

Содержание

ЗДОРОВЬЕ И ВНЕШНИЙ ВИД	4
Распорядок дня	4
Зарядка	7
Уход за руками и ногтями	11
Уход за ногами.....	15
Уход за глазами	17
Уход за зубами.....	20
Уход за волосами.....	22
Как оказать первую помощь.....	24
ЭТИКЕТ, ИЛИ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ	29
За столом	29
В гостях	37
Как вести себя в общественных местах	41
Школьный этикет	45
ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДУШИ	49
Браслеты из бусин.....	50
Цветоводство	53
Рисование.....	58
Идем в поход.....	63
ДЕЛА ДОМАШНИЕ	69
Большая стирка	69
Выводим пятна	73
Утюжим одежду	79

Уход за обувью	82
Уход за мягкими игрушками.....	84
Уход за книгами.....	87
Чистим зеркало	91
Моем пол.....	93
Забота о домашних питомцах	97
ГОТОВИМ ВКУСНЫЕ БЛЮДА.....	109
Подготовка кухни.....	110
Рецепты блюд, которые ты можешь приготовить	114
Оригинальная подача блюда.....	126
Уборка кухни.....	134
РУКОДЕЛИЕ.....	140
Виды швов.....	141
Как пришить пуговицу.....	144
Как сшить прихватку для горячего	146
Аппликации для одежды	149
Как сделать куклу из подручных материалов	150
Кукольный дом своими руками	151
Цветы из бумаги	152
Бабочка из теста.....	155
Подарочная фоторамка	156
Пасхальные яйца	157
Оригинальная свечка.....	158
Разноцветный платочек	159

Здоровье и внешний вид

Каждая девочка мечтает быть красивой, и ты тоже, конечно же, в их числе. Хочешь узнать, как этого добиться? Во-первых, нужно следить за своим здоровьем и беречь его — это главное условие привлекательного внешнего вида. Во-вторых, тебе необходимо научиться ухаживать за собой: за своим телом, ногтями, волосами и так далее. Ну а как правильно это делать, ты узнаешь, прочитав эту главу.

Распорядок дня

Чтобы весь день чувствовать себя отлично и быть в хорошем настроении, тебе необходимо составить правильный распорядок дня и неукоснительно соблюдать его.



Если ты уже ходишь в школу, то составлять распорядок нужно с учетом расписания уроков. Не забудь включить в него и кружки по интересам или спортивные секции, если ты их посещаешь. Но не думай, что распорядок нужно соблюдать только в учебные дни: непременно следуй ему и в выходные (только, конечно, в субботу и воскресенье он будет немного другим, ведь занятий в школе по этим дням нет). Тогда организм очень скоро привыкнет и тебе будет легче просыпаться по утрам в будние дни.

Если твоя школа находится рядом с домом, то твой распорядок должен выглядеть примерно так:

7.00 — Подъем

7.00—7.30 — Умывание, уборка постели, зарядка

7.30—7.50 — Завтрак

7.50—8.00 — Дорога в школу

8.00—12.30 — Занятия в школе

12.30—13.00 — Дорога из школы

13.00—13.30 — Обед

13.30—14.30 — Свободное время, отдых

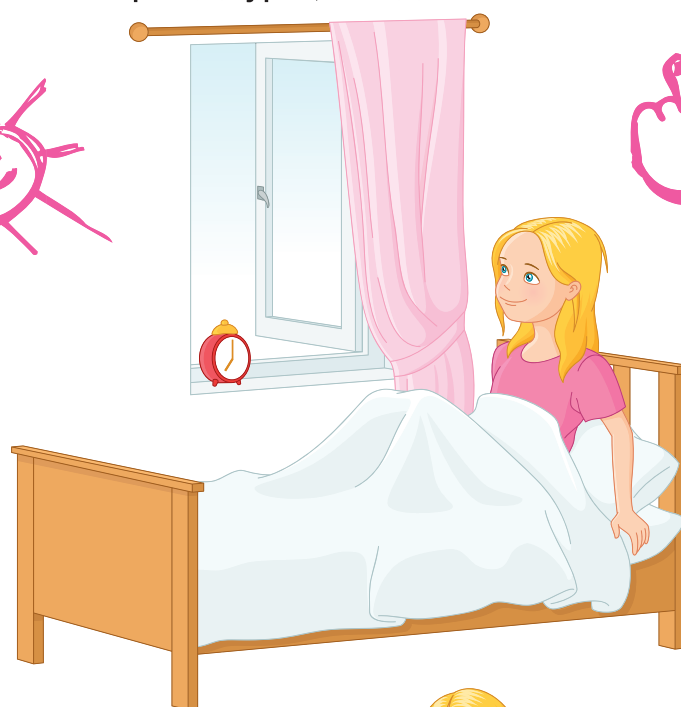
14.30—16.00 — Прогулка на свежем воздухе

16.00—18.00 — Подготовка уроков

18.00—20.30 — Занятия по интересам, работа по дому

20.30—21.00 — Гигиенические процедуры, подготовка ко сну

21.00—7.00 — Сон



После того как составишь свой распорядок дня, не ленись красиво его оформить и разместить так, чтобы он всегда был у тебя на виду. Можешь, например, повесить распорядок на стену: так ты будешь часто его видеть, а значит, быстрее запомнишь и приспособишься к новому режиму дня.

Распорядок дня

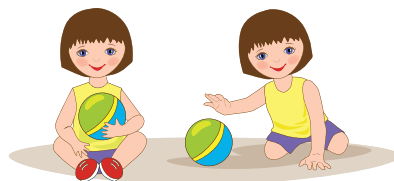


Зарядка

Чтобы быть здоровой, стройной и сильной, каждое свое утро начинай с зарядки. Возможно, поначалу тебе будет непросто привыкнуть к ежедневной утренней гимнастике, но не ленись: через несколько недель ты и сама заметишь, как благодаря простым упражнениям тебе станет легче просыпаться, а бодрость и отличное настроение будут с тобой на протяжении всего дня.



Ничего особенного для занятий тебе не понадобится: всего лишь удобная форма одежды (например, маечка, шортики и кеды или чешки), а также небольшой мячик и гимнастический коврик. Перед началом зарядки не забудь на несколько минут открыть форточку, чтобы проветрить комнату.

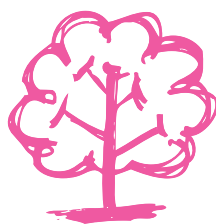


Следи за дыханием: вдох делай через нос, а выдох — через рот. Не дыши слишком часто, вдохи и выдохи должны быть глубокими.

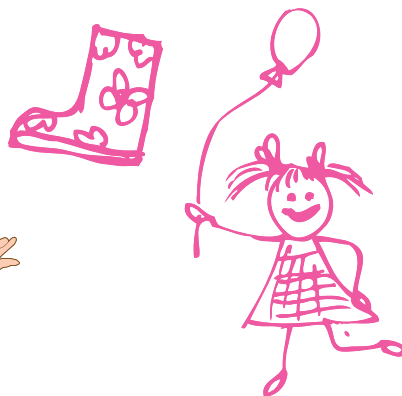
Ну что, готова к зарядке? Тогда выполни следующие простые упражнения.



1. Исходное положение: поставь ноги на ширину плеч, а руки — на пояс. Сделай несколько наклонов головой вперед и назад, влево и вправо. Только делай это очень плавно, не спеша, чтобы у тебя не закружилась голова.



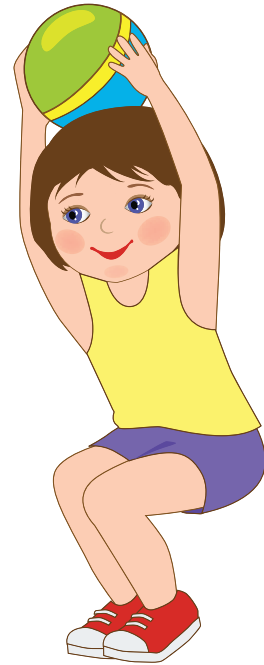
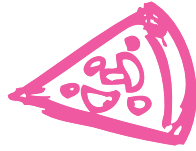
2. В том же исходном положении подними прямую левую руку и делай наклоны в правую сторону так, будто ты всем телом тянешься за рукой.



3. Повтори предыдущее упражнение, но поднимая правую руку и делая наклоны влево. Достаточно сделать по 10—15 наклонов в каждую сторону.



4. Теперь возьми мячик и подними его над головой на вытянутых руках. Сделай небольшие наклоны вправо и влево, по 10 раз в каждую сторону.



5. Продолжая держать мячик над головой, сделай 10—20 приседаний. Руки при этом должны быть прямыми, а спина — ровной. Ступни постарайся не отрывать от пола. Выполняй упражнение медленно и плавно.

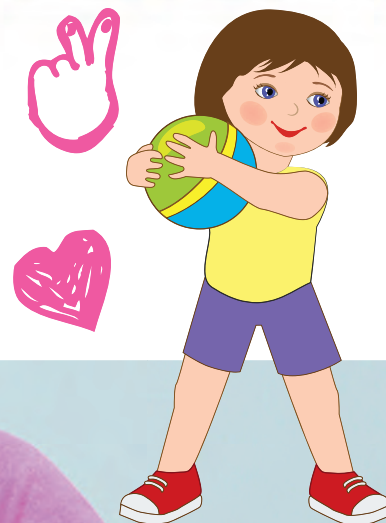


6. Удерживая в вытянутых прямых руках мячик, не спеша перемещай его назад, за спину. Одновременно с этим выполняй мах ногой назад. Ноги чередуй: три маха левой ногой, три — правой. Поменяй ноги пять раз.



7. Держи мяч перед собой, прижав его к груди. Вытяни руки с мячом вперед, затем снова прижми к груди. Сделай это упражнение 15—20 раз.

После физических упражнений очень полезно принимать контрастный душ, то есть чередовать теплую и прохладную воду. Но не стоит включать слишком горячую или очень холодную воду — переход температур должен быть постепенным и комфортным для тебя.



Постарайся уделить хоть немного времени с утра пешей прогулке. Например, попробуй вставать по утрам на 10 минут раньше, чтобы идти в школу не спеша.

Уход за руками и ногтями



Если хочешь, чтобы тебя считали опрятной и чистоплотной девочкой, ты непременно должна следить за собой и ухаживать за своим телом. Начнем с рук. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ногти были грязными и слишком длинными, а кожа рук — грубой и шершавой: это никого не украшает, а тем более девочку. Ухаживать и следить за своими руками и ногтями нужно каждый день. Следуй главному правилу: руки всегда должны быть чистыми!

Руки нужно тщательно мыть с мылом:

- ❁ после пробуждения;
- ❁ перед приемом пищи;
- ❁ после прогулки на улице;
- ❁ после контакта с животными;
- ❁ после завершения домашних дел;
- ❁ до и после приготовления пищи;
- ❁ перед сном;
- ❁ после посещения туалета.

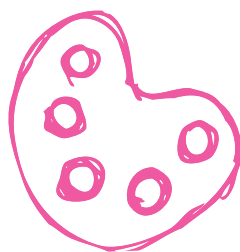




После того как ты тщательно вымоешь руки с мылом, не забудь насухо вытереть их чистым полотенцем: тогда кожа рук не обветрится и останется нежной и мягкой. Руки нужно мыть в теплой, но не горячей воде, а если они слишком испачканы или же грязь забилась под ногти, воспользуйся специальной губкой или щеточкой.



Если на твоих руках появились трещинки, шелушение или раздражение, после мытья пользуйся специальным кремом для рук или обычным детским кремом.



Чтобы кожа на руках не огрубела и была мягкой и гладкой, в ветреную и морозную погоду обязательно носи перчатки или варежки.

Забота о ногтях


Теперь о ноготках. Обрезать их нужно не реже одного раза в неделю. Для этого возьми острые ножницы с закругленными концами и аккуратно обрежь ими каждый ноготь. Старайся не срезать слишком близко к пальцу, чтобы нечаянно не повредить его. Вместо ножниц можно воспользоваться специальными кусачками для ногтей: они удобнее и безопаснее ножниц. После того как ты укоротишь все ногти, аккуратно подровняй каждый из них пилочкой для ногтей.



Если тебе предстоит грязная работа (например, чистка картофеля), стоит позаботиться о ногтях заранее, чтобы не пришлось долго возиться с ними потом. Возьми кусочек любого твердого мыла и проведи по нему ногтями несколько раз так, чтобы мыло осталось под ногтями. Можешь смело приступать к работе: по ее окончании тебе нужно лишь аккуратно вымыть руки и мыло из-под ногтей. Вот увидишь, ногти будут чистыми.



Запомни: ни в коем случае нельзя грызть ногти! Во-первых, это очень некрасиво. Во-вторых, эта привычка может навсегда испортить твои ноготки, сделать их неровными и некрасивыми. Ну а в-третьих, под ногтями находится огромное количество вредных бактерий и микробов. Ты же не хочешь, чтобы все они оказались у тебя во рту, а потом и в животе?

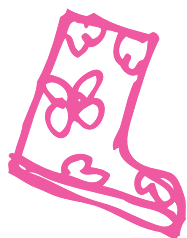


Если возле ногтя образовался заусенец, не срывай его, а аккуратно срежь острыми ножницами или кусачками.

Уход за ногами



Самое главное в уходе за ногами — это гигиена. Чтобы в будущем у тебя не возникало проблем, уже сейчас приучи себя мыть ноги ежедневно вечером, перед сном. Особенно это актуально летом, когда ты ходишь в открытой обуви, а также если ты занимаешься спортом.



Чтобы было легче обрезать ногти, можно сделать для ног специальную ванночку. Для этого налей в тазик теплую воду, добавь в нее столовую ложку пищевой соды и размешай. Подержи ноги в ванночке 10 минут, затем вытри их полотенцем. Теперь можешь смело обрезать ногти.