



КНИГА
ДЛЯ
НАСТОЯЩИХ
ДЕВОЧЕК



**КНИГА
для
НАСТОЯЩИХ
ДЕВОЧЕК**



Аванта

Издательство АСТ
Москва

УДК 087.5
ББК 92
К53

Текст *Александра Джонсон*
Художник *Карен Доннелли*

Оригинальное название
«**The girl's handbook. Essential skills a girl should have**»

Печатается с разрешения издательства
Buster Books, an imprint of Michael O'Mara Books Limited
9, Lion Yard, Tremadoc Road, London SW47NQ

Перевод с английского *М. Лавренченко*

Дизайн обложки *Т. Барковой*

К53 Книга для настоящих девочек / авт. текста Александра Джонсон ; [перевод с английского М. Лавренченко.] — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 127, [1] с.: ил. — (Самый нужный самоучитель).

ISBN 978-5-17-095035-5.

В этой книге ты найдёшь надёжные и проверенные советы и рекомендации, которые помогут тебе овладеть полезными навыками.

Эта книга, без которой не обойтись ни одной девочке, научит тебя многим вещам, например, как приготовить превосходные спагетти или как залатать прокол на шине твоего велосипеда.

Для среднего школьного возраста.

УДК 087.5
ББК 92



Text and illustrations copyright
© Buster Books 2011
© Лавренченко М., перевод, 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2024



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7	Как сварить яйцо	34
		Как нарезать лук	36
СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ	8	Чистка картофеля	38
Голливудская улыбка	9	Фруктовый коктейль	39
Ручки, как у принцессы	10	Настоящий итальянский ужин	40
Как завязать галстук	12	Фантастические блинчики	42
Добавь блеска	14	Как разбить яйцо	44
Красивые и аккуратные ногти	15	Завари ароматный чай	45
Безопасность онлайн	16	Сервировка стола	46
Трать деньги с умом	17	Бисквитный торт	47
Как правильно шнуровать обувь	18	СДЕЛАЙ САМА	50
Спасись от тошноты	21	Как помыть машину	51
Как начистить обувь до блеска	22	Продень нитку в иглу	53
Скажи «нет» неприятному запаху	23	Как накачать шину	54
Защитись от солнца	24	Поймай паука	56
Здоровое питание	25	Оторванный подол	57
Чистая кожа	26	Пришей пуговицу	59
Избавься от икоты	27	Как закрутить шуруп	61
Чихай и никого не заражай	28	Залатай прокол на шине	62
Как правильно собрать сумку	29	Как поднять тяжести	66
КУЛИНАРИЯ	30	МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ	68
Работа на кухне	31	Распутай волосы	69
Очисти апельсин	33	Как нанести духи	70
		Позируй как модель	71
		Хватит грызть ногти!	72
		Как снять тесное кольцо с пальца	72



Как отвечать на звонки и принимать сообщения	73	Как убрать со стола	99
Благодарственное письмо	74	Пропылесось	100
Одежда, пахнущая свежестью	76	Собери листья	101
Немного флористики	78	Сложи простыню	102
Ужин в шикарном ресторане	79	Мытье посуды	104
Упакуй подарок	80	Собери чемодан	105
Подготовка к тесту	82	Мытье окон	106
Выспись как следует	83	Как сложить майку	107

ПОМОЩЬ ПО ДОМУ 84

Как отлепить жвачку	85
Аккуратно упакуй продукты	86
Как ухаживать за растениями	87
Все до последней капли	88
Порядок в комнате за пять минут	89
Как удалить пятно	90
Тугая крышка	91
Как справиться со стиркой	92
Посудомойка	94
Как стать королевой чистоты	96
Сортировка отходов	97
Повесь белье	98

ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ 110

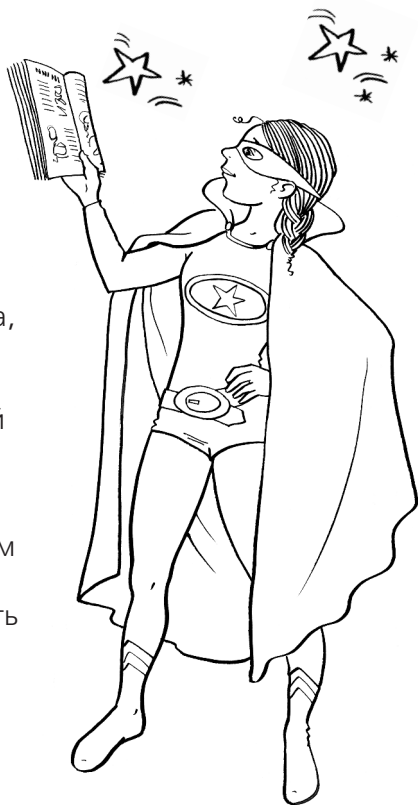
Как вызвать службу спасения	111
Правила пожарной безопасности	112
Перейди дорогу	113
Повязка на руку	114
Как измерить пульс	115
Если ты потерялась	116
Как обработать укус	117
Как обработать порез	118
Обработка ожога	120
Никаких судорог	121
Кровь из носа	123
Помоги подавившемуся	124
Будь готова	125
Как достать занозу	127

ТЫ ГОТОВА СТАТЬ СУПЕРГЕРОЕМ?

Эта книга научит самостоятельно справляться с повседневными проблемами, выглядеть стильно и всегда быть на высоте!

В книге шесть разделов, в которых ты можешь найти советы по различным темам – от совета, что делать, если у тебя вскочил прыщик, в разделе «Советы на каждый день», до рекомендаций по спасению жизни в разделе «Чрезвычайная ситуация».

Следуй всем указаниям в каждом из уроков, а картинки помогут тебе лучше понять, как выполнять то или иное действие. Твои родственники и друзья просто не узнают новую тебя!



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

В этой книге ты будешь время от времени встречать вот такие советы в рамочке. Прочитав их, ты получишь надежные рекомендации, которые помогут тебе научиться многим полезным вещам!

ВНИМАНИЕ!

Обязательно читай текст в таких рамочках. Это гарантирует безопасность освоения навыка в первую очередь для тебя самой.

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

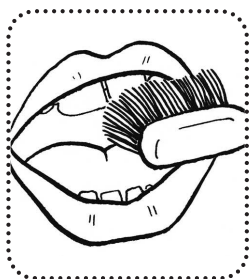


УРОК 1

ГОЛЛИВУДСКАЯ УЛЫБКА

Чисти зубы дважды в день,
и они будут великолепны!

1. Намочи щетку и выдави на нее шарик зубной пасты размером с горошину.



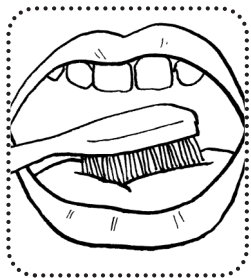
2. Расположи щетку под углом 45° к резцам. Несколькими вертикальными движениями почисти каждый зуб.

3. Точно таким же способом почисти и внутреннюю поверхность зубов.



4. Чтобы хорошо прочистить коренные зубы, немного прикрой рот – так тебе будет удобней достать до них.

5. Теперь почисти верхние и нижние коренные зубы движениями вперед-назад.



6. Наконец, почисти щеткой язык для того, чтобы удалить с его поверхности мертвые бактерии. Это поможет сохранить свежесть дыхания.

Как долго? Как часто?

Чистить зубы нужно в течение двух минут дважды в день.

УРОК 2

РУЧКИ, КАК У ПРИНЦЕССЫ

Просто сполоснуть руки под краном недостаточно, чтобы смыть с них всю грязь.

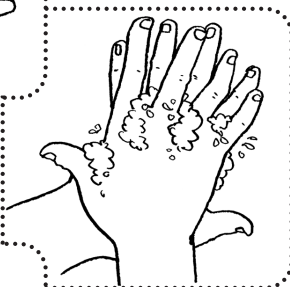
КОГДА МЫТЬ?

- ★ После посещения туалета.
- ★ Перед едой.
- ★ После того как ты чихнула или покашляла.



1. Намочи руки и намыль их до появления пены.

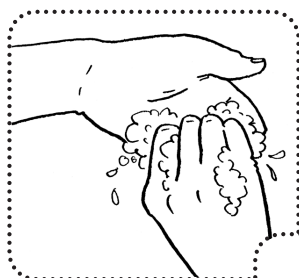
2. Потри ладони друг о друга круговыми движениями.



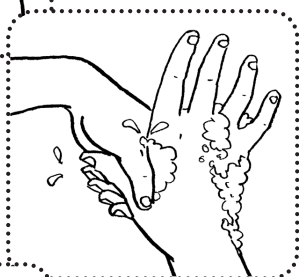
3. Потри тыльную сторону каждой ладони. Не забудь также помыть между пальцами.



4. Сложи руки ладонями вместе и переплети пальцы так, как показано на рисунке. Потри их друг о друга движениями вверх-вниз.



5. Сомкни пальцы на обеих ладонях, согни их и соедини ладони, как показано на рисунке. Потри руки друг о друга круговыми движениями.



6. Возьмись одной рукой за большой палец другой и вращательными движениями помой его.



7. То же самое проделай и с большим пальцем второй руки.

8. Сомкни пальцы одной руки и круговыми движениями помой открытую ладонь второй руки.

9. Прodelай то же самое со второй рукой.

10. Ополосни руки теплой проточной водой.

11. Тщательно вытри их полотенцем.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

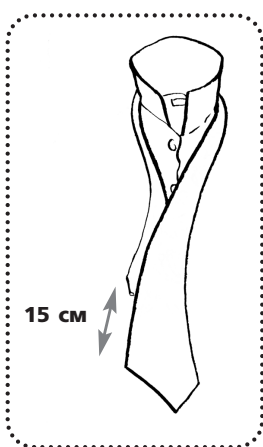
Правильное мытье рук должно занимать не меньше 20 секунд – примерно столько же требуется, чтобы дважды спеть песенку «С днем рождения тебя!». Попробуй исполнить ее, когда будешь мыть руки. К тому моменту, когда ты пропоешь ее дважды, ты как раз перейдешь к пункту 10.

УРОК 3

КАК ЗАВЯЗАТЬ ГАЛСТУК

Если тебе нужно носить галстук в школе или ты просто хочешь быть стильной – научись завязывать этот простой узел, и ты всегда будешь выглядеть красиво.

1. Подними воротник рубашки (блузки) и застегни верхнюю пуговицу.

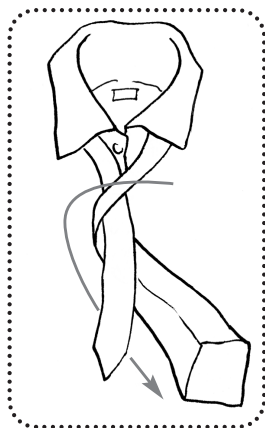


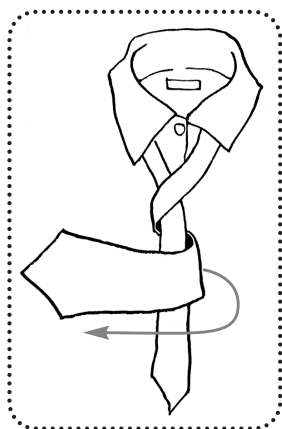
2. Оберни галстук вокруг шеи так, чтобы его широкий конец свисал слева, если ты правша. (Если ты левша, широкий конец должен находиться с правой стороны.)

3. Потяни галстук за широкий конец так, чтобы он был примерно на 15 см длиннее узкого.

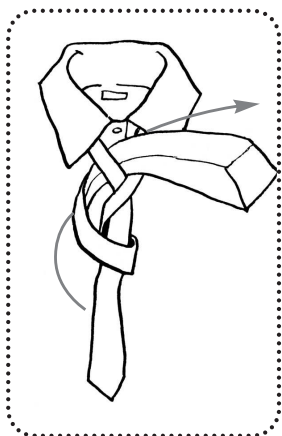
4. Оберни широкий конец галстука вокруг узкого так, чтобы он снова оказался на той же стороне, что и первоначально.

5. Широкий конец теперь должен быть повернут изнанкой наружу, как на рисунке.

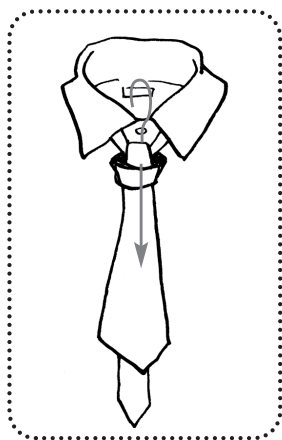




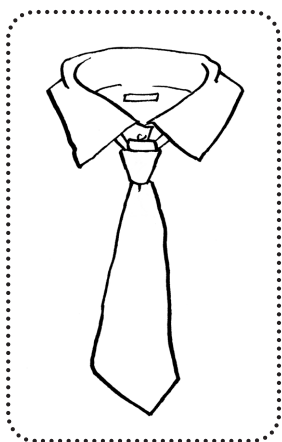
6. Теперь оберни широкий конец галстука вокруг узкого, как показано на рисунке.



7. Протяни широкий конец галстука через петлю возле шеи так, чтобы изнаночная его сторона смотрела наружу.



8. А теперь протяни широкий конец галстука через новую петлю, которую ты сделала в пункте 7.



9. Аккуратно потяни вниз узкий конец галстука, а образовавшийся узел подвинь вверх, к воротнику, чтобы затянуть его потуже.

УРОК 4

ДОБАВЬ БЛЕСКА

Просто помыть волосы шампунем недостаточно. Вот что нужно сделать:

1. Намочи волосы теплой водой, возьми немного шампуня и втирай его в волосы массирующими движениями.
2. Наклони голову и легкими круговыми движениями помассируй голову – волосы будут расти крепкими и здоровыми.
3. Тщательно смой шампунь водой – если этого не сделать, волосы будут выглядеть тусклыми.
4. Нанеси немного кондиционера на волосы, от середины до кончиков. Оставь на волосах на пять минут.
5. Смой кондиционер теплой водой, после чего ополосни волосы прохладной водой.



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Для блеска нагрей полотенце на батарее. Затем проделай **пункты 1–3**. Нанеси толстый слой кондиционера на волосы, оберни их полотенцем и погрей феном минут десять. Смой кондиционер и высуши волосы, как обычно.