

Găsește iubirea

din **TINE!**

Despre minunatul tău corp

Scrisă de
Beth Cox
și
Natalie Costa

Ilustrată de
Vicky Barker

Traducere:
Sînziana Dobrogeanu



NICULESCU **kids**

Cum să folosești această carte

Această carte conține o multitudine de activități al căror scop este să te ajute să-ți explorezi identitatea și să înveți cum să te pui în valoare. Activitățile decurg una din cealaltă, deci sunt concepute astfel încât să fie parcurse în ordine, dar poți să treci peste unele dintre ele și să revii asupra lor mai târziu, dacă vrei. De asemenea, poți sări de la activitatea pe care ai început-o la alta, după care să te întorci la cea inițială. Nu există nicio regulă.

Pictogramele de mai jos te vor ajuta să găsești în carte sfaturi prețioase, informații utile, sugestii pentru viitoare activități și detalii despre resurse suplimentare.



Informații/Date utile



Un pas mai departe



Sfat prețios



Personalizează



Definiție

TU cine ești?

Identitatea ta este o combinație între mai mulți factori – este important ce faci, cum gândești, cum te porți cu ceilalți, cum arăți, cum te îmbraci și cum te manifesti. Felul în care arăți și stilul tău vestimentar sunt doar niște modalități prin care îți exprimi personalitatea – însă ceea ce contează cu adevărat sunt maniera în care te percepi pe tine, ceea ce faci și felul în care te porți cu ceilalți.

E mult mai important cum ești la interior, decât modul în care arăți la exterior. Poate crezi că ai defecte, dar, de fapt, ești exact persoana care trebuie să fii și înfrunți acele greutăți de care trebuie să te lovești. Cel mai important lucru este să fii autentic, să-ți trăiești viața frumos și să ai grijă de corpul care îți adăpostește propria persoană. Îngrijirea trupului joacă și ea un rol esențial. Te va ajuta să te simți mai bine, îți va da mai multă energie și te va face chiar mai inteligent!

Cuprins

- | | |
|--|---|
| 4–5 Corpul tău poate să... | 20–21 Exprimă-ți identitatea |
| 6–7 Ești plămădit din praf de stele | 22–23 Hrană pentru creier |
| 8–9 Fiecare este unic în felul său | 24–25 Hrana este combustibil |
| 10–11 „Normalul” nu există | 26–27 Curcubeu pe cerul gurii |
| 12–13 Privește în interior | 28–29 Fă mișcare |
| 14–15 Apartenența | 30–31 Somnul este pentru super-eroi! |
| 16–17 Corpul tău spune o poveste | 32 Ai dreptul la spațiu personal |
| 18–19 Ești important | |

Corpul tău poate să...

Corpul tău este unic și poate face lucruri uimitoare. Fiecare corp arată diferit, dar faptul că ai un trup înseamnă că ești viu și că ai locul tău în lume.



Inima bate de 60 până la 100 de ori pe minut și pompează sânge în tot corpul pentru a te menține în viață.

Creierul trimite semnale către fiecare parte a corpului tău pentru a-i spune ce să facă.



Corpul digeră mâncarea și, pe măsură ce aceasta trece prin cei șapte metri de intestine, organismul tău își va lua toate substanțele nutritive necesare pentru a te menține sănătos.

Corpul îți poate transmite și niște mesaje. Îți spune când îi este foame sau sete ori când este obosit. Te avertizează chiar și când nu ai băut suficiente lichide, prin urina ta care capătă culoarea galben-închis.



Fii atent la mesajele pe care ți le transmite corpul de-a lungul zilei.



Dacă am alinia toate vasele de sânge ale unui adult, am putea înconjura Pământul de patru ori.

„Corpul este autovehiculul cu care treci prin viață. Îți oferă posibilități și opțiuni, ambiții și putere. Îți poartă visurile și îți permite să faci tot ceea ce îți stă în putință pentru a le transforma în realitate.”

– Nicola Morgan

Corpul meu poate să-mi spună când sunt nerăbdător.



Corpul meu poate să se folosească de hrană pentru a-mi oferi energie.



Pot să sar în apă și astfel corpul meu să ajungă până la fundul piscinei.



Desenează-te făcând ceva
ce îți place și scrie enunțuri
despre lucrurile de care este
capabil corpul tău.

Corpul meu este uimitor!

Corpul meu poate să...

Corpul meu poate să...

Corpul meu poate să...

Corpul meu poate să...

Corpul meu poate să...

Corpul meu poate să...



Descoperă singur alte lucruri uimitoare
despre corpul tău.

Ești plămădit din praf de stele

Toate lucrurile de pe Pământ – chiar și tu! – sunt plămădite din praf de stele. Când o stea moare, toate elementele din alcătuirea ei se combină în diverse moduri pentru a crea gaze, planete, apă, alte stele și în cele din urmă, oameni.

Stelele se află foarte departe, iar lumina pe care acestea o emit ajunge la noi după o călătorie îndelungată. Unele dintre stelele pe care le vedem pe cer nu mai există în realitate. Ele s-au stins, iar ceea ce vedem este doar urma lor.

La fel ca stelele, fiecare dintre noi are propriul fel de a străluci. Nu uita că ești unic și impresionant, exact ca o stea!



„N-ai fi aici dacă stelele nu ar fi explodat, pentru că elementele chimice – carbonul, azotul, oxigenul, fierul... – au fost create în cuptoarele nucleare ale stelelor.”

– Lawrence M. Krauss



Corpul tău se regenerează la un anumit număr de ani. El nu este un singur obiect solid, ci este compus, de fapt, din 7 miliarde de miliarde de miliarde de atomi care alcătuiesc un tot unitar. Celulele se divid, cresc, îmbătrânesc și mor: în fiecare an ai un strat nou de piele, iar din zece în zece ani scheletul uman se reînnoiește complet.

1. Du-te afară în grădină, pe balcon sau în parc, însoțit de un adult, într-o noapte cu cer senin. Întinde-te pe jos și privește stelele. Să știi că ele sunt acolo, chiar dacă îți va fi greu să le vezi.



2. Rămâi nemișcat timp de cinci minute și gândește-te la ce senzații ai când stai întins sub cerul înstelat. Te simți legat de stele, ca și cum ai fi parte din ceva mult mai mare? Sau prin comparație te simți mărunț?

3. Ia-ți notițe și desenează cum te simți când stai întins sub cerul înstelat.

4. Stelele te fac să te simți într-un anumel fel. Acum încearcă să te gândești cum vrei să-i faci pe ceilalți să se simtă. Pentru ce anume ai vrea să fii cunoscut?



Află mai multe despre constelații sau vizitează un planetariu online pentru a vedea stelele.