

Toutes ces choses que tu dois savoir concernant ton corps



C'est important de connaître son corps. Voici les noms des parties intimes, celles couvertes par le maillot de bain :

Les filles et les garçons ont des fesses
qu'on pourrait appeler aussi le derrière, le fessier.

Les filles ont une vulve
qu'on pourrait appeler aussi le sexe, la fougoune, la zézette, la minette et autres. Mais son vrai nom est la Vulve.

Les garçons ont un pénis
qu'on pourrait appeler aussi le sexe, le zizi, la quéquette et autres.
Mais son vrai nom est Pénis.

et des testicules
qu'on pourrait appeler aussi les cacahouètes, les bourses et autres. Mais leur vrai nom est les Testicules.

Quand les filles grandissent, elles ont des seins
qu'on pourrait appeler aussi les lolos, les nichons, les nénéés et autres. Mais leur vrai nom est les Seins.



Ton corps est joli et bien tel quel

Il est fait juste pour toi.
Il te correspond.

Reagrdé-toi dans le miroir chaque matin
et complimente-toi.

C'est une excellente manière pour
commencer ta journée.



Quand tu joues avec un(e) ami(e) à un jeu où on pourrait se toucher, c'est important que tu regardes aussi les expressions de son visage. Penses-tu que ton ami(e) s'amuse bien ?

Lorsqu'on joue à des jeux où on se touche, on se parle souvent à travers les expressions du visage et non pas avec les mots.

Si tu vois que ton ami(e) rigole et est joyeux(se), vous pouvez continuer à jouer.

Si tu vois de la tristesse, de la colère, de la gêne ou de la douleur sur son visage, il faut arrêter le jeu immédiatement.

Peux-tu repérer dans l'image ci-dessus qui sont les enfants qui disent, à travers les expressions de leurs visages, qu'il faut arrêter le jeu ?



Porte des vêtements et des chaussures confortables

Surtout pour les heures d'école
ou quand tu vas chez un ou une ami(e).
Ça te permettra plus facilement de courir,
de sauter et de t'amuser.



Lorsque tu connais ton corps, tu apprends à connaître aussi ce qui t'est agréable et ce qui ne t'est pas agréable

Tu peux découvrir et toucher toutes les parties de tons corps.

Quand tu veux toucher tes parties intimes, tu dois le faire dans l'intimité de ta chambre ou de la salle de bains.