

Анна Левинская

педагог, специалист по половому воспитанию,  
многодетная мама, @vospitanie\_polovoe

# ВЗРОСЛЕЮ Я И ВСЕ МОИ ДРУЗЬЯ



Игра всегда должна  
быть добровольной

Человеческое тело

Взрослые, которым  
ты доверяешь

Половые органы

Правила пользования  
интернетом

Семьи бывают разные

Откуда берутся дети

ПЕРВАЯ КНИГА О ТЕЛЕ,  
ОТНОШЕНИЯХ И БЕЗОПАСНОСТИ

**Анна Юрьевна Левинская**  
**Взрослею я и все мои друзья. Первая**  
**книга о теле, отношениях и безопасности**

© Левинская А. Ю., текст, 2022

© Милович О., иллюстрации, 2022

© Оформление: ООО «Феникс», 2022

© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

# Привет, дружище!

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.

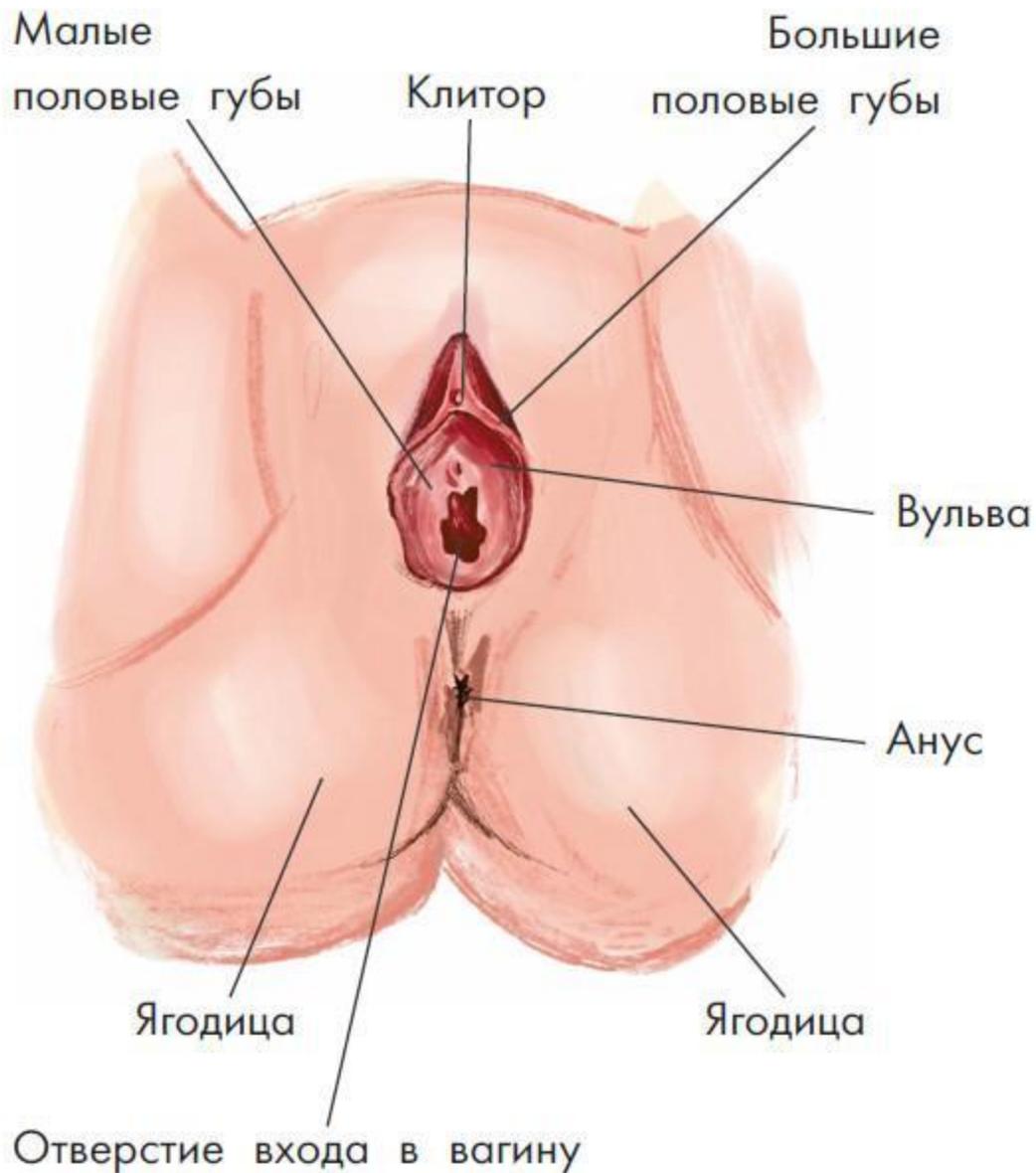
На следующих страницах ты увидишь различия в строении мальчиков и девочек и узнаешь, как правильно ухаживать за гениталиями.

# 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

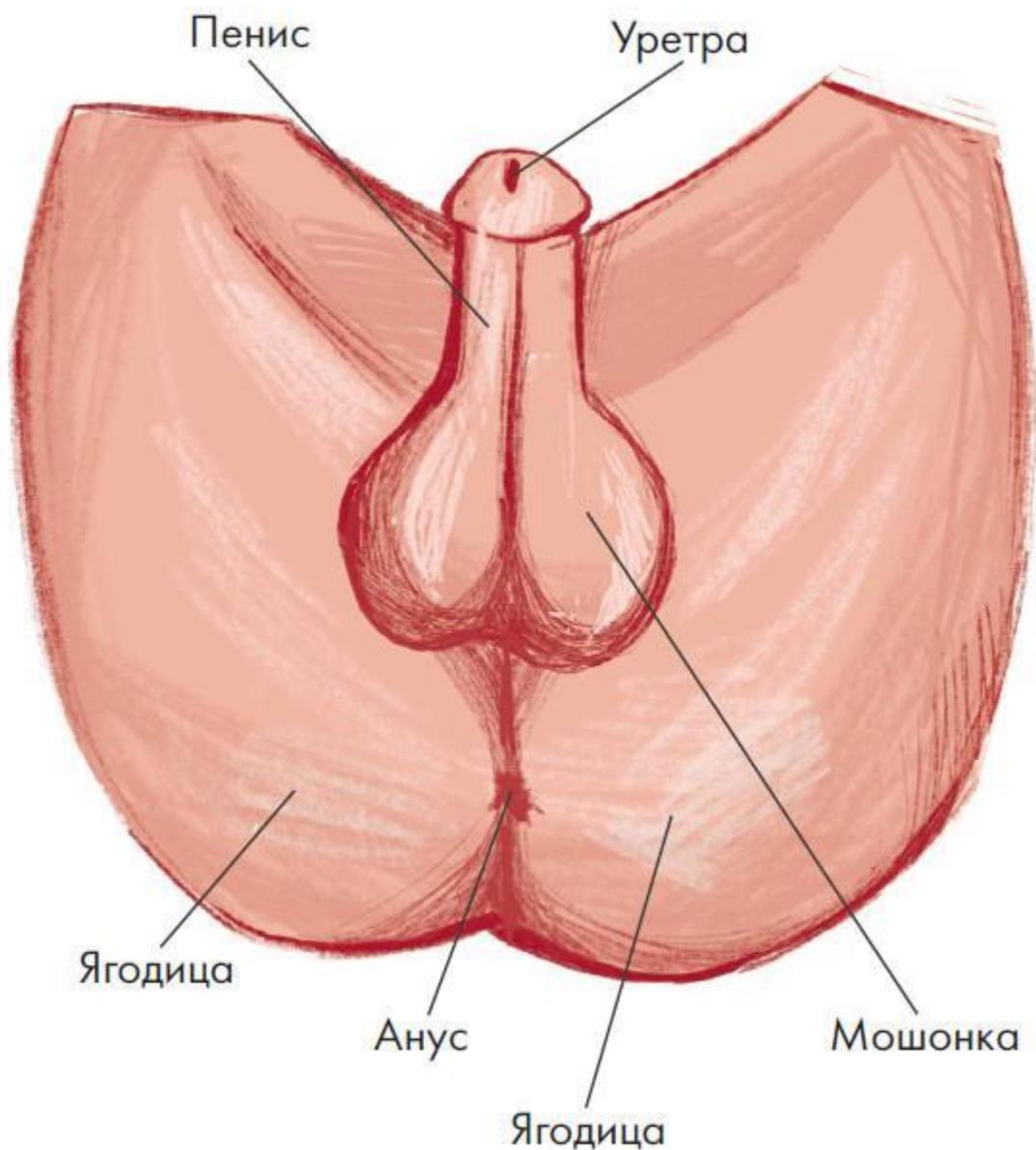
Находятся между ног. Это пенис (половой член) и мошонка.

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 подросших 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 по-большому. 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.

## 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.



## Правило нижнего белья

Все, что прикрыто нижним бельем, – это интимные части тела, никому их не показывай и не давай трогать (кроме исключений). Не смотри и не трогай у других людей.



**Исключения:** посмотреть или дотронуться до интимных частей тела может свой взрослый или врач по просьбе твоего взрослого, и

только если для этого есть необходимость. Если твой взрослый или врач в присутствии твоего взрослого объясняют тебе, зачем необходим осмотр, и ты с этим согласен, конечно, не стоит препятствовать, это нужно для твоего здоровья.

**Пример:** мальчик жалуется маме, что у него чешется пенис, или девочка говорит, что у нее болит грудь. Тогда мама может предложить посмотреть, нет ли явных признаков для беспокойства в области половых органов у сына или в районе груди у дочки. При необходимости мама может обратиться за помощью к врачу.



Никто не имеет права заставлять тебя смотреть или трогать чужие половые органы, и никто не имеет права заставлять тебя показывать свои.

Никто не имеет права просить тебя фотографировать или снимать видео интимных мест – ни своих, ни чужих.

Помни, что твое тело принадлежит только тебе.

Если кто-то, независимо от возраста и пола, пытается нарушать границы твоего тела и эти правила, сообщи взрослому, которому ты доверяешь. Тебя поддержат и помогут.

Рассказывай о любых секретах, которые тебя пугают или расстраивают.

У тебя не должно быть секретов, связанных с телом. Если у тебя что-то болит, какая-то рана, или что-то беспокоит, обязательно поделись.

### **ЗАПОМНИ!**

Ты не показываешь свои интимные части тела и не смотришь на чужие. Ты не даешь трогать свои половые органы и не трогаешь чужие.



# Посещение врачей

Наше тело и организм нуждаются в заботе. Необходимо правильно питаться, осуществлять гигиенические процедуры, соблюдать режим отдыха и сна, заниматься спортом и регулярно посещать врачей.

К специалистам обращаются, когда что-то беспокоит – болит, появилось покраснение, зуд, что-то изменилось в работе органа, есть вопросы, связанные со здоровьем, или для профилактики.

Существуют профилактические осмотры для людей всех возрастов. Это важно для того, чтобы не ждать, когда какой-то орган даст сбой, что-то заболит, а сделать все необходимое, чтобы сохранить здоровье.

Бывают в поликлиниках и не самые приятные процедуры – прививки и забор крови для анализа. Прививки защищают от заразных болезней, а анализы необходимы для уточнения диагноза и корректного лечения.

Если расслабиться и про себя посчитать до десяти, то ты увидишь, что это почти не больно, а главное, очень быстро.

## СЛОВАРИК

профилактика, диагноз.

Врачи бывают разные. Например, педиатр следит за общим состоянием здоровья детей, занимается лечением и профилактикой разных заболеваний. К стоматологу обращаются с зубами. Если беспокоит ухо, горло или нос – поможет отоларинголог (ЛОР). Окулист отвечает за глаза.

А знаешь ли ты, что и для половых органов есть свой врач?



Гинеколог – занимается профилактикой и лечением женской репродуктивной системы. Девочки, девушки и женщины наблюдаются у гинеколога для поддержания половых органов в здоровом состоянии, и гинеколог наблюдает женщин во время беременности. Следит за состоянием будущей мамы и малыша, который пока находится в животе.



Андролог – занимается профилактикой и лечением заболеваний органов мужской половой сферы. Мальчики, юноши и мужчины обращаются к этому специалисту с любыми вопросами, возникающими по поводу половых органов.

### **СЛОВАРИК**

гинеколог, андролог, репродуктивная система.

# Как выглядит тело взрослого человека

С возрастом тело меняется. От рождения и примерно к двадцати годам тело из детского становится взрослым и способным к рождению детей. Девочки превращаются в женщин, а мальчики в мужчин. Это не происходит в один день, это длительный процесс. Каждый человек взрослеет и меняется в своем темпе.

Взрослые выше и тяжелее детей. У женщин округлые бедра, большая грудь, волосы на лобке и в подмышках. У мужчин широкие плечи, низкий голос, волосы на лобке, в подмышках, на лице, на ногах, на груди. Вместе со всем телом увеличиваются и половые органы.





Тело каждого человека уникально. Кто-то выше, кто-то ниже, у кого-то веснушки на теле, у кого-то тёмная кожа, кто-то худой, кто-то полненький, у кого-то накачанный пресс, а у кого-то асимметричная грудь. Каждое тело прекрасно и каждое тело нуждается в заботе.

## Откуда берутся дети

Вот представь. Есть мужчина. У него в яичках созревают мужские половые клетки – сперматозоиды.

Есть женщина. У нее в яичниках есть женские половые клетки – яйцеклетки.

Мужчина и женщина знакомятся, очень друг другу нравятся, много времени проводят вместе – ходят гулять, в кино, на выставки, в рестораны. Мужчина всячески ухаживает за понравившейся ему женщиной. Женщина тоже старается радовать своего мужчину. Между ними возникает любовь.

Наступает момент, когда они совсем не хотят расставаться, начинают строить планы по созданию семьи и решают вместе жить.

Помимо работы и бытовых дел, мужчина и женщина много обнимаются, целуются в губы, спят вместе. И в момент, когда они голые крепко-крепко друг к другу прижимаются, пенис мужчины попадает во влагалище к женщине. Сперматозоид встречается с яйцеклеткой – так зарождается новая жизнь.

Из этих двух объединившихся клеточек в животе у женщины, в матке, будет постепенно расти и развиваться будущий малыш.

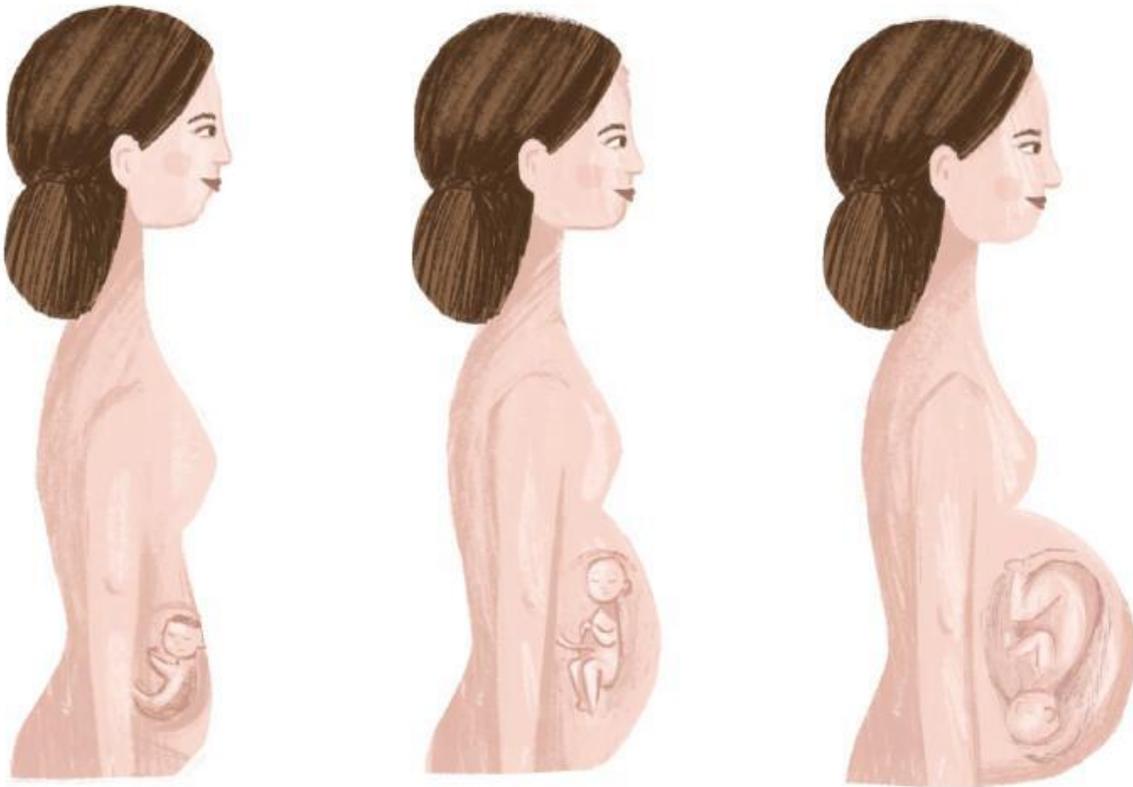
Представляешь, какое это волшебство! За девять месяцев эти малюсенькие клеточки превратятся в маленького человека.

Живот женщины будет постепенно увеличиваться, потому что внутри будет расти ребенок.

В этот период окружающие особенно заботятся о женщине, а будущая мама старается всячески поддерживать свое здоровье и здоровье малыша, который у нее в животе. Женщина следит за своим питанием, старается высыпаться, больше бывать на свежем воздухе и регулярно посещает врача.

Будущие родители гладят животик, нежно говорят что-то своему малышу, обсуждают возможные имена и готовятся к рождению

ребенка.



Примерно через 40 недель, когда малыш будет готов родиться, матка женщины начнет сокращаться. Это значит, что пора ехать в родильный дом.

Там женщину встретят врачи, которые помогут малышу появиться на свет.

Женщину расположат на специальном кресле. Матка начнет очень быстро сокращаться, как бы выталкивая ребенка по родовым путям через влагалище. Влагалище (вагина) – такой волшебный орган, который может растягиваться специально для рождения малыша, а потом опять становится обычных размеров.

Если врачи решат, что малышу будет сложно родиться естественным путем, или у женщины есть медицинские показания, то

сделают специальную операцию – надрез на животе и матке – и достанут ребенка. Такая операция называется кесарево сечение.

Родителям совсем неважно, как родился их малыш, этот день они запомнят навсегда, их будет переполнять счастье.



После появления ребеночка врачи осмотрят, измерят малыша, убедятся, что мама хорошо себя чувствует, и впервые приложат ребенка к маминой груди. В груди образовывается молоко. Это первая еда малыша на ближайшие месяцы.

Потом их вместе переведут в палату, в которой мама и малыш будут знакомиться друг с другом и восстанавливаться после родов.

Специалисты расскажут и покажут женщине, как нужно ухаживать за ребенком. Объяснят, как его правильно кормить, подмывать, как одевать, чтобы ему было не жарко и не холодно.

Если в эти дни дома ждут муж, другие дети, то женщине хочется скорее воссоединиться с семьей, обнять супруга и детей. И, конечно же, представить всем нового члена семьи.

Через несколько дней маму с малышом выпишут, и они окажутся дома. Этот праздничный день запомнится не только родителям, но и бабушкам, дедушкам и всем близким людям этой семьи.

А если для родителей это первый ребенок, то благодаря малышу они начнут учиться быть папой и мамой.

## **СЛОВАРИК**

яйцеклетки, матка, роды, родовые пути, кесарево сечение, супруг.

# Быть старшим братом или старшей сестрой

С одной стороны, теперь родители будут не только твоими, но еще и младшего члена семьи, что может немножко расстраивать. А с другой стороны, тебе повезло! Тебе всегда будет с кем поиграть, побаловаться, погулять, кого поучить. Ты только представь, сколько всего интересного ты сможешь рассказать и показать малышу. Ты сможешь научить его держать ложку, рисовать, пинать мяч, находить друзей и собирать конструктор.

Но не сразу.

Первые месяцы малыш совсем беззащитен. Он полностью зависим от своих взрослых. Ребенок много спит, часто ест, писает, какает, издает разные звуки и плачет.

Если ты хочешь, то можешь рассказывать сказки, сидя на диване держать малыша на ручках, развлекать погремушкой, звать родителей, если ребенок капризничает, катать коляску, помогать купать и быть ответственным за подгузники.



## Семьи бывают разные

Большинство детей живут дома в семьях. Состав семей может быть очень разным. Бывают семьи многодетные, где детей от трех и больше, и жить они могут с родителями, бабушкой и дедушкой. А могут жить с одним родителем.

Ребенок может быть один и жить с папой и мамой. Ребенок или дети одной семьи могут жить только с мамой или только с папой. Бывает, что ребенок (дети) воспитываются мамой и бабушкой.

Бывает и так, что ребенок или дети живут не с родными папой и мамой, а с приемными, которые взяли на себя ответственность за этих детей перед государством. Они тоже папа и мама, хотя их клеточки не участвовали в появлении этого малыша.

Иногда родственники или знакомые семьи берут ребенка или детей под опеку, если по каким-то причинам дети не могут быть с родителями.

Вариантов много. Главное, чтобы каждый ребенок воспитывался в любящей и заботливой семье.



# Эмоции

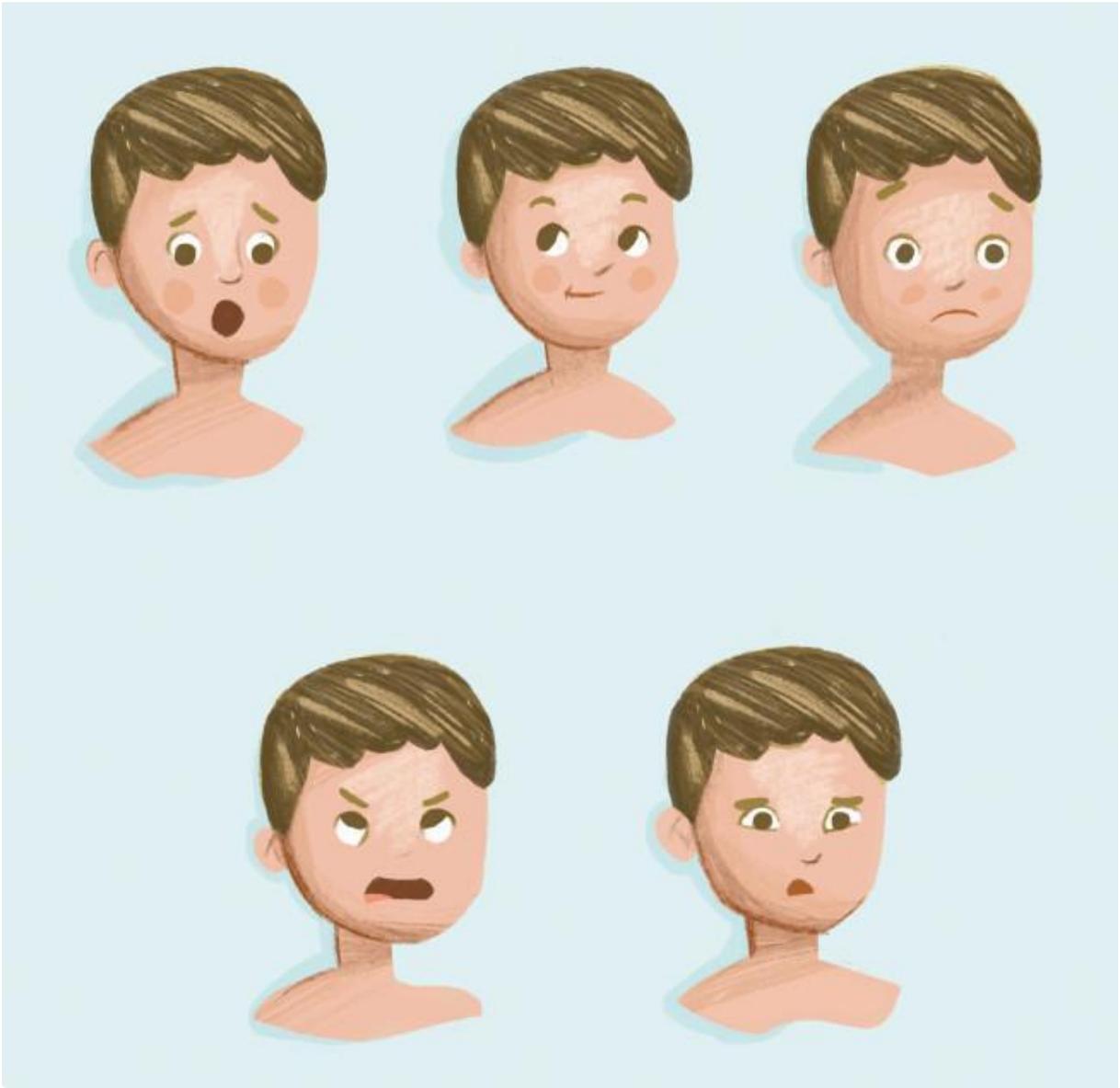
За день человек испытывает целую палитру эмоций. И может быть, тебе бы и хотелось всегда быть радостным и никогда не грустить, но так не бывает.

Эмоции – это наш отклик на происходящее. Тебе дарят подарок – ты радуешься, тебе наступили на ногу – ты злишься, папа уехал в командировку – тоскуешь, совершил нехороший поступок – стыдишься, выглянуло солнышко – наслаждаешься погодой. Эмоции бывают положительные и отрицательные, но все они важные, плохих эмоций не бывает. И они довольно быстро сменяются одна на другую.



Благодаря обиде, страху и злости ты понимаешь, что произошло вторжение на твою личную территорию. И например, благодаря страху у нас срабатывает инстинкт самосохранения. Если страшно, ребенок не зайдет в лифт с подозрительным человеком.

А положительные эмоции, такие как радость, любовь, восторг, обеспечивают хорошее настроение, прилив бодрости и сил.



# Личные границы

У каждого человека есть личные границы. Это такая невидимая линия, которая окружает человека, черта, за которую другим людям нельзя заходить.

Если твои границы нарушают, ты почувствуешь боль, обиду, злость, страх, досаду. Значит, такие же чувства и эмоции может испытать тот человек, чьи границы нарушаешь ты.

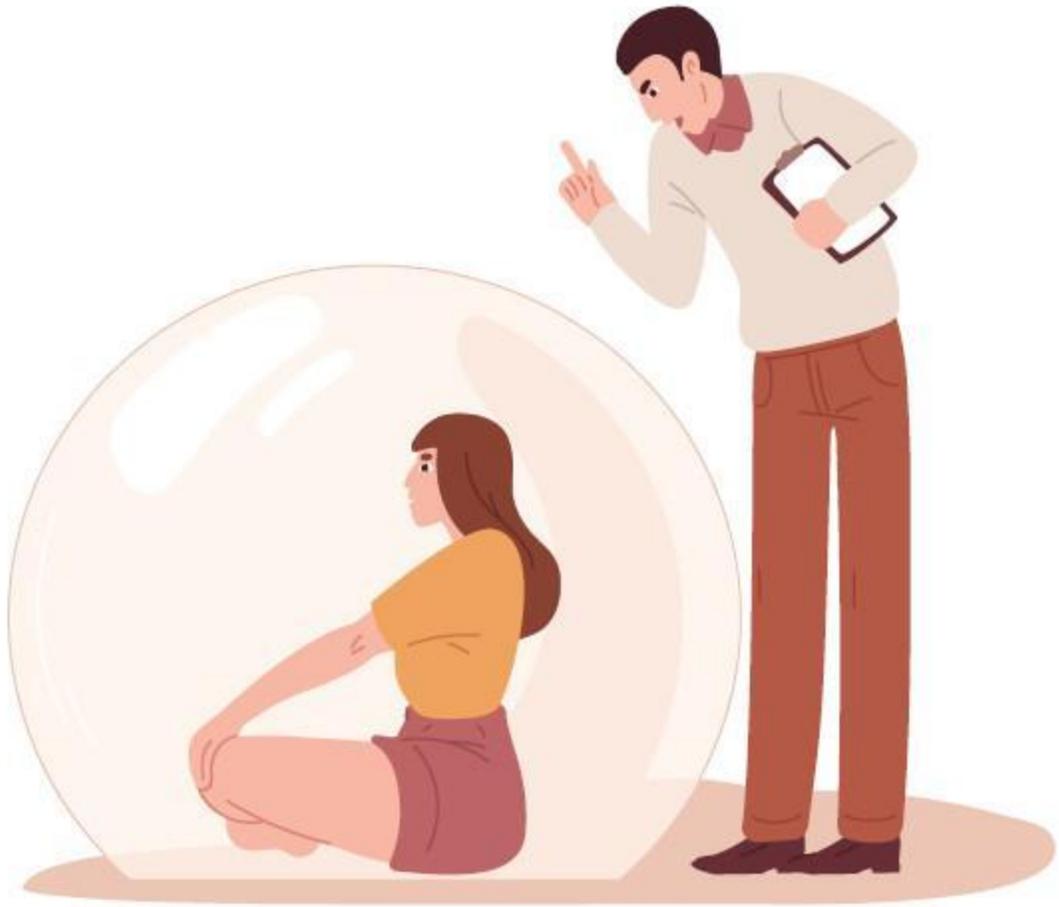
Важно научиться ценить свое пространство и уметь его защищать.

Как можно нарушить границы человека? Ударить, толкнуть, обнять без разрешения, взять личную вещь, обозвать, посмеяться, накричать, обесценить чувства.

Например, мама читает книгу, а ты ей каждую секунду задаешь вопросы и что-то от нее требуешь. Или берешь папин мобильный телефон без его разрешения.

Или щекочешь сестру, а ей это явно не нравится. Или без разрешения отламываешь у друга шоколадку.

Если человек дает понять, что ты перешел черту, необходимо остановиться и извиниться.



# Что делать, если твои границы нарушают

Важно обозначить их, дать понять, что тебе так не нравится и с тобой так нельзя.

Ты можешь использовать такие фразы:

Мне так не нравится,

я не хочу так играть.

Не трогай, это моя вещь.

Стоп!

Мне неприятно, не трогай меня!

Я не хочу обниматься.

Не кричи!

Мне неудобно в этих штанах.

Если твои границы нарушают другие дети и подобные фразы не помогают, нужно обратиться за помощью к взрослому (воспитатель, учитель, тренер, родитель).

Если твои границы нарушаются в семье, нужно разговаривать, договариваться, устанавливать правила, которые необходимо всем соблюдать (не трогать личные вещи, стучаться в комнату и ванную, спрашивать разрешения, чтобы обнять, не повышать голос друг на друга).

Если посторонний взрослый пытается нарушить твои границы, то обратись к тому взрослому, которому доверяешь.

# **Игра всегда должна быть добровольной**

Для того чтобы игра доставляла всем участникам удовольствие, важно соблюдать несколько условий.

Важно убедиться, что друг хочет играть сейчас, здесь и вместе.

Именно в эту игру и по этим правилам.



Нужно получить от друга и от остальных участников согласие, просто кивка недостаточно. Необходимо услышать четкое «да».

В любой момент любому участнику можно остановить игру, если она не нравится, и выйти из нее. В любой момент можно остановиться, чтобы еще раз обсудить правила игры, опять получить от всех согласие и только в этом случае продолжить.

## **ЗАПОМНИ!**

Никто и никогда не может заставлять тебя играть в ту игру, которая тебе не нравится. Ты в любой момент можешь выйти из игры.

Игра, как и дружба, всегда должна быть по желанию, согласию и приносить положительные эмоции всем участникам процесса.



## Взрослые, которым ты доверяешь

Для малышей самыми близкими и значимыми взрослыми являются родители, ведь они больше всего времени проводят с ребенком, знакомят его с миром и как никто могут защитить от любых невзгод.

По мере взросления круг взрослых, которым ты доверяешь, может увеличиваться. Помимо родителей, это могут быть бабушка, дедушка, крестные, родитель твоего друга, воспитатель, тренер, педагог.

Только ты можешь понимать, кого из взрослых ты хорошо знаешь, с кем у тебя контакт, доброе и доверительное общение. Их не должно быть много, но хорошо бы не ограничиваться только родителями. Представляешь, срочно нужна помощь, папа в командировке, а мама не отвечает на звонок.



Важно для себя выделить этих людей, чтобы понимать, к кому обратиться в сложной ситуации, за помощью или с вопросом. Эти взрослые обязательно помогут тебе и поддержат.

# Телевизор и планшет – друзья или враги?

Возможно, тебе разрешают смотреть мультики по телевизору или в планшете, а может быть, дают смартфон, чтобы поиграть или найти какую-то нужную информацию. Если использовать эти устройства с умом, соблюдая правила, то они вносят разнообразие в нашу жизнь.

Для того чтобы эти девайсы не стали источниками ссор с родителями, причиной плохого зрения и сильного возбуждения, важно обсудить правила.

Договоритесь, когда ты можешь смотреть мультики или играть: после выполнения каких дел или в какое время.

Сколько по времени ты можешь смотреть телевизор или использовать планшет.

Что именно ты можешь смотреть или делать на планшете.

Попроси родителей установить программку родительского контроля, это защитит тебя от мошенников и плохого контента.

Соблюдай эти правила, не забывай про друзей, книги, режим дня и игры на свежем воздухе!



# Правила пользования мобильным телефоном

Когда-нибудь у тебя появится свой телефон. Это большая ответственность, нужно быть к ней готовым.

Обсуди со своими взрослыми правила:

В какое время нужно отключать телефон на ночь в будние дни и в выходные.

Отключать звук на приеме у врача, в музеях и театрах. В общественных местах разговаривать тихо и быстро.

Не использовать телефон во время занятий и уроков.

Разговаривать по телефону вежливо, не отправлять обидных и оскорбительных сообщений.

Всегда отвечать на звонки родителей и следить, чтобы телефон был заряжен.

Разговаривать по телефону только со знакомыми тебе людьми.

Не подключать никаких платных услуг без обсуждения с родителями.

Сколько по времени можно играть на телефоне и в какие игры.

Вне дома не оставлять телефон без присмотра, беречь его от грязи, воды, падений и подозрительных людей.

И помни, телефон – способ связи, а не смысл всей жизни.



# **Правила пользования интернетом**

Интернетом нужно уметь пользоваться, как, например, и электроприборами. Ведь родители не дадут тебе дрель, пока не объяснят правила пользования, и не оставят тебя с ней без контроля. С интернетом так же, взрослые должны научить безопасно им пользоваться или оградить тебя от него.



Что важно знать:

Не верь всему, что пишут и показывают в интернете.

Никому не сообщай свои личные данные и данные твоих взрослых.

Обсуди с родителями, что ты можешь делать в интернете.

Не переходи по незнакомым ссылкам и не нажимай на всплывающие окна.

Не загружай никакие программки без обсуждения с родителями.

Не совершай покупки.

Не отправляй интимных фотографий.

Не ставь геолокацию.

Попроси родителей установить программку родительского контроля.

Если тебя что-то расстраивает в интернете или пугает, обязательно сообщи своим взрослым.



# Что тебе нужно знать и уметь или чему научиться в ближайшее время

Знать фамилии, имена, отчества родителей и номера их мобильных телефонов

Знать домашний адрес

Знать номер экстренных служб – 112

Самостоятельно мыться, одеваться, завязывать шнурки

Понимать свои границы и уметь их защищать

Уважать пространство других людей

Понимать, к кому из близких взрослых людей ты можешь обратиться за помощью

Знать и соблюдать правило нижнего белья

Уметь знакомиться и поддерживать дружеские отношения

Уметь высказывать свое мнение и аргументировать его

Уметь говорить «нет»

Помнить, что никто не может заставить тебя играть

Знать, что плакать и злиться – нормально

Понимать, к кому можно обратиться за помощью в детском саду и на дополнительных занятиях

Знать, как вести себя, если ты потерялся

Знать правила пользования мобильными устройствами

Никогда не брать в ванную комнату телефон с зарядкой

# Важному и ценному

Ты еще в самом начале жизненного пути, тебе многому предстоит научиться, тебя ждут знакомства и встречи с разными людьми, ты будешь выбирать профессию, путешествовать по миру, делать добрые дела, а когда-нибудь ты влюбишься и, возможно, захочешь создать семью.

Все это будет позже, а пока ты еще ребенок, но ты уже человек со своими потребностями, ценностями, чувствами и желаниями. Ты важный и очень ценный!



Ты наверняка хочешь, чтобы к тебе относились с уважением. И ты имеешь полное право на это! Но важно не забывать, что и другие люди ждут от тебя такого же уважительного отношения к ним.

Береги свое здоровье, верь в свои силы, заботься о своем теле и дорожи теми людьми, которые рядом с тобой и любят тебя. Не жалея для них добрых слов, объятий и поцелуев!

Безопасного и счастливого детства тебе, дружище!

Анна Левинская  
педагог, специалист по половому воспитанию,  
многодетная мама, @vospitanie\_polovoe

# ВЗРОСЛЕЮ Я И ВСЕ МОИ ДРУЗЬЯ



Игра всегда должна  
быть добровольной

Человеческое тело

Взрослые, которым  
ты доверяешь

Половые органы

Правила пользования  
интернетом

Семьи бывают разные

Откуда берутся дети

ПЕРВАЯ КНИГА О ТЕЛЕ,  
ОТНОШЕНИЯХ И БЕЗОПАСНОСТИ

