



МУЖЧИНУ ИЗ МАЛЬЧИКА ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНА. Сначала мама, которая учит деликатно относиться к девочкам. Затем папа своим отношением к маме прививает уважение и любовь к женщине. Детский сад — и первые роли в игре «дочки-матери»: мальчик-папа едет за рулем деревянной машины, рядом сидит девочка-мама с куклой. Он везет семью в магазин, а потом тащит сумки с пластмассовыми продуктами и резиновым мороженым. Затем заботливо поддерживает спутницу под локоток, открывает двери, пропускает вперед... Школа — и новые горизонты отношений.

Ребята сталкиваются с множеством проблем; заблуждение, что мальчиков не волнуют вопросы красоты и здоровья: как ухаживать за лицом и бороться с прыщами? Нужно ли сбривать усики или делать «баки»? Как уложить волосы в стильную прическу? Как «вылепить» атлетическую фигуру: мускулистые руки, широкую грудь? Какие витамины и продукты употреблять, чтобы «не наесть» живот, но сохранить «кубики»? Что надеть на первое свидание, а что — на контрольную по математике?

Спорт — какой? Удастся ли совмещать увлечения с обязанностями? Как не стать «ботаном», но иметь хорошую успеваемость и авторитет среди сверстников? Ходить на «разборки» или решать конфликты мирно? В каких случаях драки не избежать — и чем она отличается от самообороны? Что рекомендуют профессионалы и мастера спорта?

Мы расскажем, как оказать первую помощь и починить кран на кухне. Мальчик должен уметь не только собрать шкаф по инструкции мебельного магазина, но и приготовить еду. Не секрет, что мужчины — лучшие повара. А также — врачи и парфюмеры.

Что предпринять для привлечения внимания девочки, не потерпев фиаско? Как красиво ухаживать? С какими физиологическими проблемами сталкивается мальчик в период полового созревания? Сложно ли научиться понимать и уважать желания девочки? Герои книги расскажут о своих проблемах, научат справляться с ними. Ибо мелкие вопросы, с которыми сталкивается мальчик в процессе взросления, могут обернуться большими проблемами в будущей жизни.

Нужно ли сбривать усики или делать «баки»? Как уложить волосы в стильную прическу? Как «вылепить» атлетическую фигуру: мускулистые руки, широкую грудь? Что надеть на первое свидание, а что — на контрольную по математике?



Вы можете отправлять ваши рецензии, пожелания и вопросы для меня или моих комментаторов на почту: olyaa.aleksandrova@yandex.ru

Ольга Александрова

содержание



1. ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА

Как бороться с прыщами	14
Спортивная минутка.....	21
Мои первые «баки».....	27
Стильная прическа	33



2. ВНЕШНИЙ ВИД

Здоровое питание	42
Физическая подготовка.....	50
Эффективная тренировка	58
Дресс-код: в школе и на свидании.....	60

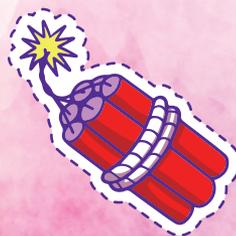


3. ДОМ И СЕМЬЯ

Отношения в школе и дома	76
Авторитет в школе	81
Как выбрать друга	84
Драка или самооборона в школе и дома	90

4. ЧУВСТВА

Первая влюбленность или любовь	96
Вопросы личной гигиены	101
Поговорим про «ЭТО».....	103
Вредные привычки и их последствия	108





5. УВЛЕЧЕНИЯ И ХОББИ

Подвижные игры	115
Активный вид спорта: паркур, скейтбординг	125
Уроки труда: собираем и моделируем	131
Кулинарные секреты от Константина Ивлева	133



6. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

Первая помощь в чрезвычайных ситуациях	140
Интернет и игромания	148
Татуировки и тоннели – стиль или зависимость	151
Экстрим-вождение: мифы и легенды на дорогах	155



7. ЭТИКЕТ И СТИЛЬ

Правила поведения в обществе — мнения специалистов	164
Правила этикета за столом — мнения специалистов	168
Уроки грамотной речи — о чем говорят мальчики	172
Как выглядеть стильно — проверь себя	175



ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	180
-----------------------------------	-----

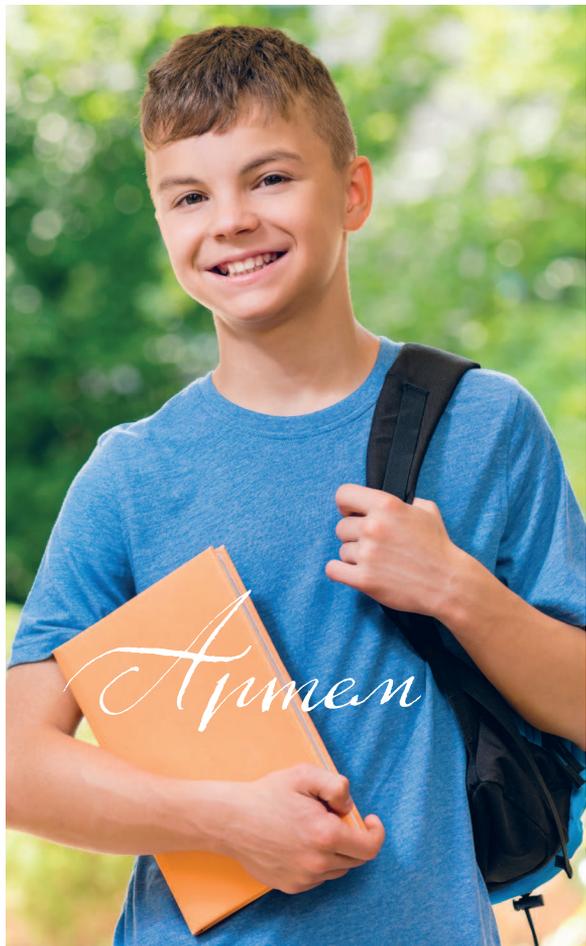
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	182
-------------------------------	-----







будем знакомы:



ПРИВЕТ, МЕНЯ ЗОВУТ АРТЕМ. МНЕ 12 ЛЕТ. Я ученик 6 класса — и на этом хотелось бы закрыть тему школы. Учеба дается с трудом, куда интереснее смотреть ролики про трансформеров на планшете или новые видео ралли-гонщиков. Использую гаджеты, чтобы подготовить очередной реферат — в интернете, как и в компьютере, я профи. Друзья часто просят о помощи, когда нужно сделать перезагрузку операционной системы или скачать фильм. А еще мне интересна тема моделирования, авто-, авиа- и роботоконструирования. Увлекаюсь техникой, поэтому отдаю предпочтение математике.



Я ДЕНИС, ДЛЯ ДРУЗЕЙ КРАТКО — ДЭН. МНЕ 14, Я АКТИВНЫЙ СКЕЙТБОРДИСТ. Обожаю спорт, не могу жить без драйва. Часто зависаю с друзьями на спортивных программах, увлекаюсь паркур^{*} — городской экстремальной акробатикой. При этом придерживаюсь трех вещей: безопасность, эффективность, простота. Внешний вид выбираю по тому же принципу: максимально просто и комфортно. Но есть сложности — в школу, к примеру, нельзя прийти в штанах на завязках и в сникерсах. А еще у меня проблема: как начать разговор с девчонками. Пытаюсь вести непринужденную беседу, но чем больше стараюсь, тем более неестественно это выглядит...

^{*} Здесь и далее этот знак обозначает, что слово есть в словаре терминов.



Константин

У МЕНЯ ЕСТЬ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК — СТАРШИЙ БРАТ КОСЯ. Когда нам с друзьями надо решить спорную ситуацию, всегда обращаемся к нему. **КОНСТАНТИН В СВОИ 25** имеет собственный тату-салон, активно занимается спортом, имеет черный пояс по карате и ведет здоровый образ жизни.



опиши себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Максим

А я, наверно, являюсь неким промежуточным звеном между технарём Артемом и «гоночным болидом» Дэнном. **МЕНЯ ЗОВУТ МАКСИМ, МНЕ 16.** В сравнении с друзьями я несколько иначе смотрю на многие вещи. К примеру, на учебу в школе: считаю, что азы, заложенные средним образованием, влияют на дальнейшее продвижение и помогают в выборе профессии. Общаюсь со сверстниками, уверенно отстаиваю свою позицию. Касательно будущего еще окончательно не определился: с одной стороны, интересуюсь химией и биологией; учитывая семейные традиции, меня прочат в хирурги. С другой — обожаю кулинарию и уже неплохо готовлю. Скажу больше, когда мама устраивает разгрузочные дни, приготовление обеда и ужина — полностью на мне. Люблю импровизировать, отходя от рецептов; думаю, вполне смог бы написать кулинарную книгу.





глава

З Д О Р О В Ь Е
И К Р А С О Т А





как бороться с прыщами



на заметку

Акне, угри, прыщи — проблемы кожного покрова.



ДЕНИС, 14 ЛЕТ: Каждое утро, просыпаясь, думаю, что сегодня точно сделаю все по правилам: зарядка, водные процедуры, завтрак, повторение уроков. Даю себе слово аккуратно одеться и вовремя выйти из дома. Но далеко не всегда получается, поскольку нет четкого разделения на главное и второстепенное; не всегда понятно, сколько времени уделить каждому пункту.



КОНСТАНТИН, 25 ЛЕТ: Конечно, грамотно спланированный день помогает сберечь время. Думается, что на зарядку и завтрак нужно выделить больше времени, чем на водные процедуры и одевание. И уход за лицом и телом потребует немало времени. Привлекательная внешность — важная часть имиджа современного человека.



МАКСИМ, 16 ЛЕТ: Это точно. Вот у меня проблема — прыщи, одноклассники дразнят. Перепробовал множество средств и специальных мазей, но ничего не помогает. Такое впечатление, что чем больше маскирую, тем больше высыпают.



КОНСТАНТИН, 25 ЛЕТ: А знаешь, ты прав! Чем больше «давишь», тем больше раздражений. Что такое прыщ? Это воспаление, которое затрагивает кожный покров вследствие повышенной активности сальных желез. Начинается реакция, которая проникает в глубь кожи, захватывая все большие площади. Покраснение, боль — лишь начало проблем. Несмотря на то что иммунная система пытается бороться, гной остается внутри.



на заметку

Основная причина появления прыщей — повышенная выработка гормона тестостерона.

АКНЕ, УГРИ, ПРЫЩИ — ПРОБЛЕМЫ КОЖНОГО ПОКРОВА. Угри — это черные точки, которые появляются при закупорке выводных протоков сальных желез. Обычно высыпают на лбу, носу, подбородке — тех областях, где кожа наиболее жирная. При длительном воспалительном процессе есть риск появления бактерий — тогда угри превращаются в прыщи. При затяжном и сложном течении процесса угревая сыпь переходит в хроническую форму — акне; и здесь нужна специальная терапия. После лечения на коже могут остаться рубцы. Убирать их придется шлифовкой — специальной корригирующей процедурой.



АРТЕМ, 12 ЛЕТ: Почему образуются прыщи? Что делать, чтобы их не было?



КОНСТАНТИН, 25 ЛЕТ: Как правило, прыщи, угри и акне появляются в подростковом возрасте. Есть даже термин — «акне пубертатного периода». Основная причина появления прыщей — повышенная выработка гормона тестостерона. Чаще всего этому подвержена жирная кожа. Стрессы, гормональные сбои, проблемы желудочно-кишечного тракта, неправильное питание — все это способствует появлению прыщей.



почему появляются прыщи и что нужно делать, чтобы их избежать

ЭКСПЕРТ, ДИЗАЙНЕР, БЬЮТИ-БЛОГЕР **СЕРГЕЙ ОСТРИКОВ**, @OSTRIKOV



на заметку

Не стоит давить прыщи, выжигать их спиртом или маскировать косметическими средствами.

Основная причина — излишняя активность сальных желез. Как правило, прыщи появляются в период полового созревания, когда начинают активно вырабатываться половые гормоны. Самая большая ошибка — не обращать на них внимания, не лечить. Если не заниматься проблемой, кожа может покрыться шрамами, которые, в отличие от самих прыщей, никогда не пройдут. Такие шрамы, в противовес известной поговорке, вовсе не украшают мужчину.

Родители нередко игнорируют проблему, но вам лучше настоять на походе к косметологу и к дерматологу. У первого сделайте чистку лица, у второго — выпишите препараты наружного или системного действия. Если у вас редкие эпизодические прыщики, скорее всего, будет достаточно домашнего ухода и нечастого посещения косметолога. Если акне ярко выражено, на помощь придут системные препараты. Самостоятельно их принимать нельзя, только по рекомендации врача. Сейчас мне 31 год; очень жалею, что в подростковом возрасте не занимался этой проблемой серьезно — кожа уже не выглядит так, как могла бы при правильном подходе. Не повторяйте моих ошибок.

Основное — это увлажнение и очищение кожи. На рынке косметических средств немало эффективных препаратов: тоники, лосьоны, гели, скрабы, кремы. Используй то, которое подходит тебе, и обязательно обращай внимание на показатель pH; оптимальным считается баланс 4,5–5.

Итак, начинаем с гигиены. Утром, после умывания, используй любое из косметических средств с очищающим эффектом: пенку для умывания или лосьон с антибактериальным компонентом. Берем ватный диск, на который наносится средство, и протираем круговыми движениями места, наиболее подверженные появлению пры-

Для большей результативности процедуры очищения лучше проводить два раза в день — утром и вечером.





щей: лоб, вокруг носа, подбородок, шею, области за ушами. Для большей результативности процедуры очищения лучше проводить два раза в день — утром и вечером.

Можно использовать скрабы — для глубокого очищения лица и борьбы с угрями. Легкими движениями наносим косметическое средство на кожу лица и оставляем на 2–3 минуты, после чего смываем водой и протираем ватным диском с очищающим средством. Скраб обладает отшелушивающим эффектом, антибактериальный компонент успокаивает и увлажняет кожу. Если она жирная, после процедуры достаточно промокнуть лицо бумажной салфеткой. Для нормальной и сухой кожи лица применяем увлажняющий или питающий крем.



МАКСИМ, 16 ЛЕТ: Мне помогает салициловый спирт. Покупаю его в аптеке, применяю два раза в неделю по утрам — и на некоторое время забываю о прыщах. Но слышал, что спирт сильно сушит кожу. Это так?



КОНСТАНТИН, 25 ЛЕТ: Да, сушит. Я использую салициловый спирт для отшелушивания, так как ацетилсалициловая кислота, входящая в его состав, обладает бактерицидным эффектом и удаляет ороговевшую кожу. Именно это является основой борьбы с высыпаниями. Помимо местного применения, назначают лекарственную терапию.

При воспалениях рекомендуется обратиться к косметологу!

При воспалениях — в частности при акне — рекомендуется обратиться к косметологу, поскольку желательны салонные процедуры. К ним относятся чистка лица и химический пилинг. Однако сначала необходима консультация врача-дерматолога. Многие забывают об аллергии, которая является строгим противопоказанием.

Вопреки устойчивому мнению, что нужно умываться мылом, я знаю, что оно сушит кожу. Сейчас на рынке большое количество лосьонов, тоников, пенки и гели — можно использовать любое подходящее тебе средство. После умывания важно увлажнить и подпитать лицо. В зависимости от типа кожи используем лосьон или крем. Средства борьбы против прыщей рекомендуется наносить на очищенную кожу и на пораженные участки, утром и вечером. По мере того как кожа начнет сохнуть, частоту можно сократить до одного раза в 2–3 дня.



на заметку

После завершения салонных процедур и избавления от прыщей рекомендуется проводить чистку лица один раз в месяц.



БЛИЦ-ТЕСТ

определяем тип кожи и подходящее для питания средство



АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ:

1. Утром умываемся обычной водой, без очищающих средств
2. Слегка просушиваем, приложив полотенце
3. Через 1–1,5 часа прикладываем к лицу бумажную салфетку и прижимаем в области лба, носа, подбородка и щек.



ПРИСТУПАЕМ К ОЦЕНКЕ ТИПА КОЖИ:

- Если на салфетке нет пятен — кожа сухая.
- Если на салфетке ярко выраженные пятна в области лба, носа и подбородка — комбинированная.
- Если на салфетке едва заметные пятна в области лба, носа и подбородка — нормальная кожа.
- Если на салфетке яркие пятна в области лба, носа, подбородка и на щеках — жирная.

