



# Содержание

ПРИВЕТ, ДРУЖИЩЕ! .....	4
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО.....	5
ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ ДЕВОЧКИ .....	6
ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ МАЛЬЧИКА .....	8
ГИГИЕНА.....	10
КОГДА УМЕСТНО БЫТЬ ГОЛЫМ.....	12
ПРАВИЛО НИЖНЕГО БЕЛЬЯ .....	13
ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧЕЙ .....	16
КАК ВЫГЛЯДИТ ТЕЛО ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА .....	18
ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕТИ .....	19
БЫТЬ СТАРШИМ БРАТОМ ИЛИ СТАРШЕЙ СЕСТРОЙ .....	22
СЕМЬИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ .....	23
ЭМОЦИИ .....	24
ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ .....	26
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТВОИ ГРАНИЦЫ НАРУШАЮТ.....	27
ИГРА ВСЕГДА ДОЛЖНА БЫТЬ ДОБРОВОЛЬНОЙ.....	28
ВЗРОСЛЫЕ, КОТОРЫМ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ.....	30
ТЕЛЕВИЗОР И ПЛАНШЕТ — ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ? .....	31
ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНОМ .....	32
ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТОМ.....	33
ЧТО ТЕБЕ НУЖНО ЗНАТЬ И УМЕТЬ ИЛИ ЧЕМУ НАУЧИТЬСЯ В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ .....	35
ВАЖНОМУ И ЦЕННОМУ.....	36

# ПРИВЕТ, ДРУЖИЦЕ!

Ты наверняка знаешь, что после зимы наступает весна, что переходить дорогу на красный свет нельзя, что чипсы и газировка вредны для здоровья.

А знаешь ли ты, откуда появляются дети, как правильно ухаживать за половыми органами, что такое личные границы и почему важно уметь говорить «нет»?

Эта книга поможет тебе разобраться в очень важных вопросах, связанных с телом, отношениями и безопасностью.

Что-то ты уже наверняка знаешь, о чем-то задумаешься впервые, а будет и та информация, которую захочется обсудить с близкими людьми.

Слушай внимательно, рассматривай картинки и задавай вопросы своему взрослому.



Даже если ты уже умеешь читать самостоятельно, все равно пригласи родителя для компании, так будет интереснее. Вместе вы сможете обсуждать прочитанное, удивляться, смеяться и даже спорить.

Интересного тебе чтения в приятной компании!

# ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО

Наше тело удивительно и прекрасно. Удивительно — потому что оно устроено невероятно умно и сложно, а все органы работают слаженно. А прекрасно — ведь не зря же много веков скульпторы и художники воспевают красоту тела в своих статуях и картинах, а люди ходят в музеи и галереи любоваться этими произведениями искусства.

Наука продолжает изучать возможности тела и способы, как сохранить его красоту и здоровье.

С самого рождения ребенок начинает знакомиться с собственным телом. Малыш обнаруживает у себя сначала ручки, ножки, ушки, а потом и половые органы.

Ребенку предстоит научиться пользоваться своим телом и заботиться о нем. Для того чтобы это делать грамотно, нужно понимать, какие органы за что отвечают и для чего они нужны.

На следующих страницах ты увидишь различия в строении мальчиков и девочек и узнаешь, как правильно ухаживать за гениталиями.



# КОГДА УМЕСТНО БЫТЬ ГОЛЫМ

В нашем обществе не принято ходить голыми. Дома ходим в домашней одежде, на пляже — в купальниках или плавках, в спортивном зале — в специальной одежде, спим в пижамах. Но бывают места, где можно или даже нужно быть абсолютно голым. Например, в душе. Согласись, что мыться в одежде неудобно и точно не получится сделать это качественно.

В бане можно быть голым, если с этим согласны все присутствующие, а если кому-то это не нравится или самому человеку некомфортно находиться среди людей абсолютно раздетым, то можно завернуться в полотенце или надеть плавки.

Если человек живет один в комнате и никто не заходит без стука, то при желании можно спать раздетым. Но если надо выйти в места общего пользования — на кухню, в ванную комнату, — следует прикрыть интимные органы.

При посещении врачей бывает необходимо оголить какую-то часть тела.

