

УДК 087.5
ББК 92
Б70

- Блохина, Ирина Валерьевна.**
Б70 Самая большая книга для мальчиков / И. В. Блохина, Л. Д. Вайткене, А. Г. Мерников. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 319, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-17-112088-4.

«Самая большая книга для мальчиков» — это настоящая находка для подростков, которые хотят вырасти сильными и ловкими, а также стремятся много знать и во всем разбираться. На ее страницах содержится масса полезной информации, которая поможет мальчишкам избавиться от недостатков и наладить отношения со своими близкими и сверстниками, научит правильно вести себя в нестандартных ситуациях, подскажет, какой выбрать вид спорта, а также познакомит с различными видами техники. А множество ярких иллюстраций, схем, таблиц, живое изложение невероятных фактов и событий дадут возможность будущим мужчинам развиваться и взрослеть интересно.

Для среднего и старшего школьного возраста.

УДК 087.5
ББК 92

ISBN 978-5-17-112088-4

© 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



Соблюдай здоровый образ жизни и следи за своим внешним видом.....	6
Правила здорового образа жизни	8
Скажи «НЕТ!» вредным привычкам	16
Основные правила гигиены.....	26
Твой стиль.....	35
Спорт и боевые искусства — занятия для настоящих мальчишек.....	50
Заниматься спортом просто необходимо.....	52
Виды спорта для каждого мальчишки.....	55
Не любишь спорт — займись танцами.....	68
Боевые искусства.....	70
Спортзал дома	76





Отношения с родителями, учителями, ровесниками и девочками	80
Твоя семья	82
Твои ровесники	92
Отношения с учителями	102
Отношения с девочками	104
Правила поведения в экстремальных ситуациях	142
Борьба со стихией.....	144
Первая помощь пострадавшим	158
Выжить любой ценой.....	190
Техника — в этом надо разбираться	214
Транспорт	216
Полезные машины.....	234
Космическая техника.....	244
Домашние помощники	252





Будь в курсе всего происходящего.....	266
Робототехника.....	268
Тест Тьюринга — может ли машина мыслить	272
Экологические кризисы и катастрофы	275
Самые опасные вулканы в истории	279
Небоскребы	282
Великие произведения русской литературы.....	289
Двенадцать подвигов Геракла.....	293
Виртуальная реальность.....	298
Оптические приборы.....	300
Теория вероятностей	304
Реформы Петра I.....	307
Что случилось с динозаврами?.....	310
Четыре фундаментальные силы в природе.....	313
Великая Отечественная война.....	316





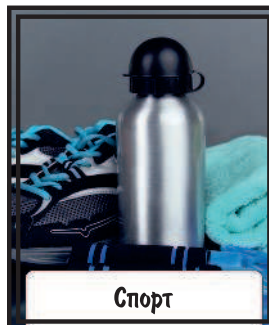


**Соблюдай
здоровый образ
жизни и следи
за своим внешним
видом**



Правила здорового образа жизни

Наверняка ты не раз слышал фразу «здоровый образ жизни». Что же она означает? На первый взгляд — самые простые вещи: регулярные физические нагрузки, правильное питание, отсутствие вредных привычек и полноценный отдых. Однако далеко не каждый может заставить себя отказаться от привычного в пользу полезного.



Измени свои привычки

Если ты решил вести здоровый образ жизни, это вовсе не означает, что с понедельника ты часами должен заниматься в спортивном зале и качать мышцы, питаться только овощами и забыть про все удовольствия. Начни с малого! Смысл перехода к здоровому образу жизни заключается в постепенном изменении своих привычек, ежедневном привыкании к чему-то новому. Не привык пить воду? Начни с одного стакана натощак, постепенно увеличивая до необходимого количества жидкости. Не любишь фрукты? Добавь хотя бы половинку яблока в кашу, мюсли, йогурт или салат. Привык перекусывать чипсами и никогда не отказываешься от добавки? Съешь сухарик и постепенно приучи себя насыщаться меньшими порциями.

Первоисточником витаминов обычно служат растения. Длительное употребление пищи, лишенной витаминов (например, почти одно мясо), вызывает авитаминоз.





Физическая активность

Мы все прекрасно знаем о пользе физических упражнений для нашего организма, но, как правило, находим достаточно оправданий, чтобы ничего не делать. Чаще всего мы слишком заняты или понятия не имеем, с чего начать, у нас нет мотивации для занятий спортом или обычной прогулки, иногда мы боимся увечий и травм, которые можно получить в результате каких-то физических нагрузок. Но ведь совершенно не обязательно часами мучить

себя на беговой дорожке, велосипеде или в бассейне, здоровый образ жизни — это любая физическая и двигательная активность.

Физические упражнения полезны для всех и в любом возрасте. И чем раньше ты приучишь себя к активному движению, тем меньше вероятность того, что тебе придется столкнуться с серьезными проблемами со здоровьем впоследствии. Просто запомни: ежедневная физическая активность благотворно влияет на общее самочувствие, настроение и хороший сон, снижает риск возникновения респираторных заболеваний и повышает выносливость.



Вовсе не обязательно по несколько часов проводить, потев в тренажерном зале. Выбери тот вид физической активности, который тебе нравится.

Правильное питание

Правильное питание — еще один аспект здорового образа жизни и залог хорошего здоровья на долгие годы. Основные рекомендации сбалансированного питания сводятся к следующему.

Начинай день с завтрака. Ведь именно с утра твой организм нуждается в пополнении запасов энергии. Наиболее предпочтительным вариантом завтрака являются каши. Но если ты их не любишь, это вовсе не повод голодать по утрам. Мюсли с фруктами и орехами, творог, блюда из яиц, йогурт будут прекрасным началом нового дня. А если ты занимаешься спортом, то без полноценного завтрака просто не обойтись.

Сократи или полностью откажись от фастфуда. Жиры, консерванты, пищевые добавки, ароматизаторы и избыток сахара — неизменные компоненты такой еды. В случае если ты очень голоден, а перекусить больше нечем, кроме как фастфудом, постарайся сделать это с минимальным уроном для здоровья. Вместо куриных крылышек возьми грудку, порцию жареной картошки замени салатом из овощей, возьми сок вместо колы.

Исключи из рациона сладкие газированные напитки. Известно, что в одном стакане сладкой газировки содержится приблизительно 5—8 чайных ложек сахара. Более того, все сладкие газировки содержат консерванты и ароматизаторы. Так что не стоит ими увлекаться.



Для нормального пищеварения необходимо, чтобы в еде было достаточное количество клетчатки. Она содержится только в растительной пище (стебли сельдерея, белокочанная капуста, тыква, сладкий перец, помидоры, морковь, брокколи). Клетчатка попадает из желудка в кишечник в неизменном виде. А когда ее частицы достигают толстого кишечника, они «притягивают» к себе различные отходы пищеварения, которые благодаря этому легче выводятся из организма.

Регулярное питание и перекусы

Для поддержания оптимальной скорости обмена веществ не пропускай приемы пищи. Регулярные завтрак, второй завтрак, обед, полдник обеспечивают ритмичность выделения наибольшего количества желудочного сока, необходимого для переваривания пищи. Нерегулярное питание приводит к сбою физиологического ритма и заболеваниям организма и пищеварительной системы. Чаще всего второй завтрак, а иногда и обед приходится на время занятий в школе. С обедом проще — как правило, он всегда есть в школьном буфете. А как быть со вторым завтраком? Стесняешься достать свою коробку и съесть бутерброд, яблоко или банан? Лучше подумай о собственном здоровье, преодолей стеснение и перекуси — твой организм будет очень благодарен.

Вариантов простых и правильных перекусов, которые можно взять с собой, огромное множество! Нужно только продумать, какие из имеющихся в холодильнике продуктов можно использовать, а что нужно купить заранее. В качестве перекуса подойдут следующие продукты: бутерброд с овощами; бутерброд с омлетом; фрукты; овощи; хлопья, йогурт, сыр, батончики-мюсли, грудка курицы или индейки, смесь орехов и сухофруктов и др.

Выработай полезную привычку ежедневно употреблять как минимум две порции кисломолочных продуктов. Это может быть стакан кефира, йогурта или чашка творога. Кисломолочные продукты укрепляют иммунитет, улучшают микрофлору кишечника и обмен веществ, практически полностью усваиваются и обеспечивают потребности организма в полноценном белке. Абсолютно все кисломолочные продукты являются источниками витаминов и минеральных веществ. Они снабжают организм фосфором, калием, магнием, витаминами А, Е, D и группы В.

Не забывай о кисломолочных продуктах! Каждый день употребляй минимум две порции.



Мясо — главный поставщик белка для человека. В рационе подростка оно должно быть нежирным, желательно приготовленным на пару.

Овощи и фрукты — обязательный пункт твоего меню

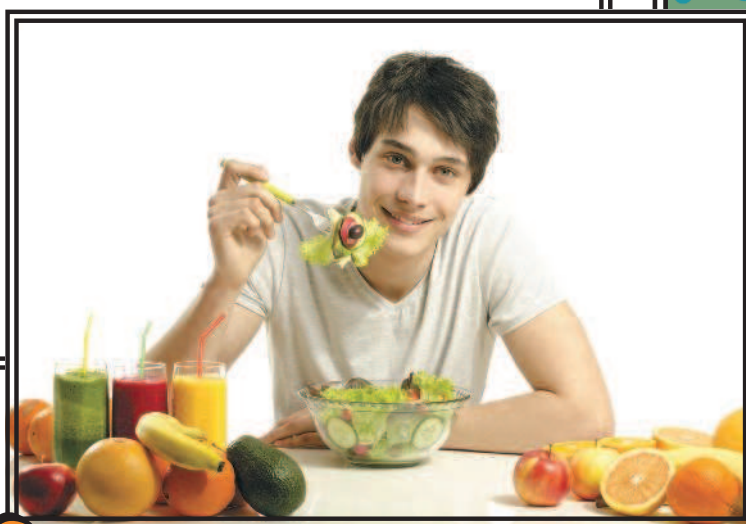
Необходимый ежедневный минимум овощей и фруктов составляет 5 порций. Под одной порцией подразумевается любой один фрукт или овощ среднего размера или один стакан свежевыжатого сока. Основная ценность фруктов и овощей заключается не столько в витаминах, сколько во входящей в их состав клетчатке, способствующей улучшению обмена веществ и пищеварения.

Как правило, фрукты и ягоды любят все. Чтобы разнообразить свое меню, на десерт сделай салат из фруктов с добавлением шарика мороженого. Кусочки фруктов можно положить в утреннюю кашу, мюсли или йогурт.

Даже если ты не очень любишь овощи, попробуй их не только в салатах, но и в омлетах (например, омлет с помидорами и сладким перцем), яичницах, различных запеканках, оладьях (например, оладьи из кабачков или тыквы).

Кроме сыра и ветчины положи на бутерброд кружочки помидора, огурца, сладкого перца и листья салата.

Любишь картофельное пюре? Попробуй пюре из сельдерея с картофелем или из цветной капусты.



Приучай себя есть фрукты и овощи каждый день. Ежедневно необходимо съедать как минимум 5 порций фруктов и овощей.



О пользе простой воды

Приходилось ли тебе сегодня испытать чувство жажды? Если да, то в те моменты твой организм уже страдал от недостатка жидкости. Тело человека на 60% состоит из воды. И когда мы теряем жидкость, страдают практически все органы и системы. Без еды человек может прожить достаточно долго, до 3-х месяцев, а вот без воды — всего несколько дней, максимум неделю. Согласно данным многочисленных исследований, обезвоживание отрицательно сказывается на настроении, двигательной активности, устойчивости к внешним воздействиям, состоянию и цвете кожи, волос и ногтей. Постоянная нехватка жидкости в организме может стать причиной головной боли, боли в суставах или в желудке. Вода обеспечивает протекание всех обменных процессов организма, перенос необходимых веществ к клеткам тела и терморегуляцию (в жару или при повышенных физических нагрузках температура тела увеличивается, и вода в данном случае работает в качестве охлаждающей жидкости, т. е. излишки тепла выводятся при помощи пота).



Необходимое количество воды в день можно определить из соотношения 30 мл на один кг веса. Это значит, что если твой вес равен 50 кг, то в день тебе нужно выпивать не менее 1,5 л воды. Пока у тебя не сформировалась привычка постоянно пить воду, носи с собой бутылку: меньше вероятность того, что ты забудешь ее выпить. Ешь сырые фрукты и овощи: они также содержат воду. Помни, чем меньше ты ешь фруктов и овощей и чем больше сухой пищи, тем больше воды тебе нужно выпить.

Вода участвует во всех химических процессах в организме. Часть влаги выводится из организма в виде мочи, пота, пара при дыхании. Тогда внутренний баланс нарушается — количество солей остается прежним, а воды становится меньше. В эти моменты человек испытывает жажду. Так организм подает сигнал о начале обезвоживания.

Правила крепкого сна

Задумывался ли ты о том, что даже в состоянии покоя, когда ты лежишь в расслабленной позе, твой организм продолжает выполнять работу, так как у тебя сокращается сердце, ты дышишь, каждая клетка организма участвует в обмене веществ. А восполнение энергозатрат происходит благодаря питанию и сну.

В среднем человек спит около восьми часов в сутки, т. е. треть своей жизни мы тратим на сон. Это необходимо для нормального функционирования всего организма. Во сне отдыхают мышцы, организм восстанавливает или заменяет поврежденные клетки, приводит в порядок нервную систему. Глубокий сон способствует обновлению мозговых клеток, что, в свою очередь, приводит к ускорению обменных процессов, выработке гормона роста. Не зря старшие тебе с детства твердят: если не будешь спать, то не вырастешь. Они правы! Хорошо выспавшийся человек всегда выглядит бодрым и находится в отличном настроении.

Правило №1. Соблюдай «сонные» ритуалы.

Перед тем как улечься в постель, регулярно выполняй привычные действия, направленные на расслабление: проветри комнату, прими теплый душ, послушай спокойную музыку.

Правило №2. Соблюдай режим сна.

Для каждого человека режим здорового сна индивидуален, но лучшее время — это период с 22—23 часов вечера до 6—7 часов утра. Если в какие-то дни у тебя не получается соблюдать режим, то позже нужно обязательно вернуться к постоянному распорядку.

Правило №3. Спи не менее 8 часов, но и не более.

Человек, как правило, склонен спать больше времени, чем ему необходимо. Конечно, сон — это отдых и удовольствие, но во всем нужно соблюдать меру.



Потребность в сне в возрасте 10—12 лет — 9—10 часов, 13—14 лет — 9 часов, в 15—16 лет — 8,5—9 часов.

Правило №4. Не ложись спать, когда этого совсем не хочется. Чем дольше ты будешь пытаться уснуть, тем меньше у тебя это будет получаться. В часы бессонницы не лежи в постели, считая овец, а лучше почитай, послушай негромкую спокойную музыку, посмотри кино.

Правило №5. Регулярно занимайся физической активностью.

Спорт — лучшее средство для снятия стресса. Уставший человек хочет спать, а значит, выложившись на спортплощадке, ты обеспечишь себе полноценный сон. Лучшее время для занятий физкультурой: с 16 до 20 часов. За 2 часа до сна физические нагрузки необходимо свести к минимуму.

Правило №6. Сократи употребление энергетических и стимулирующих продуктов и напитков.

Человек употребляет значительное количество кофеина, который в изобилии содержится в кофе, чае, других энергетиках, шоколаде и пр. Сведи их употребление к минимуму.

Правило №7. Не кури.

Никотин, содержащийся в сигаретах, стимулирует нервную систему еще больше, чем кофеин, поэтому курение перед сном приведет к бессоннице или неглубокому поверхностному отдыху.

Правило №8. Не думай о проблемах в момент засыпания.

Попытайся отвлечься от всех дел и переживаний, подумай о чем-то хорошем, прежде чем заснуть, помечтай. Утро вечера мудренее.

Правило №9. Не ложись спать голодным или, наоборот, с переполненным желудком. Не ешь за два часа до сна и не употребляй за ужином соленых продуктов — они задерживают жидкость в организме. На ночь лучше всего выпить стакан теплого молока или кефира.

Сон необходим человеку как воздух. Люди могут дольше продержаться без пищи, чем без отдыха. Если же человека вообще лишить сна, то он настолько устанет, что погибнет.



Скажи «НЕТ!» вредным привычкам

Конечно, ни о каком здоровом образе жизни не может идти и речи, если в твоей жизни есть место для вредных привычек и зависимостей. Если у тебя уже сформировались какие-либо вредные привычки, постарайся непременно от них избавиться.

Курение

Ни для кого не секрет, что курение — одна из самых распространенных вредных привычек. И даже не смотря на то, что практически все курильщики прекрасно знают о вреде сигарет и табачного дыма, они продолжают курить, наивно полагая, что сигарета позволяет занять свободное время, снять стресс, напряжение и беспокойство. При этом они совершенно не задумываются о пагубном влиянии курения на все системы организма. Доказано, что в первую очередь страдает нервная система. В результате отравления табачным дымом возникают головокружения разной интенсивности, появляются раздражительность и повышенная утомляемость, ухудшаются память и общее самочувствие. Курение также отрицательно сказывается на органах чувств. Очень часто

курильщики с трудом различают вкус и запах, у них снижается острота зрения и слуха. Грубый и сиплый голос — одна из характерных черт курящего человека, так как голосовые связки тоже поражаются табачным дымом.



Табачные компании попытались снизить уровень содержания канцерогенов в дыме, выпустив так называемые «легкие» сигареты. Но они оказались еще опаснее обычных, поскольку курильщик в таком случае затягивается глубже, что приводит к поражению легочных тканей и, как следствие, к росту заболеваемости раком легких.