

Зміст

1 МОЄ ТІЛО ТА МІЙ ВИГЛЯД

Моє тіло: посібник користувача

Тіло вийшло з ладу!

Гігієна: що це таке?

Штормове попередження:
хвилі пубертатного віку

Зачати дитину: що це?

Чи я вродливий?

Як обирати одяг?

Моя власна мода



9

10

12

14

16

18

20

22

24

2 МОЯ РОДИНА ТА Я

Хто я такий?

Мій тато, моя мама

Мої брати та сестри

Родина — це на все життя?

Моя кімната

Мої речі та ігри

Мої тварини



27

28

30

32

34

36

38

40

3 ШКОЛА ТА ДРУЗІ

- Який я учень?
- Мої улюблені шкільні предмети
- Оцінки та домашні завдання
- Як вивчити уроки
- Моя компанія друзів
- Мій найліпший друг
- Запросити друзів до себе



43

- 44
- 46
- 48
- 50
- 52
- 54
- 56

4 МОЇ ДОЗВІЛЛЯ ТА КАНІКУЛИ

- Хай живе спорт!
- Футбол, футбол і ще раз футбол!
- Я артист!
- Читання чи екрани?
- Хай живуть канікули!
- Канікули в родинному колі
- До літнього табору?



59

- 60
- 62
- 64
- 66
- 68
- 70
- 72

5 МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

Я боюся!

Це ганьба!

Те, що я люблю

Те, у що я вірю



75

76

78

80

82

6 МОЇ ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ

Мої права

Чи усі рівні між собою?

Навіщо потрібна ввічливість?

SOS! планета в небезпеці!

Моя безпека



85

86

90

92

94

96

7 МОЇ МРІЇ ТА МОЄ МАЙБУТНЄ

99

Я фанат...

100

Мої улюблені герої з книг та екрана

102

Мої улюблені історичні герої

105

Професія моєї мрії

108

Родина моєї мрії

110

Моє майбуття

112



8 ДІВЧАТА Й ХЛОПЦІ

115

А яка різниця?

116

Війна кланів?

118

Якої думки хлопці про дівчат

120

Якої думки дівчата про хлопців

122

Закохався?

124

Наш світ

126

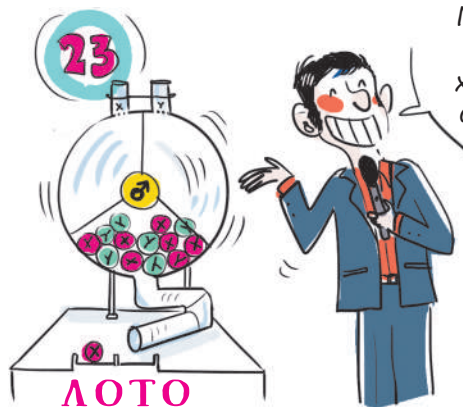


МОЄ ТІЛО: ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Тіло — це справжнісінький маленький завод, сповнений життя, який працює, вирує та рухається. Відбувається стільки всього, що це здається дивовижним. Але найбільш неймовірне те, що не існує іншого такого, як ти!

// Гени? А що це таке?

Хромосоми XX та XY, ембріон, генетика... Здається, ідеться про фільм жахів! Утім, ні. Спробую пояснити. Кожна клітина містить 46 хромосом, 23 з яких були успадковані від тата і 23 — від мами. Ці хромосоми формують своєрідну бібліотеку, що містить плани з виготовлення тіла, і книжки якої — це гени. У тебе ніс, як у боксера, і ти капловухий? Винні гени!



// Як улаштоване тіло?

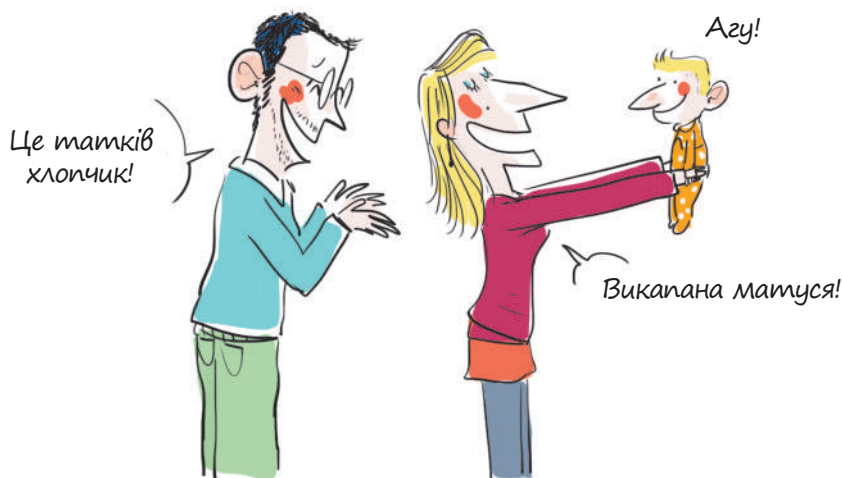
Тіло складається з мільярдів малесеньких клітинок. Вони ніби цеглинки у будинку. І всі ці клітинки формують кістки та шкіру, а також органи — очі, легені, шлунок, мозок та інші. Кров — паливо, що дає змогу функціонувати цій складній машині. Вона рухається тілом завдяки судинам і мотору, тобто серцю. А головний комп'ютер, мозок, забезпечує безперебійну роботу цього маленького світу.

// Як працює мозок?

О, він дуже розумний! Мозок — то ціла галактика, що складається із сотень мільярдів нейронів. Ці сповнені інформацією клітини мчать у всі куточки мозку, ніби падаючі зірки. Тож не дивно, що там буває гаряче! І саме так ми можемо думати, мріяти та уявляти... Мозок також дає нам змогу відчувати запахи, бачити, розрізняти смаки. Він поєднаний із тілом довгими дротами — нервами. Коли нам боляче, нерви на шкірі кажуть «Ай!» мозку. Він негайно наказує тілу відрегувати. Практично, чи не так?

// Мозок-хлопчик і мозок-дівчинка

Чи має мозок стать? Загадка, загадка... Це дуже складний орган, навіть для науковців, які зазвичай змушують його працювати. Поза сумнівом, розум не має нічого спільного зі статтю.



// Чи можна обирати стать майбутньої дитини?

Ні, це неможливо і це на краще. Батьки не можуть обрати собі хлопчика чи дівчинку.

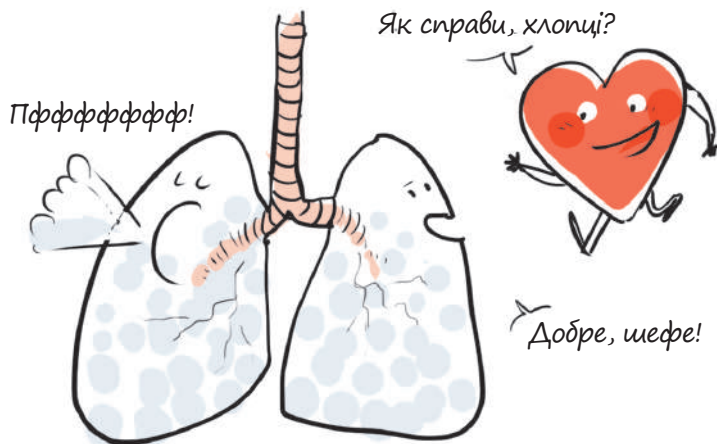
Усе відбувається випадково. Проте зовсім не випадково тобі повсякчас повторюють, що ти схожий на своїх батьків. Це тому, що ти успадкував їхні гени.

ТІЛО ВИЙШЛО З ЛАДУ!

Колі твій організм працює добре, то усе й добре. Ти навіть забуваєш про власне тіло. Ним ніби автopilот кермує. Але коли з ним щось негаразд, ти почуваєшся погано. Що спричиняє помилки в системі?

// Чому ми відригуємо та пукаємо?

Звідки беруться наші маленькі відригування і ці звуки пукання із запахом тухлих яєць? Це всього лиш гази. Пук у найменш слухну годину? Це провина твого кишківника, що саме перетравлює їжу. Відригування під час прийому їжі? У ньому винні бульбашки повітря, що піднімаються із твого шлунка. До речі, ми відригуємо в середньому десь 15 разів на день. Тож не будемо зчиняти галас із цього приводу, гаразд?



// Як відбувається дихання?

У повітрі міститься кисень, що надходить до твоїх легень під час вдиху. Потім він потрапляє у кров і рухається по всьому тілу. Його місія? Перетворити поживні речовини на енергію. Висновок: усім нам потрібне повітря! Але можна ненадовго затамувати подих. Яким є світовий рекорд у цій дисципліні? 8 хвилин 27 секунд! Перехоплює подих, чи не так?

// Що відбувається, коли ми їмо?

Куди потрапляє та булочка з шоколадом, що ти миттєво проковтнув? Опиняється у травній системі, своєрідному заводі з переробки, сповненому труб, резервуарів та хімічних речовин. Спочатку язик, слина і зуби подрібнюють та жують хлібець, аби полегшити його проковтування. Потім він вільно прямує стравоходом, довгою трубкою, що спускається до шлунка. І ось уже шлунок починає кухувати... Точніше перетравлювати. Він подрібнює, замішує та розчиняє за допомогою кислоти. І подорож триває до кишечника: 7 метрів витких труб, що сортують! Вони відбирають тільки корисне, а решта зникає. Завершальний етап — туалет!

// Як ми підхоплюємо хвороби?

Є речі, якими не хочеться ділитися... Особливо вірусами та бактеріями! Ці невидимі загарбники стрибають від однієї людини до іншої, як собачі блохи. Зрештою, якщо твій сусід застуджений і чхає, він може миттєво поділитися з тобою своїми мікробами. Дякую за подаруночок...

// Чому нас лихоманить, коли ми хворіємо?

Ти цокотиш зубами, тремтиш, а термометр, здається, ось-ось вибухне? Поза сумнівом, у тебе лихоманка. Твоє тіло реагує таким чином, захищаючись від хвороби. Лихоманка — це ніби поліцейські мигалки, що попереджують тебе: «Увага, мікроби!»

// Чому вакцини — це важливо?

Дифтерія, правець, поліомієліт, коклюш... Усі ці серйозні захворювання майже зникли завдяки чарівним уколам — вакцинам. Уводячи у своє тіло крихітну кількість мікробів, ми вчимо його захищатися. І це працює: якщо всі будуть вакциновані проти хвороби, ніхто її не підхопить, і зрештою вона зникне.

// Тютюн: ворог № 1

Одного разу тобі запропонують викурити сигарету. Курити означає оголосити війну легеням.

Тютюн відкладає на їхніх стінках токсичну сажу, що повільно їх отрує. І зрештою, це також спричиняє серцеві захворювання.

Найкращий спосіб залишатися здоровим — не починати курити!

ГІГІЄНА: ЩО ЦЕ ТАКЕ?

Твоє тіло — це твій будинок, твій панцир, твої обладунки... Отже, будь обережним, аби не зіпсувати його. Ти перевіриш, чи воно пройшло технічний контроль? Декілька порад, щоб пройти перевірку на відмінно...

// Що таке калорії?

Продукти харчування дають нам енергію, завдяки якій наше тіло функціонує. Калорії — це кількість енергії, що міститься в їжі. Чи знаєш ти, що за 1 годину гри у футбол ми витрачаємо 600 калорій, тобто два великі шоколадні еклери? А за 10 хвилин сміху ми витрачаємо 50 калорій, тобто половину банана.

// Що таке збалансоване харчування?

Хочеться подвійного чізбургера з майонезом, млинця з Нутелою та полуницею? Фу... Дев'ятирічна дитина має потребу у 2 200 калорій на день. У шоколадному мусі їх уже 500. Так, це правда, ще зростаючи, хлопчики мають їсти більше, ніж дівчатка, але будь обережним — не переїдай! Найголовніше — це їсти все: молочні продукти, аби зростати, фрукти та овочі — заради вітамінів і м'ясо, рибу або яйця — для формування м'язів.

// Що таке ожиріння?

Увага! Гладкенький і жирний — це не одне й те саме! Людина страждає на ожиріння, коли занадто гладшає для свого зросту. Ожиріння може виявитися ознакою розладу харчової поведінки — булімії. Хворі на булімію не можуть відмовитися від їжі та перекусів.

На сьогодні у Франції на ожиріння страждає кожен шостий хлопчик. Отже, якомога менше солодоців і газованих напоїв — і швиденько на стадіон!

// Чому потрібно митися щодня?

Тут тхне тхором! Ти оголосив страйк милу? Митися — це поважати себе і поважати інших та їхні ніздрі! Та більше, брудне тіло — це улюблений майданчик для мікробів і бактерій, цих маленьких створінь, які ворущаються, повзають, обожнюючи проникати під нігті, на пальці, в рот. Що вже й казати про брудне волосся. Воно може перетворитися на табір відпочинку для вошей!

// Підмивання

Щодня, під час душу так само важливо мити статеві органи, як і мити за вухами. Необхідно потягнути на себе шкіру, що прикриває голівку пеніса, помити її трохи мильною водою та ретельно прополоскати. Звичка дуже проста, і дає змогу уникнути подразнень і мікробів.

// Навіщо потрібно чистити зуби?

Щоб гризти та жувати, розмовляти, а також мати чарівну усмішку. Тому необхідно чистити зуби після кожного прийому їжі — зверху вниз протягом 3 хвилин! Коли ні, то привіт, карієс! Цю інфекцію зумовлюють бактерії, які нападають на зубну емаль. Спочатку ми нічого не відчуваємо, але згодом приходить нестерпний зубний біль!



ЧИ Я ВРОДЛИВИЙ?

Це нормально, що ти ставиш таке запитання. Кожен хоче, аби його вважали привабливим. Не завжди легко приймати себе, особливо, якщо починаються фізичні зміни. Інколи це занадто, інколи недостатньо, а інколи не так, як тобі того хотілося б. А може, найголовніше — це бути задоволеним самим собою?

// Як бути з моїми брекетами?

Стоматолог — це вже тривожно, а тут ще й ортодонт! Саме цей лікар визначить, чи варто носити брекети... Що, скоби?! Щоб «ув'язнити» зуби й усміхатися крізь решітку?! Заспокойся, адже це не триватиме все життя, а якихось два-три роки. Так, це довго, проте криві зуби залишаються у минулому...

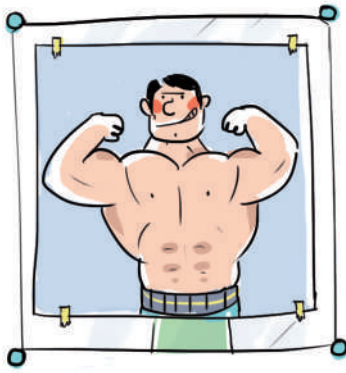


Сьогодні у їдальні пропонували терту моркву?

А як ти дізнався?

// Як бути з моїми окулярами?

Скажи, в окулярах ти бачиш краще? Але волів би, щоб вони були непомітніші. Тепер, принаймні, у тебе не розпливаються предмети перед очима і щез головний біль. До того ж існують окуляри на будь-який смак: ботанські, як у Гаррі Поттера, спортивного стилю — сноубордистські або простенькі, ненав'язливі. Якщо ти насправді вважаєш скло огидним, то можеш носити лінзи.



// Ти вважаєш себе недостатньо тренованим?

У басейні або в роздягальні ми іноді відчуваємося слабаками, дивлячись на кубики пресу деяких друзів. Вони почали качати м'язи ще у колісці, чи як? Насправді в них лише трохи раніше розпочалося статеве дозрівання. Наберися терпіння, настане день, коли маленькі біцепси стануть великими... І ось тоді ти будеш «королем залізних м'язів»! У будь-якому разі, м'язи Кріса Хемсворта — це трохи занадто? До того ж сила не обов'язково вимірюється розміром біцепса. Подивися на тонкі ноги гепардів, бігунів на середні дистанції, боксерів у легкій вазі й тіла серферів...

// «Ні, ні й ще раз ні! Я — не милий!»

Зрештою, це принизливо. З вуст бабусі — це ще припустимо, але коли так уважає старша сестра твого друга — то дійсно дратує! Можливо, тобі не подобається чути таке, бо відчуваєш, що тобі надають статусу дитини? Дорослі навіть мають для цього слово «інфантилізувати», що означає ставитися до когось, як до маленького. А коли ти почуєш таке про себе від дівчат-однолітків, можливо, це звучатиме зовсім інакше...

// Хочеш нову стрижку?

Стрижка, як у індіців з племені могікан, голки, як у дикобраза, або ефект неохайності, ніби ти впав з ліжка. Твоє волосся — це твій новий ігровий майданчик. Ти застосовуєш до нього найгірші методи.

Улюблений інструмент тортур? Гель! Але якщо ти вийдеш із такою зачіскою, то це загрожує твоїм батькам... сивиною.

// Бути у своїй тарілці

Головне — це бути задоволеним самим собою. Ти чудовий! І тобі хочеться кричати, літати, кружляти... З твоєю енергією, жагою до життя тобі хочеться смакувати його наповну!