

# Як читати цю книжку?

Цей путівник створений для того, щоб ти довідався якомога більше про статеве дозрівання. Знання про тіло — то сила, тож дуже важливо, щоб ти розумів, що саме з тобою відбувається у цей час. Це допоможе тобі цінувати своє тіло й навчитися піклуватися про нього (власне, це і є бодіпозитив!).

На наступних сторінках ти прочитаєш про зміни в організмі, про емоції, а також про те, **як турбуватися про себе і ставати сильнішим.**

У цій книжці я пишу про хлопців. Якщо ти не хлопець, але описані зміни торкаються тебе, — читай далі й візьми звідси те, що тобі потрібно.

Не поспішай прочитати все й одразу. На тебе чекає багато інформації, тож дай собі час, щоб засвоїти її. Можна читати невеличкими уривками, зосереджуючись

лише на тому, що тебе цікавить саме цього дня. Хіба що ти любиш читати книжку від корінця до корінця? А може, любиш ще якимось інакше? У кожному разі, головне, щоб тобі було до вподоби.

**Читай цю книжку так, як тобі хочеться: на самоті або з кимось. Вибір за тобою!**

У Розділі 5 на тебе чекають анатомічні рисунки — вони стануть у пригоді, якщо ти забудеш якесь слово, що описує будову тіла. А якщо ще щось виявиться незрозумілим або ти відчуєш, що хочеш знати більше, — запитай у когось із батьків, в опікуна чи в дорослого, якому довіряєш (урешті-решт, у них період дорослішання вже за плечима!).

І насамкінець: **якщо тобі захочеться — пиши в цій книжці, підкреслюй, зазначай те, що для тебе важливо. Цей путівник — твій!**

А на ось таких аркушах...

...Мацек, Юліан, Мартін, Бартек, Матеуш, Томек, Каміл, Мілош поділяться з тобою своїми історіями про дорослішання.





РОЗДІЛ 1

# Вітаю вдома!

**Твоє тіло — це твій дім**, а ти живеш у кожній його частинці: у вусі, у серці й печінці, у животі й носі (так, там теж!). Насправді **ти і є твоє тіло**. Зрештою, це воно дозволяє тобі жити, стрибати, гратися, читати, співати і чути. **Дбаючи про своє тіло, ти дбаєш про себе!**

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



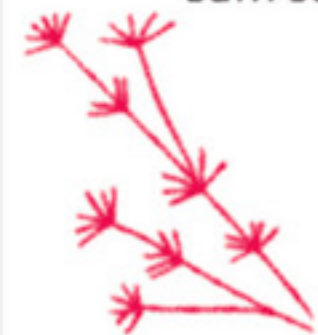
Такий погляд на тіло ми називаємо бодіпозитивом, тобто позитивним підходом до тіла, його прийняттям і повагою до нього.



Твоє тіло неповторне також тому, що воно сповнене **відчуттів**, які допомагають тобі рухатися світом. Саме завдяки їм ти відчуваєш аромат квітів (нюх) і бачиш гарні краєвиди (зір), насолоджуєшся улюбленими стравами (смак), музикою (слух) та доторками людей (і звірят!), яких любиш (дотик). Саме вони дозволяють тобі контролювати рухи тіла (відчуття тіла в просторі) чи не падати під час ходьби (відчуття рівноваги).

### Що ти можеш завдяки відчуттям?

Перш ніж читатимеш далі, зупинися на хвилику й запиши, що ти можеш і що любиш відчувати завдяки своїм органам чуттів.



### Приклади:

- ☞ Люблю гладити свого пса й відчувати на дотик його хутро.
- ☞ Люблю дивитися на дерево, яке видно з вікна моєї кімнати.
- ☞ Обожаю смак шоколадного морозива і те, як мене від нього пробирає холодом.
- ☞ Божеволію від запаху теплого тіста.



Тепер ти:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Завдяки своєму тілу ти не лише рухаєшся світом, а й щодня здатен на неймовірні вчинки.** Утім, і «звичайні» дії, до яких ти вже звик, доволі виняткові: ти ходиш, плаваєш, їздиш на велосипеді, зав'язуєш шнурівки на черевиках... І навіть умієш поцілити ложкою до рота! Це справжнє досягнення!

**Запиши, що ти можеш робити завдяки своєму тілу.** Нехай це буде шпаргалка на майбутнє, якби ти раптом забув, яке воно прекрасне (я вважаю, що кожному часом потрібне таке нагадування!).

### Приклади:

Я можу їздити на самокаті.

Я можу читати комікс і грати в улюблену гру.

### Твоя черга:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Твоє тіло збудоване з малих «кубиків», тобто клітин, — це з них створені твої кістки, мозок, кров, шкіра, волосся й навіть імунна система.



Клітини відрізняються за розміром і формою. Одні на вигляд як маленькі пончики з дірочкою посередині (червоні кров'яні тільця), інші — як змійки (клітини нервової системи). Усі вони настільки малі, що їх можна побачити лише під мікроскопом. Найменша з усіх клітин — сперматозоїд. Запам'ятай цю назву — вона ще не раз з'явиться у цій книжці.



### А ти про це знав?

Є елементи, які менші навіть за клітини. **Увесь всесвіт — планети, комети, Місяць і Земля — складаються з тих самих мікроскопічних частинок, і називаються вони атоми.** Ти і твоє тіло також складається з атомів. Можна сказати, що ти походиш із космосу!

