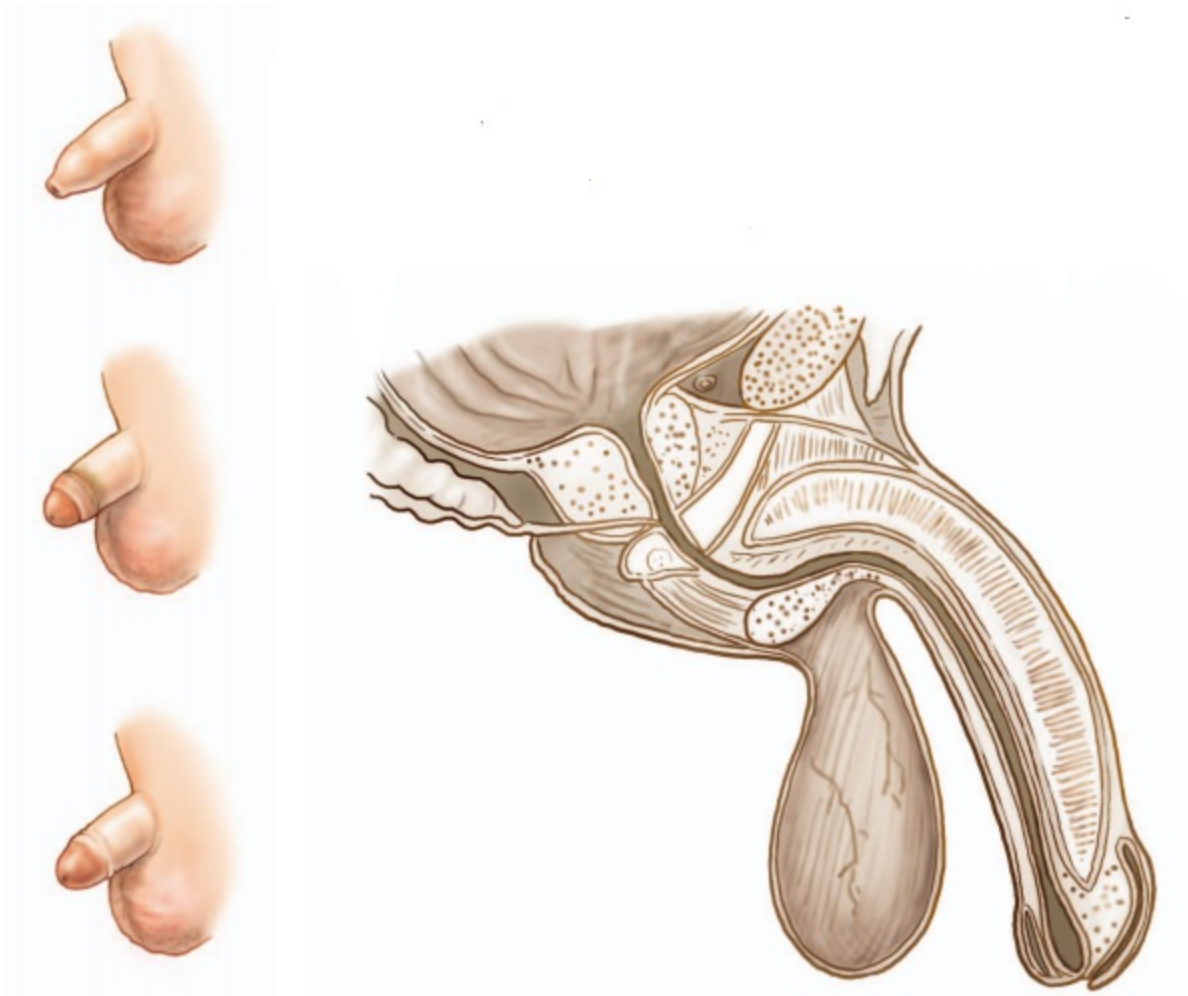
Em có thể sẽ thấy mụn mọc trên “cậu nhỏ” và bìu. Đó là một điều bình thường nên em không cần phải lo ngại nhiều. Tuy nhiên, nếu em thấy những mụn lớn như hạt cơm, hay một số mụn bình thường bắt đầu biến đổi và to hơn, hay những mụn đỏ tạo thành một vùng làm đau nhức hoặc ngứa ngáy thì đó là lúc em nên đi đến bác sĩ.

Hẹp bao quy đầu

Hẹp bao quy đầu là một hiện tượng bệnh lý bẩm sinh. Thông thường, khi kéo bao quy đầu về phía sau, sẽ để lộ ra phần quy đầu. Tuy nhiên, trong một số trường

hợp, có thể là do bao quy đầu quá hẹp hoặc chỉ có thể kéo về sau một ít nên quy đầu không thể lộ ra được. Khi bao quy đầu bị kéo về sau, em sẽ thấy khó tiểu. Khi đến tuổi dậy thì, chứng hẹp bao quy đầu làm cho em đau đớn khi cương cứng. Nếu gặp vấn đề như vậy, em cần nói ngay với bố mẹ. Vấn đề sẽ được giải quyết nhanh chóng bằng một cuộc tiểu phẫu gọi là cắt bao quy đầu. Em đừng sợ, bác sĩ sẽ gây tê nên chẳng đau tẹo nào, và tất nhiên, cũng chẳng nguy hiểm gì.

Ở một số nước, các cậu bé đều phải trải qua nghi lễ cắt bao quy đầu chỉ một vài ngày sau khi sinh ra vì lý do tín ngưỡng. Nhưng ở một số nước khác, hầu hết các trường hợp cắt bao quy đầu là vì lý do vệ sinh cá nhân, vì bựa sinh dục vốn không có tác dụng gì sẽ dễ dàng được rửa sạch sau khi cắt bao quy đầu.



Cương cứng và xuất tinh

Thậm chí các bé trai cũng có trạng thái cương cứng.



Đến cuối cấp tiểu học, trạng thái cương cứng bắt đầu diễn ra thường xuyên hơn và chủ yếu là do bị thu hút giới tính từ bạn gái. Đôi khi, trạng thái cương cứng đột nhiên xuất hiện vì sự gia tăng hormone.



Vì “cậu nhỏ” đang lớn nên rất nhạy cảm và dễ “đứng” lên, điều đó có thể khiến em lúng túng. Trong trường hợp đó, em hãy nghĩ về một điều khác, thay vì nghĩ đến cô bạn xinh xinh em vừa gặp, và trạng thái đó sẽ biến mất.

Mách nhỏ

Để tránh cảm giác ngại ngùng khi “cậu nhỏ” đột nhiên cương cứng, em nên mặc quần dài rộng vừa phải bằng chất liệu thô hơn là quần ngắn hay quần tây ống rưỡi.

Mộng tinh

Em có thể trải qua lần xuất tinh đầu tiên ở bất cứ thời điểm nào khi bước vào tuổi dậy thì. Một sáng thức dậy, em thấy đáy quần ngủ ướt nhẹp. Em 11 tuổi rồi, đâu còn tè dầm nữa chứ. Em sợ hãi không biết mình bị gì. Thật ra, đó là lần mộng tinh đầu tiên của em. Điều đó có nghĩa là em đang bước vào tuổi dậy thì và cơ thể em đang bắt đầu sản sinh “tinh binh”.

Thủ dâm

Tuy nhiên, không phải tất cả các cậu trai đều có hiện tượng mộng tinh. Một số xuất tinh lần đầu tiên khi họ thủ dâm, tức là vượt ve “cậu nhỏ”. Đó cũng là lý do các cậu trai thường xuyên làm vậy, nhưng cũng có một số không bao giờ làm thế. Khi em xuất tinh sau lần thủ dâm đầu tiên, đừng sợ và cho đó là điều gì bất ổn hay nguy hiểm. Tinh dịch chỉ là một chất lỏng màu trắng như sữa và nó không gây hại gì cho em cả.

Hầu hết các cậu trai đều thủ dâm, đặc biệt là trong giai đoạn dậy thì. Đây là cách mà họ chuẩn bị để trải nghiệm lần quan hệ tình dục đầu tiên và học cách thỏa mãn.

Em có từng nghe thấy một số lời đe dọa đại loại như thế này chưa?

Cậu sẽ bị mù nếu “tự sướng” đấy!

Đừng đụng vào nó! Nó sẽ cong mất!

Nếu “tự sướng”, cậu sẽ phát điên!

Không đúng đâu! “Tự sướng” không ảnh hưởng gì đối với sinh lý cũng như thần kinh. Em sẽ không gặp nguy hiểm và cũng đừng để điều đó khiến em cảm thấy tội lỗi. Ngược lại, “tự sướng” có thể giúp em cảm thấy hài lòng với cơ thể của mình hơn.



Em thấy các cô gái bỗng dưng trở nên hấp dẫn

Ở tuổi dậy thì, tình cảm bạn bè giữa các cậu trai rất thân thiết. Cũng chính trong giai đoạn này, em có thể cảm thấy những ý nghĩ về tình dục là ghê gớm và kỳ cục. Nhưng rồi từ từ em sẽ bị mấy cô nàng hút hồn, rồi em sẽ thích đi chơi cùng với một bạn gái nào đó và muốn được nắm tay bạn ấy.

Người ta gọi đó là “những rung động đầu đời”. Cảm giác yêu thích và quý mến một người bạn khác phái là tình cảm trong sáng, thuần khiết và đến một cách tự nhiên. Chính vì thế, các em nên trân trọng tình cảm tuổi học trò và đừng đi quá giới hạn.

Dù vậy, ở giai đoạn này, em cũng nên tìm hiểu về cách sử dụng bao cao su, một trong những biện pháp tránh thai an toàn và phòng tránh các bệnh lây lan qua quan hệ tình dục, để không khỏi ngỡ ngàng khi em đến tuổi trưởng thành.

Cách dùng bao cao su



Lấy ra khỏi bọc. Sử dụng ngón cái và ngón trỏ để cầm trên đầu bao cao su (BCS) – chỗ chứa tinh dịch – bóp nhẹ cho không khí ra hết.



Đặt BCS trên đầu của “cậu nhỏ” sao cho phần cuộn lên nằm ở phía ngoài. Kéo lăn BCS ra cho tới chân của “cậu nhỏ”.



Nếu không mang BCS đúng cách, hay nói cách khác, nếu phần cuộn lên nằm ở mặt trong, hãy rút chiếc BCS đó ngay đi vì có thể tinh trùng đã dính vào đó. Sau khi xuất tinh, hãy lấy BCS ra từ phần chân của “cậu nhỏ” (để tránh bị trơn tuột).



Dù tất cả các bậc phụ huynh, kể cả bố mẹ em đều không muốn con cái quan tâm đến vấn đề tình dục khi các em còn bé, nhưng thực ra chẳng nên như vậy. Tình dục là một phần trong quá trình trưởng thành. Chỉ có điều quan hệ tình dục lần đầu khi còn quá nhỏ là không tốt. Khi hết tuổi dậy thì và trở thành một chàng trai, em có thể làm tất cả những gì em muốn. Vì khi trưởng thành, em nhận thức được những hành động của mình và chịu trách nhiệm về những hành động đó.

Bisexual (song tính luyến ái) là một người thích cả hai giới nam và nữ.

Gay (đồng tính luyến ái nam) là những người nam chỉ thích người cùng giới.

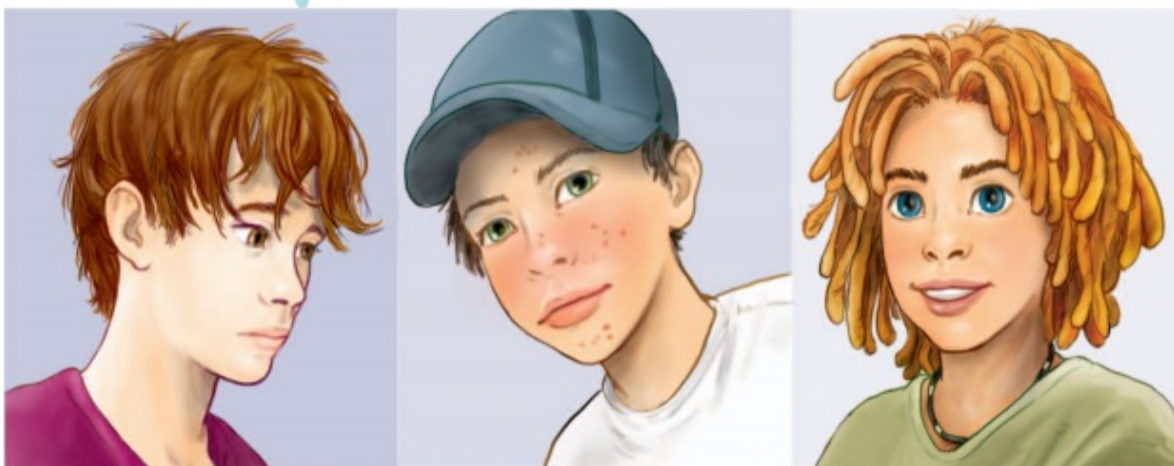
Lesbian (đồng tính luyến ái nữ) là những người nữ chỉ thích người cùng giới.

Transvestite là những người thích mặc y phục của người khác giới.

Chuyển đổi giới tính là những người thay đổi giới tính bằng phẫu thuật, nam thành nữ, nữ thành nam.

Homosexual (đồng tính luyến ái) là những người chỉ thích người cùng giới.





DA

Da là bộ phận lớn nhất trên cơ thể người với diện tích bề mặt lên tới gần hai mét vuông. Mặc dù lớp bề mặt của da chứa những tế bào chết nhưng da vẫn sống. Mỗi ngày, da của một người bong ra khoảng 30.000 tế bào chết, nhưng luôn có những tế bào mới sản sinh để thay thế. Nhờ vậy, bề mặt da luôn được thay mới hàng tháng.

Bên dưới lớp bề mặt này là một lớp khác có các mạch máu, và tiếp theo là một lớp mô mỡ có chức năng phân cách, dự trữ năng lượng. Da bảo vệ các cơ quan nội tạng, ngăn sự mất nước và điều chỉnh nhiệt độ cơ thể. Da còn là “lá chắn” các tia gây hại từ mặt trời, thời tiết giá lạnh, vi trùng và các vi sinh vật, bụi bẩn và những tác động của môi trường. Da giúp chúng ta cảm nhận được sự đau đớn, nóng lạnh và đụng chạm.



Bí quyết cho một làn da khỏe mạnh

Thức ăn tốt cho sức khỏe

Nếu muốn có một làn da khỏe khoắn, sạch mụn, em cần có chế độ ăn uống hợp lý: ăn nhiều rau quả, ngũ cốc và uống đủ nước.

Tiêu hóa cũng có ảnh hưởng đối với làn da. Da xấu và việc tiêu hóa không tốt là “đồng bọn” của nhau. Cơ thể thường “tống” những chất độc hại ra ngoài qua các tuyến mồ hôi thoát qua da. Da còn có các tuyến bã nhờn tiết ra các chất như dầu/sáp được gọi là bã nhờn. Nếu bã nhờn ứ lại, em dễ bị viêm lỗ chân lông, và đó là nguyên nhân em thấy mặt mình lắm mụn.

Nếu không nghỉ ngơi đủ, cơ thể sẽ rối loạn

Đúng Sai

Cơ thể không được nghỉ ngơi đầy đủ sẽ gây ra một số rối loạn. Em bắt đầu cáu kỉnh, lo lắng, dễ buồn phiền và uể oải. Em trở nên hay lơ đãng và không thể tập trung vào bất cứ việc gì.

Hoạt động thể chất không quan trọng đối với sự phát triển và vẻ ngoài.

Đúng Sai

Ngược lại, điều đó cực kỳ quan trọng! Nếu vận động và chơi thể thao nhiều, da em căng lên và dễ đàn hồi. Thường xuyên vận động còn mang lại thân hình cân đối và sự tự tin.



Vận động

Em nên vận động, chạy nhảy và chơi thể thao nhiều một chút. Bất cứ hoạt động nào kích thích tuần hoàn máu cũng đều tốt cho da. Thậm chí, đổ mồ hôi khi vận động cũng giúp cho làn da của em sạch sẽ hơn.

Ngủ, nghỉ ngơi và thư giãn

Da không biết “nói dối”; da phản ánh tất cả những trạng thái tâm lý của em khi em lo lắng, bực bội, buồn phiền hay sợ sệt. Những gì em cần làm mỗi ngày là dành thời gian nghỉ ngơi, thư giãn và ngủ đủ giấc. Cơ thể vẫn phát triển vào ban đêm khi em đang ngủ, và đó cũng là lúc sự tái tạo của tế bào da diễn ra nhanh hơn. Vì thế, để khỏe mạnh và cân đối, em cần phải ngủ ít nhất tám tiếng mỗi ngày.

Da có tính chống thấm, điều đó có nghĩa là da sẽ không ướm sưng như một miếng mút (vì thế đừng ngại tắm rửa!).

Da cũng phản ánh lối sống. Ví dụ, nếu em ra nắng nhiều, da sẽ đỏ lên và sẫm màu. Nếu em hút thuốc hoặc hay ở trong phòng có nhiều khói thuốc lá, da em sẽ kém đàn hồi. Da tay của người nông dân dần dày lên để có thêm lớp bảo vệ cho da. Khi hạnh phúc hay đang yêu, da hồng hào căng tràn sức sống.





Rửa tay thường xuyên và đúng cách sẽ giúp em khỏe mạnh. Đó là cách em bảo vệ mình khỏi những bệnh truyền nhiễm. Đừng có nghĩ: “Thôi nào! Ai mà không biết những điều vụn vặt đó chứ!” mà hãy kiểm tra xem mọi việc có đúng như vậy trong thực tế không nhé. Đâu phải ai cũng biết rửa tay khi nào và rửa tay ra sao. Em tuân thủ được bao nhiêu nguyên tắc sau?

Luôn luôn rửa tay...

Trước khi ăn và nấu nướng

Sau khi sử dụng máy vi tính
(bàn phím toàn là vi trùng!)

Khi đi học, chơi thể thao hay
chạy xe đạp...

Trước và sau khi đi vệ sinh

Sau khi chơi với chó, mèo hay bất cứ thú cưng nào khác

Sau khi chạm vào thịt sống
(vi trùng trong thịt sống rất nguy hiểm!)

Sau khi sử dụng các phương tiện giao
thông công cộng

Sau khi cầm tiền

Sau khi ho, hắt hơi và xì mũi

Sau khi chơi (ngay cả chơi điện tử!)

Nên...

1. Rửa lòng bàn tay với nước ấm và xoa một ít xà phòng, nếu có thì nên dùng nước rửa tay.
2. Vặn vòi nước lại khi xoa tay để tiết kiệm nước.
3. Trong khi đếm từ 1 đến 20, hãy xoa lòng bàn tay, mu bàn tay và những kẽ tay.
4. Nên rửa tay không dưới 20 giây! Sau đó rửa lại bằng vòi nước.
5. Nếu tay quá bẩn, hãy rửa lại một lần nữa.
6. Lau tay bằng khăn sạch hoặc giấy lau tay.
7. Nếu da quá khô hoặc căng, hãy xoa một ít kem dưỡng tay nếu muốn (đâu phải chỉ con gái mới có những đặc quyền này nhỉ!).



Đổ mồ hôi

Khi bước vào tuổi dậy thì, em sẽ đổ mồ hôi nhiều hơn. Nơi ra nhiều mồ hôi nhất là vùng dưới cánh tay. Ngoài ra, lòng bàn tay, lòng bàn chân, khuôn mặt, ngực và mặt trong đùi cũng là những nơi hay ra mồ hôi.

Em ra mồ hôi khi nóng nực, khi tham gia các hoạt động thể chất, tập thể dục, và cả khi hào hứng, hồi hộp và lo sợ. Điều đó cũng bình thường thôi. Mục đích của việc toát mồ hôi là giữ cho thân nhiệt ở khoảng 37 °C tránh cho cơ thể quá nóng. Vì thế mà việc toát mồ hôi rất hữu ích và cần thiết. Nếu mồ hôi không có mùi khó chịu thì sẽ không có gì đáng ngại đối với việc ra mồ hôi cả. Thực tế, mồ hôi không phải là thủ phạm “gửi hương cho gió” mà nguyên nhân gây ra mùi khó chịu là vệ sinh kém.



Khi ra mồ hôi nhiều, em nên uống nhiều nước và ăn một ít xúp để bù lại lượng nước và muối đã mất do toát mồ hôi.



Có hàng triệu tuyến mồ hôi dưới da và cách duy nhất để đối phó với vi trùng và ngăn chặn mùi khó chịu trên cơ thể là tắm rửa hằng ngày. Vệ sinh cá nhân đều đặn sẽ làm giảm số vi trùng trên da. Thật sự, nguyên nhân gây ra mùi khó chịu chính là vi trùng, khi chúng nhân lên và xâm nhập vào mồ hôi.

Tắm là cách “tiêu diệt” bọn vi trùng và vệ sinh cơ thể tốt nhất.

Tắm không chỉ là cách rửa sạch, tẩy mồ hôi và bụi bẩn bám lại trên da trong suốt cả ngày mà còn là cách thư giãn và giữ cho cơ thể cũng như đầu óc được tươi tỉnh. Để tận hưởng cảm giác thư thái khi tắm dưới vòi sen hay ngâm trong bồn, em sử dụng những hóa mỹ phẩm có mùi thơm lưu được lâu trên da. Cơ thể sạch sẽ, thơm tho sẽ làm cho tinh thần phấn chấn và làm việc hiệu quả hơn. Tắm còn giúp em dễ ngủ.

Tắm vòi sen

Em nên tắm hằng ngày. Vào mùa hè, em có thể tắm nhiều lần hơn trong ngày. Tốt nhất nên tắm một lần vào buổi sáng và một lần vào buổi tối. Tắm sáng thường giúp em hào hứng khi bắt đầu một ngày mới.

Khi tắm vòi sen, chất bẩn dễ cuốn trôi đi, vì thế những hóa mỹ phẩm chăm sóc cơ thể sẽ không lưu lại trên da quá lâu. Đó là lý do tại sao tắm vòi sen lại được khuyến khích hơn tắm bồn. Ngoài ra, tắm vòi sen mất ít thời gian hơn.



Nếu thích tắm nhiều lần trong ngày, em chỉ nên sử dụng sữa tắm cho những phần ra nhiều mồ hôi, rửa kỹ chân, nách, cũng như vùng kín; nước sẽ xử lý những phần còn lại. Nếu tắm để thư giãn thì chỉ cần nước ấm thôi cũng đủ. Nhưng xả những tia nước cuối cùng lạnh lạnh lên cơ thể sẽ tốt hơn nước ấm. Điều này sẽ giúp máu tuần hoàn và em sẽ cảm thấy ấm hơn khi đi ra khỏi buồng tắm.

Nếu tắm trước lúc đi ngủ, đừng bao giờ sử dụng chai lăn khử mùi.

Khi tắm vòi sen, em nên dùng sữa tắm hay gel tắm trong chai nhỏ có vòi, như vậy em sẽ dùng đúng lượng mình cần. Nguyên tắc vàng là càng ít càng tốt. Hãy dùng ít gel tắm thôi: dùng quá nhiều sẽ làm khô da. Nhớ xả sạch xà phòng, bọt hay gel sau khi tắm vì nếu chúng còn lại trên da, sẽ phản ứng với chất lăn khử mùi và làm cho em ngứa ngáy khó chịu.



Nếu đang nóng bức, đổ mồ hôi và rũ rời sau khi chơi thể thao hay học thể dục, em nên chờ khoảng năm đến mười phút rồi mới đi tắm. Cơ thể vẫn ra mồ hôi ngay cả sau khi em ngưng vận động. Nếu tắm liền, mồ hôi vẫn tiếp tục ra sau khi em lau khô. Luôn luôn sử dụng khăn tắm riêng, không được dùng chung với bất kỳ ai. Nếu dùng chung với người khác, em có thể bị nhiễm khuẩn hoặc nấm.

Trước và sau khi tắm, hãy rửa kỹ bồn tắm. Thật không đáng mặt “quân tử” tí nào khi để cái bồn tắm bẩn lại cho người khác dùng tiếp.

Nước sạch hiện nay rất quý, vì thế đừng tắm quá lâu!

Nếu em muốn thư giãn trong bồn tắm, đừng dùng nhiều xà phòng tạo bọt trong bồn. Không ở trong nước quá 15 phút. Khi thấy da các đầu ngón tay chân bắt đầu nhăn nhúm, em nên ra khỏi bồn và tắm lại vòi sen bằng

nước ấm.

Vì khuẩn cũng có mặt trên quần áo và đồ lót bẩn của em. Có ích gì khi em tắm xong rồi mặc lại cái áo thun ướt đẫm mồ hôi cơ chứ? Tốt nhất là quăng tất cả đồ bẩn vào chậu giặt đồ và chỉ mặc quần áo sạch sau khi tắm.

Em nên thay trang phục mỗi ngày và mặc đồ lót bằng vải cotton. Vải cotton tốt cho da. Những loại vải từ chất liệu tổng hợp không thoáng khí sẽ khiến da “ngạt thở” và tạo điều kiện cho vi khuẩn sinh sôi. Đây chính là nguyên nhân gây ra mùi khó chịu và các bệnh truyền nhiễm.

Kỳ cọ và thoa kem dưỡng thể



Đôi lúc trước khi tắm, em nên kỳ cọ toàn thân bằng một miếng xơ mướp hoặc mút tắm. Việc kỳ cọ sẽ tẩy đi các tế bào chết và còn kích thích máu lưu thông, giúp da dễ hấp thu chất dưỡng thể.

Nếu da căng khô sau khi tắm, em nên dùng một ít kem, dầu hoặc sữa dưỡng ẩm (đừng nghĩ rằng chỉ mấy cô nàng điệu đà mới cần đâu nhé!)

Nếu da khô, có thể là do em đã dùng quá nhiều xà phòng hoặc gel tắm.

Tốt nhất là dùng một ít sữa dưỡng ẩm sau khi tắm, lúc cơ thể của em còn ẩm và ấm. Đó là lúc cơ thể hấp thu chất dưỡng ẩm hiệu quả nhất.

Đừng dùng quá nhiều kem/sữa dưỡng thể! Thay vì da thì quần áo của em sẽ thấm đầy kem mất thôi.

Chất khử mùi

Khi “cỏ” bắt đầu tua tua, mồ hôi sẽ “trú chân” ở đó nhiều hơn, đó là lúc cần dùng đến chất khử mùi. Em chỉ nên xài chất khử mùi khi da đã sạch sẽ, vì thế em nên rửa vùng dưới cánh tay một vài lần trong ngày, đặc biệt khi trời nóng bức, sau khi tập thể dục, đi bộ, chơi thể thao và ra mồ hôi khi căng thẳng.

Bốc mùi khó chịu trên xe buýt, ở trường, thậm chí trong phòng riêng đều bị xem là không mấy lịch sự. Chất khử mùi sẽ giúp em giải quyết điều đó.

Em có thể mua chất khử mùi ở siêu thị hoặc các cửa hàng hóa mỹ phẩm. Mặc dù có rất nhiều loại chất khử mùi nhưng chúng đều có cùng một tác dụng. Điều khác biệt duy nhất chính là mùi hương và lượng còn chứa trong đó. Em nên chọn loại hương thơm dành cho nam mà em thích và không có cồn.

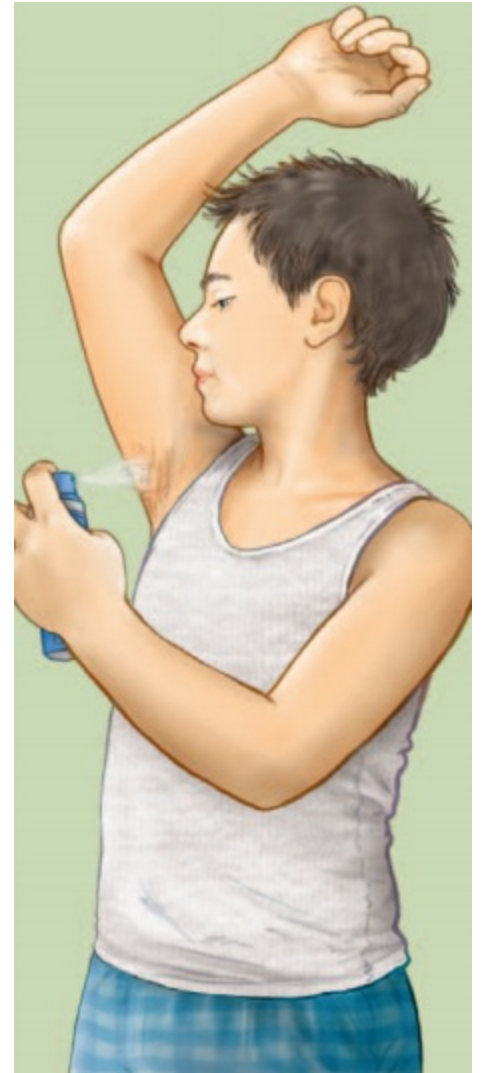
Chai xịt khử mùi rất dễ dùng (bằng cách xịt) và tạo cảm giác sảng khoái. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, có thể gây dị ứng. Những người bị hen suyễn rất nhạy cảm với loại thuốc xịt khử mùi. Ngoài ra, chất khử mùi còn chứa một số khí có hại cho môi trường.

Thỏi kem khử mùi sẽ làm khô da, song cũng giống như chai lăn khử mùi, nó rất tiện dụng và em có thể luôn mang theo được.

Chai lăn khử mùi và gel khử mùi không để lại những vết trắng trên quần áo.

Kem khử mùi ở dạng tuýp thích hợp với da nhạy cảm vì không chứa cồn.

Ngoài ra, còn có những loại chất ngăn đổ mồ hôi, đó là những chất khử mùi bằng cách ngăn mồ hôi, thu hẹp các tuyến tiết mồ hôi. Các bác sĩ không khuyến khích sử dụng những loại chất này vì điều đó ngược lại với lẽ tự nhiên là mồ hôi thoát qua bề mặt da và bay hơi.



⇒ Em chỉ nên xài chất khử mùi khi da đã sạch sẽ. Tự thân chất khử mùi không thể loại trừ được vi khuẩn và cặn bẩn trên da.

⇒ Thay quần áo sạch thường xuyên.

⇒ Đừng bao giờ bôi tiếp chất khử mùi lên vùng da đã bôi trước đó nhưng chưa rửa sạch.

⇒ Đừng dùng chất khử mùi khi đi ngủ.

Vệ sinh vùng kín

Sau khi đi vệ sinh, em nên lau bằng giấy vệ sinh và rửa phần bản quanh hậu môn càng sớm càng tốt. Nếu không có thời gian tắm vào buổi tối thì ít nhất cũng phải nhớ rửa vùng kín.

“Chỗ đó” của nam giới nằm trồi ra ngoài cơ thể, vì thế việc sử dụng các sản phẩm chăm sóc cơ thể đối với phần này không mấy phức tạp, nhưng lại không có tác dụng lâu. Đó là lý do em cần dành thời gian để rửa “cậu nhỏ” và bùi với xà phòng cùng với nước ấm hằng ngày.

Sau khi xuất tinh, nên dùng giấy mềm lau sạch hoặc rửa ngay.

Bựa sinh dục, một chất giống như kem, tích tụ lại ở phần bao quy đầu, thường có mùi không dễ chịu tí nào nên em cần phải rửa thường xuyên. Ngoài ra, vệ sinh không sạch sẽ cũng gây nên bệnh truyền nhiễm. Không có gì phải lo lắng khi thấy bựa sinh dục cả, nó không phải là thứ cần đến thuốc điều trị mà chỉ đơn giản là cần em rửa sạch thôi. Em rửa bằng cách kéo phần da để lộ quy đầu, sau đó rửa với nước ấm và sữa tắm. Nhớ xả hết xà phòng và lau khô cẩn thận. Những cậu trai đã được cắt bao quy đầu sẽ thấy dễ dàng khi chăm sóc vùng kín vì bựa sinh dục không thể đọng lại.







CHĂM SÓC DA MẶT

Khi em còn bé, da rất mềm mại và mịn màng. Giờ đây, khi bước vào tuổi dậy thì, cơ thể em đã trưởng thành, da em sẽ không còn như xưa nữa. Các hormone làm tăng hoạt động của các tuyến bã nhờn và bắt đầu tiết ra bã nhờn (một chất dầu rất giống với mỡ động vật giúp cho da ẩm và mềm). Bã nhờn ứ lại lấp các lỗ chân lông và sinh ra mụn. Khi em qua tuổi dậy thì, mụn cũng sẽ ra đi. Nếu bố mẹ em lúc trước nổi nhiều mụn thì em có nhiều khả năng giống họ.

Các loại da

Có nhiều loại da khác nhau. Da em thuộc loại nào?

Da thường

Da thường không nhờn cũng không khô, mịn màng và mềm mại, đủ ẩm và rất hiếm khi bị viêm, không có mụn đầu đen hay mụn trứng cá. Lỗ chân lông nhỏ và sạch.

Da khô

Da khô thường mỏng và nhạy cảm, dễ bong tróc và căng lên nhanh chóng, thường sần sùi và lão hóa nhanh hơn vì thiếu dầu tự nhiên. Đó là lý do da khô không có nhiều mụn nhưng lại thiếu lớp bảo vệ khỏi gió và thời tiết lạnh.

Da nhờn

Hầu hết tất cả các em ở tuổi vị thành niên đều có da nhờn vì các tuyến bã nhờn tích tụ quá nhiều mỡ. Da bóng, nhờn và khá dày; đó là lý do tại sao da nhờn thường trông nhợt nhạt thiếu sức sống. Lỗ chân lông to, mụn đầu đen, mụn mủ, mụn đỏ là những “vị khách” quen thuộc của da nhờn. Da nhờn thừa độ ẩm và không cần thêm một chút dầu nào cả.

Da hỗn hợp

Đối với loại da này thì vùng trán, mũi, cằm thuộc da nhờn (vùng chữ T) trong khi những vùng còn lại khô và căng. Phần lớn những người da nhờn là những người đã qua tuổi dậy thì hoặc ở tuổi trung niên.

Da nhạy cảm

Các loại da khô, nhờn và hỗn hợp đều có thể là da nhạy cảm. Da nhạy cảm rất mẫn cảm với điều kiện thời tiết, thường đỏ lên trong gió lạnh, phòng rộp, hay bị ngứa và dễ viêm nhiễm. Da nhạy cảm thường gặp ở những người dị ứng với phấn hoa, bụi, hóa mỹ phẩm và nhiều thứ khác.

Da thiếu nước

Đây là loại da thiếu độ ẩm và thường khô. Nguyên nhân chủ yếu là do trời lạnh và chế độ chăm sóc da kém.

Những vấn đề về da của các bạn trẻ

Cũng giống như hàng triệu cậu trai trên thế giới, em ngại nhất là da nổi mụn. Những “ả” mụn đáng ghét như mụn đầu đen, mụn đỏ, mụn trứng cá... mọc đầy trên lưng, ngực, vai, cánh tay, mông, và dĩ nhiên không chừa mặt, trán, và quanh mũi...



Mụn đầu đen, mụn đỏ và mụn trứng cá

Mụn đầu đen chính là những “nút” bã nhờn tích tụ lại trên ống dẫn tuyến bã nhờn, là những chấm đen mà em thấy khi soi gương mỗi sáng thức dậy. Mụn đầu đen không phải do vệ sinh kém như em nghĩ; đó chính là những tế bào chết còn lại, cũng như chất mỡ bị ô-xy hóa trong không khí. Tốt nhất, em nên tẩy chúng đi.

Mụn cám là những lớp mụn lấm tấm trắng ngà trên da trông như bột vậy. Nếu thấy khó chịu, em cũng nên tẩy đi.

Nếu các tuyến bã nhờn tiết ra quá nhiều chất bã nhờn, chúng sẽ đọng lại ở lỗ chân lông và gây viêm lỗ chân lông khi kết hợp với những tế bào chết và vi khuẩn. Khi mụn đỏ mọc lên – một nốt mụn bị viêm, một chỗ phồng lên hơi nhúc một tí có đầu màu trắng và chứa đầy mủ, đó chính lúc mụn trứng cá xuất hiện. Khi nốt mụn này biến đi thì nốt khác lại xuất hiện. Mụn trứng cá là những vị khách không mời nhưng quen thuộc của các cậu trai ở tuổi từ 14 đến 18. Tuy vậy, mụn trứng cá không hay tới thăm các em nữ cho lắm. “Bọn chúng” sẽ ra đi vĩnh viễn khi các em khoảng 25 tuổi.

Nặn mụn trứng cá (đặc biệt là khi tay bẩn) có thể làm cho mọi chuyện trở nên tồi tệ. Nếu các em chạm vào những nốt mụn, da có thể bị nhiễm khuẩn và để lại sẹo.

Hãy giữ yên đôi tay; đừng “ngứa ngứa” mà khơi, chạm, nặn hay bóp những vị khách khó chịu này nhé.

Mụn trứng cá thường biến mất sau 3 ngày, nhưng nếu em đụng vào thì chúng sẽ “ở lì” với thời gian gấp đôi rồi mới chịu rời đi.

Tất cả những thay đổi về thể chất và tâm lý ở tuổi dậy thì khiến các cậu trai thấy căng thẳng và làm giảm đi sự tự tin. Ở thời điểm này thì đó là mụn trứng cá! Thật may là có rất nhiều cách để chăm sóc da và ngăn ngừa mụn.

Những nguyên tắc vàng



Rửa mặt vào buổi sáng và tối. Nhớ luôn giữ cho da mặt được sạch sẽ. Trước khi rửa mặt, em nên rửa tay đã. Rửa cả phần cổ, ngực, lưng luôn, hay nói cách khác, tất cả những nơi mà mụn trứng cá thích “định cư”.



Đừng bao giờ dùng xà phòng thường rửa mặt vì sẽ làm khô da. Em nên dùng xà phòng tắm em bé, xà phòng glycerine, là những loại có độ pH từ 5.5 đến 7 để không gây hại cho da.

Em có thể đọc thông tin này ở ngoài bao bì của xà phòng.



Đừng để tóc lòa xòa trước mặt vì khi tóc rơi, sẽ làm cho mụn có điều kiện “diễn võ giương oai” hơn.



Đừng bao giờ tự nặn mụn.



Thấm nước khử trùng vào bông gòn và bôi lên các nốt mụn trứng cá. Nhưng đừng lạm dụng “liệu pháp” này vì nó sẽ có hại cho da.



Tẩy da chết mỗi tuần một lần cho mặt. Mua kem tẩy và làm theo hướng dẫn trên hộp. Sau khi thoa nhẹ một lớp kem mỏng lên mũi, những tế bào chết trên da sẽ được tẩy đi và da trở nên mịn màng hơn. Hãy nhẹ nhàng khi xử lý những vùng mụn bị viêm và đau.



Không dùng các loại kem dưỡng chứa dầu. Các loại kem chống ẩm và những hóa mỹ phẩm chăm sóc da mặt không chứa dầu sẽ tốt hơn. Những loại kem che khuyết điểm có tông màu trùng với màu da sẽ cứu em một “bàn thua” khi cần đến.



Hãy dành thời gian **hít thở không khí trong lành** và **chơi thể thao**.

Điều đó sẽ giúp em đỡ mồ hôi, lỗ chân lông sẽ nở ra và tạo điều kiện cho các tế bào mới thay thế cho những tế bào chết. Nhớ là luôn rửa mặt sau khi vận động.



Thuốc lá và bia rượu rất có hại đối với làn da. Việc hút thuốc và bị “hun”

bởi khói thuốc đều rất độc hại.



Ăn uống hợp lý. Ăn nhiều trái cây và rau quả tươi, uống đủ nước.



Nghỉ ngơi. Ngủ ít nhất tám tiếng mỗi ngày. Đừng quá thất vọng về bất cứ điều gì. Các tuyến bã nhờn sẽ nhạy cảm hơn khi em lo âu, và chỉ làm cho vấn đề thêm trầm trọng.



Hãy đến **bác sĩ da liễu** nếu những nốt mụn quá “cứng đầu”.

Cách loại bỏ mụn đầu đen

Mặc dù những nốt mụn đầu đen không gây hại gì cho ai nhưng chúng cũng chẳng đáng ưa tạo nào. Tốt nhất em nên đến viện thẩm mỹ để các chuyên gia tẩy giúp. Nhưng nếu em nôn nóng muốn tự mình “trừ khử” thì hãy tuân theo những chỉ dẫn sau:

◆ Mặt và tay phải sạch sẽ

◆ Không nặn mụn trừ khi đã xông mặt trước đó

◆ Mục tiêu là những “nàng” đầu đen nên đừng đụng đến những “chị” trúng cá khó chịu nhé!

◆ Trùm tóc bằng nón tắm và xông mặt bằng nước trà bông cúc trong 15 phút để da mềm và lỗ chân lông nở to ra

❖ Không nặn mụn bằng móng tay; hãy dùng dụng cụ nặn mụn chuyên nghiệp

Sau khi “xử lý” lỗ mụn đáng ghét xong, rửa mặt sạch và bôi kem trị mụn.

Mụn đầu đen sẽ không ra đi mãi mãi. Khi chúng tái xuất hiện, em lại phải “xử” tiếp thôi.

Khứu giác của các cô nàng nhạy hơn các anh chàng.

Đúng Sai

Nếu muốn bắt chuyện với một cô bạn mà em “để ý”, em nên tắm rửa sạch sẽ và xịt một chút nước hoa cho thơm tho nhé. Khứu giác của phụ nữ rất nhạy.

Chỉ có con gái mới quan tâm chuyện vệ sinh cá nhân, cơ thể và mặt mũi.

Đúng Sai

Bất kỳ ai cũng nên để ý đến việc vệ sinh cá nhân, cơ thể và diện mạo của mình!

Mình bị nổi nhiều mụn vì thích sô-cô-la.

Đúng Sai

Nhiều người lầm tưởng sô-cô-la là thủ phạm gây mụn. Quả thật quá “oan uổng” cho sô-cô-la. Nghiên cứu mới đây cho thấy sô-cô-la vô tội. Ngược lại, nó được xem là một loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe, đặc biệt là sô-cô-la đen tốt cho tim. Tuy nhiên, không nên ăn quá nhiều vì nó chứa nhiều chất béo và đường, dễ gây thừa cân. Ăn những thực phẩm giàu vitamin và chất khoáng tốt cho da của em hơn.

Các cậu trai cứ vây quanh các cô gái chỉ để thu hút ánh nhìn của họ.

Đúng Sai

Nếu em cứ không ngừng quanh quẩn một nơi chỉ vì có một cô bạn trông dễ mến ở đó và vờ như em có thể làm tất tần tật mọi thứ, thì cô ấy biết chắc em thích cô ấy đấy!

Mụn trứng cá thường “thăm” những cậu chàng ở bản.

Đúng Sai

Điều này chỉ là một cách suy luận thôi. Da dầu và không sạch không phải do không tắm rửa. Nguyên nhân chính mà các bạn trẻ thường có nhiều mụn là do các hormone hoạt động cực mạnh ở tuổi dậy thì làm kích thích các tuyến bã nhờn.

Râu quai nón

Những sợi râu hình *quai nón* bắt đầu lún phún dưới cằm khi em ở tuổi từ 14 đến 18, nhưng phải mất một thời gian dài mới trở thành râu quai nón thật sự. Tuy nhiên, có người có râu quai nón và cũng có người không. Nếu có râu quai nón, em nên cạo thường xuyên để khuôn mặt trông sáng sủa hơn.

Cạo râu

Có hai cách để cạo râu: cạo ướt (truyền thống) và cạo khô (sử dụng máy cạo).

Cạo ướt (truyền thống)

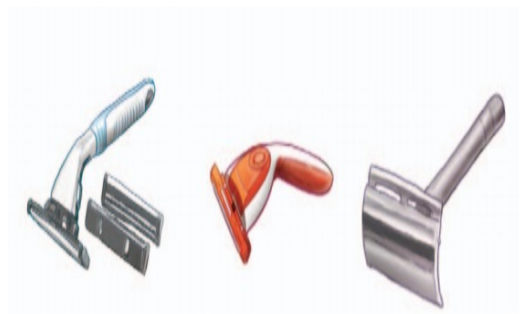
Em sẽ cần:

◆ Dao cạo, bọt cạo râu, gel, kem hoặc xà phòng.

◆ Những dụng cụ hỗ trợ cho việc cạo râu – chổi cạo râu, kem tẩy da chết, chất khử trùng, băng cá nhân, kem giữ ẩm sau khi cạo râu.

Dao cạo

Có loại dao cạo dùng một lần và loại có thể sử dụng vài lần. Điều quan trọng là em chỉ được xài riêng một chiếc dao cạo, không được xài chung với người khác. Mọi người nên có riêng một chiếc dao cạo. Loại dao cạo có hai hoặc ba lưỡi dùng tốt hơn loại một lưỡi thông thường vì dễ dùng và an toàn. Em không muốn mình sứt một miếng da nào trên mặt chứ?



Sản phẩm cạo râu: bọt, gel, xà phòng

Em nên dùng những loại sản phẩm có thành phần chủ yếu là glycerine, giúp râu mềm và dễ cạo. Không nên sử dụng các sản phẩm có cồn để tránh làm khô da.

Những dụng cụ hỗ trợ

◆ Chổi cạo râu: sử dụng loại cứng để quét và làm mềm những sợi râu cứng.

◆ Kem tẩy da chết: sử dụng mỗi tuần một lần để tẩy các tế bào chết trên da.

Sau khi cạo râu, hãy thoa kem để da mềm và có mùi thơm. Có nhiều loại như kem dưỡng ẩm, dầu thơm và gel.

Cách cạo râu



Rửa mặt bằng nước ấm để làm mềm da.

Dùng chổi cạo râu hoặc ngón tay để thoa tròn bọt/kem/gel lên râu.

Nhớ phủ bọt lên hết vùng mặt em cần cạo (đừng quên phần dưới cằm). Chờ một chút cho bọt ngấm để râu mềm và dễ bứt gốc ra.



Làm ướt dao cạo. Trong khi cạo nhớ chú ý đến hướng của dao cạo. Cạo cùng chiều mọc ra của râu mới tốt cho da. Vì thế, em nên cạo xuống thay vì cạo lên. Cạo

nhẹ cho đến khi em cạo sạch hết râu.



Không được để lại phần nào chưa cạo sạch. Xả dao cạo dưới vòi nước sau mỗi lần cạo và nhớ đóng vòi nước lại. Trước tiên, em nên cạo phần hai bên má, sau đó là râu mép và cuối cùng là râu quai nón. Râu quai nón rất cứng, vì thế em nên chờ một chút cho râu thấm bọt để râu mềm hơn.



Sau khi cạo xong, em thử lấy tay xoa ngược lên mặt xem chỗ nào còn nhám không, nếu còn thì phải cạo lại.

Sau đó, em cạo nhẹ nhàng cả khuôn mặt một lần nữa.

Lúc đầu, có đôi khi em cạo lẹm vào da, điều này là bình thường và không đau lắm đâu. Nếu bị chảy máu, em nên rửa hết bọt rồi dùng bông gòn thấm máu. Khi cạo râu xong, em nên bôi một ít thuốc kháng khuẩn lên chỗ bị sứt và nếu cần thì dán băng cá nhân lên chỗ đó.

Hãy bôi một ít kem ẩm sau khi cạo râu.

Lưu ý: Một số sản phẩm có thể làm cho da hơi đỏ rất sau khi cạo, nhất là khi em mới cạo lẹm vào da.

Em nhớ thay dao cạo thường xuyên, đừng dùng dao cùn!

Khi cạo, hãy tránh những nốt mụn vì vết xước có thể làm nốt mụn nhiễm trùng.

Em cũng nên tránh những nốt ruồi trên mặt nếu có.

Khi cạo xong, luôn luôn rửa dao sạch và để khô.

Nếu như lông trên cơ thể (như lông dưới cánh tay, ngực, lưng) làm em khó chịu, hay chỉ đơn giản là em không thích, em có thể tự cạo hoặc đến viện thẩm mỹ tẩy hoặc triệt những vùng lông này.

Cạo khô (sử dụng máy cạo râu)

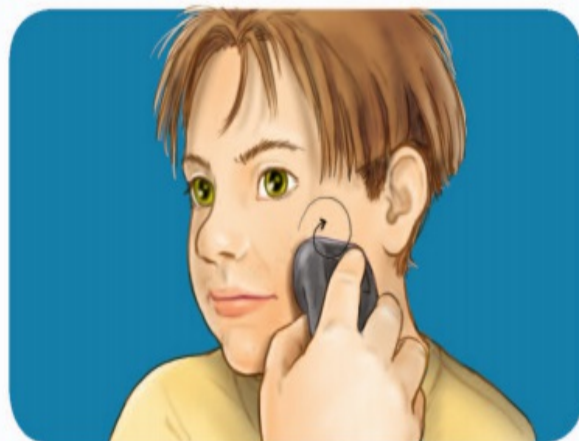
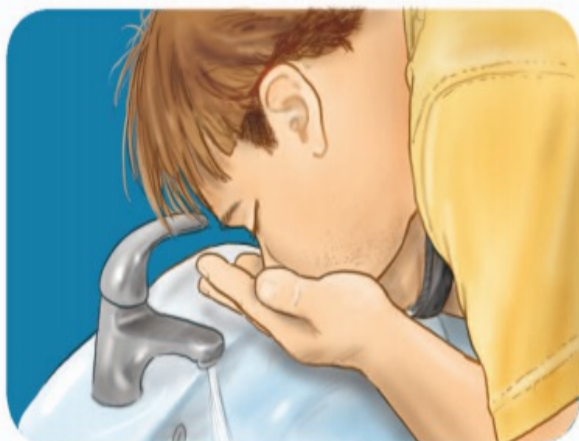
Thuận lợi:

Cạo bằng máy không làm rát da như cách cạo truyền thống. Ngoài ra, cách này nhanh hơn, dễ sử dụng và khá an toàn. Thêm vào đó, em có thể cạo ở bất cứ chỗ nào nếu chỗ đó có treo gương chứ không nhất thiết phải ở trong phòng tắm.

Bất lợi:

Máy cạo râu tương đối đắt so với túi tiền của các em.

Cách sử dụng máy cạo râu



Rửa sạch và lau khô mặt trước khi cạo để loại bỏ chất nhờn và giúp râu không bám sát vào da.

Nếu xài máy cạo râu, em nên cạo theo vòng tròn ngược với chiều sợi lông mọc. Đừng ấn mạnh và cũng đừng cạo một chỗ nhiều lần. Cố gắng không di chuyển máy quá nhanh để tránh kích ứng da.



Rờ lên mặt xem chỗ nào chưa cạo thì hãy cạo lại.

Đầu tiên, khi máy cạo còn nguội, hãy cạo những chỗ nhạy cảm như cổ. Sau đó, khi máy ấm lên, cạo ở những chỗ quanh tai, dưới mũi và miệng.

Dùng một ít kem dưỡng ẩm sau khi cạo.

Sau khi cạo xong, lau sạch máy cạo bằng một cái chổi cứng (thường bán kèm với máy) để loại bỏ những sợi lông còn lại trong máy.

Lưu ý: *Đừng xịt nước hoa nếu em đã sử dụng sản phẩm dùng cho sau khi cạo râu. Những mùi khác nhau khi trộn lẫn sẽ tạo nên một mùi khó chịu.*



Đôi bàn chân phải chống đỡ cả trọng lượng cơ thể, vì thế chân là bộ phận phải “gánh vác” nặng nề nhất. Nhưng ngược lại, chân thường bị bỏ bê nhất. Mỗi ngày em phải đi bộ trung bình 25.000 bước. Đó là lý do tại sao em cần phải quan tâm đến đôi bàn chân mình nhiều hơn.

Em nên:

- ◆ Rửa chân bằng nước ấm và xà phòng mỗi tối
- ◆ Mang những đôi giày thoải mái
- ◆ Mang vớ bằng chất liệu cotton và thay vớ hằng ngày
- ◆ Không dùng cùng một đôi giày cả ngày
- ◆ Không dùng cùng một đôi giày cả ngày

Bàn chân

Phần lớn trong số hơn 2 triệu tuyến mồ hôi đều nằm ở lòng bàn tay và lòng bàn

chân. Vì thế, lòng bàn chân ra rất nhiều mồ hôi. Mồ hôi tự nó không có mùi khó chịu mà chủ yếu là do vi khuẩn sinh sôi trên da có nhiều mồ hôi. Loại vớ bằng sợi tổng hợp không hút mồ hôi nên dễ gây nặng mùi, nhất là giày thể thao không được để thoáng khí. Thế nên em đừng mang một đôi giày suốt nhiều giờ liền. Em cũng không nên mang giày mà không mang vớ.

Mua giày

Khi mua giày...

♦ Thử cả hai chiếc. Rất hiếm người có hai chân bằng cỡ nhau, chân phải thường to hơn chân trái.

♦ Nên chọn loại giày da hoặc vải hơn là những loại làm từ chất liệu nhân tạo, để chân dễ “thở” và ít toát mồ hôi.

♦ Chọn giày thể thao phải thật vừa vặn. Dù rất thích nhưng nếu em mang hơi chật thì cũng hãy quên nó đi! Cô bán hàng bảo giày sẽ giãn ra sau khi em đi một thời gian nhưng sự thật không phải thế đâu! Em sẽ bị phồng chân rồi phải vứt nó vào một xó mắt thôi.

♦ Không bao giờ mua giày nếu không thử trước. Không phải kiểu giày nào cũng có cùng kích cỡ, thậm chí cả các kiểu giày của cùng một hiệu. Vì thế, em hãy thử và chọn cỡ vừa vặn nhất.



Vết phòng chân

Vết phòng thường xuất hiện ở trên hoặc giữa các kẽ chân sau khi mang một đôi giày chật hoặc không mang vớ. Vết phòng nổi lên ở những chỗ da cọ xát với giày, chứa đầy nước và dễ vỡ.

Em nên dán băng cá nhân lên chỗ đau, như vậy em sẽ bảo vệ được vết phòng khi đi lại. Khi ở nhà, nhớ bỏ băng dán ra để cho chỗ phòng được thoáng khí và mau lành.

Phần da ở gót và gan bàn chân dày lên để bảo vệ bàn chân khỏi chấn thương. Tuy nhiên, nếu mang giày quá chật, em sẽ rất đau ở những phần da này. Đôi khi, ở đó sẽ xuất hiện các vảy cứng. Đừng lo lắng, điều này bình thường thôi.

Chăm sóc bàn chân và móng chân

Khi rửa chân, đừng chỉ dội nước từ trên cẳng chân xuống. Hãy rửa từng ngón chân, cả lòng bàn chân và phần trên của gót. Sau đó lau khô da, đặc biệt là các kẽ ngón chân. Da ẩm ướt dễ sinh nấm, vì thế nếu không lau khô bàn chân sau khi tắm, em có thể bị nhiễm nấm.

Nếu gót chân bị nhám, em có thể chà bằng cục mài chân hoặc đá bọt. Đừng quên chà cả lòng bàn chân nhé. Sau đó thoa một ít kem dưỡng da chân hoặc sữa dưỡng thể.

Sữa dưỡng thể tốt cho da chân vì vớ không bảo vệ da khỏi nắng, gió, thời tiết lạnh, bụi bẩn trên đường. Sau khi tắm, hãy thoa một ít sữa dưỡng thể và massage lòng bàn chân, cẳng chân và bắp chân. Em sẽ thấy thư giãn và dễ chịu hơn nhiều.

Đối với chân ra nhiều mồ hôi, em nên dùng chai xịt khử mùi. Hãy xịt sau khi tắm và lau khô chân, giúp ngăn ngừa vi khuẩn và những mùi khó chịu. Phấn em bé cũng có tác dụng tương tự.





Luôn cắt và giữ móng chân theo đường thẳng, tránh hình vòng cung vì dễ làm cho móng chân mọc đâm vào phần da mềm gây đau nhức. Không nên để móng chân quá dài nhưng cũng đừng cắt quá ngắn.

Nấm chân

Nấm chân thường xuất hiện ở các cậu trai hơn là các cô gái và dễ có ở các vận động viên mang giày thể thao luyện tập cả ngày. Nấm chân rất dễ lây. Em có thể nhiễm nấm ngay cả khi em đi chân không trên nền ẩm ướt (quanh hồ bơi chẳng hạn) hoặc mang nhò giày của người khác. Nấm thường phát triển vào mùa hè và hay nổi giữa kẽ của ngón chân thứ tư và ngón út. Da lốm đốm đỏ và mẩn ngứa. Nước và mồ hôi làm lớp sừng của da trắng và ẩm. Nấm có thể lan đến móng chân và cả bàn chân. Ở một số trường hợp, những nốt phồng rộp giữa chân vỡ ra gây ngứa ngáy và ẩm ướt.

Tốt hơn là em nên giữ cho chân khô ráo, mang vớ hút ẩm, dùng bột talc (loại bột thấm mồ hôi) trong giày thể thao, tránh mang những loại giày bằng cao su hay nhựa. Em cũng nên đến bác sĩ da liễu để được tư vấn và kê đơn như kem chống nấm dùng cho những phần bị nhiễm nấm, thuốc uống trong vòng một tháng hoặc sáu tuần.

Bàn tay và móng tay

Bàn tay thường phải cầm nắm, cọ xát, chịu nóng lạnh, tiếp xúc nước và xà phòng. Chúng ta rửa tay thường xuyên nên da tay thường khô ráp. Đó là lý do tại sao việc chăm sóc cho đôi bàn tay lại quan trọng như vậy.

Bảo vệ đôi bàn tay

- ◆ Sau khi rửa, nên lau tay kỹ. Sử dụng loại xà phòng hoặc nước rửa tay êm

địu cho da tay.

♦ Nếu da tay khô ráp, hãy sử dụng một ít kem dưỡng da tay.

♦ Mang găng tay trong mùa lạnh.

♦ Chát tẩy rửa chén bát rất mạnh và có hại cho da tay. Trong khi rửa chén, em nên mang găng tay.

Mụn cóc

Mụn cóc là lớp da dày trồi lên do virus và lây lan khi đụng chạm. Mụn cóc có thể mọc trên bàn tay, bàn chân, cẳng, quanh môi và mũi. Đối với nam giới, nguyên nhân xuất hiện mụn cóc có thể do cạo râu. Em bị lây mụn cóc nếu dùng chung phòng tắm, khăn tắm hoặc giày dép với người nổi mụn. Ngoài ra, phòng vệ sinh công cộng và hồ bơi là những nơi có nguy cơ lây nhiễm cao.

Đôi khi, mụn cóc biến mất mà không cần chữa trị. Nếu không, em phải đến bệnh viện.



Ăn uống không đầy đủ khiến móng tay xuống cấp trầm trọng.

Nếu trên móng tay xuất hiện những đốm trắng đục, cơ thể em thiếu kẽm và i-ốt.

Nếu móng tay dễ gãy xước, có thể em thiếu máu, can-xi, sắt, các vitamin B, D và E.

Cắn móng tay

Các cậu trai thường bị xước móng và có tật cắn móng tay. Em biết rõ là “gặm” móng tay là một thói quen xấu vì móng tay là một ổ vi trùng. Em có thể bị mắc bệnh như bệnh vàng da. Ngoài ra, cắn móng tay nơi công cộng chẳng lịch sự chút nào, vì thế em nên kiềm chế thói quen này lại, ngay cả khi em đang ở trong phòng riêng của mình.

Các cậu trai thường cắn móng tay khi bối rối hoặc buồn chán. Nhưng nhiều khi, họ đưa lên cắn mà chẳng biết mình đang “gặm” gần hết mấy cái móng rồi.



Để bỏ tật cắn móng tay...

◆ Nghĩ xem khi nào em hay cắn móng tay (khi xem tivi chẳng hạn) và cố gắng kiềm chế bản thân

◆ Luôn nhớ rằng khi em cắn móng tay là em “cắn” luôn vô số vi trùng

◆ Bỏ tay ra khỏi miệng và kiểm việc để cho đôi tay luôn bận rộn

◆ Lâu lâu (khoảng 5 ngày) tự thưởng cho mình nếu em đã cố gắng không cắn móng tay trong một thời gian dài như vậy.

Dùng đồ bấm móng tay.

Dừng cắt quá ngắn! (Cắt theo đường thẳng, tránh cắt theo hình vòng cung và giữa móng để không bị góc cạnh ở hai bên móng).

Dừng kéo hoặc cắn phần xước. Em nên làm mềm phần xước bằng nước ấm và cắt cẩn thận.

Và dĩ nhiên, nhớ rửa móng tay thường xuyên! Móng tay trông chẳng đẹp
đề gì nếu chứa đầy ghét bản, phải vậy không nào?



Chúng ta vẫn biết “cái răng cái tóc là gốc con người”. Một nụ cười rạng ngời rất quan trọng đối với dáng vẻ bên ngoài và cũng là yếu tố gây ấn tượng đầu tiên. Em muốn có một nụ cười quyến rũ thì trước tiên răng của em phải trắng khỏe đã. Cách tốt nhất để có một hàm răng trắng khỏe và một nụ cười hút hồn là đánh răng và đến nha sĩ thường xuyên.

Đánh răng

Em sẽ cảm thấy ngượng đến nỗi “muốn chui xuống đất” nếu ai đó nói rằng miệng của em hôi quá. *Hôi miệng* không chỉ do sâu răng, viêm amidan, các bệnh về đường ruột mà còn do các mẩu thức ăn còn sót lại trong miệng nếu không đánh răng sau bữa ăn.

Chăm sóc răng không đơn thuần là việc vệ sinh cá nhân, đó là vấn đề của sức khỏe và phép lịch sự.

Nên đánh răng kỹ sau mỗi bữa ăn và trước khi đi ngủ. Đánh răng sẽ giúp lấy đi những thức ăn thừa giữa các kẽ răng, ngừa các bệnh về lợi cũng như sự tích tụ bọt răng làm hư răng. Em nên đến nha sĩ theo định kỳ để tránh việc đáng tiếc là phải nhổ bỏ răng.



Đánh răng như thế nào?

Mỗi ngày em đều đánh răng, nhưng em có biết đánh răng như thế nào là đúng cách chưa?

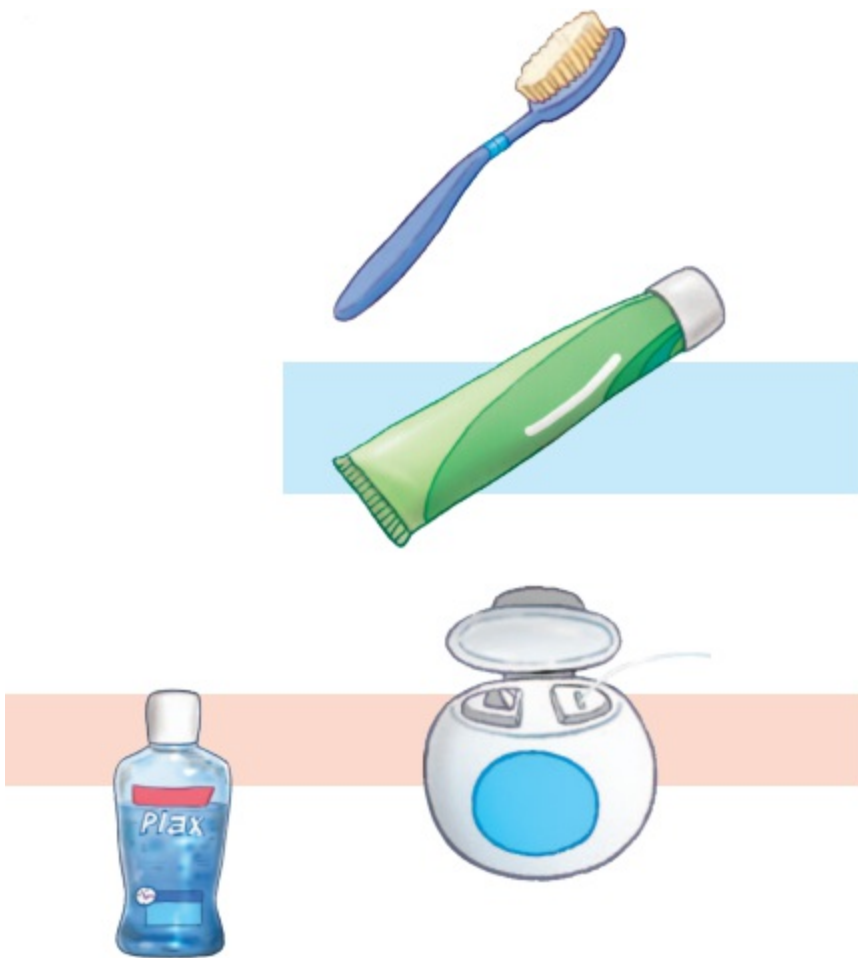
Em cần có:

- ◆ Một bàn chải đánh răng lông mềm, có thể xoay nhiều góc độ

◆ Kem đánh răng

◆ Chỉ nha khoa

◆ Nước súc miệng



Trước tiên, em cho một ít kem đánh răng lên bàn chải, tiếp đó thấm ít nước lên kem. Em đánh răng theo chiều dọc lên xuống và đánh cả mặt trong lẫn mặt ngoài. Đừng ấn bàn chải quá mạnh vì như vậy sẽ làm cho răng và lợi tách ra khi về già. Cuối cùng, đánh răng hàm và các kẽ răng.

Em dùng bàn chải massage lợi theo đường tròn và chải phần trong răng hàm trên và hàm dưới. Hãy nhớ đánh răng từ trong ra ngoài. Cách này sẽ làm sạch vi

khuẩn và tránh hôi miệng.

Đừng quên chà cả lưỡi! Một số bàn chải đánh răng có phần được thiết kế riêng cho việc chà lưỡi bằng lưng của bàn chải. Bí quyết là đánh răng trong ba phút! Không phải ba giây!

Tốt nhất em nên treo một chiếc đồng hồ nhỏ trong phòng tắm để đánh răng đủ thời gian và không bị trễ giờ. Cả nhà sẽ thích cho mà xem!

Kem đánh răng và nước súc miệng

Trong kem đánh răng thường có chứa flo, một loại chất khoáng làm cho răng chắc khỏe và ngừa sâu răng. Em chỉ cần một lượng nhỏ kem, cỡ hạt đậu xanh. Đừng dùng một loại kem đánh răng duy nhất mà nên thay đổi nhiều loại. Nước súc miệng cũng có flo. Em súc mỗi ngày hai lần sau khi đánh răng, bằng cách súc trong miệng khoảng 30 giây và nhổ ra.

Bàn chải đánh răng

Nên thay bàn chải ba tháng một lần hoặc khi các sợi lông bàn chải bị sờn. Những sợi lông bị sờn trên bàn chải không làm sạch răng mà còn làm tổn thương nướu.



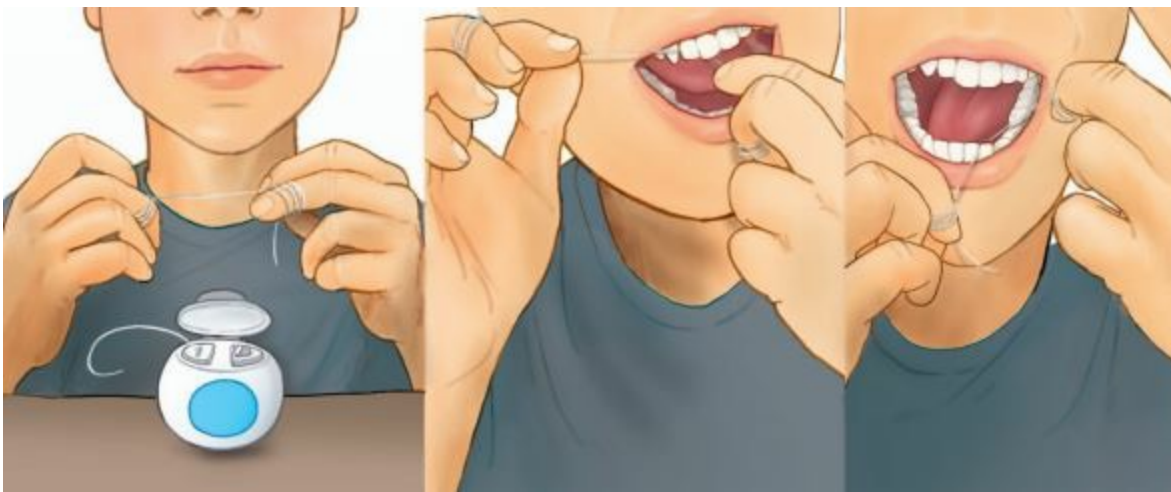
Lấy bựa răng

Chỉ nha khoa giúp em lấy thức ăn vương ở kẽ răng, làm sạch bựa và những nơi mà bàn chải đánh răng không thể chạm tới được. Sử dụng cẩn thận, nếu không em sẽ làm đau nướu.

♦ Em cần một đoạn chỉ nha khoa (dài 30 cm), sau đó quấn hai đầu sợi chỉ quanh hai ngón tay.

♦ Kéo căng chỉ và cẩn thận đặt vào kẽ răng, sau đó kéo sợi chỉ lên xuống, trước ra sau. Làm sạch từng chiếc răng bằng cách căng sợi chỉ quanh răng theo hình chữ U. Thức ăn vương lại sẽ bị kéo ra hết.

♦ Dùng một đoạn chỉ nha khoa khác làm sạch kẽ răng tiếp theo. Cứ thực hiện như vậy cho đến hết hàm răng.



Thức ăn tốt cho răng

Chế độ ăn uống hợp lý rất quan trọng đối với một hàm răng trắng khỏe.

Em *nên* ăn rau quả, bánh mì bột lúa tổng hợp, pho mát, sữa chua, sữa, đậu phộng, kẹo cao su không đường (loại có xylitol). Đây là thức ăn bảo vệ tốt cho men răng và giúp làm sạch miệng.

Em *nên tránh* thức ăn chứa đường, như kẹo, nho khô, bánh ngọt giữa các bữa ăn và đặc biệt là trước khi ngủ. Những thức ăn này dễ làm sâu răng.

Ngoài ra, nên tránh ngồi nhiều trong phòng có khói thuốc lá. Việc hút thuốc lá cũng dẫn đến hư răng và các bệnh về nướu.

Niềng răng

Chẳng có gì phải lo lắng khi niềng răng cả. Có nhiều người niềng răng mà vẫn cười một cách tự nhiên đấy thôi. Khi hết thời gian niềng, em sẽ có hàm răng đều tăm tắp.

Em cũng nên chà niềng. Nha sĩ sẽ hướng dẫn cho em cách làm. Thức ăn cứng có thể làm hư niềng. Để tránh điều đó, hãy cắt táo và cà rốt thành từng miếng nhỏ trước khi ăn. Còn nếu đó là kẹo bánh cứng thì em nên dần lòng, vì loại thức ăn này có thể gây hại cho răng ngay cả khi răng em không niềng.



Mắt thực hiện hơn một trăm ngàn chuyển động mỗi ngày. Nhiều lúc, em còn chẳng để ý tới những việc mà mắt phải “gồng” mình hoạt động. Ngồi trước máy vi tính hàng giờ, đọc những sách có chữ li ti, ngồi nhiều trong bóng tối... đều khiến mắt em mệt mỏi.

Vùng da quanh mắt cực mỏng và nhạy cảm, đó là lý do tại sao em không nên ấn lên đó, cào hay kéo nó. Mắt có thể sưng lên, ngứa, rát, chảy nước mắt hoặc bắt đầu máy mắt (khi mệt hoặc không nhìn rõ). Hãy dùng bông gòn tẩm nước mát đặt lên mắt để đỡ sưng và ngứa.

Khi phải hoạt động quá nhiều, mắt cần được nghỉ ngơi để các cơ mắt được thư giãn. Một giấc ngủ tám tiếng mỗi ngày đủ để em tỉnh táo và sáng khoái vào ngày hôm sau.

Ngoài ra, chế độ ăn uống hợp lý rất quan trọng đối với mắt. Vitamin A và B2 có trong cà rốt, sữa, trứng gà, gan, quả mơ và những sản phẩm từ lúa mì tổng hợp giúp mắt khỏe hơn. Uống đủ nước để đôi mắt trông đầy sức sống, em nhé.



Nếu mắt xuất hiện những chấm đỏ trên lòng trắng, bên trong mí mắt, lông mi ướt và mắt bị xốn, em nên đến bác sĩ vì có thể em bị viêm kết mạc.

Luôn rửa tay trước và sau khi chạm vào mắt. Không được dùng chung khăn tắm, khăn mặt với bất cứ ai để tránh lây bệnh cho cả nhà.

Bác sĩ nhãn khoa sẽ tư vấn cho em các loại thuốc nhỏ, thuốc bôi và em sẽ sớm khỏi bệnh thôi.

Để giữ cho đôi mắt khỏe mạnh, hãy chú ý những quy tắc sau:

◆ Giữ vệ sinh cá nhân; không dùng chung khăn lau mặt với người khác.

◆ Không dụi mắt sau khi bắt tay với những người vừa mới ho, hắt hơi, chùi mũi.

◆ Không dụi mắt khi tay bẩn.

◆ Không ngồi lâu trong phòng có nhiều khói thuốc. Chất nicotine cực kỳ có hại đối với mạch máu và dây thần kinh nhạy cảm của mắt.

◆ Nhìn ra cửa sổ, đi bộ, nhìn cây cỏ hoặc chỉ đơn giản là nhắm mắt một chút khi mắt mỏi. Đắp túi trà hoa cúc ấm ấm hoặc hai chiếc muống cà phê vừa mới lấy ra khỏi tủ lạnh lên mắt giúp mắt khỏe hơn rất nhiều.

Tại phòng khám mắt

Gần đây, tỉ lệ học sinh mắc các tật khúc xạ ngày càng gia tăng. Vì thế, em cần chú ý khi thấy mắt có những biểu hiện khác thường.

Em cần phải đeo kính khi:

♦ Bị nhức đầu trong lúc đọc sách hoặc ngay sau khi đọc

♦ Không nhìn rõ những thứ ở xa hoặc gần

♦ Nhìn một hình ra hai hình

Nếu em không thể nhìn rõ những gì cô viết lên bảng, có thể em đã bị cận thị.

Nếu em không thể nhìn hoặc đọc được những gì ở gần, có thể em đã bị viễn thị.

Những dấu hiệu đầu tiên của các bệnh về mắt sẽ được phát hiện khi em đi khám mắt tại các phòng khám chuyên khoa hoặc bệnh viện mắt.



Trình tự khám mắt bao gồm:

- Kiểm tra mắt bằng máy

- ♦ Đọc những chữ cái to và nhỏ từ một khoảng cách nhất định.

Bác sĩ nhãn khoa kiểm tra mắt của em bằng một cái kính lúp đặc biệt. Sau đó, bác sĩ sẽ đánh giá xem em có cần đeo kính không và nếu đeo, sẽ đeo kính cận hay viễn. Thông thường, lứa tuổi các em phần lớn là bị cận thị.

Khi bắt buộc phải đeo kính, ban đầu, em có thể sẽ thấy phiền toái nhưng sau một thời gian em sẽ thấy thích đeo kính hơn và hào hứng mua gọng kính hợp với mình giống như một thứ đồ phụ kiện mới vậy. Đừng ngại ngùng khi bạn bè chọc em “nhìn đời qua hai mảnh ve chai”! Em thử nhìn quanh mình xem, có rất nhiều người trẻ tuổi em mang kính đấy thôi. Và điều quan trọng nhất là em có thể nhìn thấy mọi thứ rõ ràng chứ không mờ mờ ảo ảo.

Chọn kính

Trước tiên là tròng kính. Em nên chọn loại tròng bằng nhựa nhẹ để tránh những dấu ịn lên mũi và đằng sau tai và tròng kính có lớp phủ phản quang để bảo vệ mắt.

Tiếp đến là gọng kính. Hãy bỏ qua một bên những gọng kính che khuất đường chân mày. Những gọng kính che mắt hoặc một nửa đường chân mày sẽ làm cho đôi mắt và khuôn mặt em mất cân đối.



Kính áp tròng

Kính áp tròng là một miếng nhựa hình cầu mỏng áp sát vào tròng mắt và điều chỉnh độ khúc xạ của mắt. Kính áp tròng có nhiều loại: cứng, mềm, thoáng khí...

Rất khó nhận biết em có đeo kính áp tròng hay không, trừ những kính áp tròng màu làm thay đổi màu mắt. Kính áp tròng tương đối đắt và phải được bảo quản cẩn thận nếu em không muốn mắt mình viêm nhiễm.

Dù sao đi nữa, đeo kính gọng vẫn luôn là giải pháp tốt nhất.





Kính mát

Tia cực tím rất có hại cho mắt. Vì thế, em nên mang kính mát vào mùa hè, khi ra đường, đi biển... Thậm chí vào mùa đông, em cũng nên đeo để tránh gió bụi.

Em nên chọn loại kính có chất lượng nhựa tốt, có ký hiệu bảo vệ mắt khỏi tia cực tím. Dĩ nhiên, em là người quyết định gọng kính nào cho hợp thời trang và khuôn mặt của mình, nhưng hãy luôn nhớ rằng chất lượng vẫn quan trọng hơn là thời trang.

Nếu em mang kính mát, cách tốt nhất để bảo vệ mắt khỏi ánh nắng mặt trời là kính đổi màu; khi trời nắng kính sẽ chuyển sang màu tối còn khi trời ít nắng hay ở trong phòng thì kính sẽ sáng hơn.



Chăm sóc tai

Không để tai bẩn.

Em nên rửa tai khi tắm hoặc gội đầu. Lắc lắc đầu để nước ra khỏi lỗ tai. Sau đó lau khô bằng khăn tắm. Cuối cùng, dùng tăm bông chùi sạch *vành tai*.

Không được thọc sâu tăm bông vào trong lỗ tai, vì như vậy sẽ làm tổn thương màng nhĩ.

Lỗ tai tiết ra ráy tai; chất này rất hữu ích, bảo vệ lỗ tai khỏi vi khuẩn, bụi bặm và những vật thể ở bên ngoài lọt vào.

Lâu lâu tai tróc vảy, đó là dấu hiệu da khô hoặc kém tuần hoàn máu. Trong trường hợp này, tránh rửa tai bằng xà phòng mà hãy lau bằng một khăn tắm và bôi lên một ít kem dưỡng.

Bấm lỗ tai

Nếu thích đeo khuyên tai, em có thể bấm lỗ tai. Bấm lỗ tai không cần dùng thuốc gây tê vì đơn thuần việc bấm lỗ tai còn ít đau hơn cả việc tiêm thuốc tê nữa! Em có thể bấm ở một tiệm đồ trang sức bằng súng bấm lỗ tai.

Sau khi đeo khuyên tai, có thể em sẽ bị nổi mụn hoặc ngứa do dị ứng với kim loại (trong hầu hết trường hợp là đồ mạ kền). Đó là lý do tại sao phần tiếp xúc với tai trên những chiếc khuyên tai nên được làm bằng vàng hoặc thép chống gỉ.

Nhiễm trùng lỗ tai

Bơi lội rất thú vị! Tuy nhiên, đôi khi em sẽ gặp không ít phiền toái. Em có thể nhiễm trùng tai từ bên ngoài sau khi bơi. Điều này là do vi khuẩn chui vào tai qua nước. Độ ẩm bên trong tai làm tăng khả năng viêm nhiễm.

Để tránh nhiễm trùng:

◆ Làm khô lỗ tai sau khi bơi

◆ Lau thật kỹ bằng khăn tắm

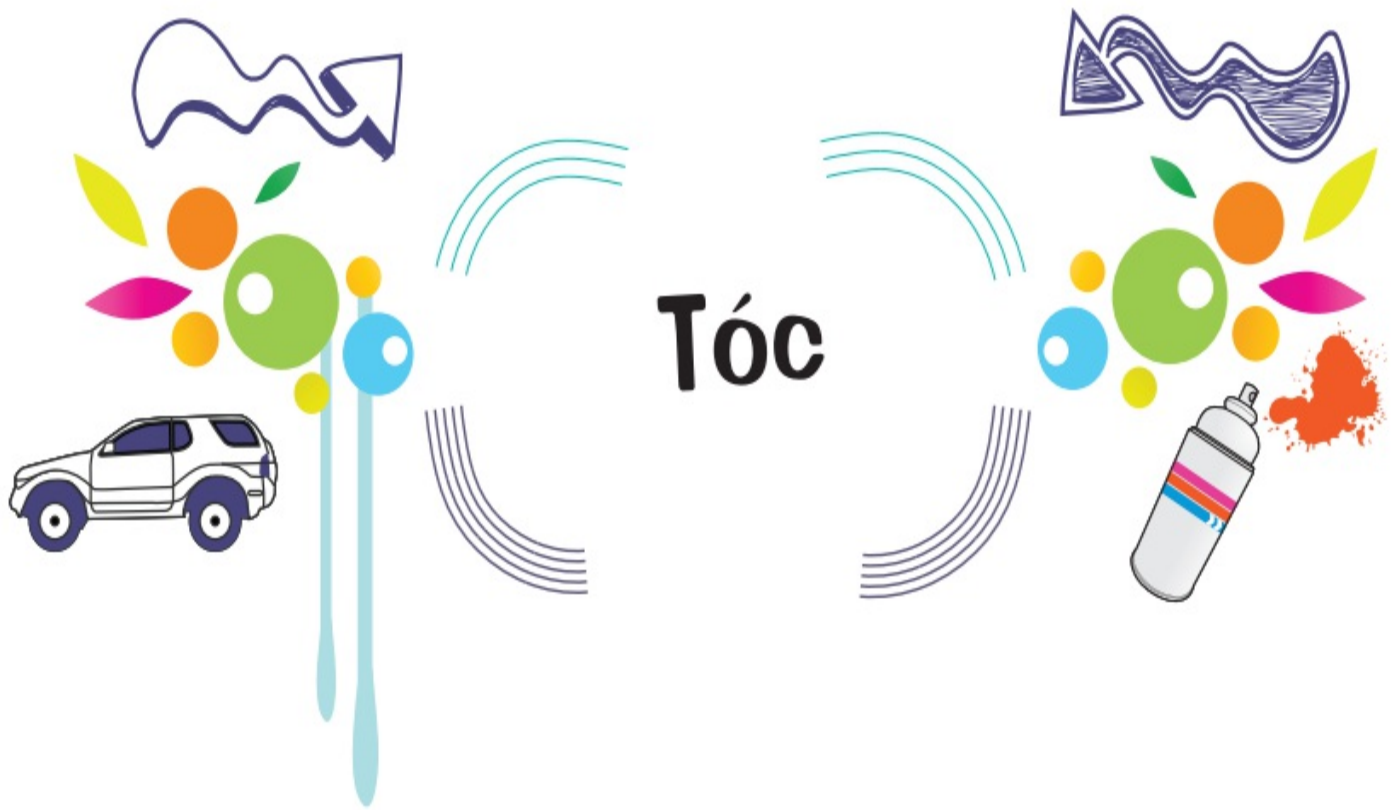
◆ Tuy nhiên, nếu bị đau tai em nên đến bác sĩ ngay.

Tai nghe nhạc

Nếu em thích nghe nhạc, đừng mở nhạc quá lớn. Nghe nhạc lớn khi đeo tai nghe (earphone) trong thời gian dài sẽ làm thính giác yếu đi. Nhớ vặn nhỏ xuống vừa đủ nghe nhé!







Cho dù dài, ngắn, thẳng hay xoắn, mái tóc ít nhiều để lại ấn tượng cho người khác. Điều quan trọng nhất em cần nhớ đó là luôn giữ cho mái tóc của mình sạch và khỏe.

Tóc dài thêm 12 mm mỗi tháng và có thể hơn thế đối với một số người.

Tóc mọc nhanh hơn vào mùa hè và trong lúc ngủ!

Hãy ngủ nhiều vào nếu em muốn tóc dài hơn!

Mỗi người rụng từ 70 đến 100 sợi tóc mỗi ngày.

CÁC LOẠI TÓC

Trước khi bắt đầu chăm sóc tóc, em nên biết tóc mình thuộc loại nào.

Tóc thường

Tóc không khô cũng không dầu. Đó là loại tóc trông không hề bẩn kể cả sau ba hoặc bốn ngày không gội.

Tóc dầu

Tóc sẽ trở nên bết và nhớp chỉ sau một hoặc hai ngày không gội vì thế loại tóc này cần được gội thường xuyên. Khi chải tóc, dầu từ chân tóc làm cho tóc bết.

Tóc khô

Tóc không bao giờ có dầu và vẫn trông rất sạch dù sau nhiều ngày không gội. Tuy nhiên, loại tóc này lại hay bị chẻ ngọn và dễ gãy. Tóc khô rất khó chải, đặc biệt khi ướt.

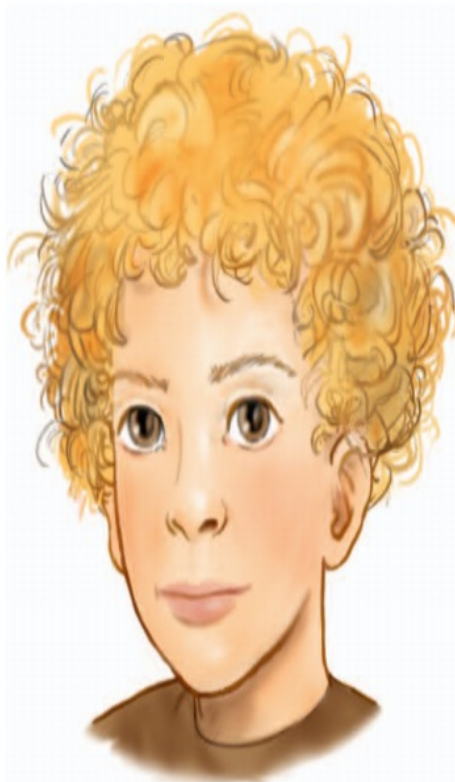
Tóc mảnh

Loại tóc này mảnh hơn bình thường và có thể là tóc dầu hoặc tóc khô.

Tóc hư tổn

Tóc có thể bị hư do nhuộm tóc không đúng cách, tiếp xúc với sức nóng quá lâu hoặc chăm sóc không tốt. Nắng, gió, mưa, muối biển cũng có thể làm hỏng tóc.

Tóc hỗn hợp



Chân tóc nhiều dầu, tóc bị chẻ ngọn và dễ gãy.



Tóc chẻ ngọn

Tình trạng này thường xảy ra đối với tóc dài và ít được tỉa. Tóc hư và dễ rụng khi thường xuyên gội, sấy, chải, nhuộm. Giải pháp đối với tóc chẻ ngọn là tỉa đuôi tóc và tạo kiểu mới.

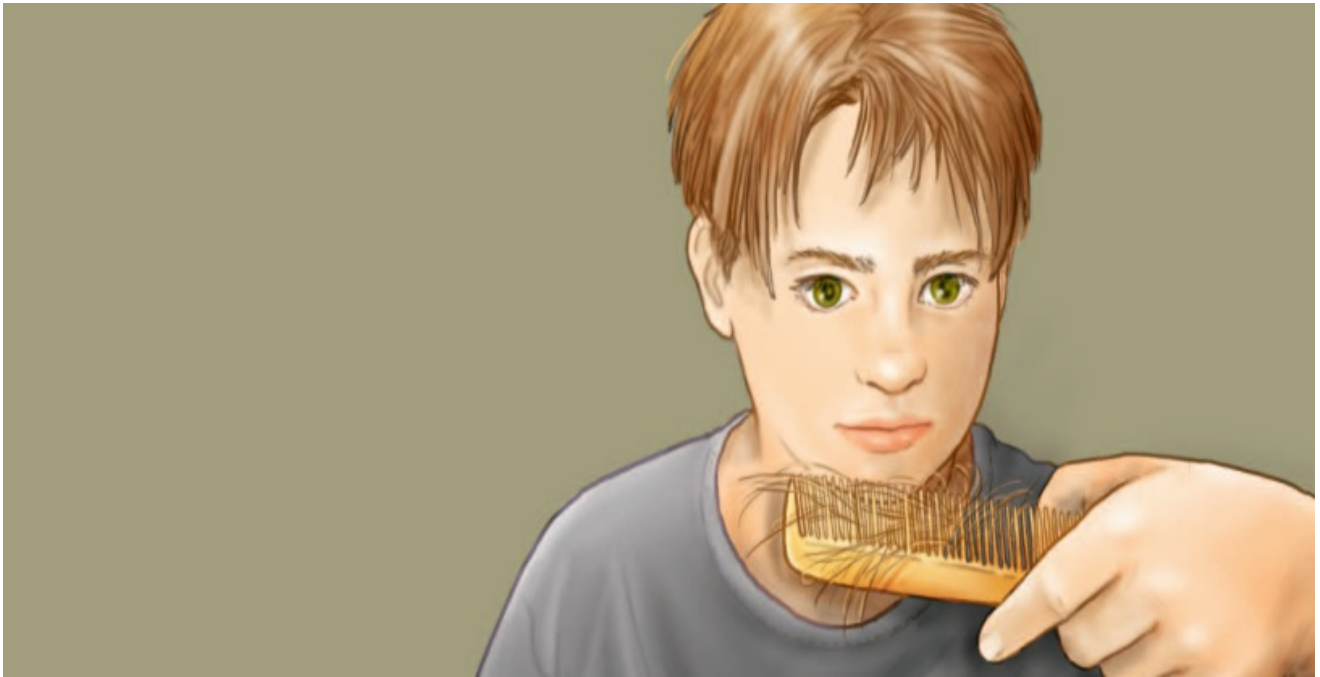
Tóc gàu

Tình trạng này thường xảy ra đối với tóc dài và ít được tỉa. Tóc hư và dễ rụng khi thường xuyên gội, sấy, chải, nhuộm. Giải pháp đối với tóc chẻ ngọn là tỉa đuôi tóc và tạo kiểu mới.

Gàu là một vị khách lăm phiền toái. Gàu là các tế bào chết tróc ra từ da đầu, tạo thành dạng vảy gây ngứa ngáy. Mồ hôi và dầu làm cho các tế bào chết này vón cục lại. Đôi khi, gàu do nấm và vi khuẩn trên da đầu gây ra. Em cũng có thể bị gàu nếu em không xả tóc sạch sau khi gội. Gàu thường rớt trên vai áo và nằm chềnh chệch nổi bật nếu áo sẫm màu, trông rất mất thẩm mỹ.

Nếu bị gàu làm phiền, em cần một chai dầu gội trị gàu. Dầu gội trị gàu sẽ tẩy đi bụi, tế bào chết, dầu và cả gàu. Để tránh bị gàu, em nên ăn thịt gà, cá, trứng, trái cây và rau củ tươi và bổ sung các vitamin B2, B3, B6 và chất khoáng selenium.





Rụng tóc

Nếu tóc rụng hơn 100 sợi mỗi ngày, em nên đến gặp bác sĩ da liễu. Tóc rụng do nhiều nguyên nhân: dùng thuốc, thay đổi hormone, di truyền, tóc bẻ, chế độ ăn uống... Vitamin B tổng hợp rất tốt cho tóc yếu. Việc luyện tập thể dục cũng góp phần làm cho tóc khỏe hơn vì vận động giúp khí huyết lưu thông, nhờ đó ôxy và chất dinh dưỡng sẽ đến “thăm” chân tóc đều đặn hơn.

KIỀU TÓC

Nếu không biết kiểu nào phù hợp, em nên nhờ chuyên gia tạo kiểu tóc hay thợ cắt tóc tư vấn. Hoặc, nếu thích kiểu tóc của một anh chàng nào đó trên tạp chí, em có thể tạo kiểu giống vậy. Điều quan trọng là kiểu tóc đó phải hợp với khuôn mặt em. Có rất nhiều kiểu tóc cho nam, vì thế em sẽ có nhiều sự lựa chọn.

Tóc liên tục mọc ra trong vòng từ ba đến sáu năm. Sau đó, tóc mọc chậm dần trong vài tuần và không dài ra nữa. Khi một sợi tóc mới mọc lên, nó sẽ đẩy bật gốc sợi tóc “già” khiến sợi này rụng xuống.

Số sợi tóc phụ thuộc vào độ dày mỏng của tóc. Tóc càng nhiều thì sợi tóc càng mảnh.



Nếu em có thêm quan tâm đến các kiểu tóc thời trang không có nghĩa là em để đầu bù tóc rối! Tóc rất nhanh bẩn, dễ bắt bụi, ám mùi khói thuốc và những mùi khó chịu khác, nhất là ở tuổi của các em khi mà dầu tiết ra nhiều hơn bình thường. Vì thế, em nên gội đầu *thường xuyên*. Nếu tóc ngắn, em có thể gội mỗi ngày khi tắm. Thật ra thì tóc ngắn cần gội thường hơn là tóc dài vì dầu rất dễ nhận thấy trên tóc ngắn. Nếu tóc dài, em có thể gội hằng ngày, hoặc cách một hai ngày, nhưng ít nhất là một tuần một lần.

Những thứ em cần để gội đầu:

◆ Dầu gội phù hợp với loại tóc

◆ Dầu xả

Lấy một *ít* dầu gội xoa lên tóc. Càng gội đầu thường xuyên thì lượng dầu gội em dùng càng ít. Nếu tóc quá dơ, em cần phải gội và xả hai hoặc ba lần.

Gội với nước *âm ẩm*— không quá lạnh cũng không quá nóng.

Gội *nhANH*. Dầu gội sẽ cuốn đi mồ hôi, dầu và bụi bẩn ngay tức thì. Nếu để dầu gội lâu trên tóc, các hóa chất có trong dầu gội sẽ làm hư tóc và da đầu.

Xả tóc kỹ và lau khô bằng khăn tắm.

Nếu tóc dài, lau nhẹ nhàng bằng khăn tắm sau khi gội; đừng vặn hoặc vắt tóc.



Dùng dầu xả phù hợp để tóc mượt mà dễ chải. Chờ ít nhất là hai đến ba phút, xả lại tóc và lau khô nhẹ nhàng.

Chải bằng lược thưa.

Đừng chải khi tóc còn ướt vì tóc ướt rất dễ gãy rụng.

Nên để tóc khô tự nhiên, sẽ tốt hơn dùng máy sấy.

Rửa lược bằng nước ấm có pha một ít dầu gội. Không bao giờ cho mượn lược.



Gội đầu hàng ngày không làm hại tóc.

Đúng Sai

Thậm chí gội đầu hàng ngày còn tốt cho tóc nữa. Khi tóc sạch hơn, tóc sẽ ít bị rụng.

Gội đầu thường xuyên sẽ bị hói.

Đúng Sai

Trật lất! Thực ra, tóc dầu cần gội thường xuyên, nhưng phải sử dụng loại dầu gội dành riêng cho loại tóc này, tức là gội sạch dầu nhưng không làm khô tóc.

Cắt tóc làm tóc mọc mau hơn?

Ngược với những gì mà mọi người vẫn tưởng, cắt tóc thường xuyên sẽ không làm tóc mọc nhanh hơn. Đó là do tóc ngắn dễ nhận ra khi dài hơn, chỉ vậy thôi!

Nhuộm tóc

Nếu thật sự muốn nhuộm tóc, em nên biết...

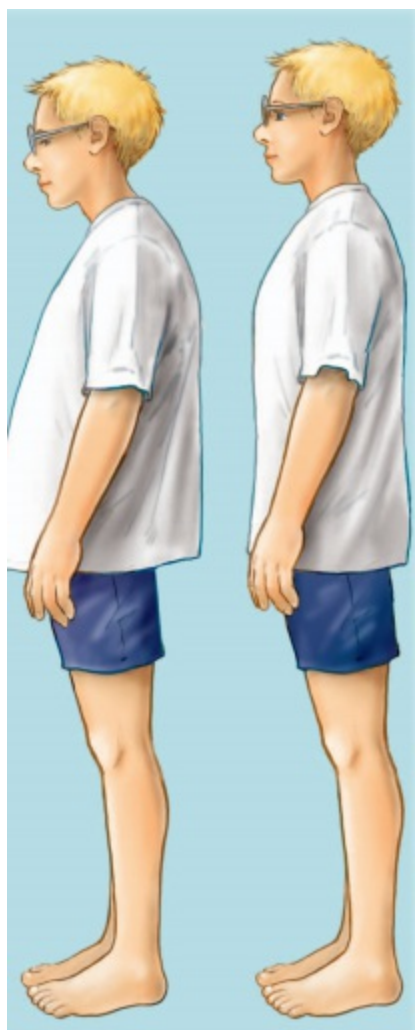
Thay đổi màu tóc có thể giúp em trở nên hấp dẫn hoặc nổi bật hơn. Thế nhưng, thuốc nhuộm kém chất lượng có thể làm hỏng tóc. Và lúc đó, em phải cắt tóc cực ngắn để “chữa cháy” và chẳng tạo được kiểu nào đâu.

Vậy em vẫn còn muốn nhuộm tóc chứ? Hãy để thợ tóc có uy tín làm điều đó giúp em. Thật may là tóc mọc cũng khá nhanh.





Điều chỉnh tư thế



Đã có lúc các bậc phụ huynh phải “vò đầu bứt tóc” khi bọn trẻ cứ mãi mê chơi đùa bên ngoài mà không chịu về nhà. Giờ đây, họ lại phải năn nỉ chúng rời mắt khỏi màn hình vi tính hoặc tivi. Ở nhà là thế, còn ở trường thì sao? Bọn trẻ phải “mài đũng quần” trên những chiếc ghế gỗ cứng ngắt hàng giờ và còng lưng viết, phải oằn lưng mang những chiếc ba lô nặng nề, đứng ngồi sai tư thế và bệnh béo phì. Nghĩ đến cảnh đó, bạn sẽ có được bức tranh tổng thể về thể hệ của các em với những vấn đề về cột sống, chứng đau lưng.

Sai tư thế – đặc biệt là ở độ tuổi của em – thường dẫn đến chứng vai rút và lưng còng.

Nếu em cũng bị như vậy, hãy gặp bác sĩ vật lý trị liệu để được giúp đỡ trước khi tình hình trở nên xấu hơn. Phương pháp vật lý trị liệu và tập thể dục có thể làm giảm hoặc chặn sự biến đổi cột sống của em. Hãy lưu ý, cột sống phải luôn thẳng và đôi tay phải di chuyển đều đặn nhịp nhàng theo bước đi của em.



Tập thể dục giúp vóc dáng cân đối. Em sẽ trông ưa nhìn và cảm thấy vui vẻ hơn.

Tập thể dục làm săn chắc cơ bắp, lưu thông khí huyết, giúp phòng tránh những bệnh về tim mạch, làm giảm căng thẳng và mang lại vóc dáng cân đối. Ngoài ra, sân tập còn là nơi để em tiếp thu những giá trị và kỷ luật cần thiết cho cuộc sống. Em sẽ học được cách đón nhận chiến thắng cũng như chấp nhận thất bại, biết hòa nhập vào một tập thể, không bao giờ bỏ cuộc ngay cả khi em cảm thấy mệt mỏi và luôn cố gắng làm hết mình. Việc tập luyện dạy cho em biết em chỉ đạt được điều mình muốn khi mà em tập đều đặn và chăm chỉ.

Thứ nhất, chọn môn thể thao em thích. Thứ hai, hỏi bác sĩ xem môn thể thao hoặc bài tập thể dục mà em chọn có phù hợp với em không, vì bài tập hợp thể trạng sẽ không gây hại đến sức khỏe của em. Đừng quá thúc ép cơ thể mà hãy luyện tập từ từ, từng bước từng bước một. Khi mới bắt đầu tập, em không nên tập như thể em là một vận động viên chuyên nghiệp vậy. Điều đó có thể làm em kiệt sức, chán nản và dễ bỏ cuộc.

Thứ ba, luôn khởi động trước khi tập để “làm nóng” cơ thể và các cơ khớp được “bôi trơn”. Em không nên tự luyện tập mà thực hiện dưới sự chỉ dẫn của một huấn luyện viên chuyên nghiệp.

Thứ tư, nếu em thấy cơ thể đau nhức sau ngày đầu tiên luyện tập, nghĩa là em đã cố quá sức và ép buộc các cơ bắp làm việc quá sức so với thường lệ. Em không nên ngừng tập để chờ cơn đau biến mất. Thay vào đó, hãy thực hiện những bài tập kéo căng thư giãn mà không vắt kiệt sức các cơ bắp.

Lưu ý: Em sẽ rèn luyện lòng dũng cảm, ý chí mạnh mẽ qua quá trình luyện tập.

Những Môn Thể Thao Dành Cho Con Trai

Bóng đá

Hầu hết các cậu trai đều yêu thích môn thể thao đồng đội này.

Đá bóng giúp phát triển sức bền, tốc độ, sự dẻo dai và nhanh nhẹn.

Em có thể luyện tập ở một câu lạc bộ bóng đá hoặc chơi với bạn bè ở bất cứ sân bóng nào.

Trang bị: một đôi giày thể thao, một bộ đồ cầu thủ (hoặc chỉ cần một quần soóc và áo thun) và một trái bóng.







Bóng rổ

Bóng rổ là một môn bóng tấn công năng động. Môn này cực chuẩn cho những cậu trai cao lớn và thích các môn thể thao đồng đội.

Cũng như bóng đá, bóng rổ giúp phát triển sức bền, tốc độ, sự dẻo dai và nhanh nhẹn.

Em cũng có thể luyện tập ở các câu lạc bộ hay ở sân bóng rổ.

Trang bị: một bộ đồ vận động viên bóng rổ (hoặc đồ thể thao), giày thể thao, một quả bóng rổ.



Bóng chuyền

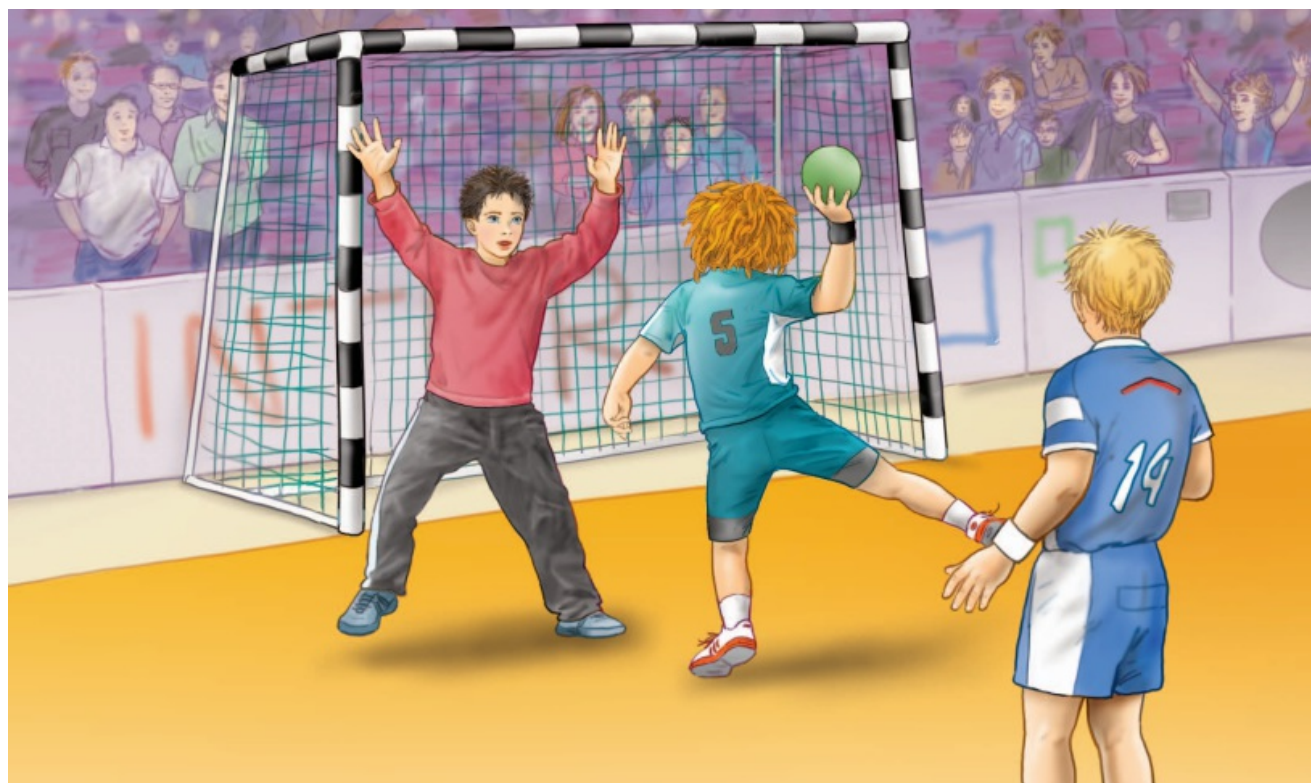
Đây cũng là một môn thể thao đồng đội. Chơi bóng chuyền giúp cơ thể khỏe mạnh, nhanh nhẹn và phát triển tinh thần đồng đội.

Em có thể luyện tập ở các câu lạc bộ hoặc trong hội trường thể thao, trên bãi biển.

Trang bị: một bộ đồ bóng chuyền (hoặc đồ thể thao), giày thể thao, một quả bóng chuyền.







Bóng ném

Nếu em thích các môn thể thao đồng đội, chắc chắn em sẽ thích môn bóng ném.

Môn bóng ném giúp phát triển sức bền, sự nhanh nhẹn và tinh anh trong phản xạ. Nó còn làm cho các cơ bắp săn chắc.

Ngoài ra, chơi bóng ném là một cách tuyệt vời để kết bạn, giao lưu.

Em có thể chơi ở một câu lạc bộ bóng ném.

Trang bị: một bộ đồ thể thao, giày thể thao, một quả bóng.



Tennis

Tennis là một môn thể thao phổ biến khắp thế giới. Môn này dành cho những ai thích các môn chơi cá nhân. Em có thể chơi tennis ở sân tennis.

Khi chơi tennis, em có thể phát triển khả năng phản xạ nhanh nhạy và làm săn chắc các cơ đùi. Em nên học cách chơi qua một huấn luyện viên tennis giỏi.

Điểm hạn chế của tennis là môn thể thao này khá “tốn hao” túi tiền.

Trang bị: áo thun, quần soóc, nón lưỡi trai, giày tennis, vợt tennis, banh tennis.







Đạp xe

Đây là môn thể thao mà ai cũng có thể chơi và ít tốn kém. Đạp xe có lợi cho sức khỏe vì đó chính là một bài kiểm tra sức bền và cũng là một bài tập giúp tăng cường tuần hoàn máu và giảm cân. Việc đạp nhanh hoặc lên dốc có tác dụng giống như máy đạp trong phòng tập vậy, làm cho các cơ bắp săn chắc. Đạp xe giúp cơ hông và đầu gối chắc khỏe.

Em có thể đạp xe bất cứ lúc nào em thích. Em có thể kết hợp hít thở không khí trong lành khi đạp xe ở những con đường rợp bóng cây xanh.

Trang bị: một chiếc xe đạp, quần áo thể thao, giày thể thao.



Võ Judo, Aikido, Karate, Taekwondo...

Để học võ, em cần phải có tính kỷ luật và lòng kiên nhẫn. Học võ không chỉ rèn luyện sức khỏe mà còn là cách tự vệ. Một số kỹ thuật di chuyển có thể giúp em trở nên nhanh nhẹn và dẻo dai hơn. Những môn võ như Judo, Aikido, Karate, Taekwondo... sẽ dạy em cách kiểm soát cơ thể và tinh thần cũng như giúp em thoát khỏi những căng thẳng và nỗi sợ. Em có thể xem các quảng cáo mở lớp và chọn môn võ mà em thấy hứng thú và phù hợp.

Trang bị: em cần những trang thiết bị đặc biệt cho từng môn võ (ví dụ judogi⁽¹⁾ đối với môn judo)





Tập thể hình

Không phải cứ tập thể hình thì em có “chuột” to đùng và cơ bắp nổi cuộn cuộn. Tập thể hình giúp cơ thể em săn chắc và khỏe mạnh. Tốt nhất em nên đến phòng tập vì ở đó có đủ các trang thiết bị. Ngoài ra, huấn luyện viên sẽ chỉ em cách tập đúng. Điều đó cũng rất quan trọng và tốt cho em. Nhưng trước tiên, em phải hỏi huấn luyện viên xem em đã đủ tuổi để tập những bài tập đó chưa. Có thể em sẽ phải chờ khoảng một năm hoặc hai năm... Nếu vậy, thay vì cứ tạ ở phòng tập, em có thể nâng bất cứ thứ gì em thích ở nhà (trái dưa hấu chẳng hạn). Quan trọng là em phải thực hiện nhiều lần. Và tập ở nhà thì em không phải tốn một xu nào.



Đừng quên việc luyện tập đi kèm với chế độ ăn uống hợp lý.

Nhảy

Nhảy là một dạng thể dục giúp cho cơ thể cân đối. Khi em tập xoay, di chuyển, nhảy thì mọi cơ bắp trên cơ thể của em đều căng ra.

Em còn luyện tập được sức bền, sự cân bằng, cảm thụ nhịp điệu, sửa lại dáng, và nắm bắt kỹ thuật hít thở.

Khi em bắt đầu học nhảy (các điệu nhảy dân tộc, nhảy hiện đại hay cổ điển), em sẽ vun đắp lòng tự tin và cảm thấy thư thái nhẹ nhàng. Đặc biệt, khi biết nhảy, em không ngỡ trong những bữa tiệc hay hội hè.

Nếu em muốn học nhảy, hãy đến các trung tâm, nhà văn hóa hay những nhóm nhảy tự lập ở công viên để được chỉ dẫn.

Trang bị: nếu tham gia trình diễn thi đấu, em cần phải có trang phục đặc biệt, phù hợp với điệu nhảy.



Nếu em thấy hứng thú với những môn thể thao cá nhân như thể dục dụng cụ, điền kinh, bơi lội, cứ mạnh dạn thử sức. Tất cả các môn thể thao đều tốt cho em. Điều quan trọng là em chọn môn nào và dành thời gian luyện tập ra sao.

Cơ thể của em sẽ không giữ mãi hình dáng gọn gàng, cân đối chỉ vì em đã từng luyện tập thể dục hay chơi thể thao. Một khi em bắt đầu tập, nên tập đều. Hãy dành thời gian cho việc tập thể dục. Điều đó sẽ giúp em có sức khỏe để học tập tốt hơn.

Nếu em không hề thích thể thao thì sao?

Em ghét cái trò “mấy chục người giành nhau một quả bóng” hay đồ mò hôi “vô bổ”? Em không quá nhanh nhẹn và giỏi một môn thể thao nào đó? Chuyện nhỏ! Đừng để điều đó làm em trở nên tự ti. Chắc chắn em sẽ giỏi ở những lĩnh vực khác. Nhưng nếu phải đối mặt với những hoạt động thể chất... Coi nào, em có thể chọn cách đi bộ nửa giờ mỗi ngày hoặc leo lên leo xuống cầu thang. Bất cứ sự vận động nào cũng đều tốt cho sức khỏe của em cả.

Nếu em chơi thể thao...

Hãy ăn uống đủ chất để bồi bổ cơ thể. Đừng bỏ bữa sáng. Đó là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày vì nó cung cấp năng lượng cho cả ngày hoạt động, đặc biệt khi em có tập thể dục. Ăn rau quả, trứng gà, thịt và những sản phẩm từ sữa có hàm lượng chất béo thấp và các loại ngũ cốc nguyên hạt. Khi ăn, em nên ngồi và nhai chậm thôi! Không nên vừa xem tivi vừa nhai nhồm nhoàm!

Uống nhiều nước khi tập thể dục. Luôn mang theo một chai nước.

Đừng ăn quá nhiều trước khi tập thể dục. Bánh mì và chuối là những nguồn năng lượng tuyệt vời khi tập thể dục vì chúng chứa nhiều đường.





Quần áo thể thao

Sẽ thật khó chịu nếu em phải tập luyện trong bộ đồ nóng bức và gò bó. Quần áo thể thao thường được làm từ những loại sợi thoáng khí, tạo cảm giác thoáng mát trong một thời gian dài. Khi tập thể dục ngoài trời, dưới nắng, em đừng quên đội mũ và mang kính mát.

Để tránh phỏng chân trong khi tập thể dục, em nên chọn giày thể thao tốt và vừa chân. Giày chạy có đế nệm thoáng khí sẽ bảo vệ mắt cá chân và đầu gối của em khỏi chấn thương.



Những gì chúng ta ăn hàng ngày không chỉ có tác dụng nuôi dưỡng cơ thể mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe và dáng vẻ bên ngoài. Nếu em cung cấp đủ chất dinh dưỡng mà cơ thể cần, tránh xa thức uống chứa cồn hoặc ga, cóc thêm ngó ngang đến thuốc lá, ngủ đủ giấc và nghỉ ngơi hợp lý, em sẽ cảm thấy sáng khoái, khỏe khoắn và có thân hình cân đối.

Tất cả mọi người đều cần một chế độ dinh dưỡng cân bằng để sống khỏe. Nhưng rủi thay, rất nhiều người lại thường ăn thiếu chất này hoặc thừa chất nọ nên cơ thể không được cung cấp những dưỡng chất cần thiết. Chính vì vậy, em cần biết rõ những loại thực phẩm nào tốt cho mình để lập ra một thực đơn hợp lý.





Thức ăn tươi hay đông lạnh?

Trong bữa ăn phải luôn có rau quả tươi và thịt. Thực phẩm sau khi mua về nên sử dụng càng nhanh càng tốt; nếu để lâu, những chất dinh dưỡng có trong đó sẽ mất dần. Thức ăn tươi hay đông lạnh đều tốt như nhau.



Ăn nhiều rau quả

Rau quả có nhiều vitamin và là “chiếc đũa thần” giúp da trông mịn màng và căng tràn sức sống. Vậy nên em hãy ăn nhiều rau sống (salad) hoặc rau củ luộc, nhưng không luộc lâu vì rau củ sẽ mất chất khi luộc quá chín. Trái cây tươi cũng nên có mặt trong thực đơn hằng ngày (không chỉ là nước ép và đồ trộn). Nhưng trước khi “măm măm”, em nhớ rửa sạch rau củ và trái cây.



Không ăn nhiều thịt

Em nên ăn thịt nhưng đừng ăn nhiều quá, và hạn chế những loại thịt đỏ (heo, bò) để giảm lượng cholesterol trong máu. Cần tăng cường



các loại thịt trắng (gà, cá), thức ăn có nguồn gốc thực vật (đậu, khoai tây, gạo), trứng, sữa và những sản phẩm từ sữa để đảm bảo bữa ăn đủ chất. Em đang “tuổi ăn tuổi lớn” mà.

Ăn cá và trứng ít nhất mỗi tuần một lần

Đừng bỏ qua món cá chỉ vì sợ... hóc xương! Cá có nhiều vitamin A, D và những chất khác. Trứng cũng vậy, rất bổ dưỡng, cung cấp nhiều protein. Nhưng không phải vì thế mà ngày nào em cũng đòi mẹ chế biến trứng đậu nha. Ăn nhiều quá cũng chẳng tốt chút nào. Và tốt nhất là em nên ăn trứng chín dù món trứng lòng đào là món khoái khẩu đi chăng nữa.



Ăn các loại cây họ đậu

Các loại đậu như đậu Hà Lan, đậu lăng, đậu cô-ve có nhiều protein thực vật và chất bột rất tốt cho hệ tiêu hóa, vì thế đừng quên những “người bạn nhỏ” trong mỗi bữa ăn hàng ngày.



“Anh em” nhà sữa

“Anh em” nhà sữa như sữa, sữa chua, pho mát và tất tần tật những sản phẩm từ sữa khác đều rất tốt. Sữa chua là một món ngon bổ rẻ và ít chất béo. Còn pho mát là một nguồn cung cấp protein dồi dào. Em hãy chọn

loại ít béo. Mỗi ngày, em nên uống một ly sữa để xương được chắc khỏe hơn.



Ăn ít bánh kẹo

Kẹo bánh là “kẻ thù” của sức khỏe cũng như răng và cân nặng. Vì thế, em nên ăn ít hoặc tốt hơn là đừng ăn dù chúng trông vô cùng ngon lành và “quyến rũ”. Nếu thèm ngọt, em nên ăn trái cây.

Không ăn nhiều chất béo

Chất béo “đóng quân” trong khoai tây chiên, xúc xích, pa-tê, snack, bánh quy, sô-cô-la, kem, bánh ngọt... Thức ăn nhanh cũng chứa nhiều chất béo. Thông thường mọi người nạp vào cơ thể lượng chất béo nhiều hơn so với cơ thể cần hàng ngày. Ăn nhiều chất béo dễ sinh bệnh và béo phì. Cho nên em nhớ tránh xa thức ăn nhiều chất béo!

Không ăn thức ăn mặn

Muối là một khoáng chất và là gia vị quan trọng. Tuy nhiên, ăn quá nhiều muối sẽ dễ mắc bệnh cao huyết áp do muối giữ nước lại trong cơ thể. Vì thế, ăn càng ít muối càng tốt. Thức ăn thông thường vốn đã có muối nên em không cần phải thêm muối vào.



Ăn thức ăn giàu vitamin và chất khoáng

Vitamin và chất khoáng là những chất thiết yếu đối với cơ thể. Vitamin và chất khoáng có trong gạo, thịt, trứng, cá, sữa và rau quả tươi. Đó là lý do tại sao em nên ăn đầy đủ các loại thức ăn!

Uống nhiều nước

Toát mồ hôi thường gây khát do cơ thể mất nước. Khi em “hoa mắt chóng mặt”, kiệt sức và không thể đi nổi, chắc hẳn là em đã bị mất nước, và em đang rất cần nước!

Em nên uống 1,5-2 lít nước (khoảng tám cốc nước) mỗi ngày và có thể hơn nữa nếu trời nóng hoặc vận động nhiều. Muối và đường có trong thức ăn cũng lấy đi nước của cơ thể.



Không phải thức uống nào cũng là nước! Thay vì cung cấp nước, các thức uống có ga, cà phê, rượu bia, trà đen làm cơ thể mất nước và gây khát nước.

Vitamin

Vitamin	Có trong	Có lợi cho
A	Dầu gan cá, cà rốt, quả mơ, ớt, bắp, bơ, phô mai, lòng đỏ trứng	Mắt, da, màng nhầy, tóc, xương và sự phát triển, ngừa ung thư
B1	Men, đậu nành, các loại cây họ đậu, cà chua, khoai tây, ngũ cốc, bột lúa mì, hạt, sữa, trứng, thịt heo, thịt gà	Trao đổi chất carbohydrate, thần kinh, gan, các chức năng của tim và ruột
B2	Men, ngũ cốc (mầm), đậu nành, trái cây khô, nấm, sữa, trứng, gan, thịt gà, ngò tây	Da, tóc, móng, phát triển các mô cơ thể, chống: mỏi mắt, căng thẳng, rụng tóc, gàu và chảy mũi

Vitamin	Có trong	Có lợi cho
B3	Men, bột ngũ cốc, cám, rau xanh, rau củ quả, gan, mận khô, thịt ít mỡ	Da, tóc, phát triển các mô trên cơ thể, dây thần kinh, ngừa: gàu, rụng tóc, mụn
B5	Cá hồi, ngũ cốc, men, gạo, các loại đậu, bắp, khoai tây, trứng	Làm lành vết thương, chống mệt mỏi, làm giảm tác hại của một vài loại thuốc kháng sinh
B6	Men, bột ngũ cốc, yến mạch, mầm lúa mì, rau củ, sữa, lòng đỏ trứng, cá, tỏi, gan	Da, dây thần kinh, cơ bắp, ngừa: bệnh thiếu máu, trầm cảm, mất ngủ, gàu, khô môi

Vitamin	Có trong	Có lợi cho
B9 Axit folic	Gan, thận, cần tây, trứng, cá, rau xanh, đậu, nước cam	Da xấu, hệ miễn dịch, ngừa: rụng tóc, thiếu máu, mệt mỏi, biếng ăn, mất ngủ, xơ vữa động mạch và các bệnh ung thư

B12	Men, rau diếp, bột ngũ cốc, thịt, cá, gan, lòng đỏ trứng	Bổ máu, da, giúp tập trung, ngừa: mệt mỏi, xanh xao, sút cân, ốm yếu
C	Ớt đỏ, khoai tây, bắp cải, dâu, chanh, cam, rau xanh, cà chua	Tóc, làm lành vết thương, ngừa: cảm lạnh, ung thư, chảy máu lợi, đau khớp, mệt mỏi

Chất khoáng

Chất khoáng	Có trong	Có lợi cho
Sắt	Thịt đỏ, gan, đậu, thịt dê, lòng đỏ trứng	Hình thành hemoglobin và dẫn ôxy từ phổi đến các mô của cơ thể, tăng năng suất làm việc nói chung
I-ốt	Cá biển, dầu gan cá, muối, hải sản, lòng đỏ trứng	Tóc, móng, da, răng, tuyến giáp, ngừa bệnh chàm bội nhiễm (eczema), đốt cháy lượng mỡ dư thừa
Kali	Cá, thịt, dưa, sữa, pho mát, các loại quả họ cam quýt, thịt gà, cà chua, chuối, hạt hướng dương	Thần kinh, thận, tim, chữa dị ứng, ngừa: sưng tấy, mất ngủ

Chất khoáng	Có trong	Có lợi cho
Can-xi	Đậu nành, sữa, sữa chua, pho mát, trứng, cá, ngũ cốc, cá mòi, rau xanh	Tóc, móng, răng, tim, thần kinh, cơ bắp, ngừa mất ngủ
Ma-giê	Đậu nành, sữa, pho mát, trứng, cá, ngũ cốc, các loại hạt, chanh, táo, rau xanh	Thần kinh, răng, cải thiện hệ tiêu hóa, chống trầm cảm, ngừa: chứng chuột rút, đau tim, đau nửa đầu, hội hộp
Natri	Muối ăn, pho mát, cá, thịt, rau củ	Thần kinh, cơ bắp

Chất khoáng	Có trong	Có lợi cho
Selen	Mầm lúa mì, cám, cá ngừ, hành tây, cà chua	Duy trì độ dẻo dai của các mô, ngừa: gàu, ung thư

Flo	Hải sản	Chắc xương, răng
Phốt-pho	Đậu nành, pho mát, trứng, cá, thịt, thịt gà, ngũ cốc, rau củ	Chắc xương, răng
Kẽm	Chân bò, sườn heo, men, trứng, hạt bí	Loại bỏ đốm trắng trên móng tay, giúp tinh thần minh mẫn, ngừa chứng xơ vữa động mạch

Tám Nguyên Tắc Để Sống Khỏe Mạnh

Ăn uống điều độ

Không bỏ bữa

Ăn chậm, nhai kỹ

Uống nước lọc, không dùng thức uống có cồn

Hoạt động thể chất nhiều

Nói “không” với thuốc lá

Luôn lạc quan

Ngủ ít nhất tám tiếng mỗi ngày



Trang Phục

Em nghĩ gì về một cậu bạn chỉ mặc một bộ đồ thể thao ở tất cả mọi nơi mà cậu đến (trường học, tiệc sinh nhật, rạp chiếu phim, công viên, nơi mua sắm, đi dạo buổi tối)? Có rất nhiều loại trang phục cho những dịp khác nhau, và em chỉ nên mặc đồ thể thao khi chơi thể thao hoặc ở nhà mà thôi. Em không chỉ tạo thiện cảm qua vẻ ngoài sạch sẽ gọn gàng mà còn qua trang phục tinh tế.

Đôi khi, các cậu trai muốn trông mình “sành điệu” bằng cách mặc quần áo đắt tiền. Tuy nhiên, trang phục không nâng giá trị của bản thân em nếu ăn vận không hợp hoàn cảnh.





Hầu hết các cậu trai lứa tuổi các em đều ngán ngẩm chẳng thèm đọc đồng tài liệu và sách tham khảo ở trường chứ đừng nói đến những sách báo khác. Em có thể ngồi hàng giờ xem tivi, “ôm” điện thoại di động và ipod, nhưng lại không đủ kiên nhẫn đọc hết một cuốn sách. Quả thật, các chương trình tivi rất thú vị nhưng cách tốt nhất để tiếp nhận sự giáo dục và mở rộng tầm hiểu biết là thu thập kiến thức thông qua việc đọc sách báo.

Đọc sách giúp em làm giàu vốn từ để diễn đạt. Nhờ vậy, em có thể viết và diễn đạt lưu loát hơn. Đọc càng nhiều càng tốt. Em sẽ sớm nhận thấy những lợi ích mà sách đem lại cho em. Em sẽ mở rộng vốn kiến thức của mình (Biết đâu một ngày nào đó em thắng trong chương trình “Ai là triệu phú” cũng nên!). Nếu em không đủ tiền mua sách, vậy thì sao không đến thư viện nhỉ?

Những trò chơi trên máy tính giống như “mê hồn trận”; nó sẽ khiến em vui đầu vào đó mà quên đi cuộc sống thật của mình. Thay vì thế, trong lúc rảnh rỗi, em hãy dùng máy vi tính để làm việc và tìm hiểu thông tin qua internet để học hỏi những điều bổ ích.

Văn hóa làm tăng sức cảm thụ và giúp em trở nên tinh tế hơn, cho nên đừng bỏ lỡ một buổi trình diễn nào của ban nhạc mà em yêu thích nhé.



Kỹ năng tổ chức sẽ giúp em hoàn thành nhiều việc cùng lúc. Như vậy, em có thể làm được nhiều thứ mình muốn mà không mất nhiều thời gian (học bài, nghỉ ngơi, chơi thể thao, đi dạo với bạn bè, đi chơi cùng em gái). Nếu biết cách tổ chức ngay từ bây giờ, em sẽ dễ gặt hái thành công trong tương lai.

Hãy gọn gàng

- Dán nhãn sách vở
- Bỏ những giấy tờ, tài liệu quan trọng vào những bì hồ sơ nhiều màu và dán nhãn lên đó. Thường xuyên dọn dẹp các ngăn kéo; bỏ đi những thứ không cần thiết chất đống trong đó.
- Có góc học tập riêng; bàn học phải ngăn nắp và mọi thứ sắp xếp đúng chỗ(giấy dán, bút chì, bút mực...); lau dọn bàn học mỗi tuần một lần.
- Sắp xếp sách vở, đồ dùng vào cặp trước khi đi ngủ vào tối hôm trước; chuẩn bị sẵn điện thoại di động, chìa khóa nhà, đồng phục mà em sẽ mặc vào hôm sau.



Lập thời gian biểu

- ◆ Lên lịch thời gian học/làm bài, giải trí trong ngày
- ◆ Ghi chú môn nào học tốt, chưa tốt, điểm số từng môn
- ◆ Dành một cuốn sổ tay để đánh dấu ngày thi, những điều cần làm, hoạt động ngoại khóa, ngày sinh nhật người thân và bạn bè
- ◆ Lâu lâu xem lại sổ tay và gạch bỏ những điều đã hoàn thành
- ◆ Đừng quên các bữa ăn!

Một thời gian biểu phân bổ thời gian học tập và thư giãn hợp lý sẽ giúp em hoàn thành nhiều việc trong ngày. Điều cần ghi nhớ là hãy cố gắng tuân thủ những gì mình đã đề ra.



Không phải chỉ có thuốc phiện hay heroin mới là những chất gây nghiện. Bia rượu và thuốc lá và ngay cả cà phê, thuốc an thần, thuốc ngủ cũng được xem là chất gây nghiện. Chất gây nghiện là những chất khi đã quen dùng, em sẽ rất khó từ bỏ và không hoạt động bình thường nếu không có chúng.

Một số chất gây nghiện cực kỳ có hại cho em như thuốc phiện, heroin, rượu và thuốc lá. Em nên tránh xa.

Nếu em muốn chứng tỏ mình “nam tính”, hoặc bạn bè khích “thử một lần cho biết”, hãy dừng lại và tự hỏi bố mẹ và những người thân nghĩ gì về điều đó? Nó có ảnh hưởng đến gia đình em và chính bản thân em không?

Nghĩ về hậu quả việc mình làm là dấu hiệu đầu tiên của sự trưởng thành.

Rất dễ bị nghiện nhưng lại rất khó để từ bỏ. “Tôi có thể bỏ bất cứ lúc nào tôi muốn” là câu mà em có thể nghe từ tất cả những người nghiện rượu, thuốc lá hay nói. Nhưng điều đó hoàn toàn khác xa sự thật. Nếu quả đúng vậy thì họ đã bỏ được từ lâu rồi. Vì vậy tốt nhất là đừng dính vào nó!



Thuốc lá

Em nghĩ hút thuốc trông rất oai. Tất cả bạn bè của em đều hút vì thế em cũng không muốn mình “lạc lõng”. Hay nói cách khác, làm sao em có thể không hút khi tất cả mọi người đều hút? Họ sẽ nói gì? Ngoài ra, em cho là mình trông đứng đắn và trưởng thành hơn với một điếu thuốc lá trên tay. Tuy nhiên, đó chỉ là ảo tưởng. Sự trưởng thành thể hiện qua suy nghĩ chứ không phải bằng cách đốt thuốc. Và tại sao em lại phải giống những người khác chứ? Hãy tạo sự khác biệt, hãy là chính mình. Hãy học cách nói KHÔNG.

Chất nicotine là thuốc độc – khói thuốc lá rất có hại cho sức khỏe của em, cũng như sức khỏe của những người xung quanh em. Khói thuốc làm xấu da, vàng răng, hôi miệng. Khói thuốc không chỉ là cái mùi khen khét vương lên tóc, quần áo gây khó chịu mà nó còn độc hại hơn em tưởng nhiều. Có ít nhất 250 chất độc trong khói thuốc. Phần nhiều trong số các chất đó gây ra bệnh ung thư.

Con cái của những người hút thuốc sẽ đặc biệt đối mặt với nguy hiểm. Nếu nghĩ đến “gia đình nhỏ” trong tương lai, em đừng nên hút thuốc. Nếu phải sống với những người hút thuốc, em hãy phát động những chiến dịch chống hút thuốc và sau đó kêu gọi bạn bè cùng tham gia.

Bia rượu

Tại sao các bạn trẻ lại thích rượu bia? Do khó từ chối nên phải nâng ly trong các bữa tiệc? Quan trọng nhất vẫn là từ phía gia đình. Những em sinh ra trong gia đình có thói quen nhậu nhẹt sẽ có nhiều nguy cơ thử đến bia rượu hơn là những em khác. Nếu bạn của em thích uống rượu, em cũng muốn giống như họ.

Bia rượu gây choáng váng, làm chậm khả năng phản xạ. Những người say thường bước lảo đảo, hét la trên đường về, ới mưa, nói chuyện một mình; nói một cách khác, họ cư xử hoàn toàn khác lạ. Nếu tiếp tục uống, họ sẽ bất tỉnh. Nếu uống quá thường xuyên, họ sẽ không thể làm bất cứ việc gì nếu thiếu rượu. Họ đã lệ thuộc vào bia rượu.

Bia rượu sẽ phá hủy sức khỏe và ảnh hưởng đến nhận thức cũng như cách cư xử của em. Một số người trở nên thô lỗ; một số chết trên đường. Em có muốn như họ không?

Bạn bè có thể gọi em là kẻ “chết nhất” nếu em uống coca trong khi họ uống bia hoặc rượu. Đừng để họ làm em dao động. Hãy cho họ biết rằng nhậu nhẹt không phải là dấu hiệu của nam tính, mà nam tính chính là bản lĩnh cưỡng lại những chuyện đó.

Những người uống rượu không nên lái xe.

Đúng Sai

Những tai nạn giao thông thảm khốc thường do người điều khiển phương tiện giao thông có nồng độ cồn trong máu quá cao.

Bia không phải “tội đồ”.

Đúng Sai

Nếu chỉ uống vài lon trong những cuộc vui thì đúng là không vấn đề gì. Nhưng thực tế, bia thường là thủ phạm trong những cuộc say bết nhè của những chàng trai do họ không bao giờ dừng lại ở vài lon, mà là vài két.



Những cậu trai ở tuổi em nên hình thành một tính cách tốt. Gia đình và nhà trường chính là yếu tố quan trọng giáo dục cho em những quy tắc ứng xử lịch sự, giúp các em trở thành những công dân tốt.

Đừng bỏ lỡ những khóa học về cách ứng xử. Chúng sẽ có ích với em sau này đây!

TẠO THIỆN CẢM VỚI BẠN GÁI

Con gái rất nhạy cảm và thông minh! Vì thế, làm sao các bạn ấy có thể ư một anh chàng kệt cõm cơ chứ. Họ biết rõ em “làm ra vẻ” chỉ để gây sự chú ý.

Hãy tạo thiện cảm với cô bạn bằng cách kèm theo một nụ cười ảm cụng, thiện chí và những lời khen hóm hình khi trò chuyện.

Con gái thường đánh giá cao những chàng trai biết nói chuyện và biết lắng nghe. Nếu em chú ý vào những gì cô ấy nói em sẽ biết cô ấy nghĩ gì. Và đó cũng là một cách để hiểu cô ấy hơn.

Em cũng cần học cách tôn trọng người khác! Ngày nay, nhiều bạn trẻ thiếu sự tôn trọng dành cho người lớn tuổi và thầy cô giáo. Trên xe buýt, thanh thiếu niên không còn thói quen nhường ghế cho phụ nữ mang thai, hay đang bế con nhỏ, người già hay người tàn tật. Đó là lý do tại sao em sẽ được các cô gái chú ý khi thể hiện sự tôn trọng và lịch sự. Các cô gái sẽ càng quý mến em nếu em tôn trọng và đối xử tốt với họ.

Những việc rất nhỏ (đề nghị mang cặp giúp khi lên cầu thang, mở cửa) cũng sẽ rất ý nghĩa đối với cô ấy. Em sẽ thấy sự cảm kích thể hiện trên gương mặt cô ấy. Và điều đó sẽ làm em có cảm giác mình là một chàng trai hào hiệp, tuyệt vời.

Vì thế hãy nhớ - các bạn gái thích những chàng trai tốt bụng và lịch sự. Chàng trai nào ứng xử lịch thiệp thì sẽ luôn được ngưỡng mộ.

Em sẽ không để lại ảm tượng tốt với các cô gái nếu...

◆ Làm những việc ngớ ngẩn để gây sự chú ý

◆ Hành động kỳ cục (chẳng hạn uống coca bằng mũi)

◆ Sĩ nhục và chế nhạo người khác

◆ Thụi, đá, xô hay giật tóc cô ấy

◆ Giặt đồ của cô ấy

◆ Làm trò khỉ trong giờ giải lao

◆ Dùng chạm một cách bất lịch sự

◆ Chửi thề, nói bậy

◆ Bắt nạt người thể cô sức yếu

◆ Hành động thô lỗ



Học cách ứng xử

Thật tẻ khi...

◆ Khạc nhổ bừa bãi

◆ Chửi thề

◆ Nói lớn tiếng

◆ Nói xấu sau lưng

◆ Ngắt chuyện người khác

◆ Nhai rào rạo

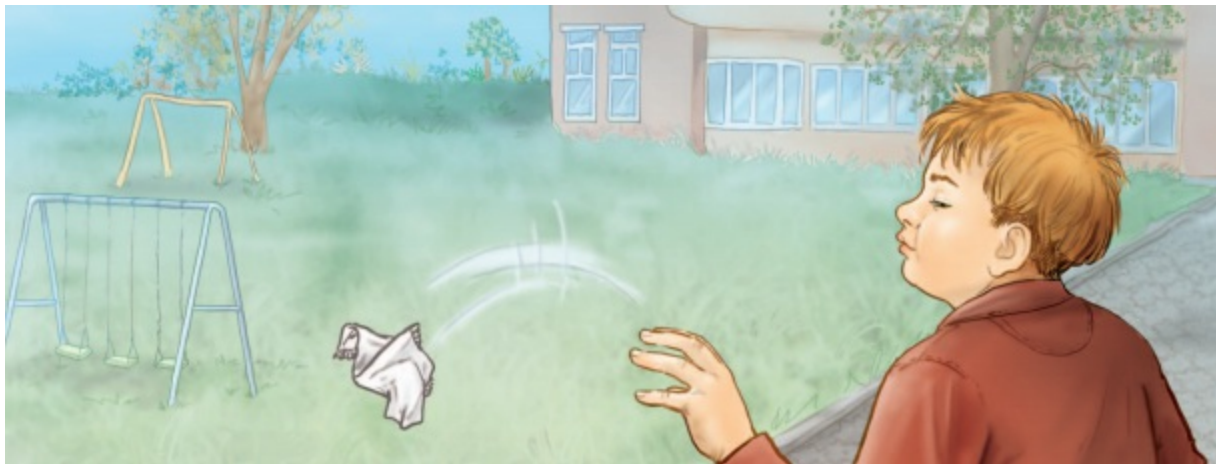
◆ Húp ròn rột

◆ Kể những câu chuyện tục trong bữa ăn

◆ Ợ và đánh rắm

◆ Quăng rác ra cửa sổ hoặc vứt lung tung

◆ Quên những câu như “cám ơn”, “không có chi”, hay “xin lỗi”



Nhưng em nên...

◆ Tắm rửa thường xuyên

◆ Ăn mặc phù hợp (đi xem kịch, đi học, tập thể dục, đi biển...)

◆ Thường xuyên dùng những câu như “xin lỗi”, “thưa”, “vâng”...

◆ Cởi mũ khi vào phòng

◆ Luôn mang theo khăn tay

◆ Đúng giờ

◆ Gõ cửa trước khi bước vào phòng

◆ Chào hỏi hàng xóm khi gặp họ

◆ Không bao giờ hét lớn vào buổi trưa (một số người cần nghỉ trưa)

◆ Không làm phiền hàng xóm bởi tiếng nhạc đinh tai hay bật ti vi inh ỏi

◆ Luôn bỏ tay ra khỏi túi quần khi nói chuyện với người khác

◆ Tôn trọng ý kiến của người khác

◆ Lắng nghe người khác

◆ Làm cho bố mẹ hay anh chị em bất ngờ bằng những món quà nho nhỏ trong những dịp đặc biệt. (Em cũng có thể cho cô ấy biết rằng em rất thích cô ấy bằng cách gửi tặng những món quà nhỏ như một cuốn sách, CD, hoa...)

◆ Ham học hỏi và tìm hiểu cái mới thay vì ra vẻ thuyết giáo người khác

♦ Giúp đỡ những người khác khi họ cần

♦ Luôn đối xử tốt và bảo vệ bạn gái



Mọi người đều thích các kỳ nghỉ và háo hức đến hè để được đi du lịch, tắm biển.

Ánh nắng mặt trời buổi sớm rất có lợi cho sức khỏe. Cơ thể sẽ bổ sung vitamin D khi tắm nắng, làm cho xương chắc khỏe.

Ánh nắng cũng rất có ích nếu em mắc các chứng như mụn, chàm, nấm. Ánh nắng làm em thư giãn và thoải mái.

Ngoài ra, em còn có được một làn da rám nắng đầy nam tính. Khi da rám nắng, nó sẽ tạo ra một lớp da phụ để bảo vệ da chống lại tia cực tím. Mô hôi thoát qua da trong những khi thời tiết nóng nực có vai trò như một màng lọc bảo vệ da khỏi những tia nắng gắt.

Nhưng phơi nắng gắt quá lâu sẽ có hại cho da. Nếu muốn tắm nắng, bơi lội ở bãi biển hay leo núi thì hãy sử dụng kem chống nắng.



Màng lọc của kem chống nắng có thể kéo dài thời gian phơi nắng của em. Kem chống nắng có chỉ số chống nắng (SPF) từ 2 đến 50. Lúc đầu, em nên sử dụng kem chống nắng có chỉ số SPF cao, 30 hoặc 50 chẳng hạn. Khi em bơi hay chơi thể thao, lúc ra mồ hôi, em nên bôi lại kem chống nắng cho dù trước đó em dùng loại kem không trôi.

Sau một tuần ở biển, da của em sẽ tự sản sinh ra chất bảo vệ, có nghĩa là em có thể ra nắng trong thời gian dài hơn. Lúc này, em có thể sử dụng kem chống nắng có chỉ số SPF thấp hơn.

Hãy nhớ bôi lên những phần dễ bị cháy nắng như: mũi, má, vai, đầu gối, phần quanh quần bơi.

Để bảo vệ mắt, em hãy đeo kính mát.

Da môi rất mỏng và không thể tự sản sinh ra chất bảo vệ, vì thế em nên sử dụng sáp bôi môi có chỉ số SPF để dưỡng môi. Sau khi bơi trong nước biển (hay hồ bơi), hãy gội đầu lại để loại bỏ muối (hoặc chất clo trong hồ bơi) để tránh hư tổn tóc. Nếu em bị cháy nắng, hãy dùng kem làm ẩm hoặc thoa sữa chua để làm dịu vết cháy và đỡ rát da.

Các cậu con trai thường thích ra nắng để có làn da ngăm ngăm khỏe mạnh và nam tính. Tuy nhiên, các nghiên cứu cho thấy rằng tia cực tím rất có hại đối với làn da và gây ra bệnh ung thư da. Vì thế, khi ra ngoài giữa trời nắng gắt, các em cũng nên che chắn cẩn thận.



DU LỊCH

Xếp hành lý thường là một việc phiền toái đối với các cậu trai. Dù đi chơi ở đâu, lên núi, xuống biển hay ra ngoại ô thì các cậu chàng luôn muốn đem theo hàng đồng thứ, nhưng khi đến nơi, thế nào cũng sót một vài thứ.

Danh sách sau sẽ giúp em nhớ đầy đủ những thứ cần thiết. Em chỉ việc “xóc” ba lô và lên đường. Thế thôi!



- ⇒ Túi xách, va li, ba lô
- ⇒ Thẻ bảo hiểm y tế
- ⇒ Giấy tờ
- ⇒ Ví và tiền
- ⇒ Chìa khóa nhà
- ⇒ Thuốc đau đầu, dị ứng (hoặc những thuốc em thường dùng)
- ⇒ Một bình băng cá nhân, một chai còn
- ⇒ Đồng hồ
- ⇒ Điện thoại di động và đồ sạc pin
- ⇒ Máy chụp hình, đồ sạc, và pin phòng hồ
- ⇒ Kính (nếu em bị cận) hoặc kính mát
- ⇒ Sách, truyện tranh, báo
- ⇒ Máy đĩa, ipod
- ⇒ Khăn giấy và khăn ướt

- ⇒ Túi ni-lông để đựng đồ dơ
- ⇒ Khăn tắm
- ⇒ Túi hóa mỹ phẩm
- ⇒ Một tuýp kem đánh răng nhỏ, bàn chải đánh răng
- ⇒ Chai khử mùi
- ⇒ Xà phòng
- ⇒ Dầu gội đầu
- ⇒ Sữa tắm
- ⇒ Kem chống nắng
- ⇒ Dao cạo râu
- ⇒ Nước hoa
- ⇒ Tăm bông
- ⇒ Lược
- ⇒ Đồ bấm móng tay và giũa
- ⇒ Gương
- ⇒ Giày
- ⇒ Dép
- ⇒ Đồ ngủ
- ⇒ Quần dài
- ⇒ Vớ
- ⇒ Quần bơi
- ⇒ Đồ thể thao
- ⇒ Quần jean

⇒ Áo sơ mi

⇒ Áo thun

⇒ Áo khoác

⇒ Quần tây và quần soóc

⇒ Mũ

⇒ Khăn quàng cổ, mũ len, găng tay (nếu đến những vùng lạnh)

Đi chơi vui vẻ nhé các chàng trai! Đừng quên gọi điện về nhà đây!



Violeta Babíc sinh tại thành phố Belgrade (Serbia) vào năm 1953, tốt nghiệp ngành Ngữ văn của trường Đại học Belgrade. Trong 25 năm làm việc tại viện Ngôn ngữ Serbia, bà đã biên soạn cuốn từ điển ngôn ngữ văn chương Serbia – Croatia.

Hiện Violeta làm việc trong bộ phận biên tập và hiệu đính của nhà xuất bản Kreativni Centar. Bà cũng là tác giả của cuốn A Book for Every Girl (Dành cho các cô nàng mới lớn).

Violeta Babíc đang sống cùng chồng và con trai tại Belgrade.

Judogi: là võ phục judo, gồm có áo, quần và đai. Đai có chiều dài 2,5 m; màu đai phân theo đẳng cấp.