





# СОДЕРЖАНИЕ

Как устроена эта книга.....	4	Перемещение .....	48
Задания для одного.....	5	Шире шаг!.....	49
Только не смейся.....	6	Ты что, проглотил словарь?.....	50
Стой!.....	7	Убавь звук.....	52
Подними горошину.....	8	Растопим лед.....	54
Лови монетку.....	9	Скажи «картошка».....	55
Идеальное сальто.....	10	Суперкубок.....	56
Всем печенки!.....	11	Веди его!.....	58
На взлет!.....	12	Так очистишь?.....	59
Истребитель яблок.....	14	Я так вижу!.....	60
Полет пакета.....	15	Водяная гонка.....	62
Не роняем!.....	16	Сели-встали.....	63
Молочный боулинг.....	18	Через соломинку.....	64
Строим из стаканов.....	19	Задания для двоих.....	65
Лучший рэпер.....	20	Не смехи меня.....	66
На цыпочках.....	22	Головной теннис.....	67
Карточный замок.....	23	Цветные квесты.....	68
Второй кот.....	24	Насвисти мне.....	70
Карточный ниндзя.....	26	В галстук.....	71
Крекеры!.....	27	Крутые «камень, ножницы, бумага».....	72
Скороговорки.....	28	Побеждает малейший.....	74
Тишина!.....	30	Дуй сильнее!.....	75
Гольф своими руками.....	32	На память.....	76
Морозим мозг.....	34	Говори что хочешь.....	78
Пизанская башня из монеток.....	35	Бои больших пальцев.....	79
Запуск монеты.....	36	Неправда!.....	80
Картина из карт.....	38	Спрятки.....	82
Прыг-скок.....	39	Лист-ОК.....	83
Супержонглер.....	40	Пальчиковый пенальти.....	84
Крути-крути.....	42	Большая шляпа.....	86
Не закрывая.....	43	Маленькая шляпа.....	87
Точный вес.....	45	Читай по губам.....	88
Без больших.....	46	Об стенку.....	89
		Для заметок.....	90

# КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА

В этой книге много игр и заданий, в которых ты сможешь **испытать себя** и **улучшить свои навыки**.

Некоторые задания можно выполнять дома. Другими играми лучше заняться на улице, прихватив книгу с собой: там больше места. Некоторые из них — для тебя одного, в других же интереснее соревноваться с родными или друзьями. Главное — чтобы было весело!

Для некоторых заданий тебе понадобятся разные предметы, но если их у тебя не окажется — ничего страшного! Можно либо чем-то заменить их, либо перейти к следующему заданию.

Помни: чем больше тренируешься, тем лучше получается! Вот почему во многих играх мы предлагаем тебе записывать результаты нескольких попыток. Так ты увидишь свой лучший результат!

А в конце книги есть место для твоих заметок и коварных планов.

Готов? Пора узнать, на что способен именно Ты!

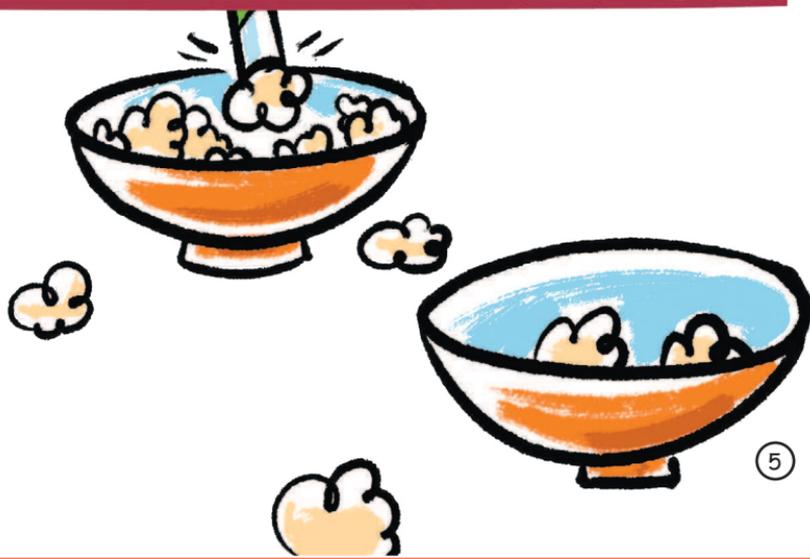
## ПРАВИЛА

1. Не выполняй задания из книги в школе: это испортит настроение учителям.
2. Если тебе понадобится чужая вещь, спроси разрешения.
3. Ничего не ломай.
4. Не разбрасывайся едой.
5. Не жульничай.
6. Когда закончишь, верни все предметы на свои места.



## ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОДНОГО

Для всех этих заданий нужен только... ты!  
(Не волнуйся: в некоторых есть советы,  
как привлечь к игре друга.)





# ТОЛЬКО НЕ СМЕЙСЯ



Загрузи самые смешные видео, которые знаешь. Те, от которых ты чуть ли не падаешь от хохота. Видео, от которых хохочешь так, что молоко брызгает из носа (даже если ты его не пил).



Засекай время и смотри их, изо всех сил стараясь не смеяться. Сколько тебе удалось продержаться?



Попытка 1: ..... секунд.  
 Попытка 2: ..... секунд.  
 Попытка 3: ..... секунд.

Отметь здесь самые смешные видео и поставь жирную галку напротив того, что рассмешило тебя быстрее всех.

.....   
 .....   
 .....   
 .....   
 .....

# СТОЙ!

Сможешь простоять ровно две минуты?

Объясняю, как это:

1. Ты засекаешь время — сидя.
2. Теперь вставай! **БЫСТРО!**
3. Выключи таймер, когда, по-твоему, пройдет ровно две минуты. Не подглядывай!
4. Садись обратно и смотри на время.



## ЧТО У ТЕБЯ ПОЛУЧИЛОСЬ?

Попытка 1: ..... секунд.

Попытка 2: ..... секунд.

Попытка 3: ..... секунд.

## ПОДСКАЗКА

Можешь отсчитывать секунды про себя. Тебе нужно 120 секунд. Каждая секунда — это примерно столько времени, сколько понадобится, чтобы сказать «броненосец».

## ЧТО ЕЩЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ РОВНО ДВЕ МИНУТЫ?



ПЛАНКИНГ (ЭТО КОГДА ЛЕЖИШЬ НА ЖИВОТЕ, ВЫТЯНУВ РУКИ ВДОЛЬ ТЕЛА)



ПРЫГАТЬ НА МЕСТЕ



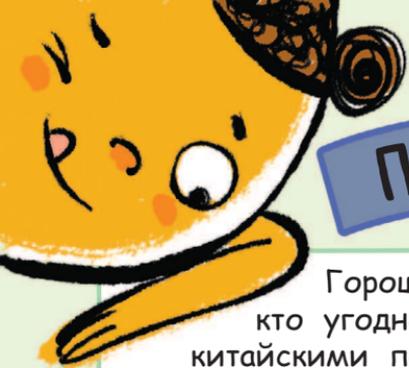
ТАНЦЕВАТЬ



УДЕРЖИВАТЬ НА ГОЛОВЕ БОТИНОК



ПОХЛОПЫВАТЬ ПО ГОЛОВЕ, ПОГЛАЖИВАЯ ЖИВОТ



# ПОДНИМИ ГОРОШИНУ

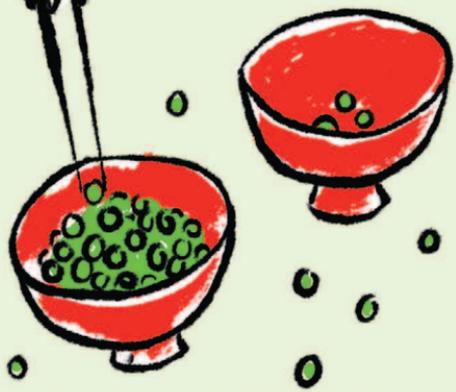
Горошину может поднять кто угодно, правда ведь? А если китайскими палочками? **УПС УПС УПССС**

Насыпь в миску замороженный горошек, поставь рядом пустую и проверь, сколько горошин ты сможешь переложить из одной миски в другую китайскими палочками.



У тебя одна минута! Отсчет начинается...

**СЕЙЧАС!**



**ЗАПИШИ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗДЕСЬ**

Попытка 1: .....горошин.

Попытка 2: .....горошин.

Попытка 3: .....горошин.

**НЕТ ГОРОШИН? НЕТ ПРОБЛЕМ! ВОЗЬМИ ВМЕСТО НИХ...**



ФАСОЛЬ (ТОЛЬКО СУХУЮ, А ТО ВСЕ ПЕРЕПАЧКАЕШЬ)



ДЕТАЛИ КОНСТРУКТОРА



БУСИНЫ



ПОПКОРН



ХЛОПЬЯ



ПУГОВИЦЫ

# ЛОВИ МОНЕТКУ

Положи кисть руки себе на плечо, а монетку удерживай на локте. Быстро как молния выброси руку вперед и поймай монетку до того, как она упадет.

МИРОВОЙ РЕКОРД В ЛОВЛЕ  
МОНЕТОК – СТОПКА ИЗ  
328 МОНЕТ ЗА РАЗ!

Сколько попыток тебе понадобилось, чтобы поймать монету?

.....

Ловить монетку — это слишком просто! Попробуй поймать целую стопку!

.....  ЗАПИШИ ЗДЕСЬ  
СВОЙ РЕКОРД

## УСЛОЖНЯЕМ ЗАДАНИЕ

Сколько монет было в самой большой стопке, что тебе удалось поймать?

РАСКРАСЬ СТОЛЬКО ЖЕ МОНЕТОК



# ИДЕАЛЬНОЕ САЛЬТО

Как насчет сальто? Возьми пластиковую бутылку, налей в нее воды до половины, закрути крышку и подбрось. Бутылка должна перевернуться в воздухе и опуститься на дно. Та-дам!



У тебя 20 попыток. Сколько раз бутылка приземлилась идеально?

.....

Ты уже настоящий **МАСТЕР САЛЬТО**? Попробуем кое-что поинтереснее! Сколько оборотов за раз ты можешь запустить?

Попытка 1: ..... оборотов.

Попытка 2: ..... оборотов.

Попытка 3: ..... оборотов.