

К. С. АНИАШВИЛИ, А. Г. МЕРНИКОВ,
В. А. РИГАРОВИЧ, А. И. ТРЕТЬЯКОВА



Подарок для Мальчи́ков



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ

Оглавление

ГИГИЕНА И УХОЖЕННЫЙ ВНЕШНИЙ ВИД	4
Уход за руками.....	4
Уход за ногами.....	6
Уход за глазами	8
Уход за зубами.....	11
Распорядок дня	13
Зарядка.....	15
Как держать себя в хорошей форме?.....	18
Как оказать первую помощь?	20
МАСТЕРИМ СВОИМИ РУКАМИ	24
Кормушки для птиц.....	24
Воздушный змей	27
Рогатка.....	30
Парашют из подручных материалов	32
Воздушный шар — китайский фонарик.....	35
Рамка для фотографии	38
Парусная яхта.....	41
Украшение из шишек.....	44
ПРОВОДИМ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ	46
Собираемся в поход	46
Учимся рисовать.....	53
Оригами.....	62
Увлекательные опыты.....	72
Показываем фокусы	82

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДОМА И НА УЛИЦЕ	92
Правила дорожного движения	92
Правила безопасности	100
БУДЕМ ВОСПИТАННЫМИ И ВНИМАТЕЛЬНЫМИ ...	107
Правила поведения за столом.....	107
В гостях.....	118
В общественных местах.....	123
В Интернете	128
В школе	131
ЗНАКОМИМСЯ С ТЕХНИКОЙ	135
Мобильный телефон.....	135
Телевизор	136
Компьютер	138
Велосипед	140
Мотоцикл	142
Легковой автомобиль	144
Парусное судно	146
Подводная лодка	148
Самолет	150
Истребитель.....	152
Самолет-невидимка.....	154
Боевой вертолет.....	156
Космический «самолет».....	158

Гигиена и ухоженный внешний вид ?

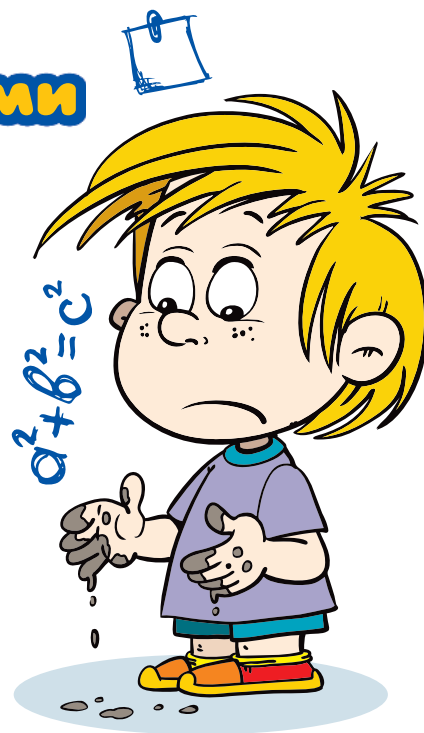


Ты уже достаточно большой мальчик и очень многое можешь делать сам, без помощи родителей. Например, быть всегда опрятно одетым, соблюдать правила гигиены, от которой напрямую зависит твоё здоровье, следить за своим внешним видом — все это формирует у окружающих мнение о тебе.



Уход за руками

Если ты не хочешь, чтобы тебя считали неряшливым мальчиком, ты непременно должен следить за собой и ухаживать за своим телом. Начнем с рук. Не допускай, чтобы ногти были грязными, длинными, с заусенцами, а кожа рук грубой, с трещинками. И уж, конечно, недопустимо ходить с обгрызенными ногтями.



Чтобы кожа на руках не становилась грубой, в ветреную и морозную погоду носи перчатки или варежки.

- 🍷 Руки нужно мыть регулярно и обязательно с мылом:
- ✓ после пробуждения;
 - ✓ перед каждым приемом пищи;
 - ✓ после прогулки на улице;
 - ✓ после контакта с животными;
 - ✓ после выполнения домашних дел;
 - ✓ до и после приготовления пищи;
 - ✓ перед сном;
 - ✓ после посещения туалета.

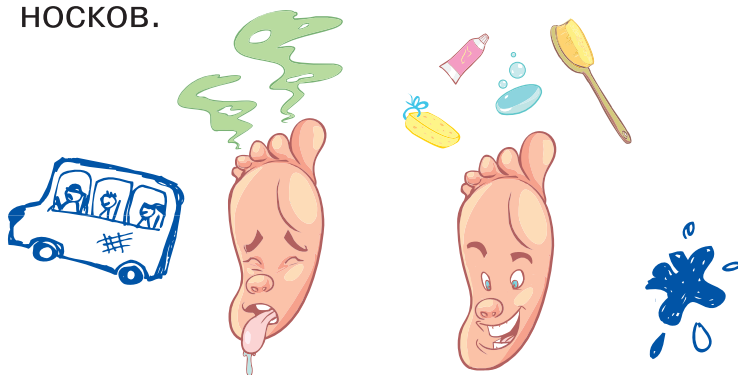


Руки нужно мыть с мылом в теплой воде. Если же они слишком грязные, можно воспользоваться специальной губкой или щеточкой. После того как ты тщательно вымоешь руки, их следует насухо вытереть чистым полотенцем. Если на твоих руках появились трещинки, после мытья воспользуйся кремом для рук или обычным универсальным детским кремом.

Уход за ногами ?

Уход за ногами — дело несложное, здесь самое главное — их мытье. Чтобы в дальнейшем у тебя не возникло проблем, приучи себя мыть ноги ежедневно перед сном. Ноги вымой в теплой воде с мылом и тщательно их вытри. Особенно это актуально, если ты ходишь в открытой обуви или занимаешься спортом.

Каждый день меняй свои носки на чистые, а грязные стирай с мылом вечером. Так ты не будешь тратить время утром на поиски чистых носков.



Не забывай и о ногтях на ногах. Их нужно обрезать раз в неделю. Делать это надо по прямой линии, не закругляя по краям. Иначе может произойти врастание ногтя в кожу, а это очень больно.



Чтобы было легче обрезать ногти, сделай ванночку для ног с добавлением соды. Для этого налей в таз теплую воду и размешай в ней столовую ложку обычной пищевой соды. Подержи ноги в ванночке 10 минут — и теперь можно смело обрезать ногти.



? Ухаживать нужно не только за ногами, но и за обувью, которую ты носишь. Делать это лучше всего сразу после возвращения домой. Для начала протри обувь чистой влажной тряпочкой.



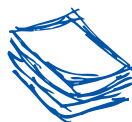
Дав ботинкам подсохнуть, возьми на щетку крем для обуви с содержанием воска.



Тщательно натри обувь щеткой с кремом.



Для защиты кожаной и замшевой обуви от непогоды можешь воспользоваться защитным спреем — это совсем просто!





Уход за глазами

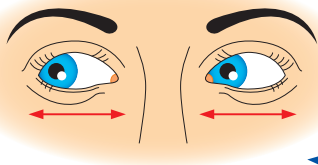


Ты должен понимать: кроме того, что нужно следить за своим внешним видом, тебе необходимо заботиться и о собственном здоровье. В частности, о глазах. $1+2=3$

Ты наверняка уже замечал, что при длительном чтении, рисовании или просмотре телевизора твои глаза могут уставать и болеть. Зарядка для глаз поможет тебе снять с них усталость, убережет от неприятных ощущений и, как следствие, поддержит твоё зрение в хорошем состоянии, что очень важно для каждого человека.



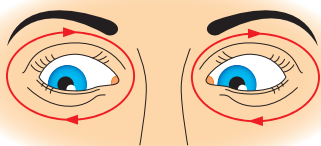
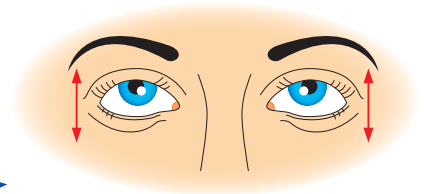
Выполни несколько простых упражнений.



1. Не спеша поводи глазами влево и вправо не менее 10 раз.



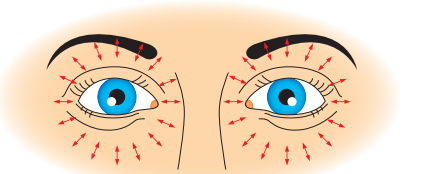
2. Посмотри вверх и вниз 10—15 раз.



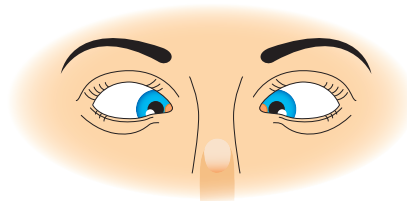
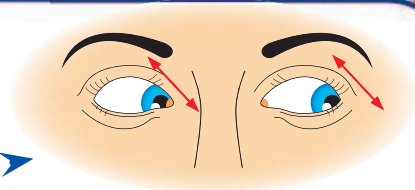
3. Сделай круговые движения глазами сначала по часовой стрелке (5 раз), затем — в противоположном направлении.



4. Поочередно открывай и закрывай глаза.



5. Сделай упражнение «Диагональ»: посмотри вниз влево, а потом вверх вправо и наоборот.



6. Постарайся посмотреть на кончик носа.



Ты можешь делать упражнения для глаз в перерыве между чтением книги или во время рекламы по телевизору.



ABC

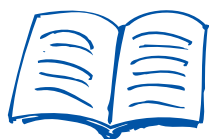


Чтобы сберечь свое зрение и не навредить глазам, запомни простые правила.

- ✓ Если у тебя появились проблемы со зрением, немедленно сообщи об этом родителям и сходи к врачу-офтальмологу.
- ✓ Не работай долго за компьютером, планшетом и не смотри телевизор более 30 минут в день. В темное время суток не стоит смотреть телевизор при выключенном свете.
- ✓ Если ты пользуешься настольной лампой, не направляй ее свет себе в лицо. Лампа должна стоять слева, а свет от нее направь на книгу или тетрадь.
- ✓ Когда читаешь, пишешь или рисуешь, следи, чтобы света было достаточно.
- ✓ Никогда не читай лежа. При чтении расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30 сантиметров.
- ✓ Не читай в движущемся поезде или машине.
- ✓ Не трети глаза грязными руками.
- ✓ Если ты носишь очки, следи, чтобы стекла в них всегда были чистыми. Для этого протирай их чистым носовым платком или специальной тряпочкой.



ABC





Уход за зубами



За здоровьем зубов, как, впрочем, и за всем остальным, нужно следить с самого раннего детства. Запомни простые правила.

- ✓ Посещать стоматолога нужно не реже чем раз в шесть месяцев.
- ✓ Чистить зубы необходимо два раза в день (после пробуждения и перед сном).
- ✓ Зубную щетку нужно менять каждые три месяца.
- ✓ Пользуйся зубной пастой, подходящей тебе по возрасту.
- ✓ Не увлекайся конфетами и прочими сладостями, если хочешь сберечь зубы.
- ✓ Не ленись после каждого перекуса полоскать рот водой.



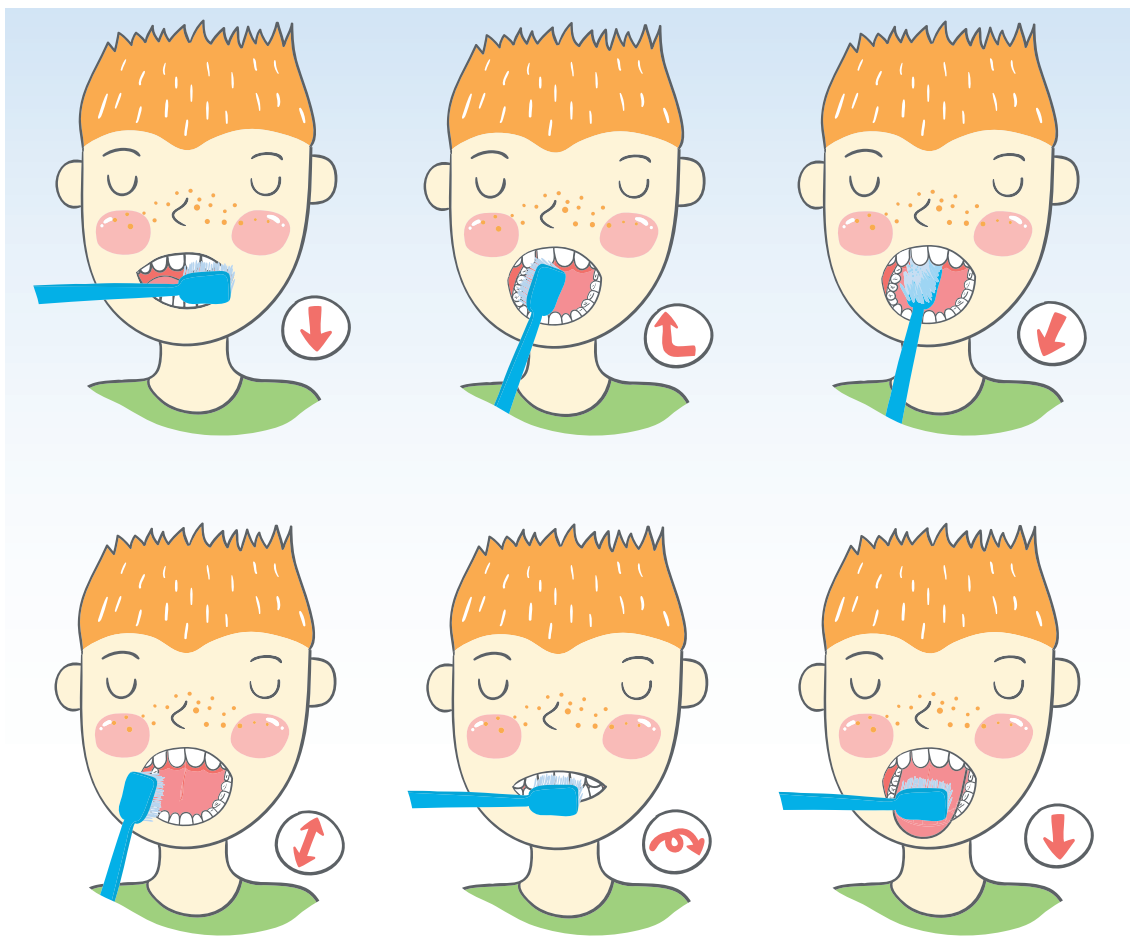
$$a^2 + b^2 = c^2$$



Если частички еды застревают у тебя между зубов, удаляй их при помощи специальной зубной нити, которая продается в аптеках и магазинах.

На картинках показано, как правильно чистить зубы. Хотя эти рисунки весьма схематичны и несколько комичны, они тебе, несомненно, помогут.

1+2=3



Выдави на щетку небольшое количество зубной пасты. Сначала почисти верхний ряд зубов, затем — нижний. Учти, что при этом чистить зубы следует по направлению вверх-вниз, а не влево-вправо. А внутреннюю часть нижних зубов почисти по направлению снизу вверх. Переверни щетку и почисти изнутри дальние верхние зубы и верхнее нёбо. Затем почисти торцевую часть зубов по направлению вперед-назад, а после этого сожми зубы и почисти их круговыми движениями щетки. Чистить зубы надо не менее 3 минут. Закончить гигиену рта нужно чисткой языка.



Если твоя школа находится рядом с домом, то твой примерный распорядок дня должен выглядеть так:

7.00 — пробуждение;

7.00—7.30 — умывание, уборка постели, зарядка;

7.30—7.50 — завтрак;

7.50—8.00 — дорога в школу;

8.30—12.30 — занятия в школе;

12.30—13.00 — дорога из школы;

13.00—13.30 — обед;

13.30—14.30 — отдых;

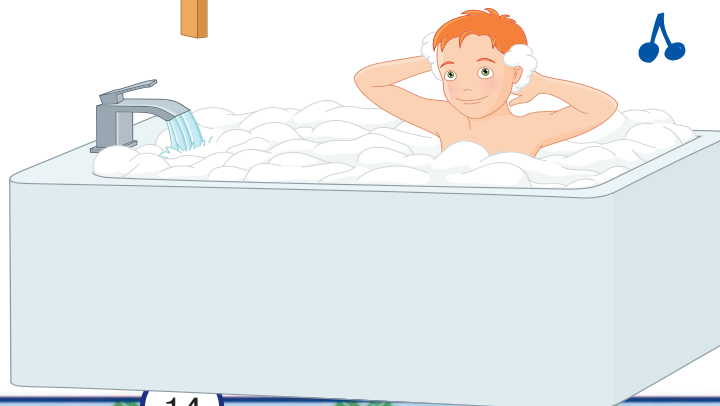
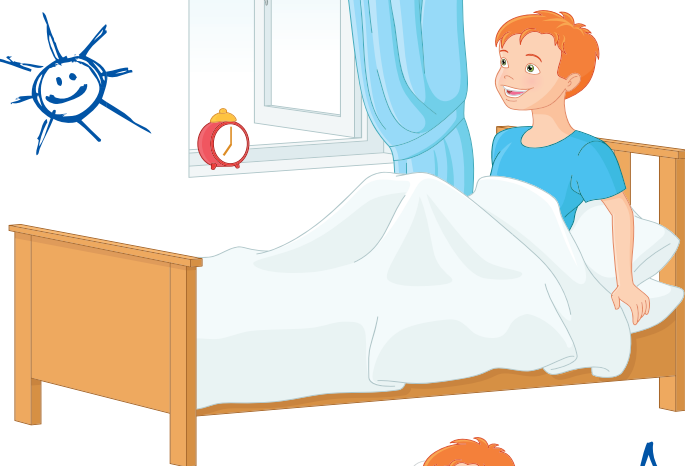
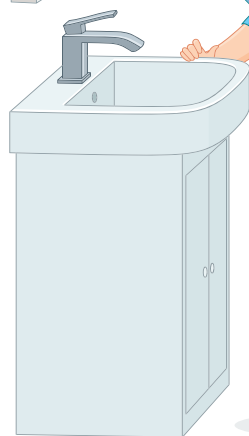
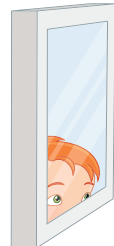
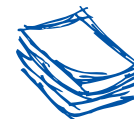
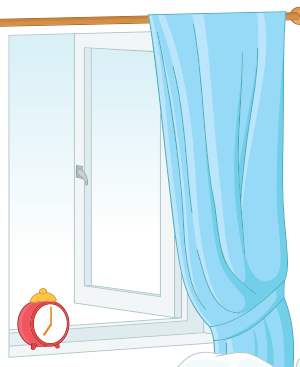
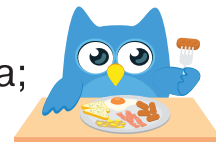
14.30—16.00 — прогулка на свежем воздухе;

16.00—18.00 — подготовка уроков;

18.00—20.00 — занятия по интересам;

20.00—20.30 — душ, приготовление ко сну;

21.00—7.00 — сон.



$$a^2 + b^2 = c^2$$



Зарядка



Чтобы быть здоровым и сильным, начинай свое утро с зарядки. Самый простой набор упражнений поможет тебе окончательно проснуться, взбодриться и начать свой день в хорошем настроении.

Для занятий тебе понадобятся удобная одежда, например майка, шорты и кеды, а также небольшой мячик и гимнастический коврик. Перед тем как начать зарядку, проветри свою комнату.

$1+2=3$



Следи за дыханием: вдох делай через нос, а выдох — через рот. Не дыши слишком часто. Привлекай к занятиям и взрослых — будет веселее!

