

Л. Д. Вайткене

ТОЛЬКО

для мальчиков!



девочкам читать запрещено



Издательство АСТ  
Москва

УДК 087.5  
ББК 92  
В14

*Серия «Для настоящих мальчишек» основана в 2015 году*

**Вайткене, Любовь Дмитриевна.**

В14 Только для мальчиков! Девочкам читать запрещено / Л. Д. Вайткене, Е. О. Хомич. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 160 с. : ил. — (Для настоящих мальчишек).

ISBN 978-5-17-093795-0.

В эту книгу девочкам не стоит заглядывать — здесь содержится информация, предназначенная только для мальчиков. А это совсем другой мир, причем не такой простой, как кажется на первый взгляд. Мальчишки, пролистав страницы настоящего издания, узнают, как привыкнуть к здоровому образу жизни, сделать модную причёску, выбрать хобби по душе и провести время с пользой. И еще, что тоже очень важно: как завоевать сердце ничего не подозревающей красавицы, не испортив при этом отношений с друзьями и родителями. Одним словом, в этой книге есть всё, что необходимо знать настоящему мальчишке.

Для среднего школьного возраста

**УДК 087.5  
ББК 92**

**ISBN 978-5-17-093795-0**

© Оформление, обложка, иллюстрации  
ООО «Интеджер», 2015.  
Дизайн обложки Резько И. В.  
© ООО «Издательство АСТ», 2016.  
© В оформлении использованы материалы,  
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,  
Shutterstock.com, 2015  
© В оформлении использованы материалы,  
предоставленные Фотобанком Dreamstime, Inc.,  
Dreamstime.com, 2015  
© В оформлении использованы материалы,  
предоставленные Фотобанком Fotolia, Inc.,  
Fotolia.com, 2015

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## Создай свой стиль: для мальчика

<b>это тоже важно!</b> .....	5
Базовые вещи в твоём гардеробе .....	6
Рубашка на все случаи жизни .....	10
Галстук — признак серьёзности .....	12
Джинсы — универсальная одежда .....	15
Ремень — необходимый атрибут костюма .....	20
Что надеть в школу .....	22
«Носочные» правила .....	24
Здоровая и красивая кожа лица .....	26
Типы кожи .....	27
Косметические средства для ухода за кожей лица .....	33
Бритьё .....	36
Уход за волосами .....	38

## Здоровый образ жизни: меняем вредные привычки на полезные .....

Правильное питание .....	44
Скажи «нет!» вредным привычкам .....	48
Физическая активность .....	54
Выбери свой вид спорта .....	56
Спортзал дома .....	62
Оставайся мужчиной даже в критической ситуации .....	66

## Отношения: как найти любовь, оставаясь хорошим другом и сыном .....

Правила настоящего джентльмена .....	78
--------------------------------------	----

Противоположный пол — как не запутаться .....	80
Выбор подарка — ответственное мероприятие .....	92
Первое свидание .....	98
Правила удачного комплимента .....	108
Как поднять настроение девушке, если она загрустила .....	111
Что не устраивает девочек .....	114
Общение в школе .....	118
Отношения с учителями .....	124
Твоя семья .....	126
Родительская гиперопека .....	130

## Свободное время: выбери свое хобби .....

Активный отдых на природе .....	134
Рыбалка — занятие для настоящих мужчин .....	140
Инструменты, которые всегда пригодятся .....	142
Коллекционирование .....	146
Блюда из макарон — это тоже нужно уметь .....	148
Простые рецепты для микроволновой печи .....	150
Ланч на скорую руку .....	158





# СОЗДАЙ СВОЙ СТИЛЬ! ВЫД МАЛЬЧИКА ЭТО ТОЖЕ ВАЖНО! ЮННО!

Желание уверенно себя чувствовать среди сверстников — чуть ли не самое главное в твоём возрасте. Ты вырастешь, и этот процесс характеризуется окончательным формированием всех органов и непосредственно связан с деятельностью эндокринной системы. Меняется состояние твоей кожи, волос и тела в целом. Как сохранить привлекательность и как правильно ухаживать за собой, какие правила гигиены соблюдать в этот достаточно сложный для тебя период, ты узнаешь, прочитав следующие страницы. А чем раньше ты разовьёшь в себе чувство вкуса, поймешь основные принципы создания базового гардероба, тем проще тебе будет во взрослой жизни и тем эффектнее и элегантнее ты будешь выглядеть.



# БАЗОВЫЕ ВЕЩИ В ТВОЕМ ГАРДЕРОБЕ

Базовый гардероб — это набор универсальных вещей, отвечающих определенным требованиям: взаимозаменяемости, гармоничности и сочетаемости по цветовой гамме. Если ты научишься создавать комплекты из хорошо подходящих друг другу предметов гардероба, то всегда будешь модно и стильно выглядеть.



Пара идеально сидящих джинсов классического покроя — обязательный элемент гардероба. Как правило, джинсы носятся гораздо чаще, чем любые другие брюки, поэтому они должны быть качественными. Желательно иметь несколько пар джинсов разных цветов.

В теплые летние месяцы на смену джинсам приходят шорты. Выбор модели, ткани и цвета зависит от твоих предпочтений и мест, куда ты их планируешь носить.

**Основу твоего гардероба должны составлять повседневные вещи: джинсы, шорты, футболки с рукавами разной длины, джемперы и свитеры.**

**Футболок может быть довольно много и разных цветов, в том числе и белые футболки, которые надеваются под рубашку. Футболка «поло» и классические джинсы — вполне серьезный образ.**

Обязательно разнообразь свой гардероб вещами, которые хоть что-то смогут рассказать о твоей личности. Сделать это поможет футболка с изображением любимой музыкальной группы, толстовка или байка с логотипом определенной спортивной команды и т. д.

Рубашки в клетку спортивного покрою не утрачивают своей актуальности в течение десятилетий. Они носятся с любой повседневной одеждой: джинсами, шортами, брюками. Разнообразие расцветок и размеров клетки удовлетворят вкус даже самого привередливого модника. Как правило, такие рубашки не заправляют, а носят навыпуск.



Удобные трикотажные вещи (джемперы, свитеры, кардиганы) — также неотъемлемая часть твоего гардероба. Свитеры с V-вырезом носятся поверх рубашки или футболки поло, свитер с круглым вырезом носят с классической рубашкой или обычной футболкой, в то время как кардиган можно носить с чем угодно: любой рубашкой или футболкой.



Немаловажным атрибутом гардероба является обувь. У тебя должно быть несколько пар комфортной сезонной обуви: кеды или кроссовки, туфли, ботинки, сандалии и мокасины.



## КАК ОРИГИНАЛЬНО ЗАВЯЗАТЬ ШНУРКИ



↑ 1. Для начала пропусти шнурок через первые отверстия снизу вверх.



↑ 2. Затем пройди правым концом шнурка сверху вниз через четвертое отверстие слева.



↑ 3. Этим же концом шнурка пройди снизу вверх в пятое отверстие слева.



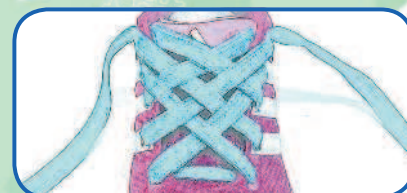
↑ 4. Прodelай то же самое, пропустив уже левую часть шнурка под правой.



↑ 5. Проведи шнурок слева сверху вниз во второе отверстие справа, пропустив под другим, а после этого снизу вверх, выведя его в третьем отверстии справа.



↑ 6. Со шнурком с правой стороны прodelай то же самое.



↑ 7. Теперь шнурок слева проводи под первым и над вторым и выйди снизу вверх в шестом отверстии справа. Прodelай со шнурком справа то же самое.

## КАК ЗАВЯЗАТЬ ШНУРКИ «КОСИЧКОЙ»



↑ 1. Вначале пропусти шнурок через первые отверстия снизу вверх.



↑ 2. Затем шнурок слева проводи под частью шнурка, выведя его снизу вверх во втором отверстии справа.



↑ 3. Прodelай то же самое со шнурком с правой стороны.



↑ 4. Проведи шнурок справа под частью шнурка и пройди через третье отверстие слева снизу вверх.

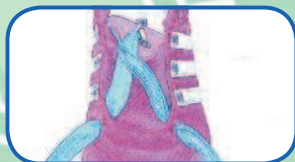


← 5. То же самое прodelай со шнурком с левой стороны.



← 6. Теперь по такому же принципу зашнуруй кроссовку до конца.

## КАК ЗАВЯЗАТЬ ШНУРКИ «ПОЛОСКОЙ»



↑ 1. Сперва просунь оба конца шнура сверху вниз (как на фото).



↑ 2. Теперь выведи левую часть шнура наверх через последнее верхнее отверстие.



↑ 3. Пройди сверху вниз правой частью шнура через второе сверху отверстие слева.



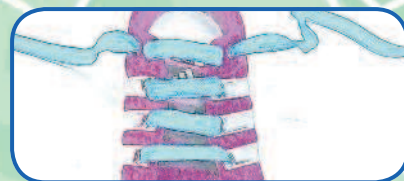
↑ 4. Проведи шнурок снизу вверх в третье отверстие слева, а после этого просунь сверху вниз в третье отверстие справа.



↑ 5. Затем выведи шнурок снизу вверх в четвертом отверстии справа.



↑ 6. Им же пройди сверху вниз через четвертое отверстие слева и выведи снизу вверх в пятом слева.



↑ 7. После пройди шнурком сверху вниз через пятое отверстие справа, а затем снизу вверх в шестое справа.

## КАК ЗАВЯЗАТЬ ШНУРКИ «КРЕСТИКОМ»



↑ 1. Для начала пропусти шнурок через первое и второе отверстия слева снизу вверх.



↑ 2. Затем верхним концом шнура пройди сверху вниз через первое отверстие справа.



↑ 3. Теперь пройди нижним концом шнура сверху вниз через второе отверстие справа.



↑ 4. Конец шнура, которым ты прошел через первое отверстие справа, выведи снизу вверх в третьем отверстии справа.



↑ 5. Пройди вторым концом шнура снизу вверх в четвертое отверстие справа.



↑ 6. Нижним концом шнура пройди сверху вниз в третье отверстие слева, а затем снизу вверх в четвертое слева.



↑ 7. Затем концом шнура слева пройди сверху вниз в пятое отверстие справа, а после снизу вверх в шестое.



↑ 8. И теперь нижним концом шнура справа пройди сверху вниз в пятое отверстие слева, а затем снизу вверх в шестое.

# РУБАШКА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

*Мужская рубашка — многофункциональная и довольно удобная одежда на все случаи жизни. Однако удобной она становится только в том случае, если идеально сидит. Как же правильно подобрать рубашку? Какие тонкости и нюансы нужно знать? Ты даже и не подозреваешь, насколько важны эти детали.*

Итак, классическая рубашка — это застегивающаяся на все пуговицы мужская сорочка с воротником, длинными рукавами и манжетами. Шьется она, как правило, из хлопковых тканей консервативных цветов: белого и голубого. Любые отклонения кроя, длины рукава, формы воротника, цвета, фактуры ткани в корне меняют назначение рубашки.

**В деловом костюме манжета рубашки должна выглядывать из-под рукава не более чем на 2–2,5 см.**

Классическая рубашка относится к деловому стилю одежды. Такую сорочку всегда носят с костюмом и галстуком. Чаще всего это белая или светло-голубая рубашка, одноцветная или в очень тонкую, едва заметную полоску. Она несколько длиннее, чем другие виды рубашек, так как всегда заправляется в брюки, причем наличие пояса обязательно.



Рубашка на каждый день — это рубашка спортивного типа, как правило, слегка приталенного силуэта. Длина спортивной рубашки — до середины бедра (именно такая длина считается наиболее приемлемой, так как более длинная рубашка выглядит как пижама). Спортивную рубашку можно носить по-разному: заправлять в брюки или навыпуск. Выбор материалов и расцветок таких рубашек довольно большой: хлопок, фланель, деним; в крупную или мелкую клетку, в полоску.



Как не ошибиться с размером рубашки? Иногда на мужских рубашках можно увидеть размеры S (small/маленький), M (medium/средний) и L (large/большой). Не удивительно, что они не всегда хорошо сидят на фигуре. Чтобы купить идеальную рубашку, ты должен знать окружность своей шеи. Просто измерь и запиши или запомни. В правильно подобранной рубашке между шеей и внутренней стороной застегнутого воротника должны обязательно помещаться один или два пальца (по твоему усмотрению и комфорту). Застегнутый воротник ни в коем случае не должен сдавливать шею и стеснять движения при повороте головы.

Манжета рукава рубашки должна заканчиваться немного выше основания большого пальца. Манжеты должны быть настолько свободными, чтобы ты без проблем мог пользоваться часами.

Плечевой шов рубашки должен находиться строго по краю плеча. Если шов опущен, это означает, что рубашка тебе велика, если же шов выше края плеча, то рубашка тебе явно мала.

# ГАЛСТУК — ПРИЗНАК СЕРЬЕЗНОСТИ

Скорее всего, сейчас ты не являешься большим поклонником галстуков. Тем не менее тебе все равно придется хоть иногда их носить, ведь официальный дресс-код мужчины подразумевает обязательное наличие галстука. Более того, именно галстук является модным мужским аксессуаром, придающим образу определенный акцент и законченный вид.



Неправильно подобранный галстук может свести на нет все твои усилия по созданию делового образа. Поэтому, когда тебе придется выбирать галстук, желательно обладать хоть минимальными знаниями, как правильно это сделать.

1. Галстук всегда подбирается к костюму и рубашке. Для этого тебе нужно определиться с узорами и цветом галстука. Если ты хочешь подобрать галстук в цвет рубашки, то он должен быть на несколько тонов темнее.

2. При выборе разноцветного галстука хотя бы один его цвет обязательно должен перекликаться с расцветкой рубашки.

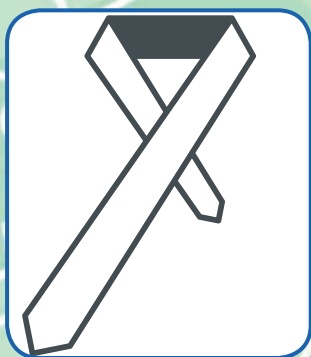
3. Подумай над узором на галстукке. Понятно, что какие-либо смешные рисунки на нем — один из способов показать свой характер, настроение, свои предпочтения, но, к сожалению, такой галстук не всегда уместен. Хуже того, тебя могут неправильно понять, а скорее всего, в твои планы не входит объяснять каждому, почему именно на этот галстук пал твой выбор.

**Элегантнее всего ты будешь выглядеть в галстукке с классическим рисунком.**

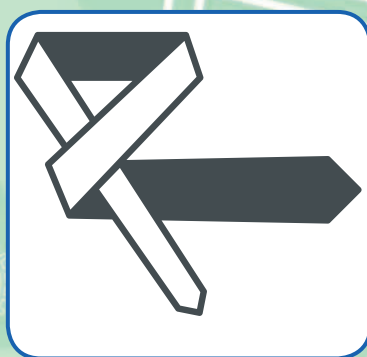
4. Приобретай галстуки из качественных материалов. Если ты не планируешь обзаводиться большим количеством галстуков, то те, которые ты собираешься приобрести, должны быть довольно качественными. Хорошая ткань позволяет завязать очень красивый и аккуратный узел, который не изменит свою форму в течение длительного времени. К сожалению, дешевые галстуки быстро вытягиваются и практически не держат узел, да и завязать такой галстук не так просто.

5. Обрати особое внимание на длину галстука. Когда ты стоишь, край галстука должен наполовину закрывать пряжку ремня. Это оптимальная длина: ни короче, ни длиннее.

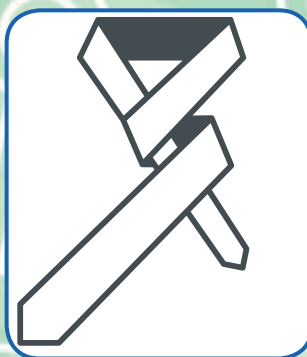
## КАК ЗАВЯЗАТЬ ГАЛСТУК ПРОСТЫМ УЗЛОМ, ИЛИ «ЧЕТВЕРКОЙ»



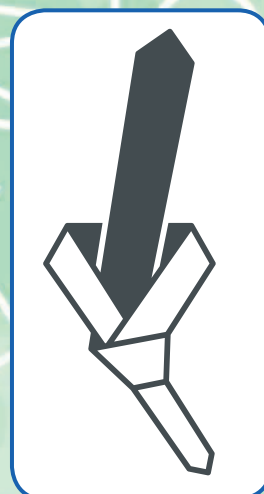
↑ 1. Надень галстук на шею так, чтобы узкий конец был короче широкого примерно на 30 см. Перекрести концы.



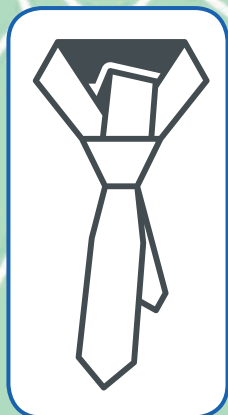
↑ 2. Заведи широкий конец галстука под узкий.



↑ 3. Затем проведи широкий конец галстука над узким.

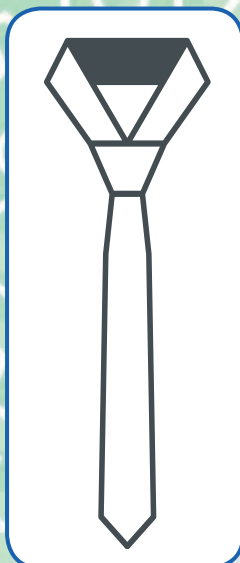


↑ 4. Проведи широкий конец галстука вверх через шейную петлю между воротником рубашки и галстуком.



← 5. Придерживая переднюю часть узла пальцем, проведи широкий конец галстука через образовавшуюся петлю сверху вниз.

→ 6. Аккуратно затяни узел к воротничку.



## КАК ЗАВЯЗАТЬ ГАЛСТУК УЗЛОМ «ВИНДЗОР»



↑ 1. Надень галстук на шею так, чтобы узкий конец был примерно на 30 см короче широкого. Перекрести концы галстука так, чтобы широкий конец был над узким.



↑ 2. Широкий конец продень в образовавшуюся шейную петлю снизу вверх.



↑ 3. Опusti широкий конец галстука.



↑ 4. Проведи широкий конец за узлом на левую сторону и еще раз продень его в шейную петлю снизу вверх.



↑ 5. Опusti концы галстука.



↑ 6. Проведи широкий конец галстука над узким вправо и протяни его через шейную петлю еще раз.



↑ 7. Аккуратно потяни за широкий конец, чтобы лучше затянуть узел.



↑ 8. Придерживая галстук за широкий конец, подтяни узел к воротничку.



# ДЖИНСЫ — УНИВЕРСАЛЬНАЯ ОДЕЖДА

Джинсы настолько прочно вошли в жизнь каждого мужчины, что сегодня трудно найти того, кто их не носит. Узкие и широкие, с низкой и высокой посадкой, рваные и потертые, они перешли в разряд самой распространенной повседневной одежды. Более того, джинсы относятся к тем немногим предметам гардероба, которые могут либо подчеркнуть достоинства фигуры, либо существенно ее ухудшить.



Не секрет, что хорошо сидящие джинсы добавляют уверенности и комфорта, поэтому стоит потратить определенное время, чтобы выбрать идеальную пару.

Именно поэтому выбрать идеально сидящие джинсы довольно сложно. Фасон, ткань, цвет, швы, карманы... Все это нужно принять во внимание перед покупкой очередной пары.