

Л. В. ДОМАНСКАЯ

# ПЕРВАЯ КНИГА МАЛЬЧИКА



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
АСТ  
2019

УДК 087.5  
ББК 92  
Д66

*Серия «Большая книга для мальчиков» основана в 2016 году*

**Доманская, Людмила Васильевна.**

Д66 Первая книга мальчика / Л. В. Доманская. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 160 с. : ил. — (Большая книга для мальчиков).  
ISBN 978-5-17-116613-7.

Эта книга просто необходима всем мальчикам! В ней они найдут ответы на главные вопросы: как быть хорошим сыном, заботливым братом, верным другом и лучшим хозяином для своего питомца? Как нравиться девочкам и быть примером для сверстников? И каким вообще должен быть настоящий мальчишка? Может быть, есть особый секрет? Конечно! И не один — все они собраны в «Первой книге мальчика». Самое время узнать все мальчишечьи тайны! А яркие иллюстрации будут прекрасным сопровождением в увлекательном чтении.

Для дошкольного возраста.

**УДК 087.5  
ББК 92**

**ISBN 978-5-17-116613-7**

© Оформление, обложка, иллюстрации  
ООО «Интеджер», 2019  
© ООО «Издательство АСТ», 2019  
© В оформлении использованы материалы,  
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,  
Shutterstock.com  
© В оформлении использованы материалы,  
предоставленные Фотобанком Dreamstime, Inc.,  
Dreamstime.com

# ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ МАЛЬЧИШКОЙ?



Быть хорошим мальчиком совсем не просто. Нужно слушаться родителей и помогать им в их взрослых делах, быть аккуратным и убирать свои игрушки, научиться совершать хорошие поступки и быть настоящим другом. А ещё чистить зубы и вовремя ложиться спать, выбирать полезную еду и заниматься спортом. Столько всего! А так хочется иногда немного похулиганить: поиграть в войнушку или казаков-разбойников, погонять на велосипеде, попинать мяч или допоздна засидеться за любимыми мультфильмами. И если уж читать книжки, то только самые интересные — с отважными героями и большими картинками.

Но как всё успеть и ничего не забыть? Как вести себя, чтобы родители тобой гордились, девчонки восхищались, а младший братишка брал с тебя пример? И как заниматься этим всем с удовольствием и желанием сделать ещё больше?

Специально для тебя и создана эта книга: она познакомит со всеми премудростями, которые должен знать каждый мальчишка. Вот увидишь — быть воспитанным и культурным мальчиком легко, весело и очень интересно!



# БОДРОЕ УТРО

Мальчик просыпается с хорошим настроением. Ведь впереди такой интересный и удивительный день! Чтобы многое успеть, малыш сразу встаёт, делает зарядку и отправляется умываться.



Чтобы зубы были здоровыми, их нужно чистить два раза в день. Мальчик об этом знает, поэтому с удовольствием берёт свою щёточку, зубную пасту — и за дело!





Мальчики знают, что принимать душ надо каждый день! И обязательно с мылом и мочалкой. Как папа!

Полотенце у каждого малыша своё. Им удобно вытереть ручки и ножки, растереть мышцы на груди и спинке. И сразу прибавится сил для игр и занятий.



# НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Все мальчишки хотят быть сильными и ловкими. Для этого они делают зарядку. Причём каждый день, в том числе в выходные и праздники.



Физические упражнения бодрят, наполняют весь организм силой и здоровьем, поднимают настроение и улучшают самочувствие.



А ещё зарядка делает тело мускулистым и крепким. Походка становится уверенной и мужественной.





Главное — выбрать для домашней зарядки такие упражнения, чтобы они были несложными, но эффективными.



Всё должно быть в меру, и утренняя зарядка тоже. После неё мальчик заряжается бодростью, а не еле дышит от усталости.



# ЗДОРОВАЯ ЕДА

Чтобы расти здоровым и умным, малышу нужно правильно питаться. Это значит, как папа, есть котлеты, салат, ну и кашу тоже.

И не увлекаться сладким! Лучше употреблять больше овощей и фруктов.

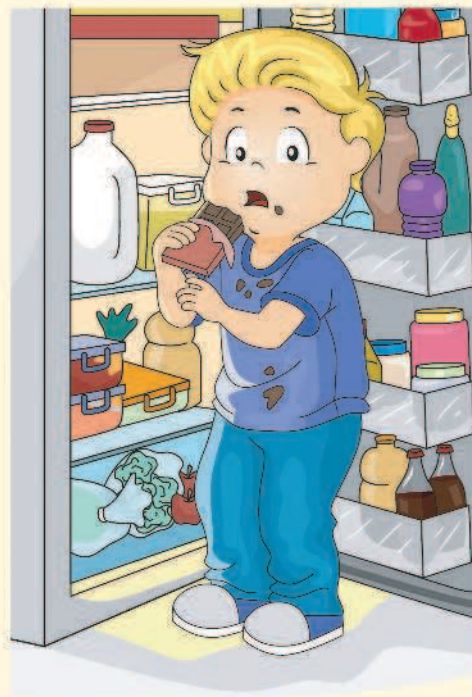


По утрам обязательно завтракать! Ведь сил на долгий день понадобится много. Тарелка каши или запеканка и салат — и малыш готов к новым открытиям.



Блюда из рыбы сделают крепкими кости и зубы. Острый взгляд, как у орла, обеспечит сладкая сочная морковка, а настроение поднимет яблоко.

Но даже самые полезные продукты пойдут во вред, если съесть их слишком много.



И ещё мальчику нужно помнить о том, что частички пищи, оставшиеся после еды во рту, вредят зубам. Поэтому нужно обязательно почистить зубы.



# СПОКОЙНОЙ НОЧИ!

Каждый мальчик должен знать важный секрет бодрости и отличного настроения — это здоровый сон. Только выспавшись, малыш будет сильным, радостным, и все задуманные дела у него получатся.

Для этого нужно ложиться спать в одно и то же время.

Перед сном не стоит прыгать, бегать, громко кричать, смотреть страшилки и ужастики.





Можно порисовать, почитать книжку, поделиться с родителями тем, что случилось за день, поинтересоваться, как провели его они.

Кровать для сна должна быть удобной. Комфортное спальное место поможет отдохнуть и увидеть чудесные сны о далёких странах и удивительных приключениях.



# МАЛЕНЬКИЙ КАПРИЗУЛЯ



Случается, что у маленького мальчика портится настроение. Он топает ногами, плачет, одним словом, устраивает настоящие скандалы. В чём же дело?

Иногда у крохи что-то болит, например зуб. Об этом нужно обязательно сказать маме: она отведёт своего малыша к стоматологу. И боль пройдёт, а настроение улучшится. Нужно лишь немножко потерпеть. А наградой за мужество станут крепкие зубки и весёлая улыбка.



Парнишка может расстроиться оттого, что вдруг сломался его любимый грузовичок: он больше не ездит, сколько его ни толкай. Малышу лучше подойти к кому-то из взрослых, и они обязательно починят машинку!



А вот плакать по пустякам никак не годится. Устраивать «представления», чтобы пожалели или просто обратили внимание, недостойно маленького героя.



Капризничать только потому, что сегодня в магазине что-то не купили, уж совсем некрасиво. Ребёнок должен понимать, что слезами ничего не добьёшься, а только расстроишь себя и своих близких.

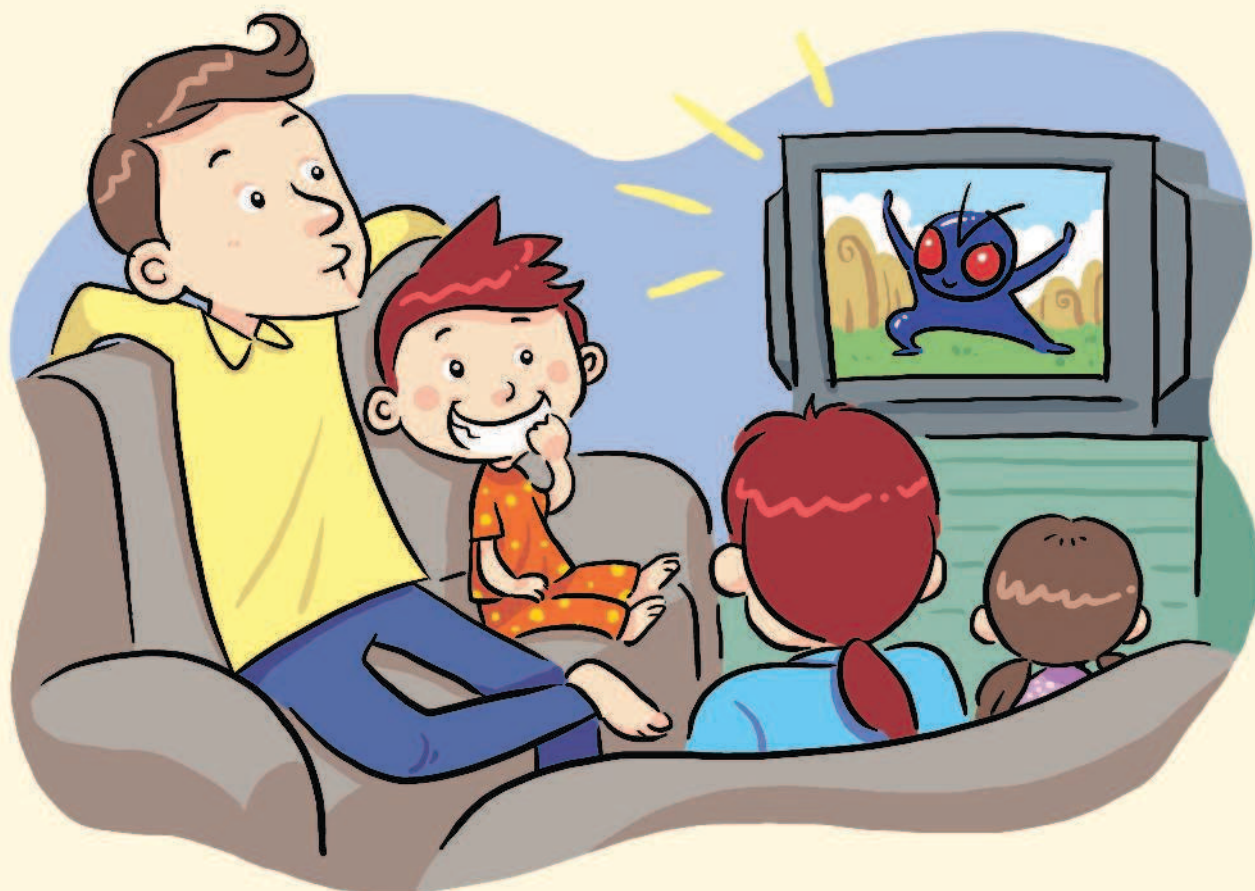
# ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ

Есть такие мальчишки, которые привыкли решать все вопросы кулаками. Если что-то вышло не так, как им хотелось бы, они тотчас бросаются в драку. От такой привычки нужно срочно избавляться!



Многие из малышей никак не могут научиться убирать за собой игрушки и вещи. Эта вредная привычка преследует таких мальчиков с детства и до тех пор, пока они не вырастут.





Есть и такие малыши, которые целый день сидят перед телевизором и смотрят совсем не детские передачи. Таким ребятам по ночам снятся плохие сны. Будет гораздо интереснее посмотреть передачу вместе с другом и обсудить её потом на прогулке.

Самая некрасивая привычка — ковыряние в носу. Мало того, что зрелище для окружающих просто ужасное, это к тому же и опасно. Поэтому умные мальчики так не делают.

