14–15 жастағы жасөспірім қыздар жаңадан ғана бүр жарып келе жатқан гүл секілді. Жас өскін мәпелеп, дұрыс суарудың арқасында ғана әсем гүлге айнала алады. Сол сияқты қыз балаға да көп күтім һәм қамқорлық қажет. Алдымен міндетті түрде таңғы, түскі және кешкі асты уақытымен ішіп, дұрыс тамақтану қажет.

 Балық, майсыз ет, жұмыртқа, сүт, ірімшік, қара нан, йогурт, айран, ботқа, майсыз сорпа және көкөністер мен жемістер жасөспірімнің күнделікті тамағы болуы тиіс.

Адам ағзасына күнделікті 1,5-2 литр су қажет екенін биология пәнінен оқыса да, көбісі бұған аса мән бере бермейді.

 Жасөспірім «өтпелі кезеңнің» қиыншылықтарынан, сабақтың көптігінен, т.б. толып жатқан мәселелерден не толысып, не қатты арықтап кетеді. Ол өз жасының не балаға жататынын, не ересектерге жататынын түсінбей қиналады. Осындай кезде көптеген жастар моральдық қиындықтарды көтере алмай, ішкі ағзаға салмақ түсіріп, омыртқасын қисайтып алады.

Үлкендерден жасырынып, темекі тартып, ішімдіктің де дәмін татып көреді. Кейбіреулер бұны ересек болып көріну үшін, не үлкендерге қыр көрсету үшін істейді.

Алайда кейін қоя алмай, зиянды әдетке тәуелді болып қалады. Бұл кезеңде бойдағы энергияны пайдалы істерге: сабақ оқуға, дәмді тамақтар әзірлеуге, болашақ мамандығы туралы тереңірек білуге, шет тілін үйренуге жұмсағаны абзал.

 Егер ата-ана ескерту жасаса, бірден ашу шақырып, дүрсе қоя бермей, сабыр сақтауға тырысқан абзал.

Ата-ана сырттай білдіртпегенмен, «баламның табанына кірген шөңге маңдайыма қадалсын» деп іштей ойлап жүреді. Себебі, бала – ата-ана өмірінің жалғасы, қызығы.

Олар да үлкейіп қалған баласымен қалай қарым-қатынас жасауды білмей, абдырайды. Жасөспірімдер көбіне бет-жүзіне көңілі толмай, жиі бояна бастайды. Қыз баланың сұлулығы – оның жастығы. Онымен ешқандай Голливуд жұлдызы бәсекелесе алмайды. Сондықтан бояудан гөрі, нәрлендіргіш маскаларды, жасөспірім қыздарға арналған иісмайларды дұрыс қолдана білген жөн.

Қыз балаға не кисе де жарасады. Дегенмен әрбір жасөспірім қыз өз дене бітімінің қай типке («алмұрт», «алма», «банан», «құмсағат») жататынын біліп, киімді соған сәйкес таңдап, өз стилін қалыптастыра білген жөн. Іске сәт, кішкентай Ару!