

# Личный ДНЕВНИК

*Там, где я настоящая*

ЧУВСТВА, МЫСЛИ И МЕЧТЫ

*Большие  
и маленькие*

*М*айный дневник принадлежит



Лучший способ понять что-то  
самому — объяснить это другому.

Артур Конан Дойл

Издание для досуга  
Для среднего школьного возраста  
Бос уақытқа арналған басылым  
Орта мектеп жасына арналған

Серия «Дом моих мыслей»

Личный дневник. Там, где я настоящая  
**Diario Reservato – Farfalla in Volo**  
(Орыс тілінде)

Тексты и иллюстрации Джулия Пианиджани  
Перевод с итальянского Елены Саломатиной

Шеф-редактор Ю. С. Волченко  
Ответственный редактор Ю. В. Петрова  
Дизайн обложки и компьютерная верстка Л.В. Черновой  
Корректор И. А. Ковригина

Соответствует Техническому регламенту ТР ТС 007/2011  
КО ТР 007/2011 техникалық регламенттің талаптарына сәйкес келеді  
Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1,  
этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 419-24-90  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ  
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс,  
20-қабат, 2013-қаб.  
Тел.: 8 (495) 419-24-90  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тауар белгісі: «Эксмо»  
Интернет-магазин : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
Интернет-магазин : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар  
қабылдау жөніндегі екіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.,  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-қа», литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның  
сәйкестігін растау туралы  
мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно  
законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства  
«Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Ресей Федерациясында өндірілген. Сертификаттауға жатады  
Дата изготовления/Подписано в печать 21.09.2025  
Формат 70х90/16. Гарнитура Comic Sans.  
Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 11,67  
Тираж 3000 экз. Заказ №  
Отпечатано в в филиале АО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идеал-Пресс»  
420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, д. 2  
УДК 379.8  
ББК 74.200.58  
ISBN 978-5-04-205873-8

© Edizioni del Baldo  
Testi e Illustrazioni Giulia Pianigiani  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2025  
© Саломатина Е. И., перевод на русский язык, 2025

Все права защищены. Книга или любая её часть не может быть  
скопирована, воспроизведена в электронной или  
механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ,  
репродукции или каким-либо иным способом, а также  
использована в любой информационной системе без получения  
разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение  
и иное использование книги или её части без согласия издателя  
является незаконным и влечёт уголовную, административную  
и гражданскую ответственность.

ISBN 978-5-04-205873-8



9 785042 058738 >

6+

EAC

Посвящаю

Этот дневник секретный, потому что:

На этот раз я буду счастлив,  
ни с кем ничего не случилось,  
Я нигде, просто я счастлив  
До последнего уголка сердца,  
На ходу, во сне, за письмом.  
Что я могу с этим поделаться —  
я счастлив.

Пабло Неруда



## Все обо мне

Меня зовут

Мой возраст

Мой рост

Моя фамилия

Мой знак зодиака

Моя самая плохая черта

Мое самое лучшее качество

Я похожа на маму тем, что

А на папу похожа тем, что

Вот эти черты делают меня уникальной





10 слов, которые меня описывают лучше всего...

1.

2.

3.

4.

5.

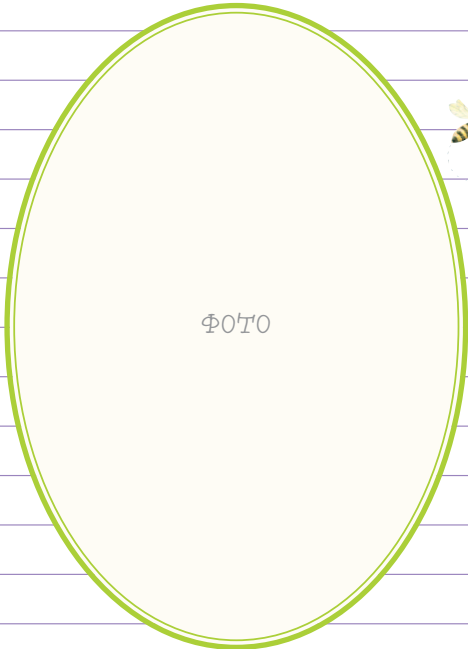
6.

7.

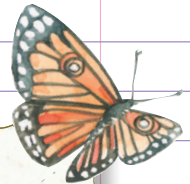
8.

9.

10.

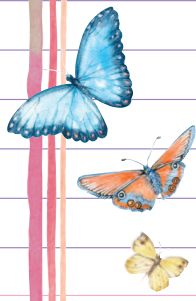
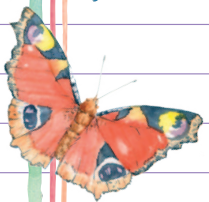


Заметки:





ДАТА \_\_\_\_\_



МЫСЛЬ ДНЯ



ДАТА \_\_\_\_\_

Никогда не теряй тот особый свет,  
Что освещает твои глаза  
И идет прямо из твоей души.  
А если вдруг это случится,  
Сражайся каждый день,  
Чтобы вернуть его.

Серхио Бамбарен

## Мое тело меняется

Подростковый возраст и половое созревание — это непростой период перехода из детства во взрослую жизнь, который вызывает множество изменений и в теле, и в сознании. Это непростой возраст, но мы все через это прошли!

Гормоны путешествуют по крови и достигают разных частей тела, вызывая в них изменения: на теле появляются волосы, растут кости, увеличивается грудь... появляются прыщи...

Прыщи — это нормальное явление. Существуют специальные средства, которые могут помочь с ними бороться, но самое важное — это всегда хорошо умываться.

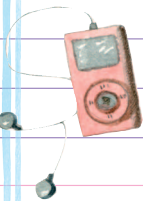
Приходят месячные — знак того, что ты стала взрослой физически и можешь иметь детей. Они могут быть немного неприятными, иногда ощущается боль, ты можешь стать более раздражительной и чувствительной... Но это не болезнь, и они не должны мешать тебе делать всё, что ты хочешь!



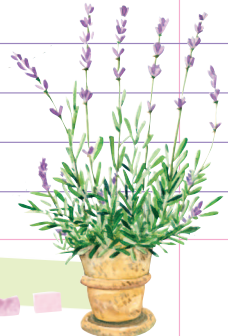
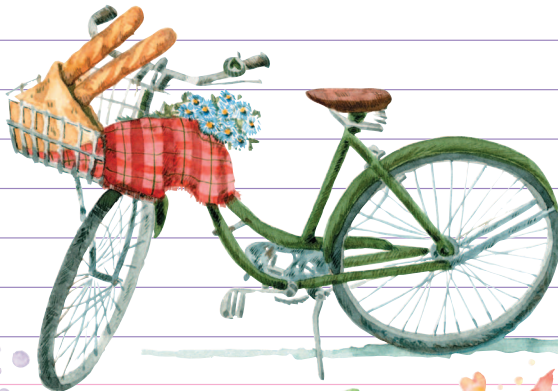
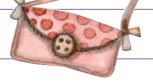


# Сегодня я чувствую

ДАТА \_\_\_\_\_



DATA \_\_\_\_\_



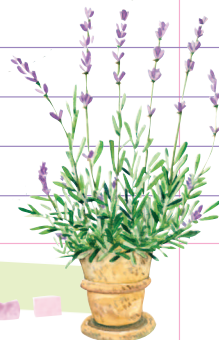


# Сегодня я чувствую

ДАТА \_\_\_\_\_



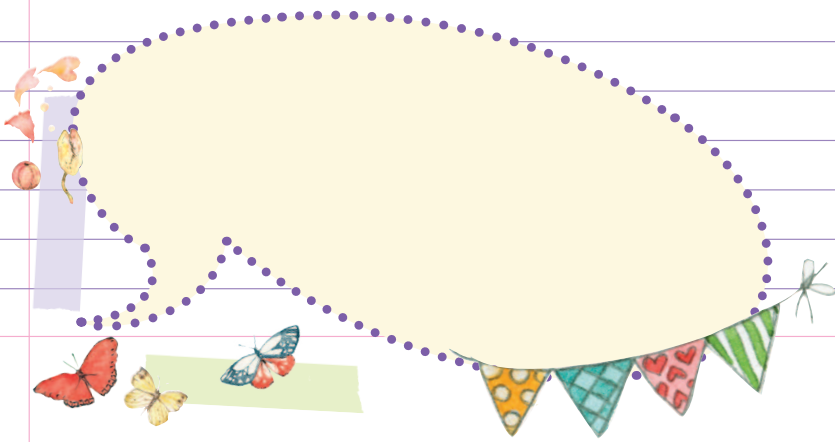
ДАТА \_\_\_\_\_



ЛАВАНДА  
УЗКОЛИСТНАЯ

Заметки:

ДАТА \_\_\_\_\_

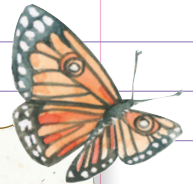


ЛАВАНДА ПЕДУНКУЛАТА

ДАТА \_\_\_\_\_



Заметки:



ЛАВАНДА  
УЗКОЛИСТНАЯ

# Мои друзья

Имя \_\_\_\_\_

Описание \_\_\_\_\_

Номер телефона: \_\_\_\_\_

Мы дружим, потому что \_\_\_\_\_

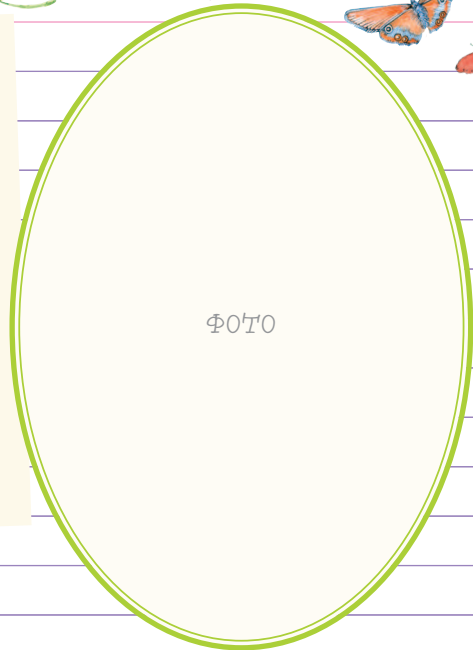
Что он(а) думает обо мне \_\_\_\_\_

ФОТО



Иметь друзей — это прекрасно!  
Помни, что друзья — это  
бесценный дар, их не меняют  
каждый день, как колготки. Так  
что, если рассердишься, прежде,  
чем сказать злые слова, вспомни  
о правиле **ДЕВЯТИ П**:

**ПРЕЖДЕ ПОДУМАЙ —  
ПОТОМ ПРОИЗНОСИ.  
ПОРОЙ ПРОСТАЯ ПАУЗА  
ПРЕДОТВРАТИТ ПЕЧАЛЬ.**



ФОТО



## Мои друзья

Имя

Описание

Номер телефона:

Мы дружим, потому что

Что он(а) думает обо мне

