

УДК 374
С31

Перекладено за виданням:

L'auteur: Samir Senoussi

L'illustrateur: Zelda Zonk

Titre: Les garçons sont foudroyables

Усі права захищені в усіх країнах:

«Закон №49–956 від 16 липня 1949 року для видань для молоді».

Сенуссі, Самір

С31 Хлопці чудові. Бути хлопцем : посібник користувача / Самір Сенуссі ; пер. з фр. ; худож. Зелда Зонк. — Х. : ВГ «Основа», 2019. — 128 с. : іл.

ISBN 978-617-00-3558-5.

Хлопця, який мужніє, турбує безліч тем стосовно зовнішності, стосунків із батьками й однолітками, дружби, статевого дозрівання, дозвілля, майбутньої професії тощо. Книга дає відповіді на більшість найважливіших питань молодших підлітків.

УДК 374

Навчальне видання

CAMIP SENUSSI

ХЛОПЦІ ЧУДОВІ. БУТИ ХЛОПЦЕМ. ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Художник Зелда Зонк

Головний редактор Н. Ф. Юрченко

Відповідальний за видання Ю. М. Афанасенко

Технічний редактор Є. С. Островський

Коректор О. М. Журенко

Підл. до друку 22.02.2019. Формат 70х90/16.

Папір офсет. Гарнітура Футура. Друк офсет.

Ум. друк. арк. 9,36. Зам. № 19-02/21-05.

ТОВ «Видавнича група "Основа"»

61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66, тел. (057) 731-96-34

e-mail: office1@osnova.com.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6058 від 01.03.2018 р.

Телефон для замовлення: 0-800-505-212

(Безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів України)

Надруковано у друкарні ТОВ «Перша експериментальна друкарня»

м. Харків, вул. Маршала Конєва, буд. 21. Тел.: +38(057)759-99-49

www.exp-print.com.ua

© Fleurus Editions 2015

© Уперше надруковано французькою Fleurus, Париж, Франція, 2015

© ТОВ «Видавнича група "Основа"», 2019

ISBN 978-2-2151-2998-1 (фр.)

ISBN 978-617-00-3558-5

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ХЛОПЦІ чудові

Самір Сенуссі • Зелда Зонк



FLEURUS

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Зміст

1 МОЄ ТІЛО ТА МІЙ ВИГЛЯД

9

Моє тіло: посібник користувача

10

Тіло вийшло з ладу!

12

Гігієна: що це таке?

14

Штормове попередження:
хвилі пубертатного віку

16

Зачати дитину: що це?

18

Чи я вродливий?

20

Як обирати одяг?

22

Моя власна мода

24



2 МОЯ РОДИНА ТА Я

27

Хто я такий?

28

Мій тато, моя мама

30

Мої брати та сестри

32

Родина — це на все життя?

34

Моя кімната

36

Мої речі та ігри

38

Мої тварини

40



3 ШКОЛА ТА ДРУЗІ

43

Який я учень?

44

Мої улюблені шкільні предмети

46

Оцінки та домашні завдання

48

Як вивчити уроки

50

Моя компанія друзів

52

Мій найліпший друг

54

Запросити друзів до себе

56



4 МОЇ ДОЗВІЛЛЯ ТА КАНІКУЛИ

59

Хай живе спорт!

60

Футбол, футбол і ще раз футбол!

62

Я артист!

64

Читання чи екрани?

66

Хай живуть канікули!

68

Канікули в родинному колі

70

До літнього табору?

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



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

МОЄ ТІЛО та мій вигляд



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

МОЄ ТІЛО: ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

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

// Гени? А що це таке?

Хромосоми XX та XY, ембріон, генетика... Здається, ідеться про фільм жаків! 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!



І останньою чоловічою хромосомою буде... буде...

// 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 відреагувати. Практично, чи не так?

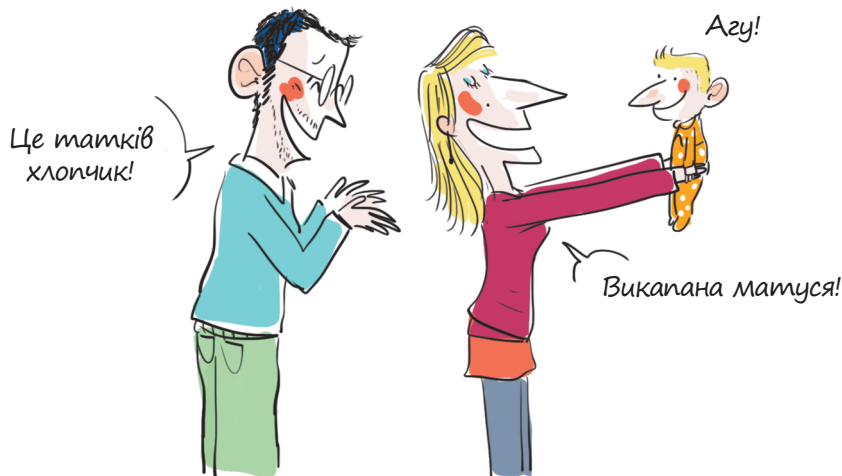
// Мозок-хлопчик і мозок-дівчинка

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.

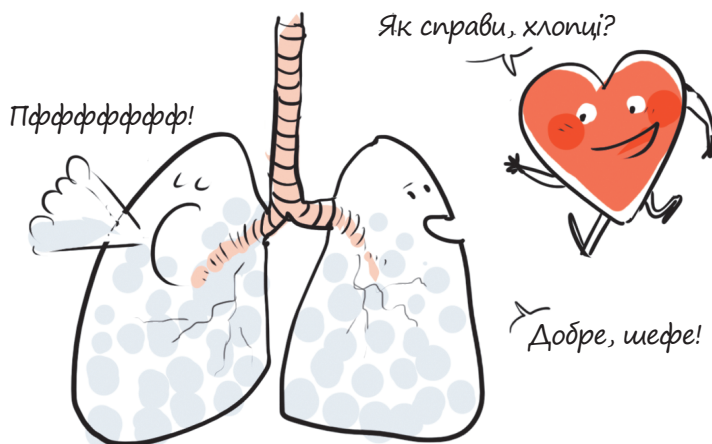


ТІЛО ВИЙШЛО З ЛАДУ!

Коли 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 відчуваєшся погано. Що спричиняє помилки в системі?

// Чому ми відригуємо та пукаємо?

Звідки беруться наші маленькі відригуння 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. Відригуння 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!