



Вступ



Привіт! Мене звати Бася, і я журналістка. Моя робота полягає ось у чому: я пишу, читаю і спілкуюся з іншими людьми про те, що мене дуже цікавить. Коли мене щось захоплює, я не можу взятися за щось інше. Така вже я є. А моєю найулюбленішою темою на світі є людське тіло. (І собаки — але то вже цілковито інша історія.)

Я захоплююся тим, що ми можемо робити завдяки тілу, тим, як воно функціонує і як пов'язане зі свідомістю, емоціями та почуттями. Я вважаю, що знання про тіло — це сила, бо допомагає нам краще себе зрозуміти. Особливо в період дорослішання, коли все починає змінюватися.



Іноді так швидко, що важко дати собі раду, а своє тіло треба вивчати по-новому. Для того я й написала цю книжку. Аби допомогти тобі звикнути із тим, що ти дорослішаєш, але передусім підказати, як пізнати своє тіло. Власне кажучи, себе. Для того щоб ти могла добре почуватися у своєму тілі.

Сподіваюся, що ця книжка стане для тебе путівником упродовж цього незвичного часу. Гарного читання!

Бася

Як штати цю книжку?



Як тобі заманеться! Можливо, ти маєш бажання читати її сама, а може, хотіла б разом із кимось. Вирішуєш тільки ти.

Однак якщо тобі щось незрозуміло або ти хотіла б довідатися більше — запитай у когось із батьків, в опікуна / опікунки чи в іншої людини, якій довіряєш.

Якщо якесь слово, що описує будову тіла, тобі незрозуміле — зазирни до анатомічних рисунків у Розділі 6.

У цій книжці я скрізь пишу про дівчаток. Якщо ти не відчуваєшся дівчинкою, але зміни, описані в цій книжці, торкаються і тебе, — читай далі й візьми з цієї книжки те, що тобі потрібно.



Не поспішай читати. На наступних сторінках ти знайдеш дуже багато інформації. Можна читати її маленькими порціями і зосереджуватись лише на тому, що тебе цікавить. Хіба що ти любиш читати все від корінця до корінця. Або хочеш геть по-іншому? Роби так, аби тобі було найкраще!

І ще одне. **Якщо тільки маєш бажання — пиши в цій книжці, підкреслюй, позначай те, що тебе цікавить.** Я дуже люблю обводити у книжці те, що для мене важливо або особливо цікаво (і роблю багато приміток на берегах...). Цей путівник — твій!



РОЗДІЛ 1



Вітаю вдома!

Твоє тіло – це твій дім. Ти живеш у кожному його закутку. Як у мізинчику на нозі, так і в пупку. У волоссі та сідницях. У кишківнику, легенях і в горлі. Кожна родимка чи родима пляма, кожний рубець – це ти. Уся досконала, неповторна і свого роду єдина.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Ти — це твоє тіло. Саме воно дозволяє тобі стрибати, бігати, писати і співати. Відчувати чудовий смак випічки, запах квітів і тепло дотику. Читати, вигріватися на сонечку, плавати.

Пам'ять про те, на що здатне твоє тіло, — це **бодіпозитив**. Тобто позитивний підхід до свого тіла: уміння цінувати його, берегти і дослухатися до нього!

З цієї книжки ти дізнаєшся, як виховувати і розвивати ці здібності.

Почнемо з невеличкої вправи. Чи вдасться тобі відповісти, що ти можеш робити завдяки своєму тілу? Подумай і запиши на сторінці праворуч. Намагайся пригадати не лише те, що ти любиш, але й щось настільки буденне, чого навіть не зауважуєш. Такий список буде для тебе шпаргалкою, коли раптом забудеш (а таке трапляється з усіма), яке прекрасне твоє тіло.



Завдяки своєму тілу я можу:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Твоє тіло збудоване з маленьких цеглинок — клітин. Це з них складаються кістки, кров, шкіра, волосся і все решта. Навіть імунна система!

Клітини відрізняються за розміром і формою. Деякі скидаються на маленькі пончики (червоні кров'яні тільця), а інші — на змійки (клітини нервової системи).

Усі вони такі мініатюрні, що без мікроскопа їх і не побачиш. Найбільша серед них — жіноча яйцеклітина. Запам'ятай її — вона ще не раз з'явиться у цій книжці.



Усе у твоєму тілі пов'язане між собою: почуття й емоції впливають на твій рівень енергії і на те, як ти відчуваєшся фізично. Тілесний біль і хвороба, особливо якщо вона тривала, впливають на твоє самопочуття. Засмученість чи знервованість дають про себе знати болем у животі. Злість — болем голови, а радість — відчуттям фізичної легкості. **Прислухайся до себе — до свого тіла — за кожної нагоди.**

А ти про це знала?

Є елементи, навіть менші за клітини. Цілий усесвіт — планети, комети, Місяць і Земля — створений із цих маленьких часточок, які називаються атомами. Ти і твоє тіло складається з них. Можна сказати, що ти походиш від зірок!