



# 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](http://kniga.biz.ua) >>>



**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!