



ТЕЛО,
ЭМОЦИИ,
ОТНОШЕНИЯ, ТЫ

БАРБАРА ПЕТРУЦАК

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, рецензии и купить на сайте МИФа](#)


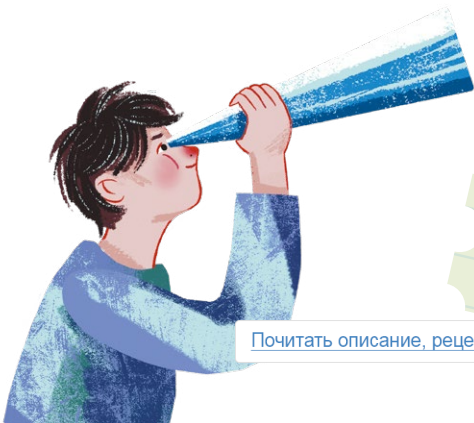
ты не привык читать запоем, от корки до корки. А может, ты предпочитаешь другой способ чтения? В любом случае поступай так, как тебе удобно.

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 твое тело**. Благодаря ему ты можешь жить, прыгать, играть, читать, петь и чувствовать. **Заботясь 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 свежесдобитого 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!

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

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

.....

.....

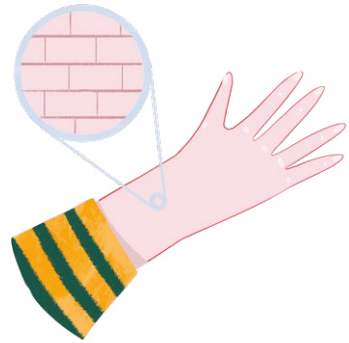
.....

.....

.....

.....

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



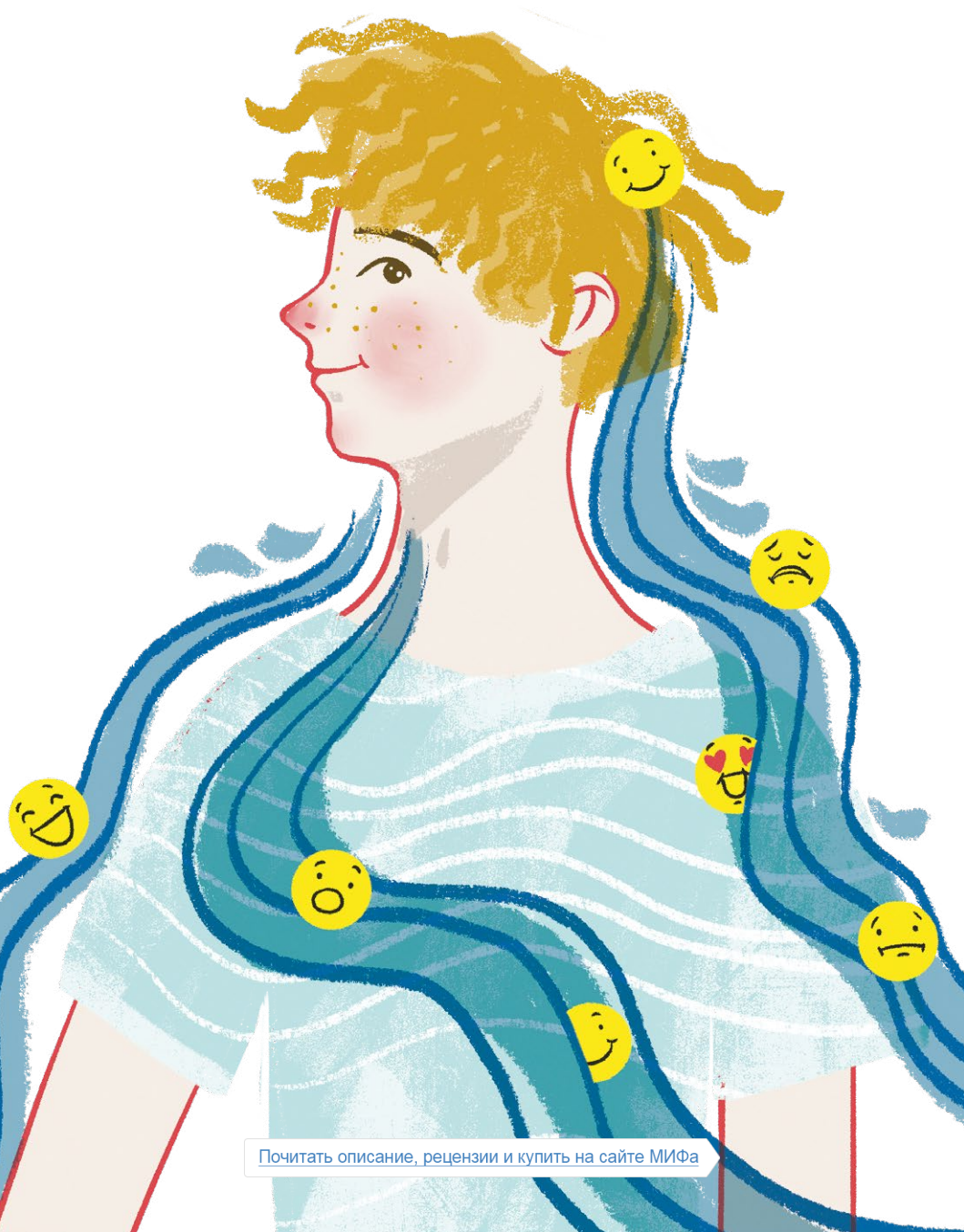
Клетки отличаются размерами и формой. Одни похожи на кургу (красные кровяные тельца), другие — на воздушных змеев (клетки нервной системы). Все клетки настолько крошечные, что разглядеть их можно только под микроскопом. Самая маленькая клетка — сперматозоид. Запомни это слово: оно еще не раз встретится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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

