

این بدن من است

آشنایی با بدن و حریم خصوصی برای بچه‌ها

لوییس اسپیلزبری . میرلا ماریانی . آنالیتا حضرتی



ناشر خیلی متفاوت کتاب‌های کودک و نوجوان!

سرشناسه: اسپیلزبری، لوئیز، ۱۹۶۳ - م.

Spilsbury, Louise

عنوان و نام پدیدآور: این بدن من است: آشنایی با بدن و حریم خصوصی برای بچه‌ها
نویسنده: لوییس اسپیلزبری / تصویرگر: میرلا ماریانی / مترجم: آناهیتا حضرتی کیاوندانی

مشخصات نشر: تهران: نشر پرتقال، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۳۲ ص: مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۴-۷۵۶-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: It's My Body: A Book about Body Privacy for Young Children, 2018

موضوع: کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی / Children / life skills guides --

موضوع: امور جنسی -- آموزش به کودکان / Sex instruction for children --

موضوع: سوء استفاده‌ی جنسی -- پیشگیری / Sexual abuse -- Prevention --

موضوع: حق صیانت از حریم شخصی / Right of Privacy --

شناسه‌ی افزوده: ماریانی، میرلا، تصویرگر / Mariani, Mirella --

شناسه‌ی افزوده: حضرتی کیاوندانی، آناهیتا، مترجم.

رده‌بندی دیویی: ۳۰۵/۲۳۱

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۹۶۳۸۷۴۶

۷۳۰۳۲۰۱



انتشارات پرتقال

این بدن من است: آشنایی با بدن و حریم خصوصی برای بچه‌ها

نویسنده: لوییس اسپیلزبری

تصویرگر: میرلا ماریانی

مترجم: آناهیتا حضرتی کیاوندانی

ویراستار: آزاده کامیار

طراح جلد نسخه‌ی فارسی: زریناز عزیزمحمدی

آماده‌سازی و صفحه‌آرایی: شهرزاد شاه‌حسینی

مشاور فنی چاپ: حسن مستقیمی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۴-۷۵۶-۵

نوبت چاپ: سوم - ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: ایماژ

قیمت: ۷۹۰۰۰ تومان



۳۰۰۰۶۳۵۶۴



۰۲۱-۶۳۵۶۴



www.porteghaal.com



kids@porteghaal.com



همه‌ی بدن‌ها شگفت‌انگیزند! شکل و اندازه و رنگشان متفاوت است،
اما همگی محشرند. به همه‌ی کارهایی فکر کن که بدنمان برایمان
انجام می‌دهد؛ کمکمان می‌کند حرکت کنیم، راه برویم، بدویم،
بالا و پایین بپریم، شنا و بازی کنیم.





بدنمان می‌تواند حرکت کند، رشد کند و بزرگ‌تر شود و اگر زخمی شد و آسیب دید خودش را مداوا کند. به ما کمک می‌کند فکر کنیم، کتاب بخوانیم، حرف بزنیم و آواز بخوانیم. بدن شگفت‌انگیزت چه کاری می‌کند که باعث خوشحالی‌ات می‌شود یا به آن افتخار می‌کنی؟

مراقبت از این بدن محشر وظیفه‌ی توست. سعی کن غذاهای سالم مثل میوه و سبزیجات بخوری و آب فراوان بنوشی تا بدنت سالم بماند.





سعی کن تحرک داشته باشی و هر روز فعالیت‌های بدنی باحال انجام بدهی
تا بدنت را متناسب و قوی نگه داری. هر روز دندان‌هایت را مسواک بزن و
دوش بگیر تا بدنت تمیز و سالم بماند.

بهتر است به بدنت هم گوش بدهی.
بدنت نمی‌تواند حرف بزند، اما از
راه احساسات به تو می‌گوید به چه
نیاز داری. وقتی احساس خستگی
می‌کنی، در واقع بدنت دارد به تو
می‌گوید که نیاز به استراحت داری و
باید بخوابی.



وقتی احساس گرسنگی می‌کنی،
بدنت دارد به تو می‌گوید وقتش
رسیده چیزی بخوری. وقتی
احساس سیری می‌کنی، یعنی
بدنت به اندازه‌ی کافی انرژی
دریافت کرده و می‌گوید خوردن
دیگر بس است.

