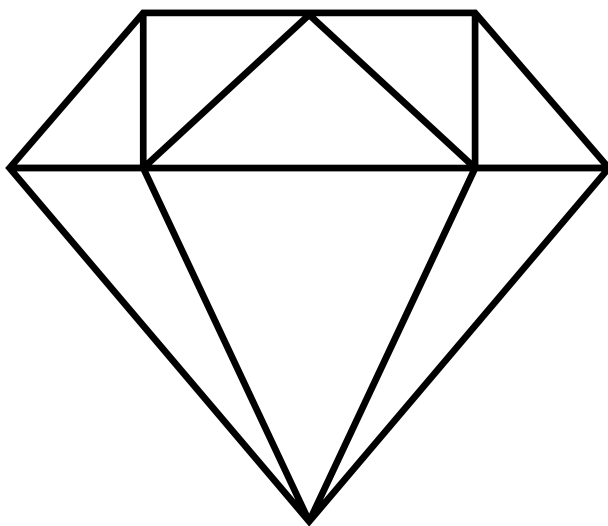


ТВОЕ ТЕЛО - ТВОЕ ДЕЛО



Рабочая

ТЕТРАДЬ



Привет! Добро пожаловать в твою рабочую тетрадь! В пространство, где ты можешь узнать больше о себе, своём теле и своих эмоциях. Здесь нет сложных терминов и нудных лекций – только поддержка, полезная информация и немного магии взросления. ✨

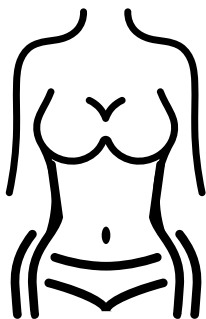
Этот путь – про тебя. Про твои изменения, вопросы, открытия и уверенность. Ты не одна, и у тебя есть все, чтобы пройти этот путь легко и с любовью к себе. Рабочая тетрадь поможет тебе понять, что происходит с твоим телом, как заботиться о нём и чувствовать себя уверенной. Здесь ты найдёшь советы, упражнения, чек-листы и вопросы, которые помогут тебе лучше узнать себя.

Используй эту тетрадь так, как удобно тебе: заполняй, делай заметки, возвращайся к важным моментам и не бойся задавать вопросы. Ты удивительная, и твоя история взросления – это нечто особенное!

Готова? Тогда начинаем!



КАК Я ИЗ ДЕВОЧКИ СТАНОВЛЮСЬ ДЕВУШКОЙ



Мотивационное послание:

Ты растёшь, и твоё тело меняется – это естественно и красиво. Этот урок поможет тебе понять, что с тобой происходит, и принять себя. Помни: взросление – это твоя суперсила!



Ключевые моменты урока:

- Тело растёт: увеличиваются кости, мышцы, изменяется фигура.
- Грудь начинает расти – это нормально, хоть и непривычно.
- Меняются интересы: игрушки отходят на второй план, появляются новые увлечения.
- Волосы растут в новых местах, начинаются месячные.
- Настроение может меняться – это влияние гормонов.
- Прыщи – естественный этап, важно ухаживать за кожей.



Мини-чек-лист: что важно помнить

- ☒ Все изменения в твоём теле нормальны и естественны.
- ☒ Ты не одна, через это проходят все девочки.
- ☒ Забота о себе делает тебя увереннее.
- ☒ Каждая взрослеет в своём темпе.
- ☒ Гигиена и правильное питание помогают чувствовать себя лучше.
- ☒ Ты красива и уникальна в любом возрасте!



Вопросы и задания:

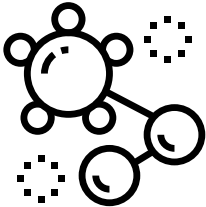
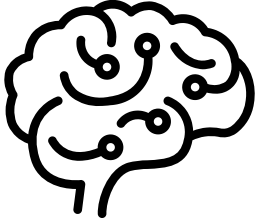
Какие изменения в твоём теле ты заметила за последний год?
Как ты относишься к этим изменениям? (Запиши свои мысли)
Какие эмоции ты испытываешь, наблюдая за своим взрослением?



МЕСТО ДЛЯ ЗАПИСЕЙ:



ЧТО ТАКОЕ ГОРМОНЫ И КАК ОНИ РАБОТАЮТ



Мотивационное послание:

Гормоны – это дирижёры твоего организма, которые помогают тебе взрослеть. Понимание их работы поможет тебе лучше чувствовать себя и заботиться о своём теле!



Ключевые моменты урока:

- Гормоны – это вещества, которые управляют ростом, настроением и изменениями в теле.
- Гипоталамус и гипофиз – главные регуляторы гормональной системы.
- Эстроген и прогестерон – ключевые гормоны взросления девочек, и они отвечают за изменения в теле девочек.
- Баланс гормонов важен для общего самочувствия и здоровья кожи.
- Здоровый сон и питание помогают поддерживать баланс гормонов.



Мини-чек-лист: что важно помнить

- ☒ Гормоны помогают телу изменяться – это их естественная работа.
- ☒ Баланс гормонов влияет на самочувствие, настроение и кожу.
- ☒ Здоровый образ жизни помогает гормонам работать правильно.
- ☒ Настроение может меняться, и это нормально.
- ☒ Важно слушать своё тело и заботиться о нём.



Вопросы и задания:

Какие изменения в своём теле ты связываешь с работой гормонов?
Как ты можешь помочь своему организму поддерживать баланс гормонов?
Замечала ли ты изменения в своём настроении? Что может на них влиять?
Нарисуй себя сейчас и через 2 года. Как ты думаешь, что изменится?



МЕСТО ДЛЯ ЗАПИСЕЙ:



ЧТО ТАКОЕ МЕНСТРУАЦИЯ, И ВСЕ, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО ЗНАТЬ.



Мотивационное послание:

Менструация – это знак, что твоё тело здорово и работает правильно. Это не слабость, а твоя суперсила! Менструация – это естественная часть взросления. Зная, как она работает и как к ней подготовиться, ты будешь чувствовать себя увереннее и спокойнее



Ключевые моменты урока:

- Менструация – это естественный процесс обновления организма.
- Первые месячные могут начаться в разном возрасте – это нормально.
- У всех девочек месячные начинаются в разном возрасте, чаще всего между 9 и 16 годами.
- Цикл длится в среднем 28 дней, но может варьироваться.
- Важно знать, какие средства гигиены бывают и как их использовать.
- Следи за своим циклом – это поможет лучше понимать своё тело.



Мини-чек-лист: что важно помнить

- ☒ Твой цикл – это часть тебя, он помогает телу обновляться.
- ☒ Разные фазы цикла требуют разного подхода к заботе о себе.
- ☒ Ты можешь чувствовать себя сильной в любой фазе цикла, если знаешь, как поддерживать себя.



Вопросы и задания:

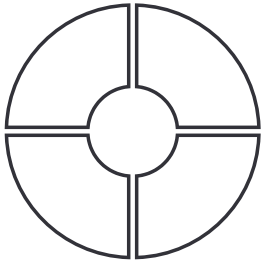
Как ты относишься к теме менструации?
Какие вопросы у тебя есть о месячных?



МЕСТО ДЛЯ ЗАПИСЕЙ:



МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ : ПРОСТО О СЛОЖНОМ



Мотивационное послание:

Твой цикл – это как смена времён года, у него есть свои ритмы, и они помогают тебе понимать своё тело!



Ключевые моменты урока:

- Менструальный цикл – это круг, который повторяется каждый месяц.
- Он похож на смену сезонов: зима (менструация) – отдых, весна – прилив энергии, лето – пик активности, осень – подготовка к новому циклу.
- Понимание своего цикла помогает лучше заботиться о себе и распределять нагрузку.
- Спорт во время месячных может быть полезен!



Мини-чек-лист: что важно помнить



- ☒ Твой цикл – это часть тебя, он помогает телу обновляться.
- ☒ Менструальный цикл состоит из четырёх фаз.
- ☒ Разные фазы цикла требуют разного подхода к заботе о себе.
- ☒ Ты можешь чувствовать себя сильной в любой фазе цикла, если знаешь, как поддерживать себя.
- ☒ Ведение календаря помогает предугадывать изменения в организме.

Разные фазы цикла требуют разного подхода к заботе о себе:

- Зима (менструация): Время отдыха и заботы о себе. Пей больше воды, отдыхай, принимай тёплые ванны.
- Весна (фолликулярная фаза): Возвращение энергии. Начинай новые проекты, занимайся спортом, пробуй что-то новое.
- Лето (овуляция): Пик активности. Это время, когда ты чувствуешь себя уверенной и сильной – используй это для общения и самореализации.
- Осень (лютеиновая фаза): Замедление перед менструацией. Позволь себе больше расслабления, ешь полезные продукты, следи за настроением.

Вопросы и задания:



- Как ты можешь отслеживать свой цикл?
- Замечала ли ты изменения в своём настроении и энергии в течение месяца?
- Какие привычки могут помочь тебе чувствовать себя лучше в разные фазы цикла?



МЕСТО ДЛЯ ЗАПИСЕЙ:



Урок

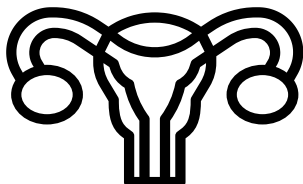
5

СУПЕРОРГАН ТВОЕГО ТЕЛА



Мотивационное послание:

Матка – это твой супер орган! Она заботится о тебе каждый день и делает твоё тело уникальным!



Ключевые моменты урока:

- Матка – это орган, который есть только у девочек и женщин.
- Она расположена внизу живота и имеет форму перевёрнутой груши.
- Матка обновляется каждый месяц, подготавливаясь к менструации.
- В будущем, если ты захочешь, она сможет стать домиком для новой жизни.



Мини-чек-лист: что важно помнить

- ☒ Матка – это важный и сильный орган.
- ☒ Каждый месяц она заботится о твоём здоровье.
- ☒ Знание о своём теле делает тебя увереннее.



Вопросы и задания:

Какую роль играет матка в твоём организме?

Что нового ты узнала о своём теле после этого урока?

Если бы ты объясняла младшей сестре, что такое матка, как бы ты это сделала?



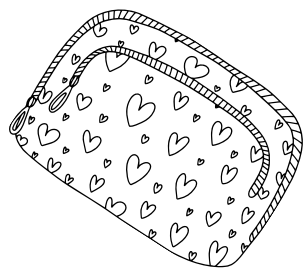
МЕСТО ДЛЯ ЗАПИСЕЙ:



Урок

6

ПЕРВАЯ МЕНСТРУАЦИЯ - ЭТО СЛУЧИЛОСЬ!



Мотивационное послание:

Первая менструация – это важный шаг в твоём взрослении. Ты не одна, и теперь ты знаешь, как быть готовой к этому моменту!



Ключевые моменты урока:

- Менструация – это естественная часть взросления.
- Первая менструация может вызывать волнение, но это нормально.
- Важно знать, что делать в этот момент и как подготовиться.
- Поддержка близких и знание о своём теле помогут тебе чувствовать себя увереннее.



Мини-чек-лист: что важно помнить

- ☒ Менструация – это естественный процесс, через который проходят все девочки.
- ☒ Не бойся обращаться за помощью – это нормально!
- ☒ Держи в сумке небольшой набор для комфорта в любой ситуации.

Вопросы и задания:

Какие эмоции ты испытываешь, думая о своей первой менструации? Запиши свои мысли.



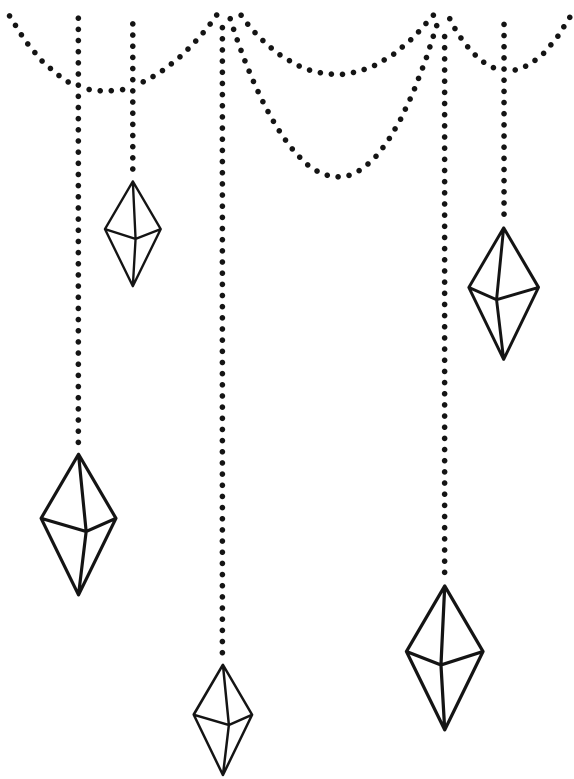
Собери «секретный помощник» – косметичку с прокладками, влажными салфетками и сменным бельём. Напиши, что ты положишь в свой набор.

Представь, что у тебя началась менструация в школе или в гостях. Как ты поступишь? Запиши свой план действий.

Подумай, с кем из близких ты могла бы обсудить эту тему. Как они могут тебя поддержать?



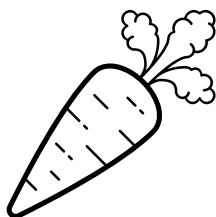
МЕСТО ДЛЯ ЗАПИСЕЙ:



Урок

7

ПОЧЕМУ ПИТАНИЕ - ЭТО ВАЖНО



МЕСТО ДЛЯ ЗАПИСЕЙ:



Мотивационное послание:

Твоя еда – это топливо для твоего тела! Чем лучше ты питаешься, тем больше у тебя энергии, сил и хорошего настроения. То, что ты ешь, влияет не только на твоё тело, но и на самочувствие, и кожу. Здоровое питание – это забота о себе!



Ключевые моменты урока:

- Питание влияет не только на энергию, но и на кожу, настроение и работу гормонов.
- Полезные продукты помогают коже быть чистой и здоровой.
- Чрезмерное употребление сладкого и жирного может привести к прыщам и воспалениям.
- Баланс – ключ к правильному питанию.
- Важно включать в рацион овощи, фрукты, белки, углеводы и полезные жиры.



Мини-чек-лист: что важно помнить

- ☒ Овощи и фрукты дают коже витамины и делают её здоровой.
- ☒ Вода – лучший друг для чистой и увлажнённой кожи.
- ☒ Полезные жиры и белки помогают гормонам работать правильно.
- ☒ Сбалансированное питание даёт энергию и улучшает настроение.



Вопросы и задания:

Какие продукты положительно влияют на твою кожу? Запиши 3 примера.

Какие продукты могут вызвать проблемы с кожей? Запиши 3 примера.

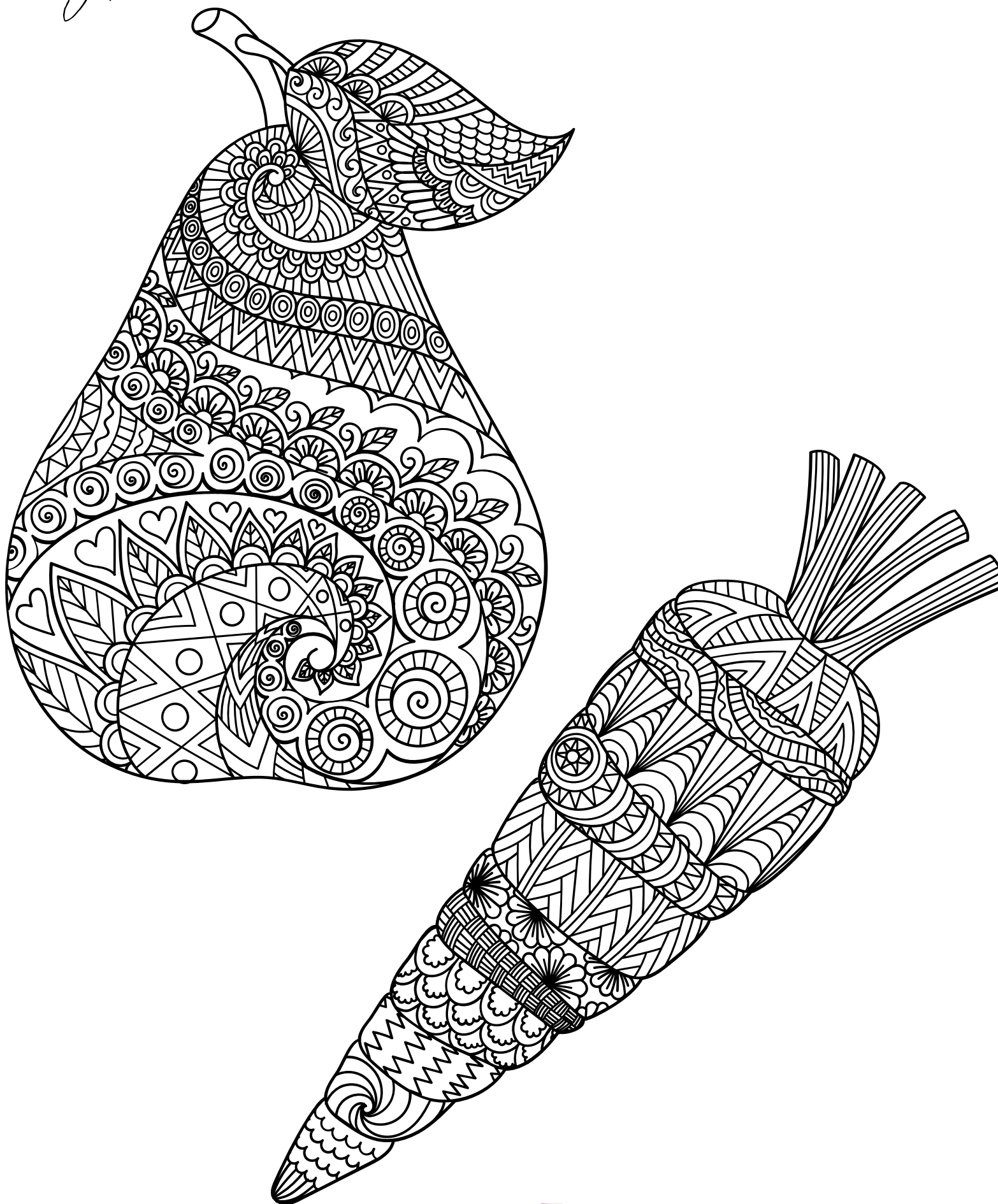
Попробуй составить пример сбалансированного меню на один день, используя принципы "разделённой тарелки".

Как ты думаешь, какие привычки в питании помогут тебе чувствовать себя лучше? Запиши их.



Урок 7

ПОЧЕМУ ПИТАНИЕ - ЭТО ВАЖНО



Урок



ДВИЖЕНИЕ И ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ - ЧТО ПОМОГАЕТ?



Мотивационное послание:

Ты можешь чувствовать себя комфортно во время месячных!
Движение, правильное питание и забота о себе помогут облегчить этот период

Ключевые моменты урока:



- Лёгкие упражнения помогают уменьшить дискомфорт и расслабить мышцы.
- Полезные продукты поддерживают энергию и улучшают самочувствие.
- Важно слушать своё тело и заботиться о нём в этот период

Эти упражнения помогают уменьшить дискомфорт и расслабить мышцы:



- Кошка: Вставай на четвереньки, плавно прогибай спину вниз, затем округляй вверх. Это помогает расслабить живот и поясницу.
- Наклон вперёд сидя: Вытяни ноги и медленно тянись руками к носкам. Это расслабляет мышцы живота и спины.
- Лёгкие круги бёдрами: Делаешь плавные круговые движения, это улучшает кровообращение и уменьшает спазмы.
- Прогулка или лёгкая растяжка: Небольшая прогулка или наклоны в стороны помогают снять напряжение.

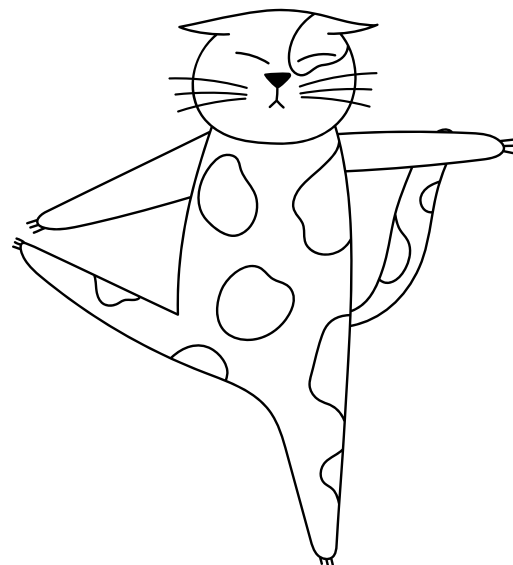
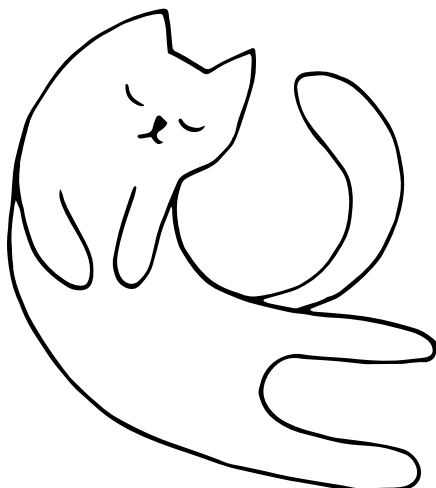
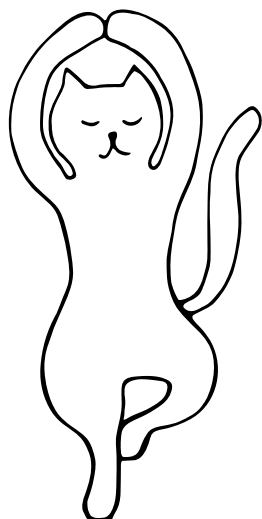
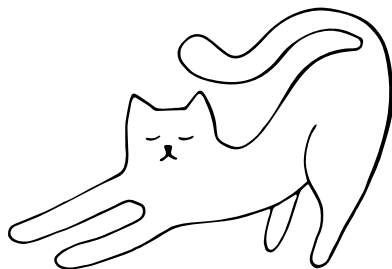
Эти продукты поддерживают энергию и улучшают самочувствие:



- Кунжут и орехи: Богаты магнием, который помогает мышцам расслабиться.
- Бананы: Дают энергию, улучшают настроение.
- Имбирь и ромашковый чай: Расслабляют, уменьшают неприятные ощущения.
- Чечевица, рис, кокос: Заряжают энергией, помогают телу быстрее восстановиться.

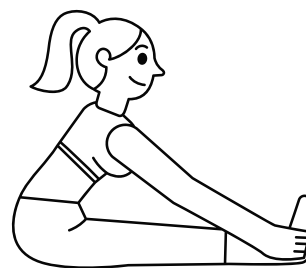
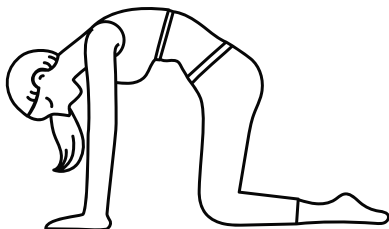
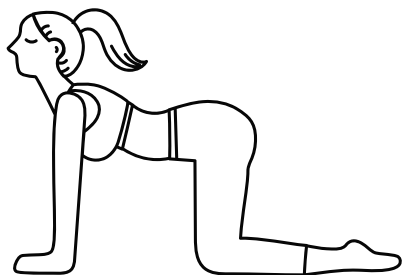
Мини-чек-лист: что важно помнить

- ✓ Лёгкие упражнения помогают расслабить тело и уменьшить дискомфорт.
- ✓ Орехи, бананы, имбирный чай и чечевица поддерживают организм в этот период
- ✓ Прислушивайся к своему телу – оно подскажет, что ему нужно!





ДВИЖЕНИЕ И ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ - ЧТО ПОМОГАЕТ?



Вопросы и задания:

Попробуй выполнить одно из лёгких упражнений: «Кошка», наклон вперёд сидя, лёгкие круги бёдрами или прогулка. Как изменилось твоё самочувствие?

Какие продукты помогают телу расслабиться и чувствовать себя лучше во время месячных? Запиши 3 примера.

Составь список продуктов, которые ты можешь добавить в свой рацион в эти дни для поддержки организма.

Опиши, что помогает тебе чувствовать себя лучше во время месячных: отдых, прогулка, чашка чая или что-то ещё



МЕСТО ДЛЯ ЗАПИСЕЙ:





РАЗДЕЛЕННАЯ ТАРЕЛКА

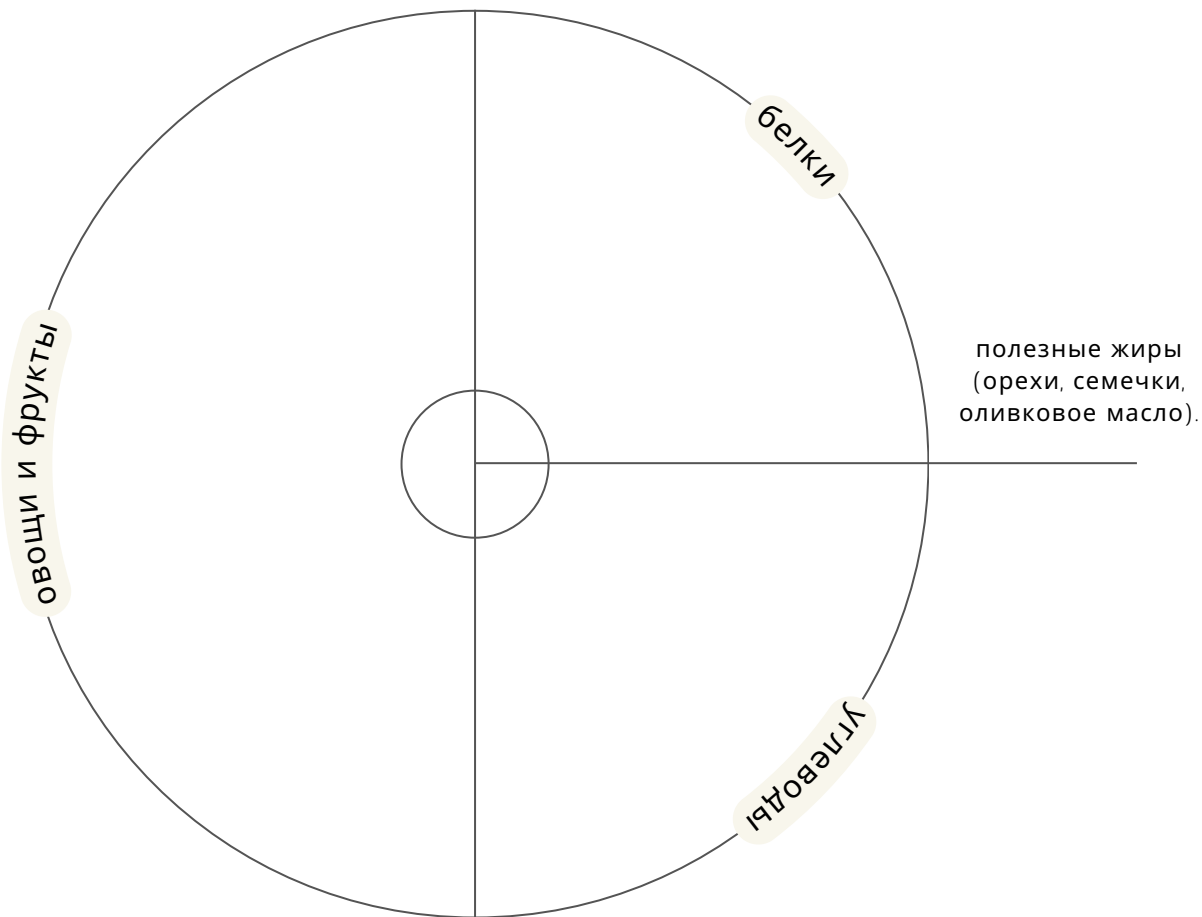
твой гид как правильно питаться, особенно во время месячных

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

- Половина тарелки – овощи и фрукты (морковь, апельсины, шпинат).

БЕЛКИ

- Четверть тарелки – белки (курица, яйца, рыба).



• УГЛЕВОДЫ

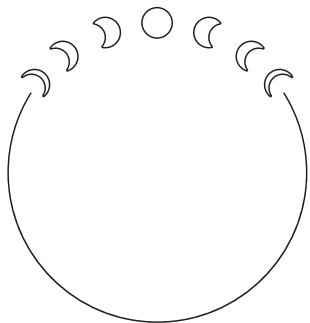
Четверть тарелки – углеводы (рис, цельнозерновые макароны).



Урок

9

ПОЧЕМУ МЕСЯЧНЫЕ НАЗЫВАЮТСЯ ТАК?



Мотивационное послание:

Твоё тело живёт в своём особенном ритме, который связан с природой. Менструальный цикл и лунный месяц имеют схожую продолжительность, и это удивительно!



Ключевые моменты урока:

- Слово «месячные» связано с лунным месяцем.
- Лунный месяц длится около 28 дней – примерно столько же, сколько менструальный цикл у большинства девочек и женщин.
- Это не связано с календарными месяцами, а отражает природный ритм организма.
- Твоё тело работает в этом ритме, и это естественный процесс.



Мини-чек-лист: что важно помнить

- ☒ Менструальный цикл и лунный месяц имеют схожую продолжительность.
- ☒ Это естественный ритм, по которому работает твоё тело.
- ☒ Понимание своего цикла помогает лучше заботиться о себе.



Вопросы и задания:

Объясни своими словами, почему менструация называется «месячными». Сколько дней длится лунный цикл, а менструальный цикл?

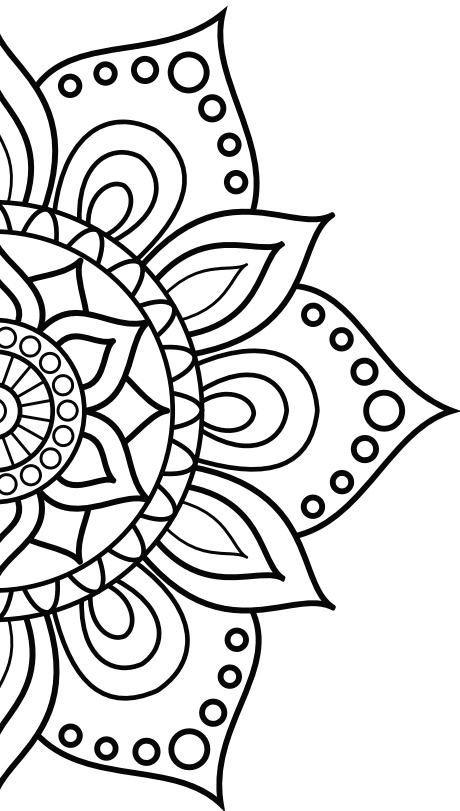


МЕСТО ДЛЯ ЗАПИСЕЙ:



ПРОДОЛЖЕНИЕ В СЛЕДУЮЩЕМ УРОКЕ...

КАК БЫЛО РАНЬШЕ?

**Ключевые моменты урока:**

- В разные времена и в разных культурах девушки по-разному проходили этап первых месячных, но во всех обществах этот момент имел важное значение.
- В Древнем Египте женщины использовали гигиенические повязки из папируса, ухаживали за собой с помощью масел и трав, а менструация считалась естественной частью жизни.
- В индейских племенах первые месячные воспринимались как время силы. Девочек приглашали в «Лунный дом», где старшие женщины делились знаниями и традициями.
- В Древней Руси девушки получали подарки, такие как красные ленты, символизирующие женскую силу и связь с природой. Часто этот момент сопровождался семейными традициями и обрядами.
- Независимо от времени и места, менструация всегда была значимым этапом взросления, а поддержка старших женщин помогала девочкам чувствовать себя увереннее.

**Мини-чек-лист: что важно помнить**

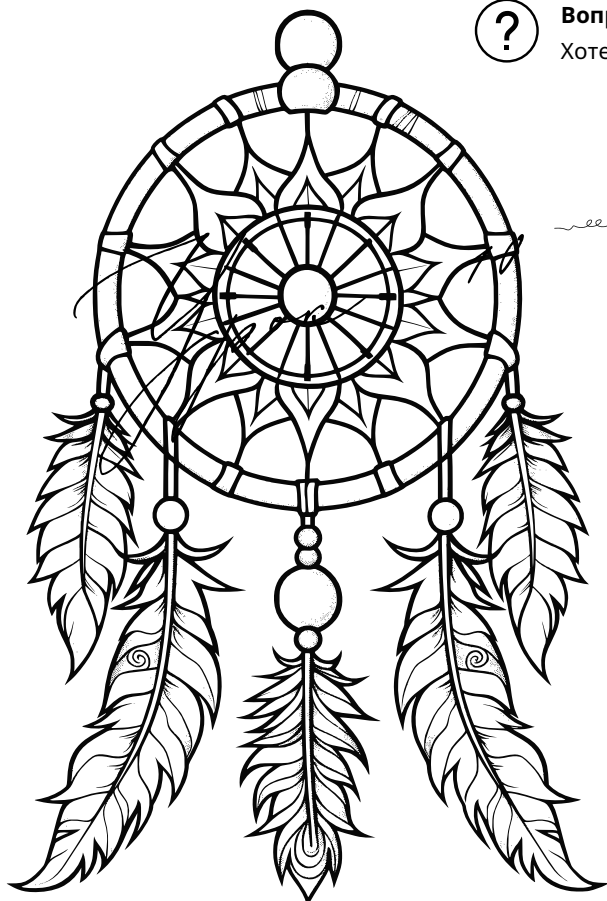
- ☒ Девочки во все времена проходили через этот этап взросления.
- ☒ Первые месячные были окружены традициями и поддержкой семьи.
- ☒ Первые месячные всегда воспринимались как важный этап взросления.
- ☒ В разных культурах существовали свои традиции, поддерживающие девочек в этот период.
- ☒ Сегодня у нас больше удобных средств, но забота о себе остаётся такой же важной.

**Вопросы и задания:**

Хотела бы побывать в одной из эпох? Почему?



МЕСТО ДЛЯ ЗАПИСЕЙ:

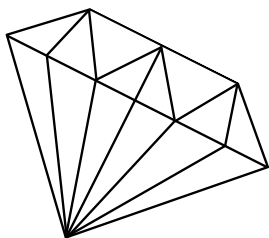


ТВОЁ ТЕЛО – ТВОЁ ДЕЛО!



Мотивационное послание:

Ты прошла большой путь, узнала, как работает твоё тело, и научилась заботиться о себе. Теперь ты знаешь, что изменения – это естественно, а знание делает тебя сильнее. Важно не бояться говорить о своём теле, ведь оно – твой союзник. Ты уникальна, и только ты решаешь, как заботиться о себе. Помни: твоя сила – в знании, а уверенность – в заботе о себе!



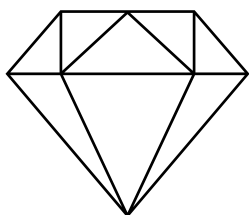
Ключевые моменты урока:

- Твоё тело – это твой союзник, который помогает тебе расти и становиться сильнее.
- Знание о своём теле делает тебя увереннее и помогает лучше заботиться о себе.
- Нет правильного или неправильного возраста для взросления – у каждой девочки свой темп.
- Забота о себе – это важная часть жизни, а не каприз.
- Ты уникальна, и твоё тело – твоя история.

Мини-чек-лист: что важно помнить



- ☒ Ты не одна – все девочки проходят через взросление в своём темпе.
- ☒ Говорить о своём теле – это нормально, ведь забота о себе важна.
- ☒ Не сравнивай себя с другими, твой путь – уникален.
- ☒ Твоя сила – в знании, а уверенность – в заботе о себе.



Вопросы и задания:

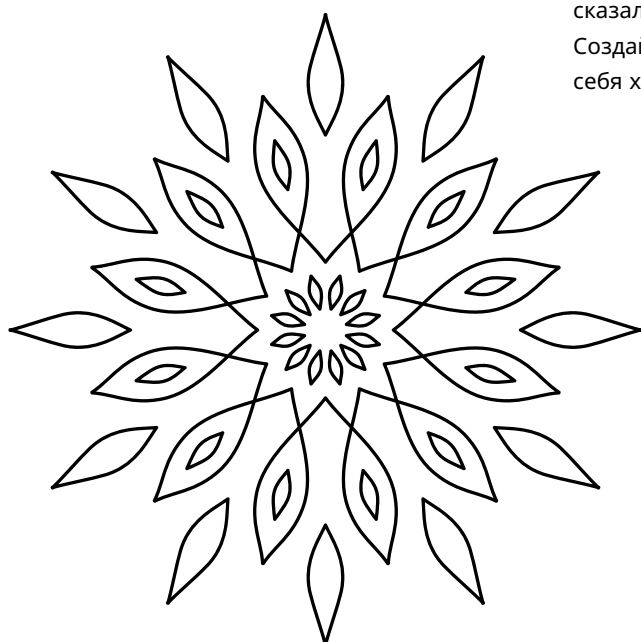


Какие самые важные открытия ты сделала о своём теле за этот курс? Запиши три главных урока, которые тебе запомнились.

Напиши письмо самой себе в будущее. Какие слова поддержки ты бы хотела услышать от себя через несколько лет?

Представь, что твоя подруга стесняется изменений в своём теле. Что бы ты ей сказала, чтобы поддержать её?

Создай свой личный чек-лист по уходу за собой: что помогает тебе чувствовать себя хорошо физически и эмоционально?





Ну вот и всё! Мы с тобой прошли этот путь вместе. Ты узнала столько важного о своём теле, его ритмах, изменениях и силе. Теперь у тебя есть знания, которые помогут тебе чувствовать себя увереннее и заботиться о себе с любовью.

Помни: ты не одна! Все девочки проходят через взросление, и у каждой свой путь. Нет правильного или неправильного темпа – ты растёшь и меняешься так, как заложено природой. Твоё тело – это твоя суперсила! Прислушивайся к нему, уважай его и не бойся задавать вопросы. Чем больше ты знаешь о себе, тем увереннее становишься!

Спасибо, что прошла этот путь со мной!

Ты – крутая! Ты – сильная! И ты – уникальная!

*С любовью и поддержкой,
Лес и Лиза*

