

Л. Д. ВАЙТКЕНЕ



КНИГА, О КОТОРОЙ  
**МЕЧТАЕТ** ★★★★★

★★★★★ *каждый*  
**МАЛЬЧИШКА** 



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
АСТ

УДК 087.5  
ББК 92  
В14

**Вайткене, Любовь Дмитриевна.**

В14 Книга, о которой мечтает каждый мальчишка / Л. Д. Вайткене. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 192 с. : ил. — (Мальчишки, книга для вас).

ISBN 978-5-17-093119-4.

Мир, в котором ты живешь, стремительно меняется. И чтобы ты мог идти в ногу со временем, выбрав при этом верное направление, на помощь придет эта книга! Она расскажет о пользе здорового образа жизни и об опасности вредных привычек, научит не паниковать, а, наоборот, достойно вести себя в критических ситуациях, поможет определиться с выбором вида спорта — в общем, здесь ты найдешь всё, о чем должен знать каждый современный подросток.

Прочитав эту книгу, ты получишь и другие важные для мальчиков знания, которые помогут тебе стать самостоятельным, и найдешь ответы на множество своих вопросов: как ухаживать за лицом и телом, стирать и утюжить вещи, быстро убрать квартиру — особенно перед внезапным приездом родителей. Кроме того, ты овладеешь кулинарными навыками, чтобы демонстрировать их девочкам, станешь модно одеваться, и твой гардероб будет соответствовать при этом основным требованиям к школьной одежде, с легкостью выберешь подарок для близкого человека и даже не будешь стесняться говорить комплименты! И еще, что совсем немаловажно, ты узнаешь, какие именно мальчишки нравятся девочкам и как вообще первая любовь способна изменить твою жизнь. О такой книге можно только мечтать, поэтому она так и называется: «Книга, о которой мечтает каждый мальчишка».

УДК 087.5  
ББК 92

© Оформление, обложка, иллюстрации  
ООО «Интеджер», 2016.

Дизайн обложки Резько И. В.

© ООО «Издательство АСТ», 2016

ISBN 978-5-17-093119-4

# Оглавление

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ТВОЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО..... 6

Правила здорового образа жизни .....8

Измени свои привычки.....8

Физическая активность .....9

Правильное питание .....10

О пользе простой воды.....11

Овощи и фрукты — обязательный пункт твоего меню.....12

Регулярное питание и перекусы .....13

Скажи «НЕТ!» вредным привычкам ....14

Курение .....14

Алкоголизм .....16

Наркомания .....18

Интернет-зависимость .....20

Почему мы поддаемся вредным привычкам?.....22

Способы избавления от вредных привычек .....23

Как вести себя в критических ситуациях .....24

Главное — спокойствие! .....24

Головокружение, обморок.....25

Боль в сердце.....26

Если человек подавился.....27

Поражение электрическим током ...28

Солнечный удар.....30

Ожог .....31

Обморожение .....32

Укусы животных .....34

Укусы клещей .....36

## СПОРТ — ЗАНЯТИЕ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МАЛЬЧИШЕК..... 38

Нужно ли заниматься спортом.....40

Твое отношение к спорту .....40

Как выбрать подходящий вид спорта.....40

Неоспоримые плюсы спорта .....41

Польза физических нагрузок.....42

Виды спорта

для каждого мальчишки .....44

Командные виды спорта .....44

Плавание.....45

Легкая атлетика.....46

Гимнастика и акробатика .....47

Фигурное катание .....48

Большой теннис.....49

Конный спорт.....50

Лыжный спорт .....51

Если нет времени на тренировки ....52

Не любишь спорт — займись танцами!.....54



Альтернатива спорту .....	54
Латиноамериканские танцы .....	54
Зумба .....	55
Танго.....	55
Спортзал дома.....	56
Как накачать мышцы без вреда для здоровья .....	56
Комплекс упражнений для мальчиков 12—14 лет .....	57

## **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА — ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ПОДРОСТОК.....**

Уход за лицом .....	60
Как определить тип кожи .....	60
Признаки разных типов кожи .....	61
Секреты здоровой кожи .....	62
Забота о разных типах кожи .....	63
Косметические средства для ухода за кожей лица .....	66
Эксфолиация, или глубокая очистка кожи .....	67
Увлажняющий крем.....	68
Бритье .....	69
Уход за волосами .....	70
Правила мытья .....	70
Средства по уходу .....	71
Общие советы по уходу за волосами .....	72
Что взять с собой в дорогу .....	74
Для лица и не только .....	74
Для волос и тела.....	75

## **МОДА И СТИЛЬ — ЭТО ВАЖНО И СИЛЬНОМУ ПОЛУ.....**

Твой гардероб .....	78
---------------------	----

Базовые вещи .....	78
Как подобрать?.. .....	80
Рубашка .....	80
Галстук .....	82
Джинсы .....	84
Ремень.....	88
Дресс-код, или Что надеть в школу.....	90
Что такое дресс-код .....	90
Требования твоей школы .....	91
«Носочные» правила .....	92

## **ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ ОКРУЖАЮТ: КАК ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С НИМИ.....**

Твоя семья.....	96
Разлад с родителями .....	96
Как стать ближе .....	97
Налаживаем контакт.....	99
«Маменькин сынок» — есть над чем задуматься.....	100
Родительская гиперопека .....	102
Как минимизировать родительский контроль? .....	102
Семейные конфликты .....	104
Обсуждаем, а не ругаемся.....	105
Твои ровесники .....	106
Как сохранить дружбу.....	106
Общение в школе .....	108
Жестокость одноклассников .....	112
Как прекратить издевательства.....	113
Отношения с учителями.....	116
Как себя вести.....	116

## **ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ — ЭТО ИЗМЕНИТ ТВОЮ ЖИЗНЬ .....**



Противоположный пол.....	120
Мы такие разные .....	120
Модница .....	121
Бездельница .....	122
Завистливая.....	123
Заучка.....	124
Мамочка .....	125
Женственная натура .....	126
Любительница приключений .....	127
Амбициозная штучка .....	128
Девушка с заниженной самооценкой .....	129
Ревнивица.....	130
Идеальная девушка .....	131
Как привлечь противоположный пол.....	132
Какие мальчики нравятся девочкам .....	132
Что не устраивает девчонок .....	134
Правила настоящего джентльмена .....	136
Правила смс-переписки .....	138
Что подарить девушке .....	140
Первое свидание.....	142
Что хотят девочки на первом свидании.....	142
Как не заскучать на первом свидании.....	144
Как правильно говорить комплименты.....	146
О чем говорить при первой встрече .....	148
Необычные места	

для свидания .....	150
Ошибки первого свидания .....	152
Разлад с любимой.....	154
Как поднять настроение девушке, если она загрустила.....	154
Если она не отвечает на твои звонки или сообщения....	156

### ХОЗЯИН В ДОМЕ — ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА..... 158

Инструменты .....	160
Сам себе мастер.....	160
Список необходимых инструментов.....	161
Бытовая техника.....	164
И практика, и теория.....	164
Стиральная машина.....	165
Пылесос.....	166
Утюг.....	168
Мужчина на кухне .....	170
Зачем парням научиться готовить....	170
Простые рецепты для микроволновой печи .....	171
Ланч на скорую руку .....	178
Блюда из макарон .....	180

### ХОББИ И УВЛЕЧЕНИЯ — ЧЕМУ ПОСВЯ- ТИТЬ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ..... 182 |

Активный отдых .....	184
Чем заняться на природе .....	184
Как собраться в пеший поход на один день .....	185
Рыбалка .....	188
Плюсы рыбной ловли .....	188
Для начинающих рыбаков .....	189
Коллекционирование .....	190
Что собирать.....	190
Как собрать достойную коллекцию .....	191





**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ —  
ТВОЕ ГЛАВНОЕ  
ПРАВИЛО**





В жизни есть довольно много вещей, которые находятся вне нашего контроля: прошлое, погода, поведение других людей, законы физики и прочее. Однако есть и то, что каждый из нас в состоянии изменить, — это в первую очередь наш образ жизни.



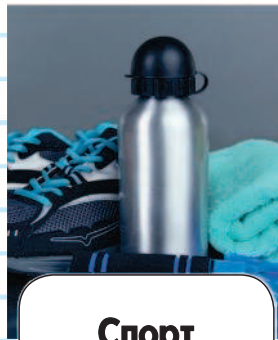
# Правила здорового образа жизни



**Здоровое  
питание**



**Вода**



**Спорт**



**Хороший  
сон**

## Измени свои привычки

Наверняка ты не раз слышал фразу «здоровый образ жизни». Что же она означает? На первый взгляд — самые простые вещи: регулярные физические нагрузки, правильное питание, отсутствие вредных привычек и полноценный отдых. Однако далеко не каждый может заставить себя отказаться от привычного в пользу полезного. Тем не менее это стоит сделать ради сохранения собственного здоровья на долгие годы. Если ты решил вести здоровый образ жизни, это вовсе не означает, что с понедельника ты часами должен заниматься в спортивном зале и качать мышцы, питаться только

овощами и забыть про все удовольствия. Начни с малого! Смысл перехода к здоровому образу жизни заключается в постепенном изменении своих привычек, ежедневном привыкании к чему-то новому. Не привык пить воду? Начни с одного стакана натошак, постепенно увеличивая до необходимого количества жидкости. Не любишь фрукты? Добавь хотя бы половинку яблока в кашу, мюсли, йогурт или салат. Привык перекусывать чипсами и никогда не отказываешься от добавки? Съешь сухарик и постепенно приучи себя насыщаться меньшими порциями.

# Физическая активность

К сожалению, большинство из нас ведет малоподвижный образ жизни. Мы все прекрасно знаем о пользе физических упражнений для нашего организма, но, как правило, находим достаточно оправданий, чтобы ничего не делать. Чаще всего мы слишком заняты или понятия не имеем, с чего начать, у нас нет мотивации для занятий спортом или обычной прогулки, иногда мы боимся увечий и травм, которые можно получить в результате каких-то физических нагрузок. Но ведь совершенно не обязательно часами мучить себя на беговой дорожке, велосипеде или в бассейне, здоровый образ жизни — это любая физическая и двигательная активность.



Физические упражнения полезны для всех и в любом возрасте. Они уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и диабета, способствуют улучшению подвижности суставов и поддержанию костной массы. Ты, конечно, можешь возразить, сказав, что тебя это пока не касается. Да, это действительно так! Однако имей в виду, что твое здоровье и хорошее самочувствие в более зрелом возрасте напрямую зависят от состояния здоровья в молодости. И чем раньше ты приучишь себя к активному движению, тем мень-



ше вероятность того, что тебе придется столкнуться с серьезными проблемами со здоровьем впоследствии. Просто запомни: ежедневная физическая активность благотворно влияет на общее самочувствие, настроение и хороший сон, снижает риск возникновения респираторных заболеваний и повышает выносливость.

# Правильное питание

Правильное питание — еще один аспект здорового образа жизни и залог хорошего здоровья на долгие годы. Основные рекомендации сбалансированного питания сводятся к следующему.

Начинай день с завтрака. Скорее всего, тебе абсолютно не хочется завтракать из-за обильного позднего ужина. Проведи небольшой эксперимент: поужинай за 3—4 часа до сна, причем съешь чуть меньше обычного. Поверь, утром чувство голода обязательно приведет тебя на кухню. Ведь именно с утра твой организм нуждается в пополнении запасов энергии. Наиболее

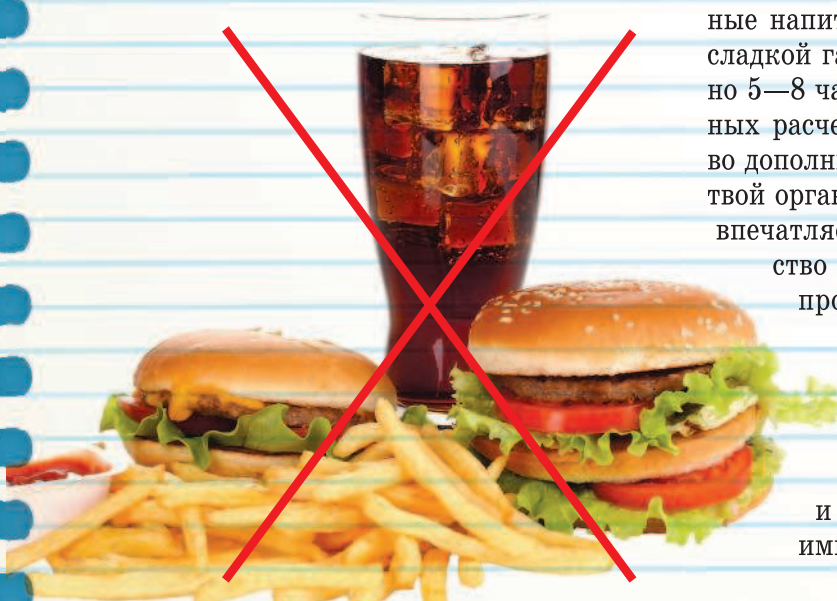
предпочтительным вариантом завтрака являются каши. Но если ты их не любишь, это вовсе не повод голодать по утрам. Мюсли с фруктами и орехами, творог, блюда из яиц, йогурт будут прекрасным началом нового дня. А если ты занимаешься спортом, то без полноценного завтрака просто не обойтись.

Сократи или полностью откажись от фастфуда. Жиры, консерванты, пищевые до-



бавки, ароматизаторы и избыток сахара — неизменные компоненты такой еды. В случае если ты очень голоден, а перекусить больше нечем, кроме как фастфудом, постарайся сделать это с минимальным уроном для здоровья. Вместо куриных крылышек возьми грудку, порцию жареной картошки замени салатом из овощей, возьми сок вместо колы, мороженое вместо коктейля.

Исключи из рациона сладкие газированные напитки. Известно, что в одном стакане сладкой газировки содержится приблизительно 5—8 чайных ложек сахара. Путем несложных расчетов можно вычислить то количество дополнительного сахара, который получает твой организм в течение дня. Итоговая цифра впечатляет! А если ее умножить на количество дней в неделе или месяце, а потом проанализировать цифры за год, то можно увидеть килограммы лишнего сахара, которые мы получаем, казалось бы, из безобидного напитка. Более того, все сладкие газировки содержат консерванты и ароматизаторы. Так что не стоит ими увлекаться.



# О пользе простой воды

Приходилось ли тебе сегодня испытать чувство жажды? Если да, то в те моменты твой организм уже страдал от недостатка жидкости. Тело человека на 60% состоит из воды. И когда мы теряем жидкость, страдают практически все органы и системы. Без еды человек может прожить достаточно долго, до 3-х месяцев, а вот без воды — всего несколько дней, максимум неделю. Согласно данным многочисленных исследований, обезвоживание отрицательно сказывается на настроении, двигательной активности, устойчивости к внешним воздействиям, состоянию и цвете кожи, волос и ногтей. Постоянная нехватка жидкости в организме может стать причиной головной боли, боли в суставах или в желудке. Вода обеспечивает протекание всех обменных процессов организма, перенос необходимых веществ к клеткам тела и терморегуляцию (в жару или при повышенных физических нагрузках температура тела увеличивается, и вода в данном случае работает в качестве охлаждающей жидкости, т. е. излишки тепла выводятся при помощи пота).



**Количество потребляемой воды можно определить из соотношения 30 мл на один кг веса. Это значит, что если твой вес равен 50 кг, то в день тебе нужно выпивать не менее 1,5 л воды.**

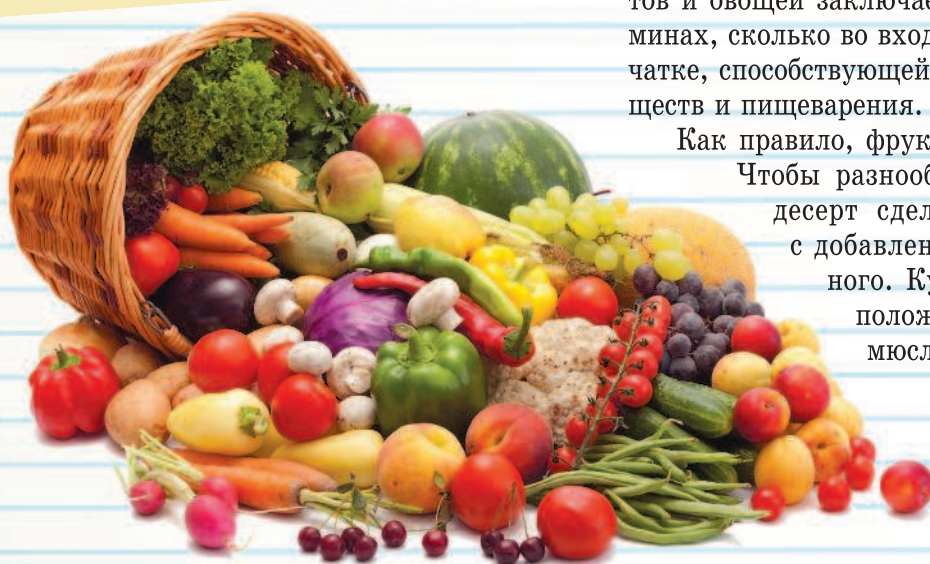
**Пока у тебя не сформировалась привычка постоянно пить воду, носи с собой бутылку: меньше вероятность того, что ты забудешь ее выпить.**

**Ешь сырые фрукты и овощи: они также содержат воду. Помни, чем меньше ты ешь фруктов и овощей и чем больше сухой пищи, тем больше воды тебе нужно выпить.**

**Моча светло-желтого цвета говорит о достаточном количестве воды в организме. Если моча темная, необходимо увеличить количество жидкости.**

# Овощи и фрукты — обязательный пункт твоего меню

**Приучай себя есть фрукты  
и овощи каждый день.**



Необходимый ежедневный минимум овощей и фруктов составляет 5 порций. Под одной порцией подразумевается любой один фрукт или овощ среднего размера или один стакан свежевыжатого сока. Основная ценность фруктов и овощей заключается не столько в витаминах, сколько во входящей в их состав клетчатке, способствующей улучшению обмена веществ и пищеварения.

Как правило, фрукты и ягоды любят все. Чтобы разнообразить свое меню, на десерт сделай салат из фруктов с добавлением шарика мороженого. Кусочки фруктов можно положить в утреннюю кашу, мюсли или йогурт.

Даже если ты не очень любишь овощи, попробуй их не только в салатах, но и в омлетах (например, омлет с помидорами и сладким перцем), яичницах, различных запеканках, оладьях (например, оладьи из кабачков или тыквы).

Кроме сыра и ветчины положи на бутерброд кружочки помидора, огурца, сладкого перца и листья салата.

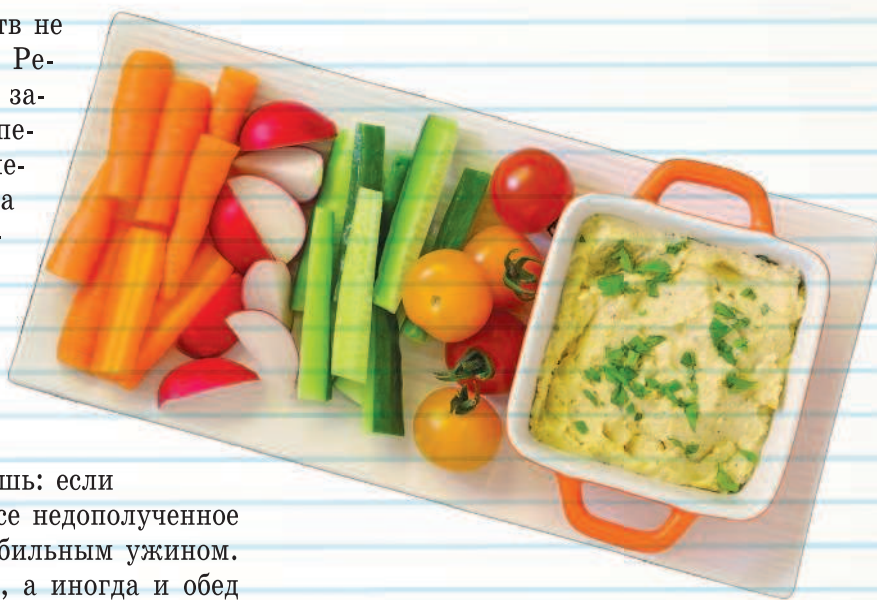
Любишь картофельное пюре? Попробуй пюре из сельдерея с картофелем или из цветной капусты.



# Регулярное питание и перекусы

Для поддержания оптимальной скорости обмена веществ не пропускай приемы пищи. Регулярные завтрак, второй завтрак, обед, полдник обеспечивают ритмичность выделения наибольшего количества желудочного сока, необходимого для переваривания пищи. Нерегулярное питание приводит к сбою физиологического ритма и заболеваниям организма и пищеварительной системы. Организм не обманешь: если ты пропускаешь завтрак, все недополученное с лихвой компенсируется обильным ужином. Чаще всего второй завтрак, а иногда и обед приходится на время занятий в школе. С обедом проще — как правило, он всегда есть в школьном буфете. А как быть со вторым завтраком? Стесняешься достать свою коробку и съесть бутерброд, яблоко или банан? Лучше подумай о собственном здоровье, преодолей стеснение и перекуси — твой организм будет очень благодарен.

Вариантов простых и правильных перекусов, которые можно взять с собой, огромное множество! Нужно только продумать, какие из имеющихся в холодильнике продуктов можно использовать, а что нужно купить заранее. В качестве перекуса подойдут следующие продукты: бутерброд с кусочками сыра фета или брынзы с помидорами и оливковым маслом; бутерброд с омлетом; фрукты; кусочки овощей (перец, редис, огурец, сельдерей и т. д.); зеленый горошек или кукуруза; хлопья, йогурт, твердый сыр, батончики-мюсли, грудка курицы или индейки, смесь орехов и сухофруктов и др.



Выработай полезную привычку ежедневно употреблять как минимум две порции кисломолочных продуктов. Это может быть стакан кефира, йогурта или чашка творога. Кисломолочные продукты укрепляют иммунитет, улучшают микрофлору кишечника и обмен веществ, практически полностью усваиваются и обеспечивают потребности организма в полноценном белке. Абсолютно все кисломолочные продукты являются источниками витаминов и минеральных веществ. Они снабжают организм фосфором, калием, магнием, витаминами А, Е, D и группы В.

**Не забывай  
о кисломолочных продуктах.**

# Скажи «НЕТ!» вредным привычкам

## Курение

**Привычка — это определенное действие, постоянно повторяемое и доведенное до автоматизма. Привычки бывают хорошими и плохими. В данном разделе речь пойдет о наиболее распространенных вредных привычках и путях их преодоления.**

Ни для кого не секрет, что курение — одна из самых распространенных вредных привычек. И даже не смотря на то, что практически все курильщики прекрасно знают о вреде сигарет и табачного дыма, они продолжают курить, наивно полагая, что сигарета позволяет занять свободное время, снять стресс, напряжение и беспокойство. При этом они совершенно не задумываются о пагубном влиянии курения на все системы организма. Доказано, что в первую очередь страдает нервная система. В результате отравления табачным дымом возникают головокружения разной интенсивности, появляются раздражительность и повышенная утомляемость, ухудшаются память и общее са-

мочувствие. Курение также отрицательно сказывается на органах чувств. Очень часто курильщики с трудом различают вкус и запах, у них снижается острота зрения и слуха. Грубый и сиплый голос — одна из характерных черт курящего человека, так как голосовые связки тоже поражаются табачным дымом.

Доказано, что после выкуривания одной сигареты повышается давление, учащается сердцебиение, сужаются сосуды и сокращается доставка кислорода не только к тканям, но и к головному мозгу.

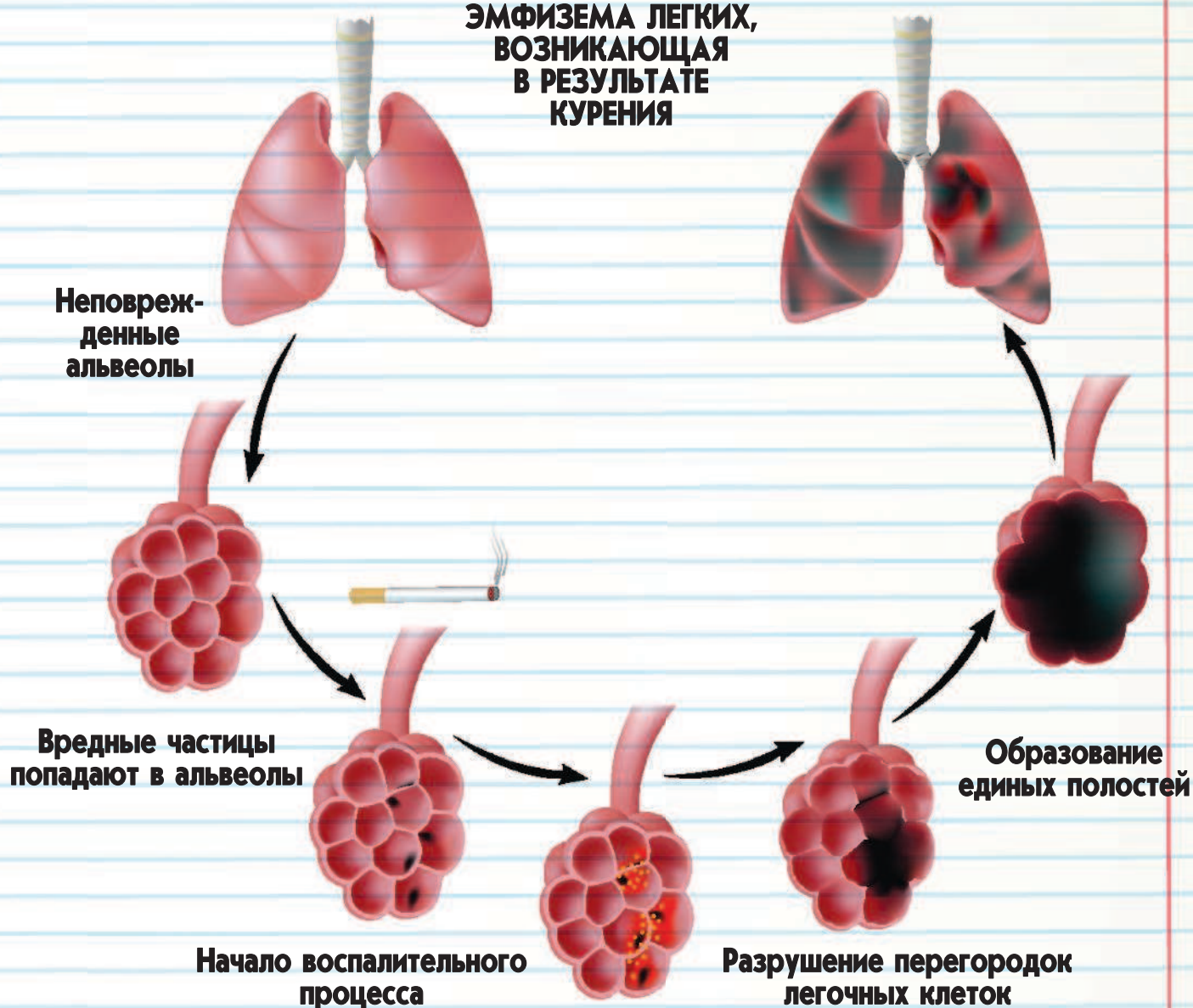
Непоправимый урон курение наносит и органам дыхания: в результате воздействия табачного дыма поражается слизистая оболочка гортани, трахеи, бронхов и альвеол. Как правило, курильщики со стажем чаще болеют бронхитом, пневмонией и гораздо медленнее выздоравливают.



## Здоровые легкие

## ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ, ВОЗНИКАЮЩАЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ КУРЕНИЯ

## Эмфизема



Одно из очень тяжелых заболеваний, вызванных курением, — эмфизема легких (развитие повышенной воздушности легочной ткани). Табачный дым провоцирует скопление в тканях легких воспалительных клеток, которые выделяют вещества, разрушающие перегородки между легочными клетками и образующие единые полости. Таким образом количество альвеол уменьшается, и возникает дыхательная недостаточность.

Рак легких, пищевода, хронический бронхит, стенокардия, инфаркт миокарда, язва

желудка, психические расстройства — вот лишь неполный список заболеваний, виной которым может стать курение. К сожалению, внезапная смерть у курящих встречается в четыре раза чаще, чем у тех, кто не курит. Причем курение «легких» сигарет ничуть не снижает риск возникновения этих серьезных проблем со здоровьем.

Есть над чем задуматься, не так ли? Если ты ни разу не пробовал курить, не стоит и начинать. Здоровье гораздо дороже, чем такое, казалось бы, «невинное баловство».