



ТЕЛО, ЭМОЦИИ, ОТНОШЕНИЯ, ТЫ

БАРБАРА ПЕТРУЩАК

КРАСИВАЯ КНИГА
О ВЗРОСЛЕНИИ
ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ



Оглавление

Глава 1

12 **Добро пожаловать домой!**

В этой главе ты узнаешь, почему мы называем тело своим домом, и скажешь, что ты сам думаешь по этому поводу.

Глава 2

20 **Тело, полное эмоций**

Твое тело переполнено эмоциями. Ты узнаешь, где они скрываются, как выглядят и что с ними делать.



Глава 3

68 Что такое половое созревание?

Из этой главы ты узнаешь, как проходит половое созревание, зачем оно нужно, из каких этапов состоит. Здесь же ты найдешь карту путешествия.

Глава 4

78 Что меняется?

Ты готов? Пора отправиться в путешествие и узнать, что нового принесет с собой половое созревание. А все для того, чтобы оно не застало тебя врасплох.

Глава 5

112 Твое тело ниже пупка

Пора узнать, как ты устроен. Чем больше мы знаем о своем теле, тем мы сильнее. В этой главе ты найдешь анатомические рисунки и описание наружных и внутренних половых органов.



Глава 6

126 Как меняются половые органы?

Из этой главы ты узнаешь о пенисе и яичках, а также о том, какие изменения начинаются в твоём теле.

Глава 7

148 Каким ты видишь себя? А других?

На что похожи невидимые очки, через которые ты смотришь на себя и других людей? В этой главе ты научишься замечать стереотипы.

Глава 8

170 Стань сильнее!

Откуда ты берешь силу? Как научиться говорить «нет», поддерживать дружбу и при этом оставаться собой.



Глава 9

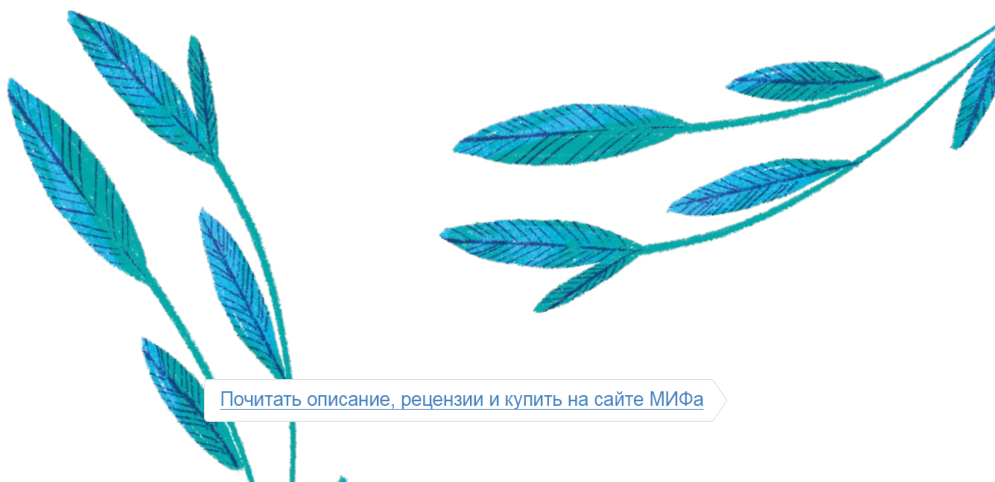
184 **Как заботиться о себе в период взросления?**

Во время взросления все меняется и нужно освоить разные способы заботы о себе. Заглядывай в список идей каждый раз, когда чувствуешь такую потребность.

Глава 10

196 **Когда заканчивается половое созревание?**

...И как узнать, что это уже произошло? В этой главе тебе предстоит подумать об этом и поискать собственные ответы.





Как читать эту книгу?



Из этой книги ты многое узнаешь о взрослении. А чем больше ты знаешь о теле, тем ты сильнее, поэтому и нужно понимать, что с тобой происходит. Я хочу, чтобы ты принял и полюбил свое тело и научился заботиться о нем.

Ты прочитаешь о том, что происходит с твоим телом, о чувствах и эмоциях, а также о том, **как заботиться о себе и становиться сильнее.**

Не торопись читать все сразу. В этой книге много новой информации, и тебе понадобится время, чтобы освоить ее.

Можешь читать понемногу и выбирать только то, что тебе интересно прямо сейчас. Если, конечно,

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ты не привык читать запоем, от корки до корки. А может, ты предпочитаешь другой способ чтения? В любом случае поступай так, как тебе удобно.

Читай книгу так, как тебе нравится, — самостоятельно или с кем-нибудь. Выбор за тобой.

В главе 5 ты найдешь анатомические рисунки — обращай к ним, если забудешь какое-то слово. Если что-то еще покажется непонятным или ты захочешь узнать больше, спроси маму, папу или другого взрослого, которому доверяешь (в конце концов, они уже прошли через половое созревание!).

И вот что еще: **при желании пиши прямо в книге, подчеркивай и выделяй то, что считаешь важным. Эта книга для тебя!**

На таких листочках...



Мачек, Юлиан, Марчин,
Бартек, Матеуш, Томек,
Камил и Милош поделят-
ся своим опытом взрос-
ления.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ГЛАВА 1

Добра пожаловать домой!

Твое тело — это твой дом, и ты живешь в каждом его уголке: в ухе, в сердце и печени, в животе и носу (да-да, и там тоже). Скажем прямо: **ты и есть твоё тело**. Благодаря ему ты можешь жить, прыгать, играть, читать, петь и чувствовать. **Забываясь о теле, ты заботишься о себе!**

Любить свое тело — значит
относиться к нему по-доброму,
чувствовать и уважать его.
Это называется бодипозитивом.



Но кое-что еще делает тело особенным! Это **органы чувств**, которые помогают тебе ориентироваться в мире. Благодаря им ты чувствуешь запахи цветов (обоняние), можешь любоваться красивыми видами (зрение), наслаждаться любимыми блюдами (вкус), музыкой (слух), прикосновениями любимых людей и своих питомцев (осязание). Органы чувств также помогают ощущать части своего тела (проприоцепция) и не падать во время ходьбы (чувство равновесия).

На что способны органы чувств?

Оторвись ненадолго от чтения — буквально на минутку — и напиши, что ты можешь и что любишь делать с помощью своих органов чувств.





Примеры

- 🍃 Люблю гладить свою собаку и запускать пальцы в ее шерсть.
- 🍃 Мне нравится смотреть на дерево из окна своей комнаты.
- 🍃 Обожаю шоколадное мороженое: когда его ем, аж мурашки пробегают по коже.
- 🍃 Наслаждаюсь запахом свежесвепеченного пирога.



Теперь твоя очередь

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Благодаря телу ты живешь и можешь делать классные вещи. Но не забывай и о простых повседневных делах; ты к ним уже привык, но на самом деле они совсем не обычные: ты ходишь, плаваешь, катаешься на велосипеде, завязываешь кроссовки. Ты даже попадаешь ложкой в рот! Вот это достижение!

Напиши, что ты можешь делать благодаря своему телу. Пусть это будет твоя шпаргалка на будущее, если вдруг забудешь, какое замечательное у тебя тело (а это иногда случается).

Примеры

Могу кататься на скейте.

Могу читать комиксы и играть в любимые игры.

Твоя очередь

.....

.....

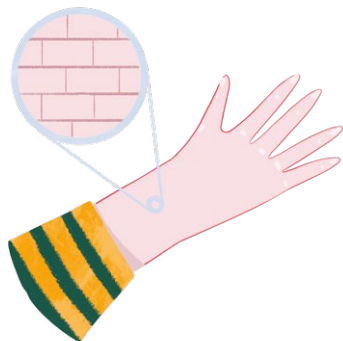
.....

.....

.....

.....

Твое тело построено из маленьких кирпичиков, или клеток, — из них состоят твои кости, мозг, кровь, кожа, волосы и даже иммунная система.

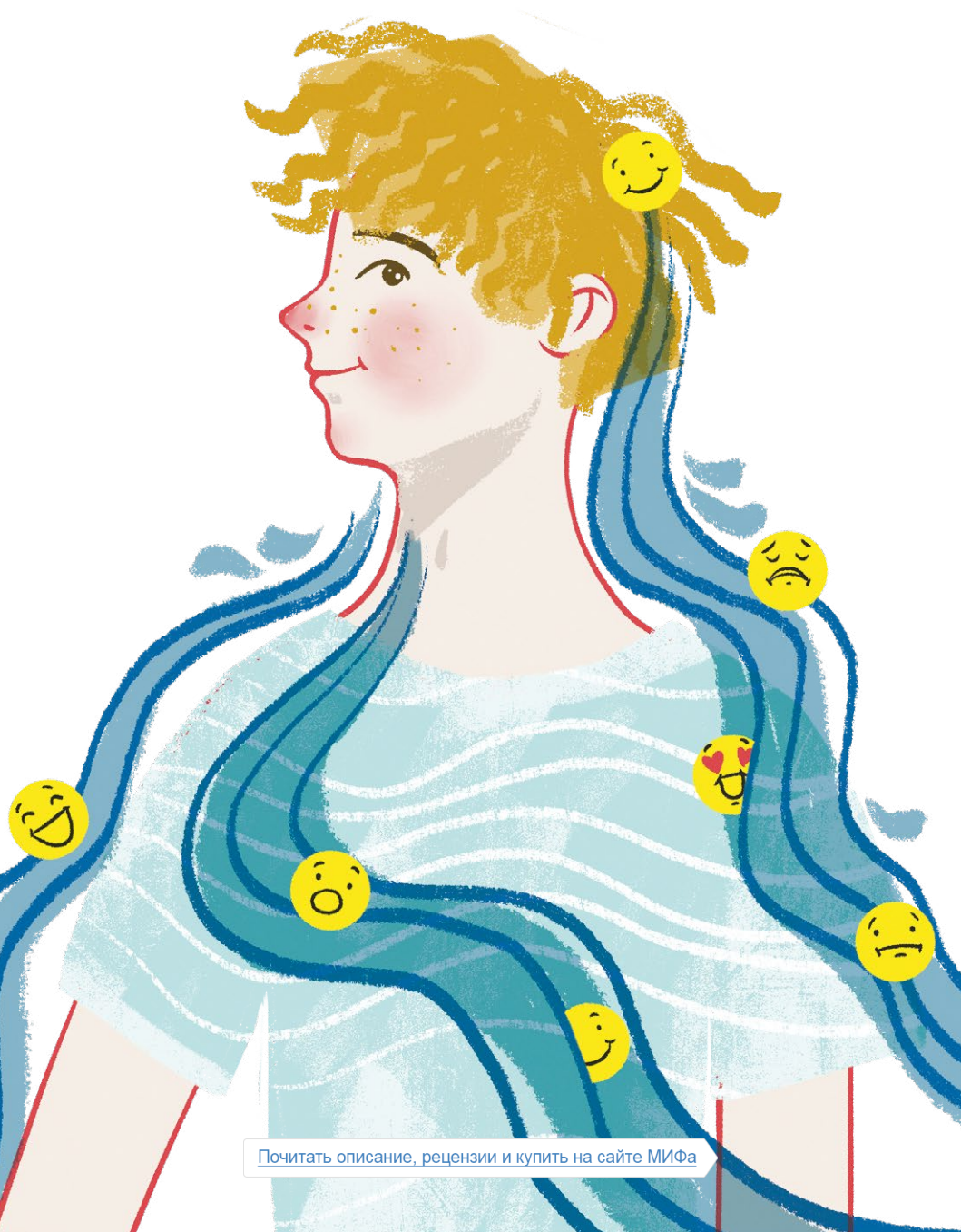


Клетки отличаются размерами и формой. Одни похожи на кургу (красные кровяные тельца), другие — на воздушных змеев (клетки нервной системы). Все клетки настолько крошечные, что разглядеть их можно только под микроскопом. Самая маленькая клетка — сперматозоид. Запомни это слово: оно еще не раз встретится нам в этой книге.

А знаешь, что...

Существуют элементы меньше клеток. Наша Вселенная — планеты, кометы, Луна и Земля — состоит из микроскопических частичек, которые называют атомами. Ты и твоё тело тоже построены из них. Можно сказать, что ты родом из космоса.





[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

