

«Детство без опасности»

Анна Левинская

**ВЗРОСЛЕЮ
Я И ВСЕ
МОИ ДРУЗЬЯ**

**ПЕРВАЯ КНИГА О ТЕЛЕ,
ОТНОШЕНИЯХ
И БЕЗОПАСНОСТИ**

Издание 4-е

Ростов-на-Дону

 **ЭНИКС**

2024

УДК 613.8
ББК 74.200.5
КТК 480
ЛЗ6

Левинская А. Ю.

ЛЗ6 Взрослею я и все мои друзья : первая книга о теле, отношениях и безопасности / А. Ю. Левинская. — Изд. 4-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2024. — 36 с. : ил. — (Детство без опасности).

ISBN 978-5-222-41535-1

Как рассказать ребенку, откуда берутся дети, как правильно ухаживать за половыми органами, что такое личные границы и почему важно уметь говорить «нет»?

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

УДК 613.8
ББК 74.200.5

ISBN 978-5-222-41535-1

© Левинская А. Ю., текст, 2022
© Милович О., иллюстрации, 2022
© Оформление: ООО «Феникс», 2022
© В оформлении обложки использованы
иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

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.

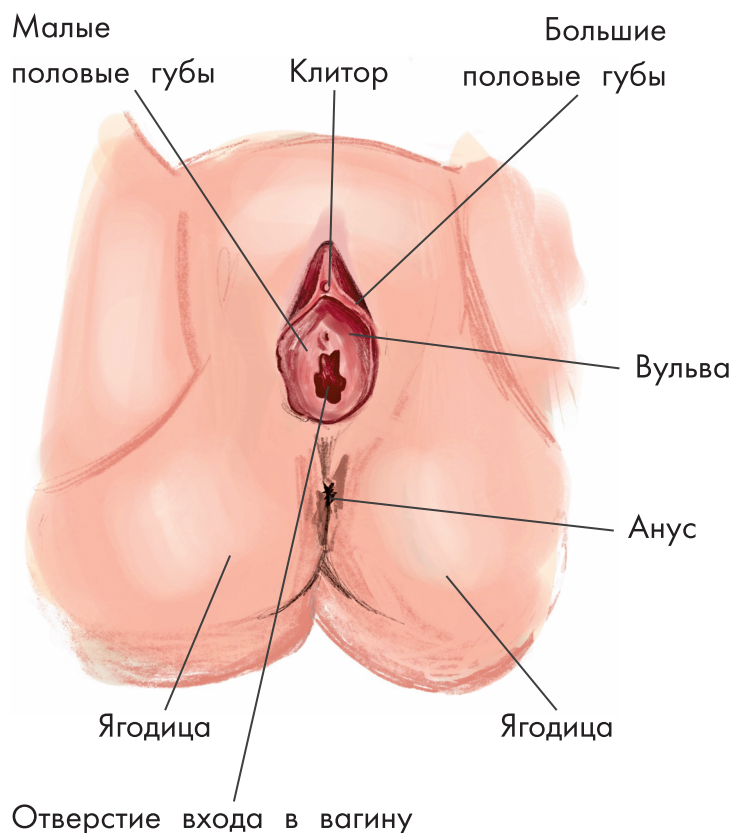
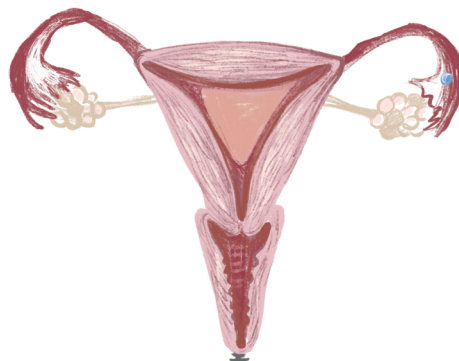
На следующих страницах ты увидишь различия в строении мальчиков и девочек и узнаешь, как правильно ухаживать за гениталиями.



ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ ДЕВОЧКИ

ВНУТРЕННИЕ

Они находятся внутри нижней части живота. Это вагина (влагалище), матка, маточные трубы и яичники.



НАРУЖНЫЕ

Эти органы называются вульва. К вульве относятся: малые и большие половые губы, отверстие входа в вагину, уретра (отверстие, из которого выводится моча) и клитор.

Благодаря внутренним половым органам девочка в будущем сможет зачать и родить ребенка.

Наружные половые органы принято прикрывать трусиками. Что еще есть в трусиках у девочки? Лобок, анус, ягодицы.

Лобок находится ниже живота над вульвой. Анус — отверстие, из которого кал выводится из организма. Ягодицы — две половинки попы.

СЛОВАРИК

вульва, уретра, анус, ягодицы.



ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ МАЛЬЧИКА

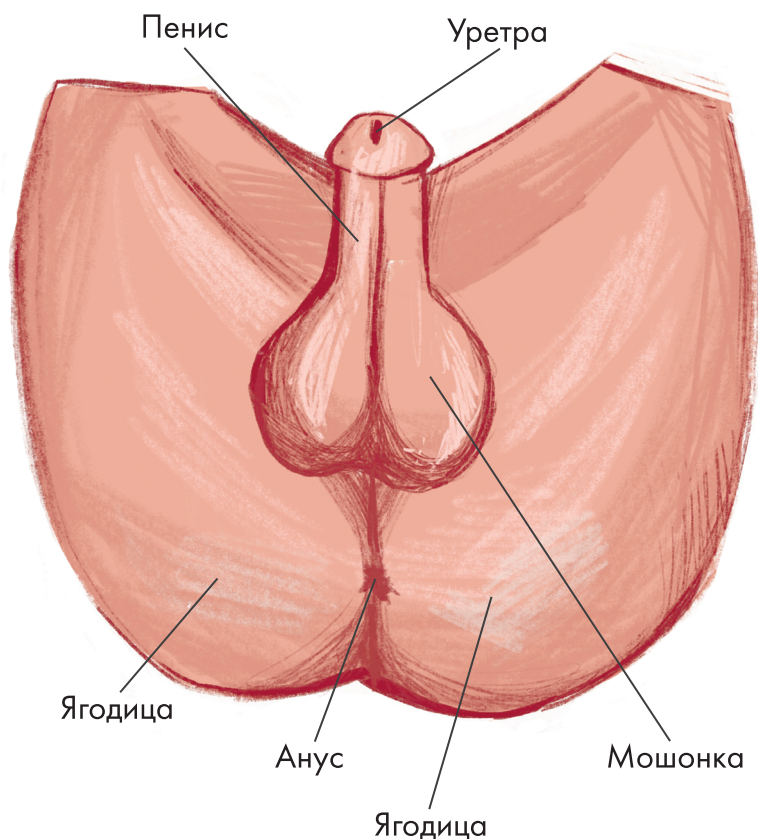
Находятся между ног. Это пенис (половой член) и мошонка.

Пенис состоит из ствола (тела), головки и крайней плоти (если ее не удалили по медицинским показаниям или религиозным взглядам).

Мошонка — кожаный мешочек, внутри которого два яичка.

В яичках позже начнут образовываться сперматозоиды — мужские клетки.

Через пенис проходит мочеиспускательный канал, который на головке полового члена представлен уретрой — через эту дырочку писают, то есть выходит моча, и через уретру у подростков парней, мужчин выводится семенная жидкость (сперма).



Обычно пенис находится в расслабленном состоянии, свободно свисает над мошонкой между ног, но иногда половой член твердеет и увеличивается в размерах. Это значит, что губчатая ткань пениса наполняется кровью, — это называется эрекцией, и это нормально.

Что еще прячется в трусиках у мальчика? Лобок, анус, ягодицы.

Лобок находится над пенисом. Из ануса выводится кал, ягодицы — две половинки попы.

СЛОВАРИК

пенис, половой член, сперматозоиды.



ГИГИЕНА

За телом необходимо ухаживать. Требуется мыть руки, умывать лицо, чистить уши и зубы, стричь ногти, мыть подмышки, пятки, колени, волосы, и, конечно же, не забывать про половые (интимные) органы.

После похода в туалет, чтобы пописать, следует использовать туалетную бумагу или влажные салфетки, так как капельки мочи раздражают слизистые и, попадая на одежду, неприятно пахнут. Это касается и мальчиков, и девочек.

Интимные органы необходимо мыть во время принятия душа, ванны или подмывания. Делать это нужно чистыми руками один-два раза в день проточной теплой водой без использования специальных средств.

Девочки моют вульву спереди назад, от лобка к анусу. Необходимо хорошо промывать складки половых губ, так как в них образуется смегма — белое вещество, которое при скоплении приобретает желтый цвет и неприятный запах. После вульвы вымыть анус с использованием мыла.

Мальчики моют ствол пениса и головку, аккуратно смывая смегму, ополаскивают мошонку. Потом моют анус с использованием мыла.

После душа используй индивидуальное полотенце, после подмывания можно пользоваться бумажными полотенцами, аккуратно промакивая интимные места.

Анус желательно подмывать после каждого похода в туалет побольше. Для этого можно использовать биде, душ или влажные салфетки. Если подмываешься, пользуйся мылом и обязательно тщательно мой область вокруг ануса. Вытирайся индивидуальным полотенцем или бумажной салфеткой.

СЛОВАРИК

гигиена, биде, смегма.



С пяти лет надо стараться мыться самостоятельно. При необходимости можешь задать вопрос или попросить помощи у своего взрослого.

Какать и писать — естественная потребность любого человека, не стоит этого стесняться и долго терпеть. Не забывай заходить в туалет перед каждым выходом из дома.



Популярное издание



Левинская Анна Юрьевна

ВЗРОСЛЕЮ Я И ВСЕ МОИ ДРУЗЬЯ

**ПЕРВАЯ КНИГА О ТЕЛЕ, ОТНОШЕНИЯХ
И БЕЗОПАСНОСТИ**

Ответственный редактор *Ю. Шевченко*
Выпускающий редактор *Г. Логвинова*
Иллюстратор *О. Милович*

Формат 84x108¹/₁₆. Бумага офсетная.
Тираж 5000 экз. Заказ № .

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс».
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150
Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 11.2023. Срок годности не ограничен.

Отпечатано в ООО «Кубаньпечать».

Юр.адрес: 350038, Россия, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Кузнечные ряды, 91

Факт. адрес: 350059, Россия, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2