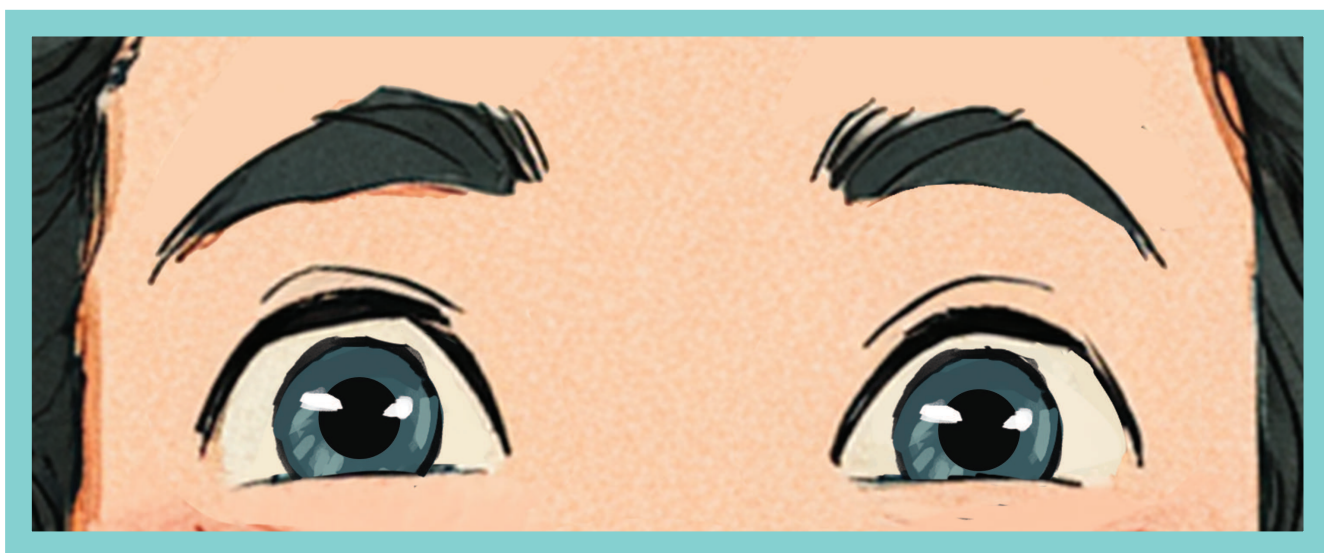


# ПЕРВАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ



## ЧЕМ МАЛЬЧИКИ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ДЕВОЧЕК



**Привет!**

Ты наверняка уже прочёл на обложке, что эта книжка для мальчиков. Хотя девочки от мальчиков не так уж кардинально отличаются. Если нарядить всех в одинаковую мешковатую одежду, то издали будет не очень просто разобраться, кто перед тобой — мальчик или девочка. Однако половые различия всё-таки существуют.

Известно, что если нужно одновременно решать две противоположные задачи, то их надо разделить. А жизнь на Земле как раз такие задачи и решает. Во-первых, жизнь должна сохраняться и наследовать удачные стратегии выживания. Во-вторых, жизнь должна меняться, чтобы приспособливаться к внешним условиям.

Выходом из этой затруднительной ситуации стало появление полов. Нам ещё повезло. У людей их два. А вот у некоторых грибов и микроорганизмов полов могут быть десятки. Это же сколько разных энциклопедий пришлось бы писать! Но, к счастью, мы не грибы. И гордимся этим.



Итак, мальчики и девочки призваны решать разные глобальные задачи. Девочки отвечают за сохранение нашего вида, а мальчики за его развитие.



Поэтому чисто биологически девочки рождаются с меньшим количеством отклонений. Они быстрее взрослеют и дольше живут.



Мальчики рождаются с бóльшим количеством отклонений, поэтому среди мужчин больше как великих людей, так и, к сожалению, глупых. Также мальчики сильнее и выше девочек, когда вырастают. Ещё мальчиков рождается чуть больше, чем девочек. Однако к зрелому возрасту их число выравнивается.



Но это в среднем. Изменчивость у людей довольно высока, и каждый конкретный человек может не вписываться в общие правила! Есть и другие статистические различия между мальчиками и девочками.

## Различия в обучении



Девочки больше активности проявляют в начале урока. Самый сложный для восприятия материал им надо давать сразу. Мальчики включаются в урок постепенно, и им самый сложный материал надо давать под конец занятия.

Когда кто-то оценивает работу мальчика, он чаще всего интересуется, за что конкретно поставлена оценка. Девочке же более важно, какая это оценка и кто её оценивает.



Девочки предпочитают типовые задания. Они делают их тщательно, со вниманием к мелочам. Мальчикам больше нравятся нестандартные задания. Они любят мозговые штурмы и ищут решение. Однако в типовых заданиях делают больше ошибок.

Мальчикам нравится дух соревновательности. Девочки не любят соревноваться, поскольку боятся испортить отношения со сверстниками.





Девочки в среднем гораздо реже нарушают дисциплину, чем мальчики. Правда, частенько нарушителями дисциплины являются не все, а только определённые мальчики.

Двоечников примерно в четыре раза больше, чем двоечниц. При этом победителей всероссийских школьных олимпиад больше среди мальчиков.



Девочки быстрее запоминают материал. Мальчики лучше его обдумывают и вникают в суть. Мальчики проявляют большую успеваемость в математике и естественных науках.

До седьмого класса девочки статистически учатся лучше, чем мальчики. Дальше ситуация выравнивается. Эту информацию ты можешь проверить сам.





Существуют и другие различия между мальчиками и девочками.

### Например:

Когда девочки зевают, они прикрывают рот ладонью. А когда зевают мальчики, они прикрывают рот кулаком.

Мальчики в среднем меньше разговаривают, чем девочки.

Мальчики любят рисковать куда больше, чем девочки.

Мальчики более активны. Они больше двигаются, и у них есть в этом потребность.

Мальчики больше шутят, а девочки больше смеются над шутками.

Мальчики активнее отстаивают свою правоту и менее уязвимы к критике. Девочки более застенчивы. Критика окружающих для них болезненна, и они зачастую не могут на неё ответить.

Мальчики упрямее, целеустремлённее и лучше справляются со стрессом, чем девочки.

Девочки больше грустят, нежели мальчики. А мальчики чаще гnevаются.

Мальчики предпочитают зрительные образы и наглядный пример. Девочки любят воспринимать информацию на слух.

Мальчики и девочки по-разному дружат. Для мальчиков важна совместная деятельность. Для девочек важны совместные разговоры и секреты.

Мальчики и девочки в подростковом возрасте обладают примерно одинаковой агрессивностью. Но девочки чаще выражают агрессию словами, а мальчики чаще дерутся.

Мальчики почти всегда задают вопросы, чтобы узнать информацию. Девочки часто задают вопросы, чтобы наладить контакт в общении.

Вот лишь некоторые из фактов, которые подтверждают различия между мальчиками и девочками. Надо лишь помнить, что они статистические. Это значит, что существуют исключения из всех правил.



Человек — существо, наделённое разумом. А разум может помочь адаптироваться к любой ситуации и выработать любые привычки.

# 2

## В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ



### Физкульт-привет!

Наверняка тебе нравится бегать, прыгать, играть в активные игры и соревноваться с другими мальчиками. И это замечательно! Ведь физические нагрузки полезны для здоровья и развития. От них ты становишься более сильным и ловким, меньше болеешь и лучше соображаешь.

Но ко всему надо подходить с умом. Бездумные физические нагрузки могут нанести вред. Например, можно на ровном месте получить травму.

«Шрамы украшают мужчин», — возможно, возразишь ты. Однако, чтобы носить свой шрам с доблестью, надо сперва дождаться, пока всё заживёт. А это может затянуться надолго. Если речь идёт, например, о переломе. И весёлого в такой ситуации мало.

Но не будем о грустном. В этой книге ты найдёшь много полезных сведений о том, как придерживаться здорового образа жизни!

А ещё, чтобы сохранить своё здоровье и хорошее настроение на долгие годы, к физическим нагрузкам можно добавить другие полезные привычки!

**Погнали!**



## Делаем утреннюю зарядку

Когда ты только проснулся и радуешься новому дню, самое время стряхнуть с себя остатки сна и зарядиться энергией. В этом тебе поможет утренняя зарядка. Выполнять её лучше на голодный желудок.



Сперва необходимо размяться.



В человеческом теле более 200 суставов и более 600 мышц.

И хорошая разминка должна задействовать большинство из них.

Ведь во время сна они особо не двигались.

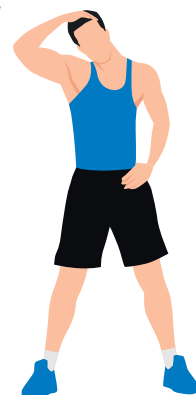
Пусть вспомнят, как это делается!



Зарядка должна включать в себя разминку мышц шеи, рук, туловища и ног. Вот несколько полезных упражнений для разминки:

## # Разминка шеи

Необходимо встать и выпрямиться. Желательно делать зарядку перед зеркалом. Так веселее! К тому же проще себя контролировать. Сначала голову наклоняют вперёд и назад, аккуратно касаясь подбородком груди, а затылком почти доставая до спины. Потом голову наклоняют к правому и левому плечу. Затем голову поворачивают вправо и влево так, чтобы нос и плечо смотрели в одну и ту же сторону. А потом следует плавное вращение головой по часовой и против часовой стрелки.



## # Разминка рук

Ноги надо расставить на ширине плеч, вытянуть руки в стороны и начать сжимать и разжимать кулаки. Кулаки следует разжимать до открытой ладони, полностью вытягивая каждый палец. Затем следует сжать кулаки и начать вращать кистями рук. По часовой стрелке и против часовой стрелки. А может, одной рукой вращать в одном направлении, а другой — в другом? Обязательно попробуй! Сами руки при этом так и должны быть вытянуты в стороны. Затем следует начать вращать предплечьями, как будто ты самолёт, а это твои руки — винты. А в завершение надо вращать вытянутыми руками, чтобы плечи разогрелись.

## # Разминка туловища



Ставь ноги на ширину плеч. Расставляй локти в стороны, а кисти сжимай в кулаки и прикладывай к груди. Теперь поворачивай корпус направо, раскрывая руки и разводя их в стороны. При повороте левая рука должна указывать пальцами вперёд, а правая — назад. Возвращайся в исходное положение. Повторяй то же движение, но уже поворачиваясь влево. Затем расставь ноги пошире и наклоняйся вперёд, стараясь дотянуться руками до пола. Как только дотянулся — распрямляйся.

## # Разминка тазобедренных суставов

Расставь ноги чуть шире плеч, руки положи на пояс и начинай вращать всем тазом. Ноги при этом должны «прирасти к полу», а голова — особенно не двигаться в пространстве. Как будто она закреплена на шарнире. Вращения стоит выполнять как по часовой, так и против часовой стрелки.

## # Приседаем

Соедини пятки вместе. Руки вытяни по швам. То есть вниз. Присядь, при этом вытянув руки вперёд. Вернись в исходное положение. Стопы при этом не должны перемещаться по полу.

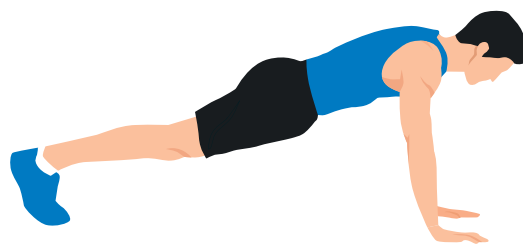


## # Бег на месте

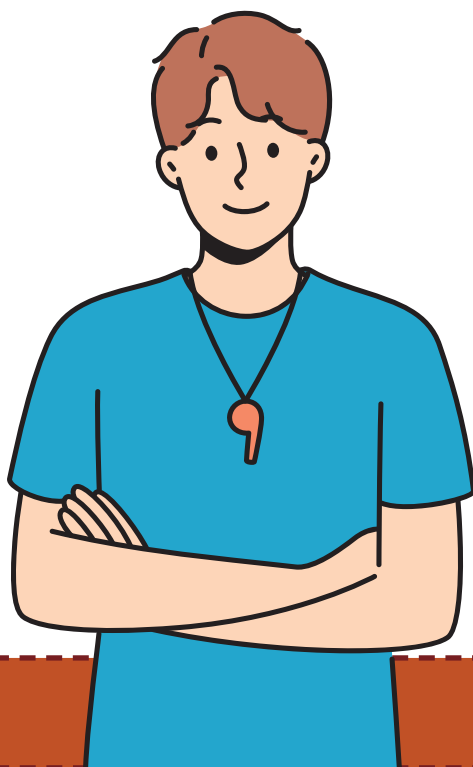
Подпрыгивай на месте, поочерёдно меняя ноги. Важно поднимать колени как можно выше. Правильный бег на месте утомляет не хуже кросса.

## # Планка

Надо лечь на пол и выпрямиться, а затем приподняться и удерживать свой вес на локтях и пальцах ног. Чтобы упражнение было выполнено правильно, необходимо спину и ноги держать прямыми. Всё тело должно представлять из себя прямую линию. Надо продержаться в таком положении как можно дольше.



**Зарядка  
окончена!**



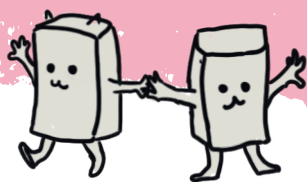
## Как питаться правильно

Твой организм сейчас активно развивается. Твоя жизнь полна активности, а мозг постоянно напряжён обучением. Поэтому тебе нужна хорошая и правильная еда, в которой содержатся все необходимые витамины и минералы.

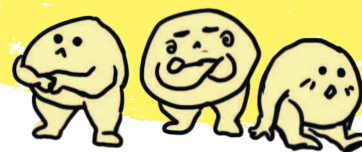


Вся еда состоит в основном из белков, жиров и углеводов.

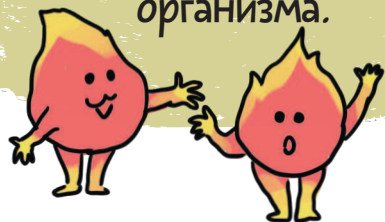
Белки — это «кирпичики», из которых строится наш организм.



Жир тоже участвует в строительстве наших тканей. Например, мозг состоит в основном из жира. А ещё он прекрасно запасает энергию впрок.



Углеводы — это топливо нашего организма.



Энергия, которая содержится в пище, измеряется в килокалориях (ккал).

Чтобы правильно питаться, важно соблюдать баланс калорий, белков, жиров и углеводов. Например, детям 7–10 лет в среднем в день требуется 2400 ккал,

77 г белков, 79 г жиров, 335 г углеводов. Содержание в конкретном продукте белков, жиров и углеводов написано на упаковке. Там приводятся данные в пересчёте на 100 грамм этого самого продукта.



Но если упаковки под рукой нет — не беда! Всегда можно примерно прикинуть содержание необходимых для организма веществ по этому списку:

### # Фрукты

ЯБЛОКО КРАСНОЕ	0,4 г белков	0,2 г жиров	17 г углеводов	70 ккал
ГРУША	0,4 г белков	0,3 г жиров	11 г углеводов	45 ккал
АПЕЛЬСИН	0,9 г белков	0,2 г жиров	8 г углеводов	36 ккал
МАНДАРИН	0,8 г белков	0,2 г жиров	7 г углеводов	33 ккал

### # Мясо

КУРИЦА	16 г белков	14 г жиров	0 г углеводов	190 ккал
ИНДЕЙКА	18 г белков	6 г жиров	0 г углеводов	131 ккал
ГОВЯДИНА	19 г белков	12 г жиров	0 г углеводов	187 ккал
СВИНИНА	18 г белков	21 г жиров	0 г углеводов	280 ккал

### # Овощи

КАРТОФЕЛЬ	0,4 г белков	0,2 г жиров	17 г углеводов	70 ккал
МОРКОВЬ	0,4 г белков	0,3 г жиров	11 г углеводов	45 ккал
КАПУСТА	0,9 г белков	0,2 г жиров	8 г углеводов	36 ккал
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8 г белков	0,2 г жиров	7 г углеводов	33 ккал

### # Рыба


СЕЛЬДЬ	17 г белков	11 г жиров	0 г углеводов	160 ккал
МИНТАЙ	15 г белков	1 г жиров	0 г углеводов	72 ккал
ГОРБУША	20 г белков	6 г жиров	0 г углеводов	142 ккал
ФОРЕЛЬ	20 г белков	4 г жиров	0 г углеводов	157 ккал




## Правила здорового сна




Сон — это очень важная часть жизни. Когда мы спим, наш организм восстанавливается. Также во сне происходит рост у детей и подростков. Ускоряется заживление, нервная система расслабляется. А ещё во сне может прийти какая-нибудь гениальная идея. В истории таких случаев было много. Взять хотя бы нашего великого химика Дмитрия Ивановича Менделеева. Чтобы быть бодрым и здоровым, не стоит пренебрегать сном!




Готовиться ко сну нужно всегда одинаково. Почистить зубы, принять тёплый душ, проветрить комнату.




Засыпать лучше на привычном месте, в темноте и тишине. Чтобы мозг ничего не отвлекало и он мог отдохнуть.




За полчаса до сна лучше отложить гаджеты — они не способствуют засыпанию.




Человеку нужно спать 7–9 часов в сутки, чтобы быть здоровым и отдохнувшим.




Будильник можно установить не только чтобы проснуться, но и чтобы вовремя лечь в постель.



Спать ложиться лучше в одно и то же время. Просыпаться — тоже.



Ещё хорошему крепкому сну препятствует переедание на ночь. Лучше не есть за 3–4 часа до сна. Иначе желудку будет очень обидно работать «на полную», пока другие органы отдыхают.



Чтобы сон пришёл быстрее, в течение дня лучше совершить прогулку на свежем воздухе. Это способствует выработке мелатонина — гормона сна.