



Аванта



УДК 159.9
ББК 88.37
Ф53

Печатается с разрешения издательства ООО ИД «Владис»
Все права защищены
Редакция «Аванта»
Вёрстка ООО «БЕТА-Фрейм»
Иллюстрации предоставлены Shutterstock
Издание для досуга
Для среднего школьного возраста

Наталья Сергеевна Филимонова
ЛУЧШИЙ ПОДАРОК ДЛЯ МАЛЬЧИКА

Серийное оформление и дизайн обложки *Д. Агапонава*
Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 — книги, брошюры

Подписано в печать 04.03.2016. Формат 84х108/16
Усл. печ. л. 26,88. Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звёздный бульвар, д. 21, стр. 3, ком. 5
Наш электронный адрес: malysh@ast.ru
Home page: www.ast.ru

«Баспа Аста» деген ООО
129085, г. Мәскеу, жұлдызды гүлзар, д. 21, 3 құрылым, 5 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru
E-mail: malysh@ast.ru

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі
«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылған

Филимонова, Наталья Сергеевна.
Ф53 Лучший подарок для мальчика / Наталья Сергеевна Филимонова. — Москва : Изда-
тельство АСТ, 2016. — 256 с.: ил.

ISBN 978-5-17-094981-6.

«Лучший подарок для мальчика» ответит на любой вопрос, который может тебя заин-
тересовать: Как найти общий язык со сверстниками родителями? Какое выбрать хобби
и каким видом спорта заниматься? Как вести здоровый образ жизни и хорошо учиться?
Чем удивить друзей и как не заскучать самому? Что нужно помнить, когда отправляешься
в путешествие или остаёшься дома один?

Ищи ответы на эти и многие другие вопросы на страницах этой книги!
Для среднего школьного возраста.

6+

ЕАС

© ООО ИД «Владис», 2015
© Филимонова, Н.С.
© ООО «Издательство АСТ», 2016



ПРИВЕТ!

Если ты взял в руки эту книгу, наверное, хочешь узнать что-то новое для себя. А может быть, это подарок, и ты пока не знаешь, так ли уж она нужна? Не спеши закрывать книгу! Давай-ка попробуем разобраться, что ты можешь из неё узнать.

Ответ на вопросы:

– Уверенно ли ты чувствуешь себя в незнакомой компании, в новом классе или новой школе?

– Легко ли находишь общий язык с родителями и учителями?

– Доволен ли своим внешним видом и тем, какое впечатление производишь на окружающих?

– Оставшись дома один, можешь о себе сам позаботиться? А помочь маме в том деле, которое требует мужского вмешательства?

– Легко ли находишь время не только на школьные и домашние обязанности, но и на встречи с друзьями, интересные кружки или спорт?

– Легко ли общаешься с девочками?

Если на все вопросы честно и без раздумий ответил «да» – что ж, возможно, прочтёшь эту книгу позже. Но если хотя бы пару раз ответил «нет» или задумался, она нужна уже тебе сейчас. Особенно если хочешь стать сильным, самостоятельным, и уверенным в себе мужчиной. Она поможет разобраться с самыми разными и не всегда простыми вопросами. Осталось только перевернуть страницу, и перед тобой откроется мир полезных знаний!





КАК ЖИТЬ И НЕ БОЛЕТЬ



Кажется, трудно найти более наскучившие слова, чем «здоровый образ жизни». Это на твой, ещё не опытный взгляд! Но от того, как мы живем, как питаемся, как распоряжаемся своим временем, зависит наше самочувствие. А «вести здоровый образ жизни» вовсе не означает обливаться по утрам ледяной водой или делать ежедневные пробежки. Это означает хорошо выспаться и вовремя вставать, разумно распределять физическую и умственную нагрузку и стараться правильно питаться. Только и всего! Соблюдение простых правил, которые написаны дальше, поможет тебе сохранять хорошую физическую форму и быть всегда бодрым и энергичным.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

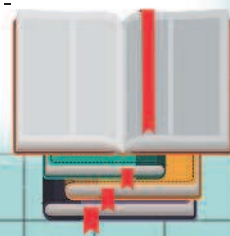
Сколько надо спать



*Правило первое –
жёсткая кровать!*

Первое, что определяет твой день, это правильный режим сна. Кто же спорит – почитать книгу, посмотреть кино, посидеть в социальной сети или пострелять в онлайн-игрушке больше хочется именно поздно вечером. А уж как обидно ложиться спать в воскресенье! Ведь как только ты уснёшь, выходные закончатся...

Но подумай вот о чём. Ты можешь лечь спать поздно. Но встать позже, чем надо, не можешь – утренние уроки в школе никто не отменит. А значит, ты





просто сократишь время сна. Встанешь утром сонным, разбитым и усталым, и весь предстоящий день будешь чувствовать себя вялым. Да и настроение у человека, который не выспался, не самое приятное.

Некоторые могут спать мало и нормально себя чувствуют не только утром, но и весь день. Может, ты из их числа, но беда в том, что усталость постепенно, незаметно накапливается, запас сил кончается. Полноценный отдых необходим. Из-за постоянного недосыпания ты сделаешься вялым и рассеянным, возможно нервное перенапряжение, которое даже может стать причиной болезни. Чтобы не стать «заторможенным», быть всегда весёлым, остроумным, ложись спать вовремя.



Здоровое питание

Какое питание можно считать правильным? Прежде всего, стоит усвоить несколько важнейших принципов.

Во-первых, регулярность. По мнению специалистов, желательно принимать пищу примерно в одно и то же время дня. Обязательно должны быть завтрак, обед и ужин.

Некоторые не могут, не хотят есть утром и предпочитают не завтракать. Однако определенный запас энергии организму с утра просто необходим. Хотя бы для того, чтобы «включить» мозг для школьных уроков, да и просто «запустить» тело и голову в работу. Если ты не можешь заставить себя с утра съесть что-то поплотнее, попробуй совсем лёгкую пищу – овсяные хлопья с молоком, салат из овощей, фрукты, соки.

Ужин должен быть не слишком поздним и не плотным. Желательно ужинать не позднее чем за два часа до того, как ляжешь спать – иначе твой организм просто не успеет переработать пищу, и она пойдет тебе не на пользу.

Во-вторых, умеренность. Во всем нужно соблюдать меру – и в еде в том числе. Можно не есть весь день, а вечером добраться, наконец, до холодильника и разом уничтожить всю дневную порцию. Вот так, кстати, и зарабатывают ожирение. Лучше есть чаще, но небольшими порциями. Желательно во время завтрака съесть около 35% всего своего дневного рациона, еще 45% (чуть меньше половины) – на обед и оставшиеся 20% – на ужин.



Завтрак — один из самых важных приёмов пищи за весь день





В-третьих, питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Твоему организму для нормального функционирования необходимы белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Белки нужны для строительства клеток твоего организма, в том числе для формирования мышечной массы. Белки бывают растительные и животные. Они содержатся в мясе, яйцах, молоке и молочных продуктах, злаках, орехах, картофеле и бобовых.



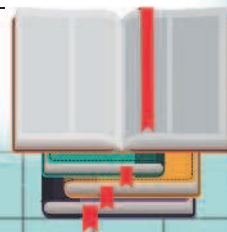
Свою суточную норму белка можно определить из расчёта:
1 грамм на 1 килограмм массы тела. При интенсивных нагрузках она увеличивается до 2 грамм на 1 килограмм

Жиры также необходимый для клеток компонент. Именно они являются не только одним из основных источников энергии, но и «защитником» внутренних органов и «доставщиком» многих витаминов. Так, витамины А, D, Е и К – жирорастворимые, и провести их в организме к нужным клеткам могут только жиры.

Для того чтобы получать больше «полезных» жиров, чем «вредных», стоит соблюдать простые правила – не злоупотреблять сладким, поменьше есть жареной пищи, избегать продуктов, которые содержат насыщенные жиры – жирное мясо, колбасные изделия, высококалорийные молочные продукты. И очень желательно отказаться от синтетических продуктов вроде чипсов и крашеных газировок.



Скажи нет фастфуду





Углеводы также дают энергию и участвуют в обмене веществ. От недостатка углеводов может возникнуть слабость, сонливость и ощущение голода.

Минеральные вещества необходимы для формирования скелета, мышц, кроветворения. От нехватки минеральных веществ могут испортиться кожа, волосы, зубы.

Железо содержится в печени, гранатах, и гречке.

Калий – в яблоках, апельсинах, изюме, кураге, петрушке, моркови.

Кальций – в молоке и молочных продуктах, зелени, хлебе, бобовых.

Фосфор – в рыбе, мясе, молоке.



Витамины тоже влияют на состояние кожи, волос, а ещё – крови и нервной системы. Разные группы витаминов содержатся в свежих овощах и фруктах, зелени, мясе, молоке, рыбе, крупах – именно поэтому очень важно питаться разнообразно.

Кстати, некоторые овощи и фрукты особо стимулируют мозговую деятельность: это ананас, авокадо, морковь, орехи, лук. Полезно перед контрольной поест черники и даже шоколада!



Загар под солнцем: вредно или полезно?

Ровный естественный загар выглядит очень красиво. Однако любой врач тебе скажет, что сам по себе загар не очень-то полезен для кожи. Воздействие ультрафиолетовых лучей может способствовать развитию онкологических заболеваний, а в будущем – преждевременному старению.

Правда, с другой стороны, загорая, мы получаем так необходимый нам витамин D. Кроме того, просто невозможно летом отказаться от удовольствия побыть на пляже! А чтобы это удовольствие было максимально безопасным, стоит придерживаться некоторых правил.

● Прежде всего, всегда и обязательно пользуйся на пляже специальными солнцезащитными кремами! При этом в первый день на солнце это должен быть крем с максимальным фактором защиты – SPF 35-40.





*Всегда пользуйся
на пляже специальными
солнцезащитными кремами*

Только через пару дней, когда кожа адаптируется к солнцу, можно постепенно переходить к средствам с меньшим фильтром.

- Даже если на тубике с кремом указано, что он водостойкий, это вовсе не означает, что его хватит на весь день. Желательно все-таки обновлять крем после каждого купания.

- Лучше всего загорать до 12 часов дня, когда солнце менее интенсивное, и ни в коем случае не делать этого с 12 до 16 часов.

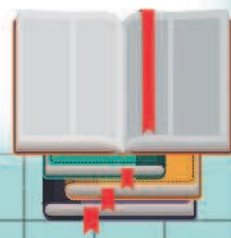
- Крем для постоянного использования на пляже выбирай в зависимости от своего типа и цвета кожи. Легче всего солнце переносит плотная, жирная, в особенности, смуглая кожа. На нее и загар ложится обычно легко и ровно. Подойдут средства с фактором защиты от 2 до 10. Тонкая, сухая, бледная кожа к солнцу более чувствительна, легко обгорает и нуждается в более серьезной защите – SPF от 11 до 30.

- Если у тебя очень светлые или, тем более, рыжие волосы и светлая тонкая кожа, склонная к веснушкам, будь особенно осторожен! Тебе лучше загорать под тентом или зонтиком и всегда использовать только средства с максимальным фактором защиты.

ГИМНАСТИКА

Ты можешь по-разному относиться к урокам физкультуры в школе, любить или не любить их. Но сама по себе регулярная физическая нагрузка необходима каждому человеку – просто для того, чтобы хорошо себя чувствовать, хорошо выглядеть, уверенно себя ощущать.

Представь себе, что ты отправляешься в поход с друзьями, и нужно долго идти пешком по пересеченной местности в лесу или подниматься в горы, да ещё с рюкзаком за спиной. И если у тебя совсем нет никакой физической подготовки, ты очень быстро начнешь задыхаться, будешь с трудом переставлять ноги.





Тогда ни о каком удовольствии от похода или любовании красотами вокруг уже не может быть и речи. А если это поход с ночевкой, то на другой день у тебя будет болеть все тело после непривычной нагрузки, и вообще будет тяжело шевелиться.

В походе можно очень по-разному привлечь к себе внимание окружающих. Скажем, что ты прекрасно ориентируешься, больше других знаешь об этих местах или умеешь разводить костер. Или другое, ты с самого начала похода начинаешь жаловаться и ныть, задерживаешь всех и портишь им удовольствие. В последнем случае, даже если никто тебе об этом не скажет, многие пожалеют, что взяли тебя с собой.

Впрочем, поход далеко не единственная ситуация, где тебе пригодится выносливость. Допустим, ты с родителями поехал по турпутевке за границу, вам обязательно захочется осмотреть незнакомый город, побродить по его улицам. И снова – ты можешь получать удовольствие и новые впечатления от прогулки, фотографировать все вокруг, узнавать все новые достопримечательности... или утомишься уже через час-два и перестанешь вообще замечать что бы то ни было вокруг. Родители, конечно, не скажут, что не стоило тебя брать. Но ты действительно хотел бы испортить удовольствие и им, и себе?

Вообще для того, чтобы быть физически сильным и развитым, нескольких уроков физкультуры в неделю недостаточно. Нет, я не призываю тебя непременно идти в большой спорт, там как раз нагрузки не для каждого. Но заниматься в той или иной спортивной секции для мальчика более чем просто полезно. Впрочем, вполне возможно, что спорт как таковой тебе просто неинтересен и жалко тратить на него время. Конечно, такая позиция тоже имеет право на жизнь. Но уделить десять минут утренней гимнастике – согласишься, не так уж это много. Эти десять минут дадут тебе возможность чувствовать себя куда более уверенно. Даже неболь-



Достижением спортивной гимнастики является отличная фигура.

Если посмотреть на профессиональных гимнастов, то фигурой они больше похожи на бодибилдеров, настолько красивое у них сложение тела





шой комплекс физических упражнений, выполняемых ежедневно и постоянно, развивает выносливость и силу.

Утренняя зарядка, кстати, очень желательна даже в случае, если ты ходишь в какую-то секцию. Она помогает твоему организму пробудиться и настроиться на активную работу.



Название «зарядка» – не случайно. Это небольшой (!) комплекс упражнений, которые должны именно зарядить тебя бодростью и энергией на весь день. Именно потому зарядка по утрам ни в коем случае не должна быть утомительной. Переусердствовать в этом деле может быть даже вредно!



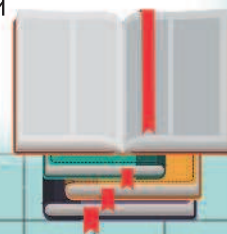
С утра, до завтрака, твой организм ещё не получил необходимого запаса калорий, чтобы их активно расходовать, и он будет сжигать собственные ресурсы. А сразу после завтрака (как и после любого приёма пищи) физические упражнения нежелательны. Так что все хорошо в меру! Если после зарядки ты чувствуешь усталость, значит, следует уменьшить количество повторений каждого упражнения. Начинать лучше с небольшой, пятиминутной разминки и очень постепенно, день за днём увеличивать количество повторений. Оптимально количество повторений каждого упражнения для утренней гимнастики должно быть около 8–12 раз.



Комплекс для утренней гимнастики

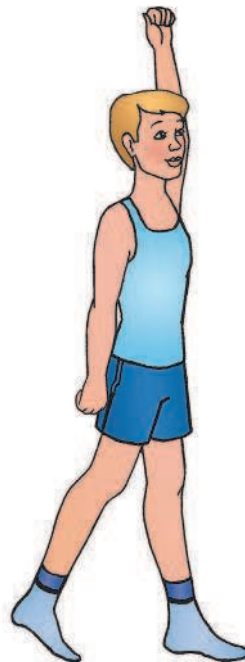
1. Встань ровно, выпрямив спину. Ноги на ширине плеч. Руки держи перед грудью так, чтобы локти располагались параллельно полу. Ладони разверни вниз, кулаки сжать. На счёт «раз» шагни вперед левой ногой, одновременно поворачивая корпус влево, руки разогни и рывком разведи в стороны до отказа. На «два» возвращайся в исходное положение. Повтори несколько раз на каждую ногу.

2. В исходном положении правая рука вытянута вверх, кулак сжат. На «раз» сделай шаг вперед левой ногой. Одновременно поменяй руки местами: правую опусти, а левую подними, сжав кулак. В конце движения сделай рывок руками назад. На «два» возвращайся в исходное положение. Повтори на каждую руку несколько раз.





Встань прямо, ноги на ширине плеч



Правая рука вытянута
вверх, кулак сжат





3. Встань прямо, руки на поясе. На «раз» сделай правой ногой выпад вперед, одновременно поворачивая корпус вправо, и вернись в исходное положение. На «два» сделай выпад левой ногой, поворачивая корпус влево.

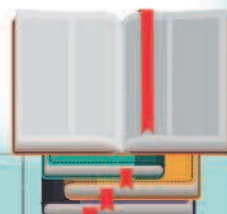


Выпады ногами вперёд

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняй круговые вращения головой вправо и влево.

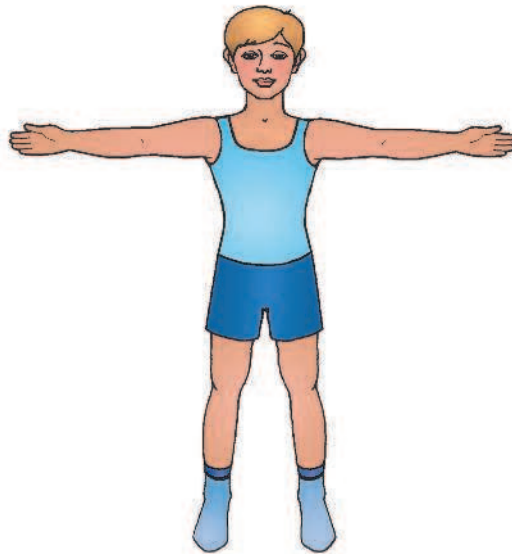


*Круговые вращения
головы*





5. Исходное положение такое же. Разведи прямые руки в стороны параллельно полу. На выдохе наклонись вперед и левой рукой прикоснись к правой стопе. На вдохе выпрямись и разведи руки в стороны. Повтори движение несколько раз для каждой руки.



Наклоны с разворотом

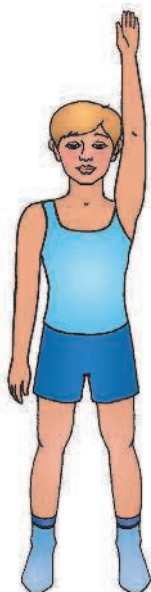


6. Поставь рядом с собой устойчивый стул. Встань возле его спинки боком. Правой рукой возмись за спинку стула. На вдохе приподнись на носок левой ноги и правой ногой сделай мах вперед. На выдохе вернись в исходное положение. Выполни упражнение 5–6 раз для каждой ноги.



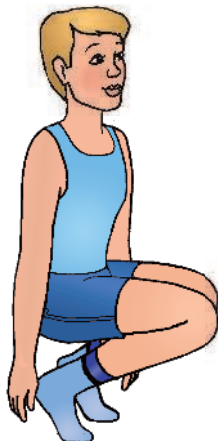
Упражнения со стулом





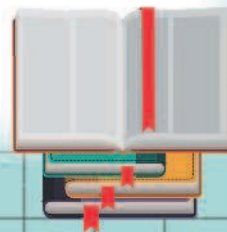
Рывки руками вверх-вниз

7. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе на «раз-два» одновременно рывком отведи правую руку вверх, а левую вниз. На «три-четыре» вернись в исходное положение. Повтори то же самое, сменив положение рук.



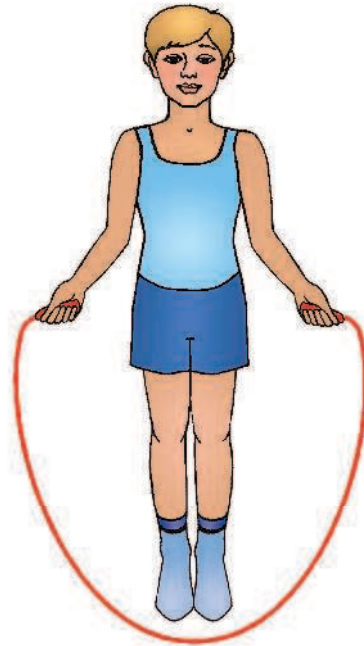
Приседания

8. Ноги вместе, руки на поясе. На выдохе присядь, прикоснись руками к полу и, опираясь на руки, разогни колени. На вдохе вернись в исходное положение.





9. Очень полезны по утрам бег и быстрая ходьба, а еще – прыжки через скакалку.



Интенсивные общеразвивающие упражнения

Комплекс силовых упражнений

Стать сильнее, добиться красивого рельефа мышц, в этом тебе тоже помогут специальные упражнения. Вовсе необязательно записываться в спортзал, если у тебя, конечно, хватит силы воли регулярно заниматься дома. Более того, самостоятельные (без тренера) занятия в «качалке» могут быть даже вредны. Дело в том, что упражнения для взрослых тебе еще не подходят, в некоторых случаях они могут очень плохо повлиять на формирование твоего позвоночника.

Силовыми упражнениями лучше заниматься не с утра, а после школы. Причём после обеда должно пройти не менее двух часов. Нежелательно также заниматься меньше чем за три часа до сна. Лучше всего силовые тренировки проводить с перерывами, через один-два дня, чтобы дать организму время адаптироваться и восстановиться.

Самое главное, что стоит понять перед тем, как начать заниматься, – ничто не приходит сразу! И заметные мышцы не появятся у тебя на первой же неделе занятий. Да и выносливость спортсмена не возникнет так вдруг.

