

УДК 087.5
ББК 92
Б70

Блохина, Ирина Валериевна.

Б70 Самая большая книга для девочек / И.В. Блохина, Л.Д. Вайткене, Д.И. Гордиевич, Е.О. Хомич. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 319, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-17-112089-4.

«Самая большая книга для девочек» — это настоящая находка для тех девочек, которые хотят не только хорошо выглядеть, но и развить в себе неординарные личностные качества. Здесь содержится масса полезной информации на все случаи жизни: уход за собой, здоровый образ жизни, взаимоотношения с окружающими, правила поведения дома, в школе и в компании, домашние хлопоты и многое другое. А множество ярких иллюстраций, полезные советы, живое изложение материала помогут девочкам в различных ситуациях.

Для среднего и старшего школьного возраста.

УДК 087.5
ББК 92

ISBN 978-5-17-112 089-4

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2016.
Дизайн обложки Резько И. В.
© ООО «Издательство АСТ», 2018
© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com, 2016
© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Dreamstime, Inc.,
Dreamstime.com, 2016

Содержание

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ	8
Здоровый образ жизни	10
Полезные советы.....	10
Физические нагрузки	14
С чего начать.....	15
Как не потерять интерес к занятиям	16
Выбор одежды и обуви.....	18
Комплексы упражнений.....	19
Йога.....	21
Правильное питание, или С чего начинается красота	26
Пять правил твоего рациона	27
Пирамида питания.....	29
Уход за собой	31
Тело.....	31
Полость рта.....	33
Кожа лица.....	36
Основы макияжа	43
Ровный тон.....	44
Румяна — плавно и аккуратно.....	47
Бронзер — всегда загорелая.....	48
Хайлайтер — сияющая изнутри.....	48



Консилер — достаточно одной капли.....	49
Тушь, карандаш, тени — они всегда пригодятся.....	49
Карандаш для бровей.....	52
Помада — с кисточкой и без нее.....	52
Уход за волосами	53
Мытье.....	53
Сушка.....	53

В МИРЕ МОДЫ И СТИЛЯ	54
Составляем базовый гардероб	56
Основа основ.....	56
Найди свой стиль	60
Как отличить брендовую вещь от подделки	69
Правила сочетаний в одежде	70
Советы на любой случай.....	70
Законы сочетания цветов	75
Такая разная обувь	79
Правила и тенденции.....	79
Обувной словарь	80
Аксессуары — важные мелочи	88
Сумочки.....	88
Очки	91
Украшения — без них никак не обойтись.....	93



ЭТИКЕТ — КАК ВСЕГДА

БЫТЬ НА ВЫСОТЕ	100
Повседневный этикет	102
Общие правила поведения.....	104
Культура приветствия.....	106
Правила поведения	
в гостях	108
Если ты пригласила друзей	111
Ты идешь на день рождения	113
Поведение за столом	114
Неловкая ситуация за столом — что делать?.....	116
Столовые приборы	117
Правила употребления напитков	119
Правила поведения в общественных местах	120
На улице	120
В общественном транспорте	122
В магазинах и супермаркетах	123
В театре	124
В кинотеатре	126
На природе.....	127
На отдыхе за границей	128



Красивая грамотная речь, или Как овладеть искусством оратора	130
Как реагировать на безграмотную речь собеседника	130
Культура речи.....	131
Не стой на месте — развивайся!	132
Правила телефонного этикета	134
Разговоры по стационарному телефону	134
«Мобильный» этикет.....	138
В сети Интернет	145
Для комфортного общения	146
Общение в соцсетях.....	148

ТОНКОСТИ

ВЗАИМООТНОШЕНИЙ	150
Общение и дружба	152
Главное — вежливость и внимание	153
Простые правила.....	153
Как наладить доверительные отношения с родителями.....	155

Отношения с подругами	157
Как заводить новые знакомства	159
Школьные перипетии	163
Отношения с одноклассниками	163
Отношения с учителями	165
Как найти свою половинку	167
«Мачо»	168
«Милашка»	169
«Умник»	170
«Товарищ и почти родня»	171
«Прагматик»	172
«Артист»	174
«Завоеватель»	175
«Баловень»	176
«Аскет»	177
«Созерцатель»	178
Первое свидание	180
Основные правила	180
О чем говорить на первом свидании	183
Секреты успешного свидания	186
Любовь без страданий	188
Как избежать любовной зависимости	188
Как перестать быть навязчивой и неуверенной в себе	191
Когда отношения становятся разрушительными	194



Как пережить кризис в отношениях и сохранить их	197
Вредные советы	198
Как попросить прощения: слова и поступки	202

С НЕЙ ВСЕГДА ИНТЕРЕСНО — ЭТО О ТЕБЕ	204
Удиви друзей — проведи необычный эксперимент	206
«Невидимая» кола	206
Домашний лимонад	208
Чудеса в бутылке	209
Фонтан из бутылки	211
Разукрась цветы	212
«Волшебный» фужер	214
Крепкий шарик	215
«Кипение» холодной воды	216
«Послушное» пламя	218

Самые распространенные заблуждения и интересные факты	219
Полезен ли сок	219
Как передать эмоции при переписке	220
Синтетические носки против натуральных	220





Голод можно перехитрить.... 221

Невысокий рост —
не проблема 221

Блондинки не глупее
брюнеток 222

Цветы очищают воздух 223

Шубу можно выбрать
и без специалиста 223

В секунд-хенде не только
изношенная одежда..... 224

Иголка — одно из первых
орудий труда 224

Извиняться
тоже надо уметь..... 225

От яиц не толстеют 225

Диета для набора веса 226

Как накачать пресс,
лежа на диване 226

О чем расскажет поза
во время сна..... 227

Зеркало в спальне —
источник неприятностей.... 227

Каблуками лучше
не увлекаться..... 228

Как изобрели мыло..... 228

Чтобы похудеть,
нужно чаще есть 229

История мини..... 229

Свадебные платья
тоже могут быть
знаменитыми..... 230

От жвачки не похудеешь.... 230

Сок борется
с килограммами 231

Барби вовсе
не идеальна..... 231

Какое кольцо —
обручальное 232

Ресницы: что подойдет
для ухода за ними..... 232

Скорая помощь
для ногтей 233

Трудности на пути
к счастью..... 233

Мимоза на самом деле
не мимоза?..... 234

Ацетон вреден,
но без него никак..... 234

Вышивка не является
бесполезным занятием.... 235

Пылесосить и мыть полы
можно одновременно 235

«Пирожок эскимоса»..... 236

Шварцкопф не изобретал
шампунь 236

Чулки — предмет
мужского гардероба? 237

С беговой дорожки
на подиум 237

**Как прослыть умной
среди друзей..... 238**

Говорим правильно 238





Боги греческого и римского пантеонов.....	240
Серебряный век русской культуры	243
История производства стекла	246
Витамины	249
Русские народные праздники, традиции и обряды.....	254
Золото	257
Классификация животного мира	261
Тело человека.....	264
Млечный Путь.....	271
Трансгенные растения.....	274
Солнце русской поэзии А. С. Пушкин	280

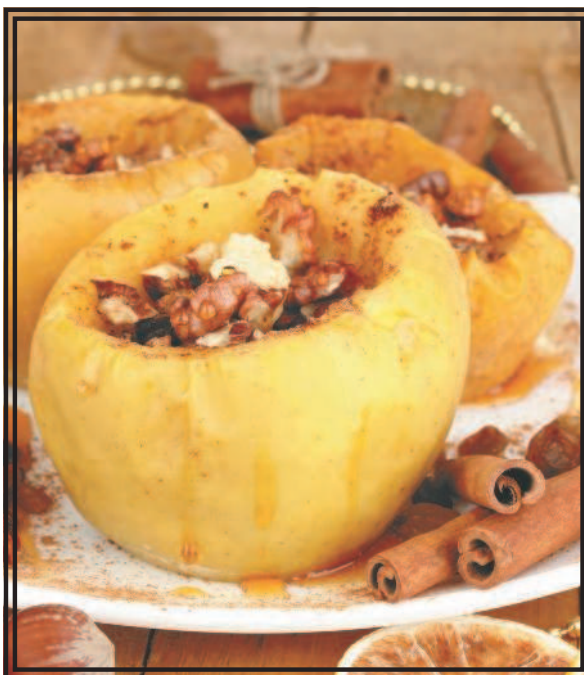
УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ

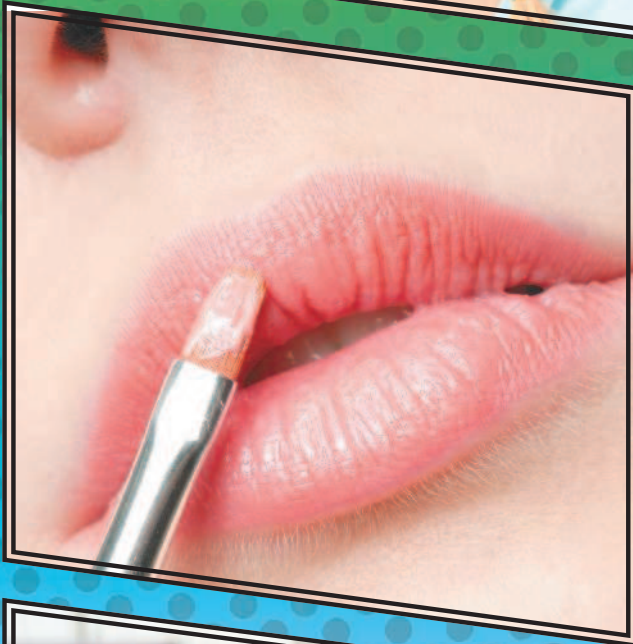
ДОМОВОДСТВО	282
Выбираем стиль комнаты	284
Классический стиль.....	284
Барокко	285
Арт-деко	286
Модерн.....	286
Минимализм.....	288
Кантри	289
Наводим порядок	290
Простые правила.....	290
Рабочая зона	292

Как ухаживать за одеждой и обувью	293
Как навести порядок в шкафу	293
Выведение пятен с одежды	294
Как постирать вещи в стиральной машине	295
Сушка вещей после стирки.....	296
Как правильно утюжить.....	296
Общие правила по уходу за одеждой	298
Как следить за обувью.....	300

Уход за комнатными растениями	302
О чем надо позаботиться	302
11 дельных советов цветоводу	304

Готовим вкусно и быстро	307
Салаты	307
Первые блюда	310
Горячие блюда	313
Десерты	316







**Красота
и здоровье**



Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это работа каждого человека над улучшением собственного здоровья.

Задумайся над тем, что твое тело — это физическая оболочка, в которой тебе придется находиться всю жизнь. И если ты злоупотребляешь вредными продуктами, мало двигаешься, то эта оболочка очень скоро придет в негодность. Внешне все может выглядеть не так уж и плохо, однако «картинка» на клеточном уровне не будет столь привлекательной.

Жизнь прекрасна! И нет сомнений, что ты не захочешь увязнуть в проблемах со здоровьем, которых вполне можно было бы избежать. Береги свое здоровье и заботься о нем сама!

Полезные советы

Ниже приведены некоторые советы по ведению здорового образа жизни. Многие из них могут показаться тебе весьма банальными, тем не менее воспользуйся ими и ты увидишь, насколько может преобразиться твоя жизнь. Внеси в нее положительные изменения, сделай ее радостной, насыщенной и интересной!



Здоровый образ жизни — это не просто сбалансированное питание и физическая активность, это и адекватное поведение, отсутствие вредных привычек, здоровый сон, хорошее настроение и привлекательный внешний вид.

1. Пей больше воды. Большинство из нас просто не пьет достаточного количества воды, хотя всем известно, что вода жизненно необходима для нормального функционирования всех органов и систем нашего организма.

Количество воды зависит от многих факторов: влажности, твоей физической активности, веса и т. д. В среднем принято считать, что в день необходимо выпивать 7—9 стаканов воды. Приучись обязательно брать с собой бутылку воды.



2. Спи не менее 8 часов в сутки. Ты можешь этого не замечать, однако твой организм очень плохо реагирует на недостаток сна. Раздражительность, ворчливость, плохое настроение и неважное самочувствие — вот только некоторые симптомы постоянного недосыпания.



Более того, отсутствие полноценного сна способствует преждевременному старению клеток, а это не входит в твои ближайшие планы, не так ли? Именно поэтому не игнорируй ночной отдых и не надейся, что сможешь его компенсировать лежанием в кровати все выходные.

3. Двигайся! И не только несколько раз в неделю, а каждый день. Движение — это жизнь.

Начни с самого простого: прогуляйся пешком, воспользуйся лестницей вместо лифта, занимайся тем, что тебе нравится: танцами, плаванием, конным спортом — чем угодно. Главное — делай это регулярно!

4. Ешь больше фруктов и овощей. Они — кладезь витаминов и минералов. Постарайся ежедневно съедать несколько порций.

5. Исключи фастфуд и сладкие газированные напитки из ежедневного рациона. Избыточное количество жиров, сахара, консервантов и красителей — неизменные составляющие фастфуда. Конечно, от одного гамбургера в месяц ничего с твоим организмом не случится. Однако не стоит питаться этими продуктами постоянно.

Сладкие газированные напитки содержат огромное количество калорий. В одной стандартной баночке колы содержится до 12 чайных ложек сахара.

6. Приучи себя к полезным перекусам.

Вместо пирожных, чипсов, конфет, булочек, шоколадных батончиков, печенья и т. д. ешь фрукты и сухофрукты, орехи и семечки, ягоды, зефир и мармелад, йогурты и зерновые хлебцы. Более того, все эти полезные продукты удобно брать с собой, да и перекусить можно в любом месте.

7. Научись готовить. Когда готовишь сама, ты можешь контролировать величину порций и все ингредиенты. Более того, умение хорошо готовить

еще не помешало ни одной девушке.

8. Соблюдай правила здорового питания.

Ограничь количество жареной и жирной пищи, сахара и соли, разнообразь свой рацион крупами и бобовыми, овощами и фруктами, нежирными сортами мяса и рыбой. Правильное питание — залог хорошего здоровья на долгие годы.

9. Скажи «нет» курению! Согласно данным многочисленных исследований, курение пагубно влияет на наше здоровье и существенно повышает риск возникновения сердечных приступов и инфарктов, рака легких, почек, пищевода и других серьезных заболеваний. Курение так называемых легких сигарет ничуть не снижает риск возникновения вышеупомянутых заболеваний. Вывод: если ты никогда не курила, то и не начинай! Задумайся над серьезными проблемами, которые могут возникнуть с твоим здоровьем.

10. Избегай пассивного курения. Пассивное курение (вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нем продуктами курения другими людьми) оказывает негативное влияние на здоровье так же, как и активное. Держись подальше от курильщиков!

11. Научись говорить «нет». Есть определенная разница между эгоизмом и умением сказать «нет». Когда ты говоришь «да», ты соглашаешься что-то сделать и берешь на себя определенные обязательства. Когда ты говоришь «нет», то осознаешь, что не в состоянии добросовестно выполнить то, о чем просят: у тебя либо нет времени, либо возможности это сделать, и ты честно об этом заявляешь. Таким образом ты поднимаешь свою самооценку. Да, это может быть неприятно просящему, но тем не менее это честно по отношению к самой себе.



12. Избегай негативных эмоций. Перестань концентрироваться на проблемах и негативных эмоциях, таким образом ты лишаешь себя маленьких радостей повседневной жизни. Учись видеть хорошее и радуйся жизни!

13. Окружи себя позитивными людьми. Душевное равновесие — важная составляющая здорового образа жизни. Не растрчивай себя на негатив, исходящий от других людей. Если ты заметила, что в твоём окружении слишком много недовольных, постоянно ворчащих и критикующих, постарайся сократить их количество.

14. Общайся с друзьями! Не замыкайся в собственном маленьком мире, чаще встречайся с друзьями. Активное и приятное общение — источник позитивных эмоций, которые способствуют улучшению настроения и состояния здоровья.



Физические нагрузки

В возрасте 12—16 лет твой организм претерпевает серьезные изменения: развитие мускулатуры, гормональные сдвиги, увеличение веса и роста. Оттого-то именно в этот период нужно со всей ответственностью относиться к собственному здоровью, в том числе выработать привычку регулярно заниматься физкультурой. В чем же польза физической активности и постоянной физической нагрузки?

Регулярные физические упражнения — это:

- ☆ здоровье сердечно-сосудистой системы. Если заниматься постоянно, сердце начинает работать гораздо эффективнее, оно становится сильнее и может перекачивать большее количество крови, и благодаря этому ты в состоянии справиться с дополнительными нагрузками;
- ☆ хорошая профилактика респираторных заболеваний. В результате постоянной физической нагрузки существенно увеличивается эффективность обмена кислорода и углекислого газа в легких, повышается работоспособность дыхательных мышц. Это означает, что люди, ведущие активный образ жизни, получают большее количество кислорода за 1 вдох;
- ☆ гибкость и подвижность суставов, улучшение состояния костей и мышц;
- ☆ выносливость, хорошая осанка и мышечный тонус;
- ☆ здоровый сон и отличное самочувствие.



С чего начать

1. Оцени свой уровень физической подготовки.

Если у тебя есть проблемы со здоровьем (например, хронические заболевания), обязательно проконсультируйся с врачом до начала каких-либо серьезных занятий. Возможно, он порекомендует какие-то определенные упражнения с учетом особенностей твоего организма.

Если ты никогда не занималась спортом и ведешь малоподвижный образ жизни, начни с малого. Например, не пользуйся лифтом, а поднимайся по лестнице; если ты едешь на общественном транспорте, выйди на 1—2 остановки раньше и пройдишь пешком. Это совсем не сложно, главное, не обманывать себя и не делать поблажек.

2. Выбери подходящие упражнения или вид спорта.

Выбор упражнений зависит от твоего возраста, уровня физической подготовки и образа жизни. Определись с целью занятий и только потом выбирай те виды спорта или упражнения, которые помогут развить гибкость и выносливость, будут приносить удовольствие и которыми ты можешь заниматься в течение всего года.

Целью твоих занятий может быть, например, укрепление здоровья и улучшение общего самочувствия, похудение, набор веса, улучшение фигуры без изменения веса и т. д.



Предостережения для начинающих:

- Не начинай с больших нагрузок, так как сильная мышечная боль может отбить желание заниматься дальше.
- Любое занятие начинай с разминки, а заканчивай заминкой.
- Не делай резких движений и рывков, береги суставы, мышцы и связки.
- Начинай выполнять все упражнения в медленном темпе, наращивай его постепенно.





Как не потерять интерес к занятиям

Чтобы не потерять интерес к занятиям уже на первых тренировках, ставь перед собой реальные задачи, т. е. те, что тебе под силу. Вряд ли ты будешь бегать по утрам или вечерам в течение часа каждый день, если никогда не занималась спортом и постоянно пропускала уроки физкультуры. И наверняка абонемент в фитнес-клуб или бассейн на 3—4 посещения в неделю далек от реалий твоей жизни. Не ставь перед собой завышенные, непосильные, а главное — многочисленные задачи. Ведь физически невозможно одновременно ходить в бассейн и тренажерный зал, заниматься танцами, йогой и верховой ездой.

