

ПРИКАЗИ

Јела Станојевић
Техничка школа ГСП
Београд

UDK-159.922.73
Приказ дела
НВ.LIX 1.2010.
Примљен: 15. 1 2010.

ВОДИЧ КРОЗ ПУБЕРТЕТ - КЊИГА ЗА СВАКУ ДЕВОЈЧИЦУ

Виолета Бабић

Креативни центар
Београд, 2008, 163 стране

Реч *адолесценција* потиче од латинске речи *adolescero*, што значи расти, sazревати.

У адолесценцију спада период ране адолесценције и касне адолесценције, односно раздобље од 13. до 20. године. Адолесценција обухвата све телесне и психичке промене до којих долази између детињства и зрелости.

Адолесценција је била разматрана у свим историјским периодима. Аристотел је указивао на физичке промене у овом периоду. О њој су писали Сократ и Платон. Русо у *Емили* пише о периоду од 12. до 15. године као о *годинама разума*. Развој адолесцента одређен је друштвеним условима у којима живе, те се они морају проучавати као личности у целини.

Према томе:

- адолесценција је време физичког развоја
- адолесценти теже да добију статус одраслог
- то је време када односи с вршњацима постају веома важни
- то је време интелектуалног развоја
- то је доба даљег стицања и процењивања вредности.

То доба може бити и време конфликта између младалачког идеализма и стварности.

У свему томе постоје велике индивидуалне разлике међу адолесцентима.

Управо о тим заједничким одликама ране адолесценције или пубертета и о индивидуалним разликама, на веома користан, педагошки исправан

и саветодаван начин девојчицама пише Виолета Бабић, аутор књиге **Књига за сваку девојчицу**.

Књига ауторке Виолете Бабић и илустраторке Ане Григорјев, с врло препознатљивим стилем, у издању издавачке куће *Креативни центар*, представља прави „водич кроз пубертет“.

Кроз седам поглавља књиге (*Шта је то пубертет*, *Чистоћа је пола здравља*, *Нега тела*, *Шминка за почетнице*, *Све о коси*, *Здрава храна – здрава ти* и *У слободно време*) ауторка се, уз пратеће илустрације, обраћа свим девојчицама. Свака ће моћи, уз помоћ разних практичних савета из књиге, да нађе оно што њој одговара.

Виолета Бабић открива једну од порука књиге и каже: „У данашњем свету девојчице теже униформисаности и једноличности. То се јасно види из начина одевања и говора. Следе исте узоре и као да се боје да се издвоје из групе. Надам се да ће им моја књига помоћи да пронађу свој стил и да одрасту у самопоуздане особе.“

Она се у првом поглављу књиге *Шта је то пубертет* на једноставан начин обраћа младим читатељкама и објашњава им прве знаке пубертета. Упознаје девојчице с тим периодом који карактеришу убрзан раст, појава маља испод пазуха и стидних длачица, бубуљица, акни. Говори им о расту груди, о боковима који се проширују, о првој менструацији и упућује их у то да стиже време промена кад ће постати свесне своје сексуалности.

Шта је то што је важно за здраву кожу и негу тела, налазимо проучавајући теме следећа два поглавља – *Чистоћа је пола здравља* и *Нега тела*.

Ауторка се у поглављу *Чистоћа је пола здравља* бави највећим органом људског тела – кожом, и указује на то да нам она служи:

– за заштиту (спречава повређивање унутрашњих органа, губитак воде и учествује у регулисању телесне температуре)

– као антена (преко коже осећамо бол, хладноћу, топлоту и додире)

– као огледало (на кожи се све види, лоша исхрана, болест, али и срећа, здравље, па и заљубљеност)

– као складиште (вода, масноће и хранљиве материје задржавају се у различитим слојевима коже као резерва за замену мртвих ћелија коже...). Девојчице из овог поглавља могу научити штошта корисно, као, на пример, да лепа кожа захтева: правилну исхрану здравом храном, кретање, опуштање и сан.

У овом поглављу свакако је веома важан део о прању руку и вођењу хигијене, јер је најбољи начин да се одржи добро здравље редовно прање руку, купање и туширање.

Поглавље *Нега тела*, које обрађује многе интересантне теме (заштита руку, депилација, одређивање типа коже, борба с бубуљицама), најдуже је поглавље у књизи, што не чуди, јер ауторка сваком делу тела посвећује посебну пажњу и пружа праве и корисне савете свакој девојчици, па и мамама. Брзе телесне промене имају велики утицај на социјално и психолошко понашање, те је ово поглавље врло детаљно обрађено. У њему се могу наћи многи савети, које можда можемо да видимо и у разним часописима, међутим, овде су написани и осликани тако да буду прилагођени узрасту девојчица и младих девојака.

И баш када смо упознали важност одржавања лепоте и здравља коже и тела, аутор нас уводи у следеће поглавље под називом *Шминка за почетнице*. Виолета Бабић је уз адекватне пратеће илустрације поделила девојчицама мноштво корисних савета који ће им бити од помоћи у одабиру козметичких препарата и начину шминкања (сенке за очи, сјај за усне). Сматрам да је ово поглавље веома битно за девојчице јер оне, да би сакриле своје недостатке, рецимо бубуљице, управо користе шминку без знања о томе како је треба користити и исправних упутстава за негу лица и тела.

Шта с фризуром и типовима косе? – честа су питања девојчица. Кроз поглавље *Све о коси* (прање косе, шишање, фризирање) аутор и илустратор уводе нас у сферу различитог. Баш у овом поглављу и ауторка и илустраторка Ана Григорјев, која је успела да ауторкине замисли спроведе у дело, откривају нам да: „...у књизи има неколико типова девојчица, а идеја је била да свака од њих пронађе себе и да покуша да усвоји неке од понуђених комбинација које им се допадају, а које одговарају баш њиховом типу, јер је важно и то да схвате да не одговара свакој све“.

Значају књиге свакако доприносе и теме два поглавља *Здрава храна – здрава ти* и *У слободно време*. С обзиром на то да су промене у метаболизму веће код девојака него код младића, у књизи је на јасан начин и занимљиво објашњено зашто се треба здраво хранити и које намирнице треба уносити да би се девојчице развиле у здраве девојке. Осам правила за здрав живот која им нуди аутор су следећа:

- Храни се здраво
- Не прескачи оброке
- Једи смирено, жваћи дуго
- Пиј воду, не пиј алкохол
- Крећи се
- Не пуши
- Буди добро расположена
- Спавај бар осам сати дневно.

Сматрам да су ови савети изузетно важни за развијање здравих навика и нових, добрих, позитивних вредности за које се залаже Виолета Бабић.

Познато је да се девојке мање интересују за спортске активности јер сматрају да ће изгубити женственост, али нам ауторка поручује да ће девојчице изгледати увек добро ако тренирају или вежбају. У поглављу *У слободно време* дата је велика листа спортова за девојчице (пливање, одбојка, кошарка, клизање, аеробик, тенис, стони тенис...), а три битна и корисна савета за девојчице јесу:

- да изабере спорт који им се највише допада
- да се распитају код школског лекара да ли им одабрани спорт одговара
- да се обавезно загревају пре вежбања, да раде вежбе истезања и да вежбање без упутства тренера треба избегавати.

У овом поглављу девојчице такође добијају много информација о сунчању и о посетама соларијуму.

Шта понети на пут (а не претерати)? Списак потребних стварчица за путовање који је дат на крају књиге научиће их да буду систематичне и организоване особе.

Књига је намењена како девојчицама, тако и њиховим родитељима, бакама, декама. Виолета Бабић је желела да се уз конкретне и практичне савете, који су проистекли из њеног искуства, дугогодишњег интересовања за медицину, нутриционизам, негу лепоте, шминкање и дотеривање, и из љубави према деци и младима, све девојчице лакше прилагоде бурним телесним променама које карактеришу тај период. Она им се обраћа с пажњом, а посматрајући илустрације, свака од њих биће у прилици да пронађе тип којем највише припада и да постане другачија, посебна.

На питање да ли је било тешко одговорити на ову врсту задатка, од илустратора Ане Григорјев сазнајемо: „Будући да књига говори о лепоти, прве скице које сам радила за књигу биле су са девојчицама за које су издавачи рекли да су превише лепе и ту је настао проблем. Девојчице које читају књигу идентификују се с јунацима књиге, а пошто су све биле *тако савршене*, морала сам ипак да унесем извесне измене. Поједини ликови добили су по који *килограм више* или су изгубили *килограм-два*, имају не тако савршен нос и слично. Али нагласак је био на томе да све девојчице из књиге и са свим тим манама буду специфичне и лепе на свој начин.“

О квалитету књиге говоре и важне награде које је Виолета Бабић добила за своје дело. Наиме, *Књига за сваку девојчицу* проглашена је у јулу ове године најбољом дечјом књигом у 2009. години на Међународном сајму књига *Трг од књиге* у Херцег Новом, а крајем септембра добила је и награду