

В. А. Ригарович



КОПИЛКА ТАЙН ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ПРИНЦЕСС



МОЯ
КОПИЛКА
ТАЙН

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 087.5
ББК 92
Р49

Серия «Моя копилка тайн» основана в 2015 году

Ригарович, Виктория Александровна.

Р49 Копилка тайн для маленьких принцесс / В. А. Ригарович. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 128 с. : ил. — (Моя копилка тайн).

ISBN 978-5-17-093798-1.

Ты держишь в руках волшебную книгу. Да-да, именно волшебную, ведь она поможет тебе из обычной девочки превратиться в настоящую принцессу. И для этого тебе не понадобятся золотая корона, роскошный замок и красивая карета.

Загляни в копилку тайн — и ты узнаешь, как ухаживать за кожей и волосами, какие выбрать упражнения для утренней зарядки, как подобрать стильную прическу и дополнить образ модными аксессуарами. Еще эта книга откроет тебе секреты общения с окружающими, чтобы, начав утро с улыбки, сохранить позитивное настроение на весь день. Научит она и основным правилам этикета, постигнув которые, ты станешь обладательницей безукоризненных манер, необходимых особе королевских кровей.

Прочитав эту книгу, постарайся придерживаться советов, приведенных на ее страницах, и тогда совсем скоро перемены в тебе станут заметны всем окружающим, и они непременно назовут тебя принцессой!

Для среднего школьного возраста.

**УДК 087.5
ББК 92**

© 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

ISBN 978-5-17-093798-1



ОГЛАВЛЕНИЕ



ВВЕДЕНИЕ.....	5
КОМНАТА, КАК У ПРИНЦЕССЫ	6
Растения — лучшее украшение комнаты	9
Уход за зелеными «питомцами»	10
Советы начинающему цветоводу	11
Составляем букетики	13
Чтобы букет радовал долго-долго.....	15
ТАЙНЫ КРАСОТЫ: ТОЛЬКО ДЛЯ ПРИНЦЕСС	16
Уход за телом	17
Рецептики аромаванн	20
Бархатные ручки и крепкие ногти	22
Мягкие пяточки	24
Белоснежная улыбка	25
Роскошная шевелюра	27
Солнце — опасный друг.....	31
Ухоженное личико	33
Побалуй кожу масками.....	37
Рецептики масок	40
Гладкие губки.....	44
ФИГУРКА — ПРОСТО СОВЕРШЕНСТВО	48
Все начинается с зарядки	49
10 упражнений для утренней зарядки	51
Работаем над собой.....	53



Королевская осанка	55
Тонкая талия	58
Плоский животик.....	60
Стройные ножки	62

САМАЯ СТИЛЬНАЯ ИЗ ПРИНЦЕСС.....	65
Правила стиля	66
Основные стили одежды	68
Наряд по фигуре	71
Девичьи радости — аксессуары	75
Модные прически.....	82
Подбираем прическу по типу лица	84

БЕЗУКОРИЗНЕННЫЕ МАНЕРЫ — ПРИЗНАК

НАСТОЯЩЕЙ ПРИНЦЕССЫ.....	86
Что такое этикет	87
Общение с окружающими	88
Помни о вежливости	92
Здоровайся правильно.....	93
Как следует извиняться	95
Красиво говорить — это важно.....	97
Искусство спора	101
Мобильный этикет.....	102
Сетевой этикет	105
Школьный этикет	107
Отношения с родными и друзьями	115
Хорошая ли ты подруга.....	118
Наносим королевский визит.....	121
Как вести себя за столом	125





ВВЕДЕНИЕ



Дорогая читательница! Книга, которую ты держишь в руках, волшебная. Почему? Потому, что с ее помощью ты сможешь превратиться в настоящую принцессу! Тебе сложно в это поверить, ведь из любимых сказок ты знаешь, что обычно принцессы живут в роскошных замках, носят красивые платья, корону, а ты — обычная девочка. Но это не так: настоящая принцесса — это в первую очередь воспитанная и аккуратная девочка, с хорошими манерами и добрым характером, девочка, которая старается много читать и хорошо учиться.

Принцесса всегда готова помочь маме приготовить ужин или навести порядок в доме, она заботится о своей семье и друзьях, никогда не забывает ухаживать за комнатными растениями. Хорошо выглядеть — быть стройной и грациозной, красиво и опрятно одеваться — тоже очень важно для принцессы. Куда бы ни пришла настоящая принцесса — ей все и всегда рады.

Но не спеши пугаться — стать принцессой сложно, но возможно, стоит только очень сильно захотеть. А эта книга станет твоим главным помощником и советчиком. Из нее ты узнаешь о тайнах красоты и стиля, о хороших манерах, о том, как добиться королевской осанки и как превратить свою комнату в покои настоящей принцессы, как составить букет и подобрать стильную прическу и о многом другом.



Следуй советам и придерживайся правил, приведенных в этой книге, и ни золотая корона, ни замок для превращения в принцессу тебе не понадобятся!



КОМНАТА, КАК У ПРИНЦЕССЫ

У тебя наверняка есть своя комната или по крайней мере уголок в общей комнате. Здесь находятся твои кровать и письменный стол, личные вещи, книги, игрушки. Это твоё личное пространство, поэтому именно ты должна следить за порядком здесь.

Несколько простых советов сделают твою комнату красивой и уютной, точь-в-точь как апартаменты настоящей принцессы.

1. В твоей комнате у каждой вещи, у каждого предмета должно быть своё место. Там они будут находиться до тех пор, пока ты не решишь ими воспользоваться. Не забывай класть каждую вещь в определённое место, и наводить порядок нужно будет гораздо реже.

2. Книги — твои друзья. Не разбрасывай их по всей комнате, а аккуратно храни в книжном шкафу или на полках. Учебники и книги, которые ты сейчас читаешь или собираешься вскоре прочесть, ставь на нижние полки — так их будет удобнее доставать.



3. Следи за порядком на письменном столе — здесь не должно быть ничего лишнего. Организуй свое рабочее место так, чтобы тебе было удобно: ручки и карандаши храни в специальном стаканчике, а канцелярские принадлежности — в специальном органайзере.



4. Обязательно приводи в порядок спальное место каждое утро. Даже если в целом твоя комната выглядит аккуратно, незаправленная кровать все испортит.

5. Следи за тем, чтобы одежда была аккуратно сложена в шкаф или в комод; нарядные или легко мнущиеся вещи размещай на вешалках. Не храни грязную одежду вместе с чистой, сразу отправляй ее в стирку. Регулярно делай в шкафах ревизию.



Не ленись поддерживать порядок в своей комнате каждый день — разбросанные вещи, грязь, пыль не придадут тебе очарования.



6. Если в твоей комнате есть растения — не забывай их поливать и ухаживать за ними. Сухие листья, вялые стебли красоты твоей комнате не придадут.

7. Туалетные принадлежности — косметику, заколки и резинки, украшения — лучше всего хранить в отдельных ящичках или на полочках. Можешь поместить свои сокровища в красивые коробки или шкатулки. Тогда в любой момент можно легко достать нужную вещь.



Растения — лучшее украшение комнаты



Комнатные растения способны очищать воздух в доме и делать его более здоровым. Еще они способны лечить. Например, такие домашние растения, как алоэ и каланхоэ, отлично заживляют раны и помогают при простуде.



Кроме того, цветы создают в доме уютную и теплую атмосферу. Не зря люди с давних пор украшали свое жилище цветами. Тебя и твою семью наверняка будут радовать растения в доме, ведь так здорово, когда эти представители живой природы комфортно чувствуют себя на твоём подоконнике.



А еще выращивать цветы дома очень интересно. Только представь, как ты будешь радоваться, когда цветок, за которым ты ухаживаешь, выпустит бутон и расцветет!

Но домашние растения — это не просто красивые декорации для дома. Они живые, как кот или собака, и требуют к себе определенного внимания. Поэтому полезно знать, как за ними ухаживать.

Уход за зелеными «питомцами»



Итак, ты решила украсить свой дом комнатными растениями. Чтобы новые жильцы радовали тебя и были здоровыми, им нужно обеспечить подходящие условия. Есть множество пособий по выращиванию комнатных цветов и, конечно, существуют специальные сайты в Интернете. По названию растения ты найдешь рекомендации и советы по уходу за ним.

Сперва нужно узнать, как растение относится к свету, и найти для него подходящее место в доме. Есть цветы, которые жить не могут без яркого солнца — их лучше разместить на подоконнике. А для других яркий свет опасен — для них придется подобрать место в тенечке, например на книжной полке.

Периодически необходимо аккуратно, чтобы не повредить корни, рыхлить землю в горшках. Так будет лучше впитываться вода.

Очень важно правильно поливать растения. Для полива нужно использовать воду комнатной температуры (если ты берешь ее из-под крана, лучше дать ей отстояться несколько дней). Поливай очень слабой струей или из лейки, чтобы не повредить растение. Во всем должна быть мера. Не забывай поить свои растения регулярно, но и не перебарщивай.



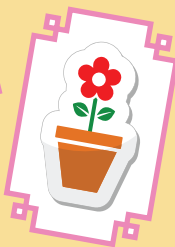


Советы начинающему цветоводу



1. Если ты решила пересадить растение в горшок, оставшийся от другого цветка, непременно продезинфицируй, то есть хорошенько вымой горшок горячей водой, а затем обдай кипятком. Таким образом ты уничтожишь оставшиеся плесень и вредные микроорганизмы.

2. Чтобы предотвратить пересыхание почвы, регулярно поливай ее и рыхли.



3. Дважды в неделю опрыскивай растения, которым это необходимо. За бархатистыми листьями фиалок, гloxиний и других растений ухаживай так: снимай с них пыль мягкой кисточкой, смоченной в теплой воде. Жесткие листья растений (фикусов, пальм и других) обмывай с обеих сторон.

4. Не ставь растения слишком близко к батарее — это может их погубить.

5. Зимой большинству комнатных цветов нужен покой. В этот период поливай их реже, меньше подкармливай и старайся содержать при более низкой температуре.

6. Ни в коем случае не поливай растения холодной водой! Вода должна быть комнатной температуры.

7. Лей воду так, чтобы она попадала только на землю, а не на само растение.

8. Чаще проветривай комнаты, чтобы растения дышали свежим воздухом, но не создавай сквозняки!

9. Выбирай растения с учетом условий, которые ты можешь им обеспечить. Ни один цветовод не вырастит любящее тень растение на солнечном окне и наоборот.

10. Старайся узнавать секреты ухода за своими растениями, чтобы обеспечить им наилучший уход.

11. Заведи специальный блокнот и выдели в нем страничку для каждого цветка. Кратко запиши самое важное: как поливать растение, когда его пересаживать и так далее.

12. Для полива растений нужна мягкая вода. Не поливай цветы водой, только что взятой из-под крана. Чтобы вода отстоялась и стала мягче, можешь заранее налить ее в бутылки и не закрывать крышками. Спустя некоторое время хлор улетучится, и тогда можно поливать цветы без опаски.

Придерживайся этих простых советов, и твой домашний садик всегда будет радовать тебя.



Составляем букетики

Помимо комнатных растений, дом украшают и срезанные цветы в вазах. На такие праздники, как Восьмое марта или день рождения, появляются красивые букеты. Приятно ими любоваться, правда?

Родиной флористики, то есть искусства составления букетов, панно, композиций из цветов и других природных материалов, считается Япония. В этой стране икебана — умение составлять из растений изысканные композиции — считается важной частью культуры. Мы привыкли к пышным букетам. А в Стране восходящего солнца могут любоваться одним цветком, который несет символическое значение и сочетается с другими элементами икебаны.



Сложно поверить, но раньше икебаной занимались только мужчины — монахи, воины и представители знати. В наше время женщины, конечно, также занимаются икебаной, но в Японии все крупные школы по этому искусству возглавляют мужчины.

