

УДК 087.5
ББК 92
Д43

Серия «Почему, зачем и как?»
Научно-популярное издание
ғылыми-бұқаралық баспа
Для среднего школьного возраста

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Виктория Сергеевна Дзюненко
Художник Н. С. Терешин

Дизайн обложки Н. Ворламовой
Редактор И. Усова
Художественный редактор М. Стародубцев
Технический редактор Е. Кудиярова
Компьютерная вёрстка М. Стародубцев

Подписано в печать 08.04.2019. Формат 84x108/16. Печать офсетная. Бумага офсетная
Гарнитура Rodeo. Усл. печ. л. 13,44. Тираж экз. Заказ № Дата изготовления тиража 2019 г.

Произведено в Российской Федерации. Изготовитель: ООО «Издательство АСТ».
129085, Российская Федерация, г. Москва, Звёздный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж

Наш электронный адрес: malysh@ast.ru. Home page: www.ast.ru

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014
(КПЕС 2008); 58.11.1 – книги, брошюры печатные.

Книжная продукция – ТР ТС 007/2011

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

https://vk.com/AST_planetadetstva, https://www.instagram.com/AST_planetadetstva,
<https://www.facebook.com/>

«Баспа Аста» деген ООО. 129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат
Біздің электрондық мекенжаймыз: www.ast.ru. E-mail: malysh@ast.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz. Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы,
г. Алматы. Қазақстан Республикасына импорттаушы және
Қазақстан Республикасында наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский
көш., 3«а», Б литері, офис 1.

Тел.: 8(727) 251-59-90,91, факс: 8 (727) 251-59-92 ішкі 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz. Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2019. Өнімнің жарамдылық
мерзімі шектелмеген.

Сертификация – қарастырылған

Д43 **Дзюненко, Виктория Сергеевна**

Энциклопедия для девочек / В. С. Дзюненко;

ил. Н. С. Терешин — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 125 [3] с.: ил. — (Почему, зачем и как?).

ISBN 978-5-17-111272-1.

«Энциклопедия для девочек» — это прекрасное и современное руководство о том, как стать счастливыми. Книга освещает наиболее значимые моменты в жизни любого человека. Как правильно питаться? Что такое красота? Зачем нужна учёба? Как наладить отношения с окружающими людьми? Читатель встретит ещё много вопросов и подробных ответов на них. Автор этой книги, психолог Виктория Дзюненко, расскажет о семье и дружбе, о социуме и подростковых проблемах, о внешнем и внутреннем состояниях людей.

Что такое счастье? Это крепкое здоровье, хорошие отношения с близкими людьми, стремление к развитию и достижение поставленных целей. А как всего этого добиться — пункт за пунктом изложено в нашей книге.

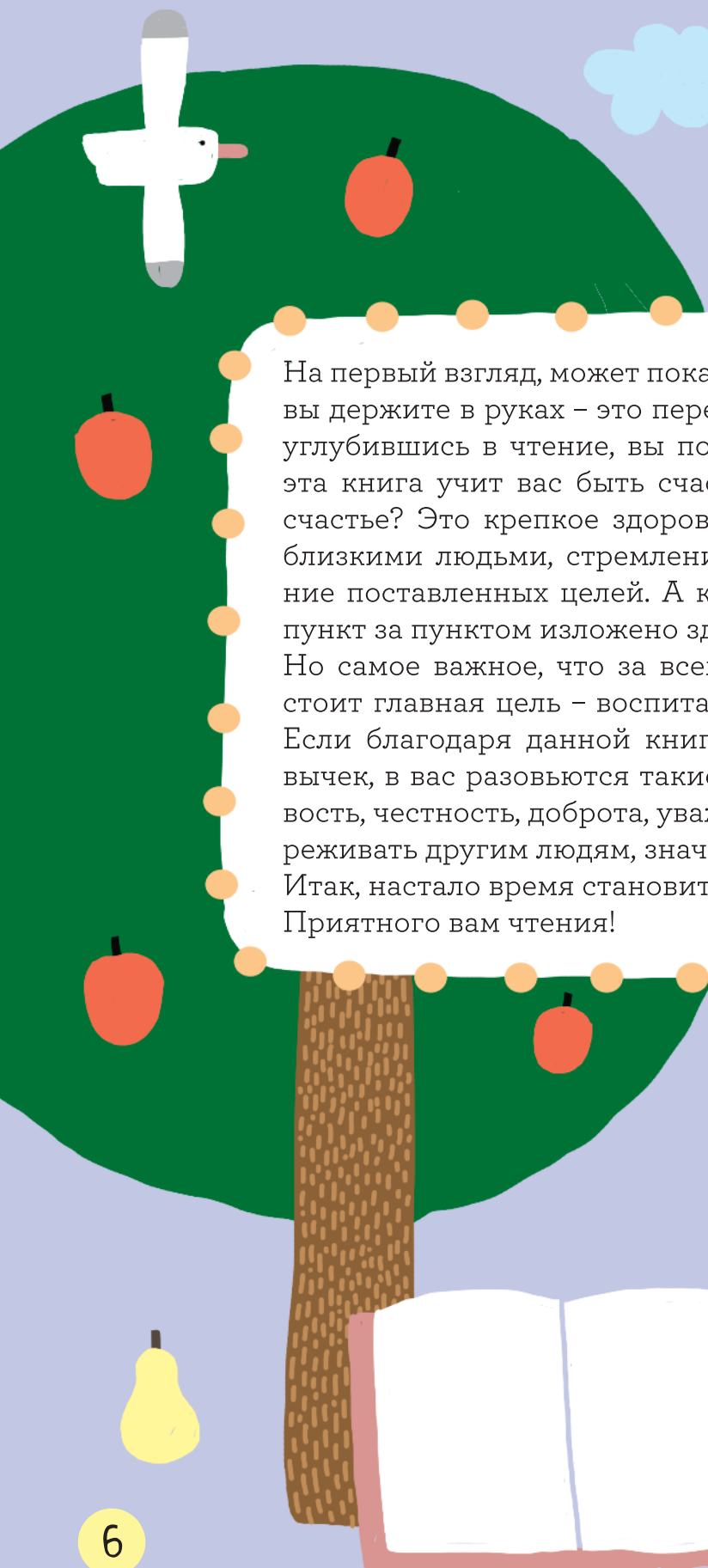
Для среднего школьного возраста.



© Дзюненко В. С., текст, 2019
© Терешин Н. С., ил., 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2019

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие читатели! Вам ещё совсем немного лет, и ваша жизнь только начинается. На пути будут встречаться разные люди, случаться радостные события, а иногда возникать проблемы. Пусть у вас их будет как можно меньше, но совсем их избежать, увы, не получится. Потому что нет в мире ни одного человека, живущего без единой проблемы. Да и сама жизнь была бы не такой интересной, если бы всё всегда складывалось гладко. Испытания придуманы для того, чтобы человек «закалял» характер, воспитывал в себе мудрость и накапливал опыт. По мере взросления вы будете познавать мир, находить ответы на свои вопросы, иногда ошибаться и учиться на этих ошибках. И не только на ошибках! Жизнь учит человека на протяжении всего пути – от рождения до самой смерти. Всё, что происходит, нужно воспринимать как урок и делать правильные выводы. Но, как и в школе, не все уроки нам даются с лёгкостью. Эта книга написана как раз для того, чтобы стать для вас своего рода жизненной «шпаргалкой». Здесь собрано много полезных советов, рекомендаций и важных правил для жизни. Конечно, предсказать всё, что уготовано нам судьбой, невозможно. Но самые основные вопросы, которые непременно возникают в вашей повседневности, подробно изложены. Вы поймёте, что даёт человеку здоровый образ жизни, и из чего он складывается; научитесь создавать свой уникальный образ; узнаете особенности переходного возраста, и от чего зависит такая важная характеристика личности человека, как самооценка; задумаетесь о том, какие опасности могут поджидать человека за углом соседнего дома, в собственной квартире и в виртуальном пространстве; поймёте, насколько разными бывают отношения с людьми, и как их правильно построить, а также узнаете, как найти своё предназначение.



На первый взгляд, может показаться, что книга, которую вы держите в руках – это перечень скучных правил. Но, углубившись в чтение, вы поймёте, что на самом деле эта книга учит вас быть счастливыми. Ведь что такое счастье? Это крепкое здоровье, хорошие отношения с близкими людьми, стремление к развитию и достижение поставленных целей. А как всего этого добиться – пункт за пунктом изложено здесь.

Но самое важное, что за всеми этими предписаниями стоит главная цель – воспитание настоящего человека. Если благодаря данной книге, помимо полезных привычек, в вас разовьются такие качества, как справедливость, честность, доброта, уважение и способность сопереживать другим людям, значит, она написана не зря.

Итак, настало время становиться лучше!

Приятного вам чтения!



здоровье

гигиена

питание





ГИГИЕНА



Чистота – залог здоровья! Многие из вас слышали это выражение от мам, пап, бабушек и других взрослых. И это чистая правда! Соблюдая правила личной гигиены, человек заботится о своём здоровье, а значит, чувствует себя хорошо. Быть здоровым и полным сил хочется всем, а вот приучить себя чистить зубы два раза в день или тщательно вымыть яблоко перед употреблением терпения хватает не у каждого. Но если вы всё-таки выработаете в себе полезные привычки, организм с радостью скажет вам: «Спасибо!».

2 РАЗА В
ДЕНЬ

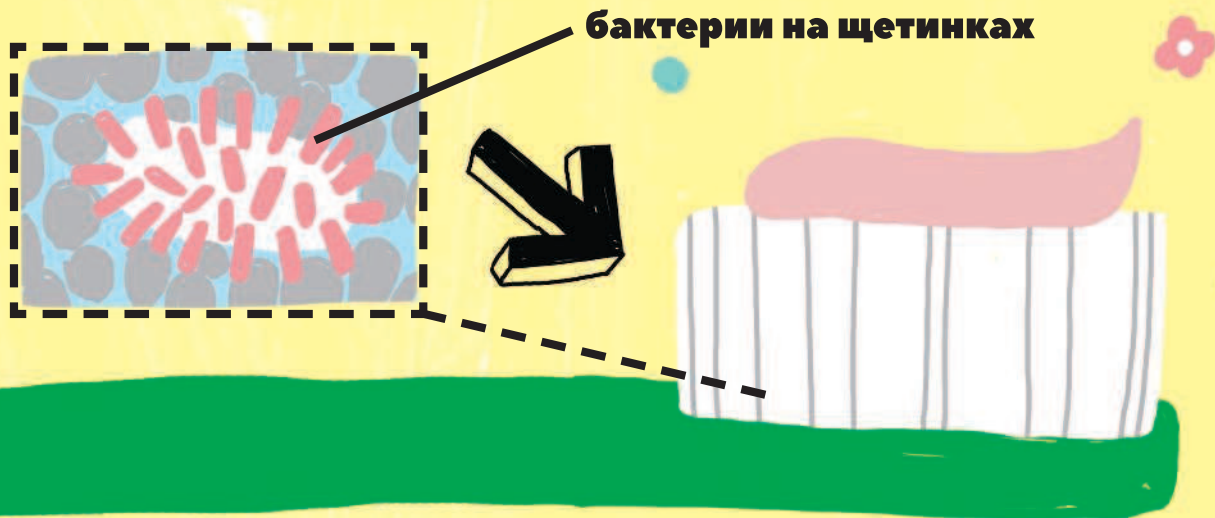
Поэтому давайте будем считать эти привычки нашими друзьями. И, кстати, приучить себя к гигиене не так сложно, как кажется. Сначала нужно будет напоминать себе об определённых действиях, а со временем они войдут в привычку и станут выполняться автоматически. Так какие же гигиенические процедуры следует соблюдать каждому человеку? Прежде чем читать дальше, попробуйте сами ответить на этот вопрос.





ПРАВИЛО 1

Чистить зубы два раза в день – утром после завтрака и вечером перед сном. Не стоит забывать и про язык. Он состоит из сосочков и бороздочек. Из-за такого неоднородного строения на нём быстро распространяются бактерии. А это, в свою очередь, является причиной неприятного запаха изо рта и развития заболеваний ротовой полости. Поэтому язык необходимо очищать не менее тщательно, чем зубы. Для этой процедуры можно использовать специальный скребок, ложку для очистки языка или обычную зубную щётку. На некоторых щётках на обратной стороне от щетины находится специальная ребристая поверхность, которая как раз и предназначена для очистки языка. Выполнять эту процедуру нужно после того, как вы почистили зубы и прополоскали рот.



Переверните щётку и лёгкими «выметающими» движениями очистите язык по направлению от его основания к кончику. Не нужно сильно надавливать щёткой на язык, чтобы избежать его травмирования. Окончив процедуру, ещё раз хорошо сполосните рот и зубную щётку с обеих сторон. Кстати, о зубных щётках. В доме их должно быть столько, сколько людей в нём живёт – у каждого своя. И ни в коем случае нельзя делиться ею с другими, даже самыми близкими людьми. «Почему?» – спросите вы. Потому что на щетинках остаются бактерии, которые у другого человека могут вызвать серьёзные заболевания.

По этой же причине хранить все зубные щётки нужно так, чтобы они не касались друг друга. Это правило действует и для других предметов личной гигиены: мочалки, полотенца, бритвенные станки, антиперспиранты и т.д. Кроме двухразовой чистки зубов, после каждого приёма пищи желательно споласкивать рот водой. И тогда у такого страшного врага, как кариес, не останется ни единого шанса поселиться у вас во рту!



ПРАВИЛО 2



Тщательно мыть руки с мылом – перед едой, после посещения туалета, после возвращения с улицы и игры с животными. Если такой возможности нет, то нужно протереть руки влажными салфетками, которые должны всегда быть с собой в сумке или портфеле. Не стоит забывать, что самый короткий путь попадания микробов и бактерий в организм – через грязные руки.



ПРАВИЛО 3

Каждый день принимать ванну или душ, используя мыло или гель для душа и мочалку. Будьте внимательны с жёсткими мочалками! Сильно тереть ими тело нельзя, иначе можно травмировать кожу и повредить родинки. Неважно, утром или вечером вы моеетесь, главное – очистить тело от бактерий, появившихся в течение дня. При необходимости (например летом, когда на улице жарко и тело часто потеет) желательно принимать душ два раза в день.



ПРАВИЛО 4

Уши, волосы и ногти. В чистке **ушей** главное – не переусердствовать! Слишком интенсивно надавливая ватной палочкой, вы можете травмировать барабанную перепонку.

К тому же, не нужно полностью очищать слуховой проход от серы, потому что она защищает его от повреждений и воспалений. Следует неглубоко поместить ватную палочку в слуховой проход и лёгкими вращательными движениями почистить каждое ухо. Одного – двух раз в неделю будет достаточно.

