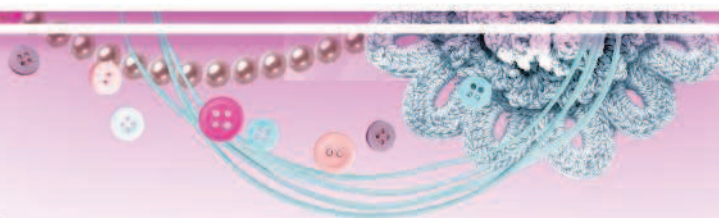




**ЛУЧШИЙ
ПОДАРОК
ДЛЯ ДЕВОЧКИ**



Аванта

УДК 159.9
ББК 88.37
Ф53

Печатается с разрешения издательства ООО ИД «Владис»
Все права защищены
Редакция «Аванта»
Вёрстка ООО «БЕТА-Фрейм»
Иллюстрации предоставлены Shutterstock
Издание для досуга
Для среднего школьного возраста

Наталья Сергеевна Филимонова
ЛУЧШИЙ ПОДАРОК ДЛЯ ДЕВОЧКИ

Серийное оформление и дизайн обложки *Д. Агапонава*
Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 — книги, брошюры

Подписано в печать 04.03.2016. Формат 84x108/16
Усл. печ. л. 26,88. Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звёздный бульвар, д. 21, стр. 3, ком. 5
Наш электронный адрес: malysh@ast.ru
Home page: www.ast.ru

«Баспа Аста» деген ООО
129085, г. Мәскеу, жұлдызды гүлзар, д. 21, 3 құрылым, 5 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru
E-mail: malysh@ast.ru

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі
«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылған

Филимонова, Наталья Сергеевна.

Ф53 Лучший подарок для девочки / Наталья Сергеевна Филимонова. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 256 с.: ил.

ISBN 978-5-17-094980-9.

«Лучший подарок для девочки» ответит на любой вопрос, который может тебя заинтересовать: Как найти общий язык со сверстниками родителями? Как научиться красиво одеваться и вести себя по этикету? Как ухаживать за домашними питомцами и растениями? Чем удивить подруг и как не заскучать самой? Что нужно помнить, когда отправляешься в путешествие или остаёшься дома одна?

Ищи ответы на эти и многие другие вопросы на страницах этой книги!
Для среднего школьного возраста.

6+

ЕАС

© ООО ИД «Владис», 2015
© Филимонова, Н.С.
© ООО «Издательство АСТ», 2016

ВВЕДЕНИЕ

Привет! Ты держишь в руках книгу, написанную специально для тебя. Возможно, пролистав её страницы и просмотрев содержание, ты увидела те самые темы и вопросы, которыми интересуешься сейчас. Может, эта книга – подарок от мамы или знакомой, и ты пока не уверена в том, стоит ли читать дальше. А действительно, стоит ли?

Давай попробуем ответить на этот вопрос.

Возможно, ты «звезда» в своей школе – красивая, общительная и уверенная в себе девушка. Вокруг тебя множество друзей, подруг и, конечно, поклонников. Ты любишь красиво одеваться, интересуешься многими вещами, без труда находишь общий язык со сверстниками и с родителями. Что ж, тебе, пожалуй, стоит позавидовать.

Но, знаешь, «звезда» в школе и в дальнейшей жизни – не совсем одно и то же. На самом деле, быть принцессой – целая наука. Это и секреты этикета, и твой кругозор, и ещё многое другое.

Не исключено, что в твоей жизни всё как раз наоборот. Друзей совсем немного или даже нет вовсе. Есть проблемы в отношениях со взрослыми и одноклассниками... Спорим, в глубине души ты уверена, что заслуживаешь лучшего? Так что ты уже сделала, чтобы изменить свою жизнь? Для того чтобы превратиться из утёнка в лебедя, нужно хотя бы расправить крылья. Или ты планируешь печально сидеть на мелководье до лучших времён?

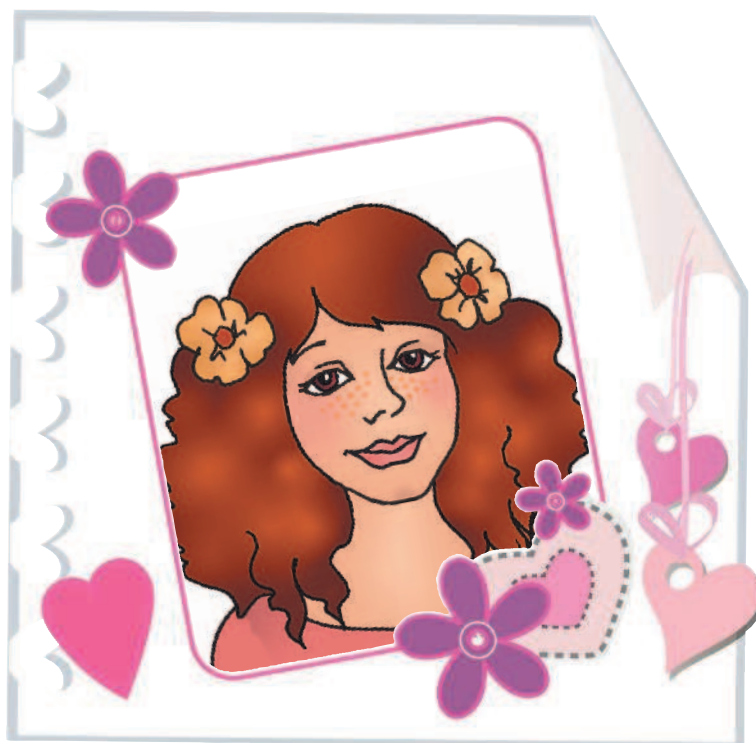
Возможно, ты найдёшь в этой книге-энциклопедии ответы на многие вопросы.

Мне хотелось бы, чтобы она стала тебе настоящим другом и советчиком, всегда готовым прийти на помощь в трудной и, казалось бы, даже неразрешимой ситуации.

Итак, если...

- твои отношения с родителями или сверстниками складываются не совсем так, как тебе бы хотелось...
- ты хочешь стать по-настоящему красивой, найти собственный стиль, научиться со вкусом одеваться и ухаживать за собой...
- ты хочешь разобраться в самой себе, найти новые интересы, узнать себя получше – возможно, с самой неожиданной стороны...





- ты хотела бы выучить правила этикета...
- ты влюблена или, наоборот, расстраиваешься, что любви всё нет...
- ты надеешься прослыть умной и разносторонней личностью, талантливой во всем, что делаешь...
- ты хочешь с лёгкостью ориентироваться в окружающем мире, поддерживать любую беседу и без труда вливаться в новую компанию...
- не все свои вопросы ты можешь задать маме или подругам...
- в будущем ты собираешься стать сильной, яркой, самостоятельной и уверенной в себе девушкой...

Если ты ответила «да» хотя бы три раза, значит, эта книга в самом деле написана именно для тебя. И, значит, ты не зря держишь её в руках. Тогда – скорее переворачивай страницу!



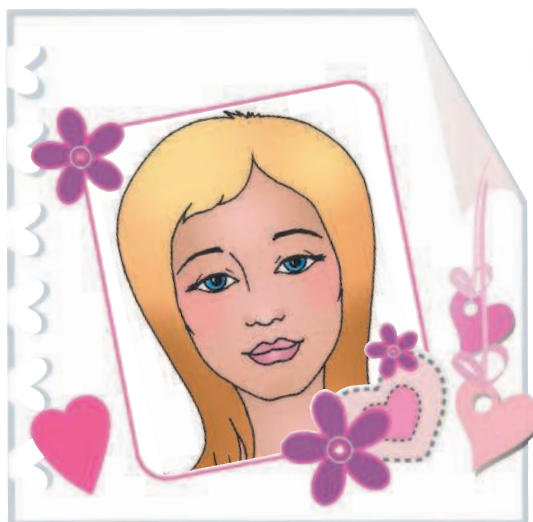
ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА

Мама и другие взрослые дамы могут сколько угодно говорить, что «главное – красота внутренняя, а не внешняя»..., но ведь сами-то они при этом красятся, укладывают волосы, тщательно подбирают одежду, сидят на диетах, словом, прилагают массу усилий к тому, чтобы хорошо выглядеть именно внешне. Некоторые взрослые любят ещё порассуждать о том, что «ты ещё расцветёшь» и «твое время ещё придёт». Но ведь ты живёшь сейчас – и хочешь уже сейчас, а не «потом» быть красивой!

Интересно, а что вообще такое красота? Наверное, ты знаешь, что в разные времена «мода» на типы внешности менялась. В одни времена красавицами считались пышнотелые дамы, в другие – стройные и хрупкие. Полистай страницы энциклопедических изданий по искусству, и ты увидишь, как менялись представления о красоте на протяжении столетий. Сравни пышущих здоровьем красавиц с полотен Рубенса и Тициана и бледных, болезненного вида, аристократок с портретов девятнадцатого века. Впечатляет?

Часто девочки комплексуют и переживают из-за некоторых своих отличий от ровесниц – «огромного» носа, слишком высокого или слишком маленького роста, веснушек, очков... Список можно продолжать до бесконечности. Возможно даже, ты хотела бы быть «длинноногой голубоглазой блондинкой» или походить на ещё какой-то «идеал». Попробуй представить себе безупречное лицо. Высокий лоб, большие глаза, идеально прямой формы нос, аккуратный рот, в меру полные губы, чистый, ровный цвет лица с лёгким румянцем на щеках.

Представила? А теперь скажи, ты действительно считаешь, что получится самая красивая девушка на свете? Ты уверена, что кто-то будет оглядываться на неё? Чем это лицо, вообще, выделяется из массы других?



Правильное лицо



А ничем. Получится очень обыкновенное лицо, каких тысячи. Потому что безупречной, абсолютной для всех красоты не бывает. Кому-то нравятся худышки, а кому-то – полненькие, кому-то длинноволосые блондинки, а кому-то стриженные брюнетки. Да, есть общепризнанные красавицы. Но присмотришься: у каждой из них найдётся «недостаток» – раскосые или узковатые глаза, «неправильная» в чем-то фигура, крупный рот... И, как ни странно, обычно именно этот «изъян» становится самой запоминающейся деталью, тем, что выделяет эту девушку из множества других, подчёркивает её неповторимость.

Попробуй понаблюдать за встречающимися на улицах. Ты обнаружишь, что тех же «длинноногих блондинок», как на подбор, с прямыми волосами и в ядовиторозовых нарядах, полным-полно кругом, и далеко не всегда на них хоть кто-то обращает особое внимание. Ты уверена, что хотела бы быть похожей как две капли воды на сотню-другую девушек только в твоём городе?

Красота, на самом деле, это индивидуальность. Не то, чем ты похожа на других, а то, что отличает тебя от всех. В конечном счёте, чтобы быть по-настоящему красивой, нужно просто быть самой собой.

Конечно, для того, чтобы подчеркнуть собственную индивидуальность, стоит научиться пользоваться небольшими женскими «хитростями». А главное, что нужно сделать обязательно, – научиться правильно ухаживать за собой.

Какой же девочке, девушке не хочется быть привлекательной! Кто не представлял себя на месте красавицы-модели из телерекламы, на которую заглядываются все вокруг?

Самое интересное, что, стремясь к «рекламному» идеалу и пытаясь к нему приблизиться, большинство начинают не с начала, а с конца. То есть делают маникюр, макияж, стараются эффектно одеться... На самом же деле красота, в том числе и красота моделей и киноактрис, начинается с правильного ухода за собой, как бы скучно это не звучало. Согласись, для того, чтобы у тебя так живописно развевались волосы, эти самые волосы должны быть, прежде всего, чистыми и здоровыми – а уж только потом (и даже не обязательно!) красиво уложенными. Точно так же дело обстоит и с лицом – красивая, здоровая кожа гораздо важнее всякого макияжа.

Итак, самое первое, с чем нам предстоит разобраться в приближении к идеалу, – это наше собственное тело и уход за ним.

ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

Кажется, трудно найти более унылое словосочетание, чем «здоровый образ жизни». Но на самом деле именно от того, как мы живём, как распределяем своё время, свои периоды активности и отдыха, как питаемся, зависит, в конечном счёте, не только то, как мы себя чувствуем, но и то, как выглядим. А «вести здоровый образ жизни» вовсе не означает обливаться по утрам ледяной водой или делать ежедневные пробежки (хотя это, конечно, не повредило бы). Это всего лишь означает хорошо и вовремя высыпаться, рационально распределять физическую и умственную нагрузку и стараться правильно питаться. Только и всего! Соблюдение этих простых правил позволит тебе сохранять хорошую физическую форму и быть всегда свежей, бодрой и энергичной. А теперь остановимся на каждом из них поподробнее.

Режим сна

Первое, что определяет твой режим дня, – это правильный режим сна. Кто же спорит, почитать книгу, посмотреть кино, посидеть в социальной сети или даже просто поболтать с подружкой по телефону, конечно же, увлекательнее всего именно поздно вечером. И вообще, очень обидно бывает тратить время на сон, когда можно заняться столькими увлекательными вещами! А уж как досадно ложиться спать в воскресенье – ведь только ты уснёшь, выходные закончатся...

Но подумай вот о чём. Ты можешь лечь спать поздно, но встать позже, чем необходимо, не можешь. Утренние занятия в школе, увы, никто не отменит. А, значит, ты попросту сократишь время на сон. В итоге ты встанешь утром сонная, разбитая и усталая, и весь следующий день будешь чувствовать себя не лучшим образом. Да и настроение у невыспавшегося человека обычно не самое приятное.





«Не могу же я не ответить на сообщения!»

Впрочем, некоторые могут спать совсем недолго и отлично себя чувствуют не только утром, но и в течение всего дня. Может быть, ты из их числа. Беда только в том, что ресурсы организма все равно не безграничны, и полноценный отдых ему совершенно необходим. Даже если ты сейчас неплохо себя чувствуешь, усталость постепенно незаметно для тебя накапливается. В итоге регулярный «недосып» может стать причиной множества неприятностей – притупляются интеллектуальные способности, снижается внимание, увеличивается рассеянность, возникает нервное перенапряжение, которое может стать даже причиной болезни. Так что, если ты не хочешь прослыть «заторможенной», если хочешь быть всегда веселой, яркой и остроумной, нужно ещё и вовремя ложиться вечером спать.



Принятая перед сном ванна – расслабляет и успокаивает

Если тебе трудно быстро заснуть, попробуй принять ванну перед сном – это расслабляет и успокаивает. Можно выпить настои мяты или ромашки. И ни в коем случае, если есть проблемы с засыпанием, не пить во второй половине дня чай или кофе.

Мода на диеты

Говорить о правильном питании можно много и долго. Для многих девочек всё очень просто: есть нужно как можно меньше! А ещё лучше, как можно чаще «сидеть на диете», непрерывно «худея».

Мода на худобу – конечно, не изобретение двадцатого и уж тем более двадцать первого века. Еще в восемнадцатом веке дамы высшего света затягивались в корсеты, чтобы казаться стройнее.

Надо сказать, тогда эта мода имела историческое обоснование. Дело в том, что крепкая, здоровая женская фигура ассоциировалась с «простонародьем», как, впрочем, и загар, и физическая сила. Всё это было признаками женщины, вынужденной работать и много бывать на солнце и свежем воздухе. Истинная леди должна была быть хрупкой и изнеженной, слабой и тонкой, а кожу иметь белую, как снег. Разумеется, это была нездоровая бледность. Да и сама эта болезненная красота, конечно, ни к чему хорошему не приводила. Нежные леди частенько теряли сознание на балах, и у каждой дамы на такой случай всегда была с собой нюхательная соль, помогавшая прийти в себя после обморока.

Ещё раньше, кстати, красивой считалась полнота – поскольку только богатые могли позволить себе быть полными. Худоба была признаком недоедания и бедности. С тех пор представления о красоте не раз менялись. И сегодня загар считается красивым, как и физически крепкое, развитое тело. Все знаменитые голливудские красавицы регулярно упражняются на спортивных тренажёрах, чтобы поддерживать себя в тонусе и оставаться привлекательными.

Однако во второй половине двадцатого века снова стала модной излишняя худоба.

Прежде всего этому способствовал мир высокой моды – ведь модели одежды гораздо удобнее демонстрировать на «вешалках». К тому же манекенщица не должна слишком отвлекать внимание от наряда, который она демонстрирует. Впрочем, нынче уже и на подиуме всё чаще можно видеть моделей совсем иных пропорций, куда больше похожих на обычных женщин с нормальным образом жизни.



Девушки с «обложки»



*Немного аэробики, утренняя пробежка,
просто танец под любимую музыку – все
это может сделать твою жизнь более
радостной, а фигуру – стройной*

Еще одним «идеалом» и образцом для подражания на многие годы стала... кукла Барби. Надеюсь, ты хорошо понимаешь, что её пропорции очень далеки от реальности и практически невозможны у живого человека. Как, впрочем, и пропорции популярных сегодня мультгероинь вроде фей Винкс. В этом несложно убедиться, если измерить все параметры и соответственно перемножить, чтобы получились размеры человека. Так, если бы у «живой» Барби была «стандартно-идеальная» талия объемом в шестьдесят сантиметров, её рост составил бы... больше двух метров, а объем бёдер – больше метра. С феями Винкс дела обстоят ещё хуже: у них объем бёдер примерно в пять раз превышает объем талии. Это значит, что при талии даже в пятьдесят сантиметров их бёдра должны быть шириной в два с половиной метра! Или же, при бёдрах объемом девяносто сантиметров талия должна иметь около двадцати сантиметров. И это не говоря уже о невероятной длине ног, которая составляет почти половину их роста – в реальности девушка с такими ногами (если представить, что это возможно) напоминала

бы какое-то странное насекомое и уж точно не могла бы считаться красавицей. Её скорее бы жалели за природный недостаток.

Итак, поскольку ты умный и здравомыслящий человек, никакие куклы или феи не могут быть твоим идеалом.

Конечно, и излишняя полнота ни девочку, ни женщину не красит. Но даже если это именно полнота, настоящая, а не надуманная, — имей в виду, что в твоём возрасте садиться на диету (если, конечно, она не прописана врачом) не просто вредно, а очень опасно.

Изменения веса, особенно сильные и резкие, влияют на гормональный фон. Твой организм сейчас развивается и формируется, а в возрасте 10–13 лет, то и перестраивается. В нём идут серьёзные гормональные изменения, и вмешиваться в этот процесс — значит рисковать своим здоровьем (и будущей фигурой, кстати) на всю будущую жизнь.

Кстати, поскольку твоё тело меняется, развивается и растёт, на это уходит масса энергии, так что тебе необходимо даже больше калорий в пересчёте на массу тела, чем взрослому. Так, взрослому человеку в среднем нужно 40–42 калории в сутки на один килограмм массы тела, а тебе и твоим ровесникам — не меньше 50–52 калорий на килограмм веса.

В принципе, даже для взрослой женщины предпочтительнее не диеты, а правильное питание и спорт. Конечно, спорт не даёт мгновенных результатов (вообще-то все, что даёт результаты «мгновенно» и «волшебным образом», как правило, очень вредит здоровью). К тому же быстро сброшенный вес обычно возвращается ещё быстрее. Зато спорт для обычного человека в разумных пределах не только не вреден, но и очень полезен.

Вполне достаточно заниматься хотя бы по полчаса в день, но регулярно и ежедневно! Согласись, полчаса это не так уж и много. Зато ты сможешь превосходно себя чувствовать, прекрасно выглядеть и никогда не думать о том, что такое лишний вес.

Просто выдели эти полчаса в своём расписании дня так, чтобы они не мешали другим делам.



Здоровое питание

Итак, какое же питание считать правильным? Прежде всего, стоит усвоить несколько важнейших принципов.

Во-первых, **регулярность**. По мнению диетологов, питаться в течение дня желательно в одно и то же время. Обязательно должны быть завтрак, обед и ужин.

Некоторые не любят есть по утрам и предпочитают вовсе не завтракать. Однако определенный запас энергии твоему организму с утра просто необходим. Хотя бы для того, чтобы «включить» мозг для школьных уроков, да и просто «запустить» своё тело в работу. Если ты не можешь заставить себя с утра съесть ни кусочка чего-то плотного, попробуй совсем лёгкую пищу – овсяные хлопья с молоком, фрукты, сок.



Яйца – лучший и самый доступный источник белка

Ужин должен быть не слишком поздним и не плотным. Желательно ужинать не позднее чем за два часа до того, как ляжешь спать, иначе твой организм просто не успеет переработать пищу, и она не пойдет тебе на пользу.

Во-вторых, **умеренность**. Во всем нужно соблюдать меру, и в еде в том числе. Некоторые люди могут не есть целый день, а вечером добираются, наконец, до холодильника и разом уничтожают всю дневную порцию. Вот так, кстати, и зарабатывают ожирение. Лучше есть чаще, но понемногу! Желательно во время завтрака съесть около 35% всего своего дневного рациона, ещё 45% (чуть

меньше половины) – на обед и оставшиеся 20% – на ужин.

В-третьих, питание должно быть **сбалансированным и разнообразным**. Твоему телу для нормального функционирования необходимы белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Белки нужны для строительства клеток организма. Белки бывают растительные и животные. Они содержатся в мясе, яйцах, молоке и молочных продуктах, злаках, орехах, картофеле и бобовых.

Жиры (даже если ты боишься этого слова) – также необходимый для клеток компонент. Именно они являются не только одним из основ-

ных источников энергии, но и «защитником» внутренних органов и «доставщиком» многих витаминов. Так, витамины А, D, Е и К – жирорастворимые, и провести их в организме к нужным клеткам могут только жиры.

Для того чтобы получать больше «полезных» жиров, чем «вредных», стоит соблюдать простые правила. Не злоупотреблять сладким, поменьше есть жареной пищи, избегать продуктов, которые содержат насыщенные жиры – жирное мясо, колбасные изделия, жирные молочные продукты. Можно попробовать заменить подсолнечное и арахисовое масло оливковым, соевым или горчичным. И очень желательно отказаться от синтетических продуктов вроде чипсов и крашеных газировок.

Углеводы также дают энергию и участвуют в обмене веществ. От недостатка углеводов может возникать слабость, сонливость и ощущение голода.

Минеральные вещества необходимы для формирования скелета, мышц, кроветворения. От нехватки минеральных веществ могут испортиться кожа, волосы, зубы.



Железо содержится в печени, гранатах и гречке.

Калий – в яблоках, апельсинах, изюме, кураге, петрушке, моркови.

Кальций – в молоке и молочных продуктах, зелени, хлебе, бобовых.

Фосфор – в рыбе, мясе, молоке.

Витамины тоже влияют на состояние кожи, волос, а еще – крови и нервной системы. Разные группы витаминов содержатся в свежих овощах и фруктах, зелени, мясе, молоке, рыбе, крупах – именно поэтому очень важно питаться разнообразно.

Некоторые продукты способны стимулировать мозговую деятельность. Полезно накануне контрольной поесть черники, орехов, очень уместен ананас и шоколад!

Уход за собой

Гигиена

Множества проблем можно избежать, если соблюдать самые обычные правила личной гигиены. Приучать себя к ним лучше начинать как можно раньше, уже в 7–8 лет. Чистая, ухоженная кожа – лучшее украшение для любой девочки, девушки.

Обрати внимание, в 11–14 лет из-за гормональной перестройки увеличивается количество кожного сала (из-за него лицо может быть жирным, блестеть), появляются угри. Может увеличиться и потоотделение. Ввиду этого такие простые процедуры, как ежедневное умывание и регулярное купание, становятся особенно важными (если тебе, конечно, не всё равно, что думают о тебе окружающие).

А если даже ты утверждаешь, что всё равно, вряд ли это означает, что ты бы хотела, чтобы за спиной тебе давали прозвища из-за неприятного запаха, сальных волос или нечистой кожи. Кстати, запах пота никакие духи не скроют – обычно запах делается только хуже, если пытаться его «перебить».

Принимать душ желательно ежедневно. Тщательно мыться полностью с использованием мочалки и мыла – не реже одного-двух раз в неделю (а лучше чаще), и два-три раза в неделю мыть волосы с шампунем. Обзаведись дезодорантом (хотя он, конечно, не отменяет и не заменяет водные процедуры). Пятки во время купания не забывай тереть пемзой.



*Хорошо намыливай кисти рук,
вплоть до запястий.
Особое внимание уделяй
ногтям*

Можно превратить принятие ванны в целый ритуал – ведь в воду можно добавлять морскую соль, пенку, специальное молочко. Можно ещё влить две-три капли натурального эфирного масла с любимым запахом – скажем, розы или лимона (масло предварительно развести в стакане молока). Всё это сделает процедуру купания особенно приятной, а вдобавок подарит твоей коже тонкий и нежный аромат.

Руки нужно обязательно мыть не только перед едой, но и каждый раз, когда ты пришла, положим, домой с улицы – ведь ты прикасалась к дверным ручкам, поручням в автобусе, деньгам (не забывай, что они переходят из рук в руки), а может быть, гладила бродячую кошку. Бактерии с рук могут попасть в пищу, вдобавок руками ты прикасаешься к лицу, глазам – невидимые микрочастицы могут занести инфекцию на слизистую или вызвать воспаление в порах кожи.

Очень важный момент для девочки – интимная гигиена. При несоблюдении её правил у девочек даже самого юного возраста нередко возникают разнообразные воспаления, раздражения, а то и инфекции.

Обязательно ежедневно (а желательно – дважды в день!) тщательно подмываться со специальным мягким мылом. Обычно оно так и называется – для интимной гигиены, но можно использовать и просто детское мыло (оно достаточно мягкое, в отличие от обычного универсального мыла). Сначала тщательно вымой руки с мылом, а затем подмойся – только спереди назад (это нужно, чтобы бактерии из кишечника не попадали на половые органы). После мочеиспускания обязательно всякий раз используй туалетную бумагу или влажную салфетку, чтобы промокнуть половые органы.

В любые поездки обязательно бери с собой влажные салфетки для интимной гигиены (можно использовать и детские). Они помогут тебе там, где нет возможности подмыться.

Кстати, обычные влажные универсальные салфетки должны быть в твоей сумке или рюкзаке всегда, они выручат тебя в самых разных ситуациях – когда нужно вытереть рот, лицо, руки. Ещё лучше, если, кроме влажных салфеток, в твоей сумке найдется место пачке бумажных платочков и санитарному гелю для рук (например, «Санитель»), которыми можно протирать руки в случаях, когда нет возможности их вымыть.

Уход за кожей лица

Самое первое и главное в уходе за кожей лица в твоём возрасте – это поддерживать её чистоту. Однако, во-первых, некоторые проблемы и неприятности с кожей могут произойти уже теперь или в скором будущем. А, во-вторых, поскольку ты скоро

