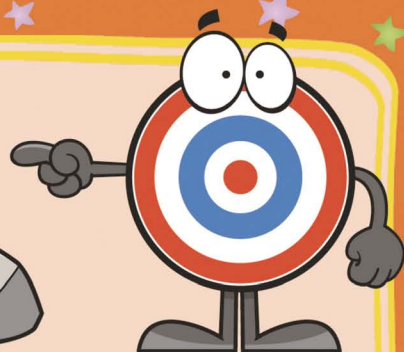
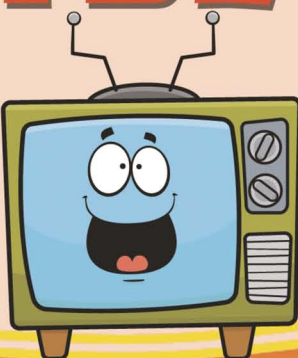


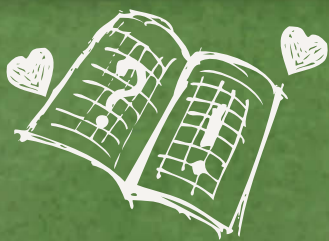


СУПЕРЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ДЛЯ



СУПЕР-
МАЛЬЧИКОВ
В ВОПРОСАХ
И ОТВЕТАХ





ГАРДЕРОБ И ПРАВИЛА УХОДА
ЗА СОБОЙ: ЧТОБЫ ВСЕГДА
ВЫГЛЯДЕТЬ КРУТО.....



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ — ЭТО ВАЖНО
ДЛЯ НАСТОЯЩЕГО
И БУДУЩЕГО.....



ОТНОШЕНИЯ
С ОКРУЖАЮЩИМИ
И ДЕВУШКОЙ, КОТОРАЯ
ИЗМЕНИТ ТВОЮ ЖИЗНЬ.....



СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ
С УДОВОЛЬСТВИЕМ
И ПОЛЬЗОЙ.....



$$a^2 + b^2 = c^2$$



ABC

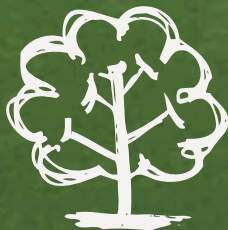




$$a^2 + b^2 = c^2$$



z
z
z



$$1 + 2 = 3$$

ГАРДЕРОБ
И ПРАВИЛА
УХОДА
ЗА СОБОЙ:
ЧТОБЫ ВСЕГДА
ВЫГЛЯДЕТЬ
КРУТО



ЧТО ТАКОЕ БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ?



Базовый гардероб — это набор универсальных вещей, отвечающих определенным требованиям: взаимозаменяемости, гармоничности и сочетаемости по цветовой гамме. Если ты научишься создавать комплекты из хорошо подходящих друг другу предметов гардероба, ты всегда будешь модно и стильно выглядеть.

Основу твоего гардероба должны составлять повседневные вещи: джинсы, шорты, футболки с рукавами разной длины, джемперы и свитеры.



ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ШКАФУ У КАЖДОГО ПАРНЯ?



Пара идеально сидящих джинсов классического покроя — обязательный элемент гардероба. Как правило, джинсы носятся гораздо чаще, чем любые другие брюки, поэтому они должны быть качественными. Желательно иметь несколько пар джинсов разных цветов и моделей.

В теплые летние месяцы на смену джинсам приходят шорты. Выбор модели, ткани и цвета зависит от твоих предпочтений и мест, куда ты их планируешь носить.

Удобные трикотажные вещи (джерси, свитеры, кардиганы) — также неотъемлемая часть твоего гардероба. Свитеры с V-образным вырезом носятся поверх рубашки или футболки поло, свитер с круглым вырезом носят с классической рубашкой или обычной футболкой, в то время как кардиган можно носить с чем угодно: любой рубашкой или футболкой.



$1+2=3$



КАКИЕ ВЕЩИ СДЕЛАЮТ ТВОЙ ОБРАЗ СТИЛЬНЫМ?



Обязательно разнообразь свой гардероб вещами, которые хоть что-то смогут рассказать о твоей личности. Сделать это довольно просто: это может быть футболка с изображением любимой музыкальной группы, толстовка или байка с логотипом определенной спортивной команды.

Футболок может быть довольно много и разных цветов, в том числе и бельевого футболки, которые надеваются под рубашку. Футболка поло и классические джинсы — вполне серьезный образ.

Рубашки в клетку спортивного покроя не утрачивают своей актуальности в течение десятилетий. Они носятся с любой повседневной одеждой: джинсами, шортами, брюками в стиле «милитари». Разнообразие расцветок и размеров клетки удовлетворит вкус даже самого привередливого модника. Как правило, такие рубашки не заправляют, а носят навыпуск.

Немаловажным атрибутом гардероба является обувь. У тебя должно быть несколько пар комфортной сезонной обуви: кеды или кроссовки, туфли, ботинки, сандалии и мокасины.



КАК ВЫБРАТЬ КЛАССИЧЕСКУЮ РУБАШКУ?



Классическая рубашка — это застегивающаяся на все пуговицы мужская сорочка с воротником, длинными рукавами и манжетами. Шьется она, как правило, из хлопковых тканей консервативных цветов: белого или голубого. Любые отклонения кроя, длины рукава, формы воротника, цвета, фактуры ткани в корне меняют назначение рубашки.

Классическая рубашка относится к деловому стилю одежды. Такую сорочку всегда носят с костюмом и галстуком. Она несколько длиннее, чем другие виды рубашек, так как всегда заправляется в брюки, причем наличие пояса обязательно.

В деловом костюме манжета рубашки должна выглядывать из-под рукава не более чем на 2—2,5 см.



КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ РУБАШКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

Рубашка на каждый день — это рубашка, как правило, слегка при-
таленного силуэта. Длина спортив-
ной рубашки — до середины бедра
или короче. Повседневную рубашку
можно носить по-разному: запра-
вить в брюки или навыпуск. Вы-
бор материалов и расцветок таких
рубашек довольно большой: хло-
пок, фланель, деним; в крупную
или мелкую клетку или полоску, с
незамысловатым мелким узором.



КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ С РАЗМЕРОМ РУБАШКИ?



Иногда на мужских рубашках можно увидеть размеры S (small/маленький), M (medium/средний) или L (large/большой). Не удивительно, что они не всегда хорошо сидят на фигуре. Чтобы купить идеальную рубашку, ты должен знать окружность своей шеи. Просто измерь и запиши или запомни. В правильно подобранном размере между шеей и внутренней стороной застегнутого воротника должны обязательно помещаться один или два пальца (по твоему усмотрению и комфорту). Застегнутый воротник ни в коем случае не должен сдавливать шею и стеснять движений при повороте головы.

Манжета рукава рубашки должна заканчиваться немного выше основания большого пальца. Манжеты должны быть настолько свободными, чтобы ты без проблем мог пользоваться часами.

Плечевой шов рубашки должен находиться строго по краю плеча. Если шов опущен, это означает, что рубашка тебе велика, если шов выше края плеча, то рубашка тебе явно мала.





ГАЛСТУК — СКУЧНО ИЛИ МОДНО?



Скорее всего, сейчас ты не являешься большим поклонником галстуков. Тем не менее, тебе все равно придется хоть иногда их носить, ведь официальный дресс-код мужчины подразумевает обязательное наличие галстука. Более того, именно галстук является модным аксессуаром мужской одежды, придает образу определенный акцент и законченный вид. Неправильно подобранный галстук может свести на нет все твои усилия по созданию делового образа.



НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ, ПОКУПАЯ ГАЛСТУК?



Когда тебе придется выбирать галстук, желательно обладать хоть минимальными знаниями о том, как правильно это сделать.

- Галстук всегда подбирается к костюму и рубашке. Для этого тебе нужно определиться с узором и цветом галстука. Если ты хочешь подобрать галстук в цвет рубашки, то галстук должен быть на несколько тонов темнее. При выборе разноцветного галстука хотя бы один его цвет обязательно должен перекликаться с цветом рубашки.

- Подумай над узором на галстуке. Понятно, что какие-либо смешные рисунки на галстуке — один из способов показать свой характер, настроение, увлечение, но, к сожалению, такой галстук не всегда уместен. Хуже того, тебя могут неправильно понять, а в твои планы вряд ли входит объяснять каждому, почему именно на этот галстук пал твой выбор. Ты будешь выглядеть гораздо элегантнее в галстуке с классическим рисунком.

- Если ты не планируешь обзаводиться большим количеством галстуков, то те, которые ты собираешься приобрести, должны быть довольно качественными. Хорошая ткань позволяет завязать очень красивый и аккуратный узел, который не изменит свою форму в течение длительного времени. К сожалению, очень дешевые галстуки быстро вытягиваются и практически не держат узел, да и завязать такой галстук не так просто.

- Обрати особое внимание на длину галстука: когда ты стоишь, край галстука должен наполовину закрывать пряжку ремня. Это оптимальная длина: не короче, не длиннее.





КАК ЗАВЯЗАТЬ ГАЛСТУК?

1



2



3



4



5



6



1. Узел завязывается на лицевой стороне галстука. Положи галстук так, как указано на рисунке.

2. Подложи широкий конец галстука под узкий (широким концом в правую сторону).

3. Широким концом оберни узкий конец галстука.

4. Широкий конец галстука вдень в образовавшуюся петлю.

5. Протяни широкий конец сверху вниз.

6. Стяни узел и придай ему правильную форму.

Научиться завязывать галстук — настоящее искусство, которым должен овладеть каждый мужчина!



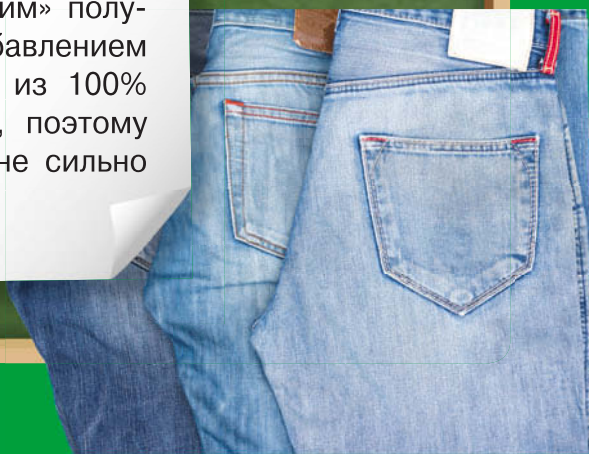
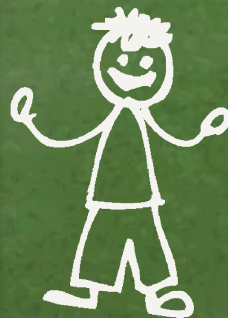
КАК ВЫБРАТЬ ИДЕАЛЬНЫЕ ДЖИНСЫ?



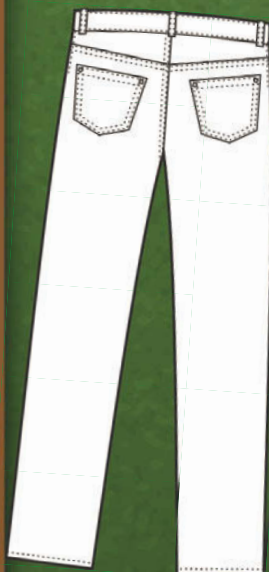
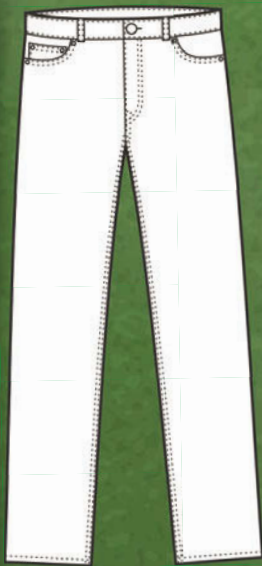
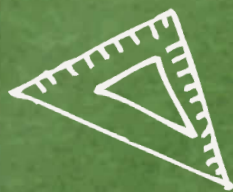
Джинсы настолько прочно вошли в жизнь каждого мужчины, что сегодня трудно найти того, кто их не носит. Узкие и широкие, с низкой и высокой посадкой, рваные и потертые, они перешли в разряд самой распространенной повседневной одежды. Более того, джинсы относятся к тем немногим предметам гардероба, которые могут либо подчеркнуть достоинства фигуры, либо существенно ее ухудшить.

Именно поэтому выбрать идеально сидящие джинсы довольно сложно. Фасон, ткань, цвет, швы, карманы... Все это нужно принять во внимание перед покупкой очередной пары. Ведь не секрет, что хорошо сидящие джинсы добавляют чувство уверенности и комфорта, поэтому желательно потратить определенное время, чтобы выбрать идеальную пару.

Как правило, первое, на что мы обращаем внимание при выборе джинсов, — это их цвет: он либо нравится, либо нет. Здесь все зависит от твоих предпочтений. Классический цвет джинсов — темно-синий, а ткань, из которой шьют традиционные джинсы, называется «деним». Популярный «голубой деним» получается при стирке синего материала с добавлением отбеливателей. Качественные джинсы шьют из 100% плотного хлопка с шероховатой структурой, поэтому все фирменные модели довольно тяжелые, не сильно мнутся и не оставляют заломов.



КАК РАЗОБРАТЬСЯ В РАЗМЕРАХ ДЖИНСОВ?



На этикетках всех джинсов есть фирменные маркировки, указывающие размер: W — объем талии и L — длина изделия, которая измеряется от паха до пола. Размер всегда указан в дюймах (1 дюйм = 2,54 см), например: 32W/34L означает 32 дюйма в талии и 34 дюйма — длина. Однако имей в виду, что у разных производителей размерный ряд может варьироваться, т.е. даже если совершенно четко знаешь свой размер, любые джинсы нужно обязательно мерять. При этом пуговица на талии должна застегиваться без усилий.

ДЛИНА ДЖИНСОВ

Рост, см	Длина в дюймах, (L)
165	30
170	31
176	32
179	33
182	34
185	35
190	36

КАК РАЗЛИЧАЮТСЯ ДЖИНСЫ ПО ПОСАДКЕ?

Посадка — это один из важных аспектов удобства любых джинсов. Посадка бывает высокая, по талии, стандартная, средняя, низкая и очень низкая.

- высокая (high-waisted): джинсы сидят выше уровня талии;

- по талии (original rise): джинсы сидят на уровне талии;

- стандартная (regular rise): джинсы сидят на основании бедер, чуть ниже уровня талии;

- средняя и низкая (mid-rise, low-rise): джинсы сидят на бедрах или чуть ниже;

- очень низкая (ultra low-rise): максимально низкая посадка.

Наиболее популярным и удобным вариантом являются брюки со стандартной или средней посадкой.



ABC



С В А

КАКИМИ БЫВАЮТ ДЖИНСЫ ПО КРОЮ?



Давай рассмотрим несколько наиболее распространенных силуэтов джинсов.

- Classic/Regular/Straight (классические/стандартный крой/прямые) — это разные названия классических джинсов с прямыми или немного зауженными брючинами.

- Relaxed (свободный крой) — джинсы, абсолютно не стесняющие движений. Они могут казаться большими, однако такой дополнительный объем заложен в изначальном крое.

- Slim (узкие) — зауженная модель, повторяющая очертания фигуры по всей длине ног.

- Skinny (облегающие) — максимально зауженный силуэт.

С В А В С N N N

КАК СТИРАТЬ ДЖИНСЫ?



Джинсы стирают в стиральной машине при температуре 40°C порошком для цветного белья без отбеливателей. Прежде чем положить джинсы в машину, их необходимо вывернуть наизнанку, застегнуть замок, проверить все карманы. Джинсы стирают нечасто, по мере загрязнения.



КАКИМИ БЫВАЮТ РЕМНИ? ?



? ?



?

Ремни условно делятся на классические и повседневные.

Классический ремень — это, чаще всего, ремень из натуральной кожи, иногда из кожзама. Это ремень черного или коричневого цвета шириной 4—5 см с небольшой прямоугольной открытой металлической пряжкой.

Ремень подбирается к обуви, а не к костюму.

Ремни для повседневного ношения могут быть в абсолютно любой цветовой гамме, текстуре и фактуре материала. Это может быть не только кожа, но и замша, кожзам, ткань и каучук. Как правило, пряжки таких ремней отличаются размером и механизмом закрывания: они больше, чем в классическом ремне, и могут быть не только открытыми, но и закрытыми (с якорьками на обратной стороне).

Интересно смотрятся плетеные пояса, особенно с легкими цветными летними брюками.

Ремни из ткани или каучука носят исключительно с джинсовой или спортивной одеждой.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ РЕМЕНЬ ПО РАЗМЕРУ?



Самый простой метод определения размера ремня — сантиметровой лентой измерить талию или бедра (в зависимости от того, где ты планируешь носить ремень).

Можешь также воспользоваться удобной таблицей размеров.

Длина, см	Обхват талии, см	Длина, дюймов	Международный размер
60—65	58—67	24—26	XXS
70—75	66—79	28—30	XS
80—85	76—89	32—34	S
90—95	86—99	36—38	M
100	96—104	40	L



Правильно подобранный ремень должен быть застегнут на третье отверстие, при этом свободный конец ремня продевается в шлевку на брюках.



Ремень — это всего лишь аксессуар, подчеркивающий твою индивидуальность, а не центральный элемент гардероба.





ЧТО ТАКОЕ ДРЕСС-КОД?



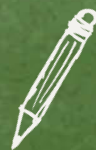
$$a^2 + b^2 = c^2$$



Дресс-код — это определенные требования к одежде, т.е. предписанный стиль одежды, обязательный для ношения. Вообще, существуют разные виды дресс-кодов: строгий, повседневный, деловой и вечерний, каждый из которых предусмотрен для официальных или менее формальных мероприятий. Давай остановимся на том, что тебе ближе на данный момент, т.е. одежда для занятий в школе.

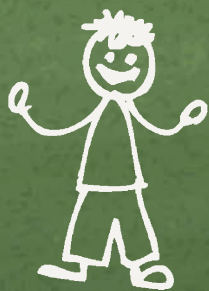


КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ШКОЛЬНЫЙ КОСТЮМ?



Если в твоей школе, гимназии или лицее обязательна специальная форма, то ты, конечно, знаешь и соблюдаешь все правила, так как выбора у тебя нет.

Однако в некоторых учебных заведениях единой формы нет, зато есть определенные ограничения по стилю. Например, всем учащимся предписан деловой стиль одежды. Для мальчиков он подразумевает классический костюм: пиджак и брюки. В таком случае ты свободен в выборе фасона. Что касается цвета, то на каждый день выбирают, как правило, синий, серый и черный цвета, т.е. базовые цвета делового мужского костюма.





ЧТО НЕЛЬЗЯ НАДЕВАТЬ В ШКОЛУ?



В некоторых школах особая форма не предусмотрена вообще. Тем не менее, это не значит, что ты не должен следить за своим внешним видом, можешь ходить в неопрятной одежде и не переодеваться после урока физкультуры. В любом случае школа предполагает официальный внешний вид. Это означает, что в школу придется носить брюки и джемперы с рубашками. Возможно, в твоей школе разрешены джинсы. Если это так, то постарайся придерживаться классического кроя и расцветок. «Дранки» и джинсы с очень низкой посадкой побереги для других случаев, а в школу приходи опрятным и элегантным.

В любой школе в качестве основной одежды абсолютно неприемлем спортивный костюм. Каким бы красивым, удобным и практичным он ни был, оставь его для уроков физкультуры. То же касается и кроссовок, в которых ты занимаешься. Спортивную одежду и обувь нужно обязательно переодевать после уроков физкультуры.



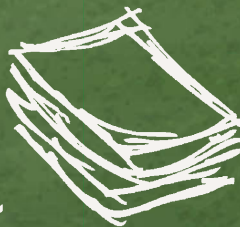
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРО НОСКИ?



Носки должны быть достаточно высокими: когда ты садишься и кладешь ногу на ногу, нога не должна быть голой.

Носки совершенно неуместны с сандалиями! Любые сандалии всегда носят только на босую ногу.

Носки всегда должны быть чистыми, целыми и из одной пары. После стирки обязательно разбирай носки по парам: так ты потратишь гораздо меньше времени на их поиски в нужный момент.



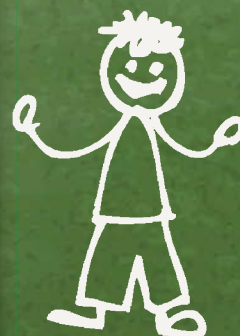
КАКОГО ЦВЕТА ДОЛЖНЫ БЫТЬ НОСКИ?



Главная задача носков — осуществить плавный зрительный переход от обуви к одежде, т.е. взгляд не должен произвольно останавливаться на каких-то выбивающихся по цвету элементах. Поэтому основное правило при выборе цвета носков заключается в следующем: цвет носков должен соответствовать цвету брюк. Носки должны быть того же цвета, что и брюки, или на тон светлее. Многие считают, что носки должны подбираться в тон обуви. Но в таком случае твоя нога визуально становится короче, а носки, подобранные в цвет брюк, зрительно увеличивают рост.



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ ТИП КОЖИ?



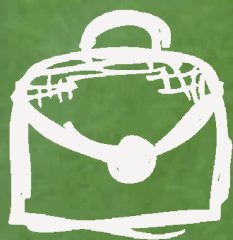
В зависимости от содержания влаги и количества жировой смазки кожу лица условно подразделяют на нормальную, сухую, жирную и комбинированную.

Самый простой и доступный каждому способ определения типа кожи — при помощи бумажной салфетки. Сделать это можно следующим образом. Как только ты проснулся утром, приложи к различным участкам лица тонкую бумажную салфетку. Если практически на всей салфетке остались жирные следы, то кожа жирная. Если жирные следы проявились только на определенных участках лица (на крыльях носа, лбу или подбородке), то ты — обладатель комбинированной кожи. Чистая салфетка говорит о том, что твоя кожа сухая или нормальная.

Еще один способ отличить нормальную кожу от сухой — вымыть лицо с мылом. Если после мытья возникло чувство стянутости, то кожа сухая, если нет никаких неприятных ощущений — кожа нормальная.



Комбинированная кожа представляет собой сочетание разных типов кожи: сухой, нормальной и жирной. Жирные участки чаще всего расположены на так называемой «Т-зоне»: лоб, нос и подбородок. Сухая и нормальная кожа преобладает на щеках и в области вокруг глаз. Как правило, смешанная кожа внешне выглядит достаточно здоровой.



КАКОВЫ ПРИЗНАКИ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ?



Внешне нормальная кожа выглядит здоровой, эластичной, чистой и упругой, отличается гладкой структурой и отсутствием жирного блеска, каких-либо раздражений, покраснений и крупных пор. Она не доставляет никаких проблем: хорошо переносит изменение погодных условий, не стягивается и не шелушится после мытья с мылом. К сожалению, нормальная кожа — это скорее исключение, чем правило.

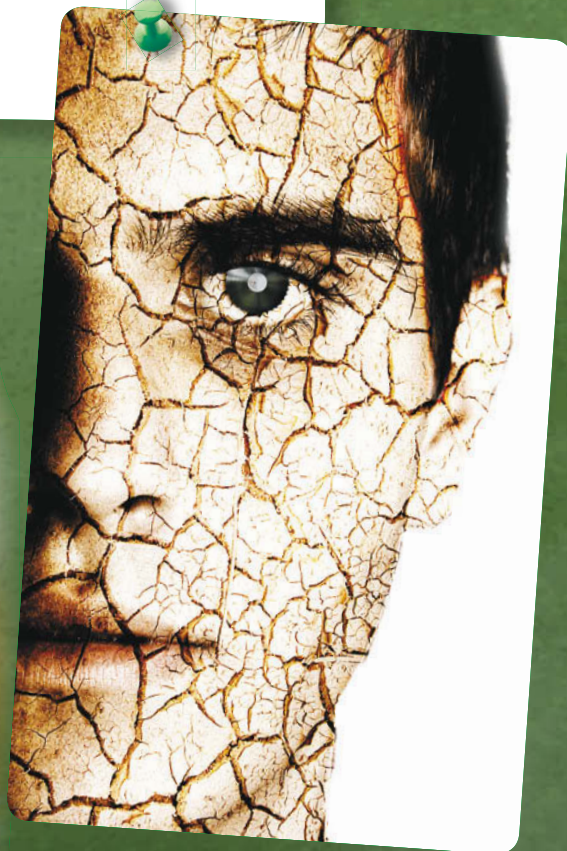




В ЧЕМ ОСОБЕННОСТЬ СУХОЙ КОЖИ?



Из-за недостаточного количества жировой смазки сухая кожа очень тонкая, часто с раздражением, шелушением и иногда появляющимися сухими пятнами. Сухая кожа очень часто краснеет и воспаляется на холоде и ветре.





КАК ВЫГЛЯДИТ ЖИРНАЯ КОЖА?



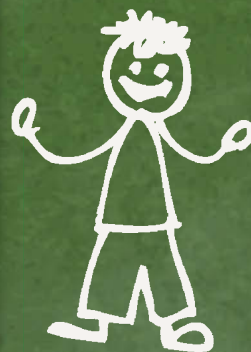
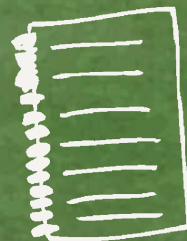
В подростковом возрасте сальные железы начинают работать очень активно. кожного жира выделяется настолько много, что он закупоривает сальные протоки, процесс естественного очищения кожи нарушается, и появляются угри и прыщи.

Основная характеристика жирной кожи — повышенное салоотделение. Она плотная, грубая, как правило, землистого цвета с характерным жирным маслянистым блеском. Крупные закупоренные поры, особенно в носогубной области и на щеках, прыщи и черные угри — неотъемлемые черты жирной кожи.

Некоторые производители выпускают средства для ухода, на этикетках которых ты можешь прочитать, что предназначены они исключительно для женщин. Чаще всего это просто рекламный трюк. Тип кожи играет гораздо большую роль, чем голубая или розовая банка, в которую это средство расфасовано.



КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ЛИЦОМ?



Ни для кого не секрет, что один из ключевых моментов физической привлекательности заключается в надлежащем уходе за собой. А это именно тот этап, на котором большинство представителей мужского пола терпят неудачу: ведь далеко не каждый знает, как правильно ухаживать за собственной внешностью. Наверняка тебе не раз приходилось с огромным удивлением наблюдать, как ловко твои мама или сестра ориентируются в огромном количестве баночек, бутылочек, спреев, кремов, используя каждый из них в определенной последовательности и в определенное время. Скорее всего, ты придерживаешься мнения, что тебе все это просто не нужно. Вода и мыло, какой-нибудь шампунь, если начал бриться — крем для и после бритья и достаточно, правильно? Да, все так. Но... Согласись, женская кожа выглядит гораздо лучше. Она мягкая, гладкая, чистая и светящаяся, в то время как твоя местами покрыта небольшими пятнышками, мелкими угрями и шелушениями...

Уход за кожей лица — один из важных моментов сохранения собственной привлекательности, поэтому постарайся обучиться хотя бы азам этой непростой науки.

КАК ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА?

Первое, что ты должен сделать, — определить свой тип кожи. Продукты по уходу за кожей лица очень разные, и каждый из них предназначен для определенного типа. Например, если твоя кожа сухая, косметические средства для жирной или комбинированной кожи еще больше ее высушат. Более того, не исключены болезненные ощущения, а на коже может появиться раздражение.

Практически любой тип кожи может обладать повышенной чувствительностью, т.е. косметические препараты могут вызывать различные аллергические реакции, включая покраснение, воспаление, раздражение, сухость и высыпание.

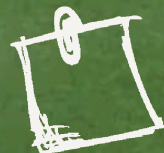
Совершенно необязательно, что тот тип кожи, который у тебя сейчас, сохранится в течение всей жизни. Может случиться так, что, например, твоя нормальная кожа со временем станет сухой или комбинированной, или может развиться повышенная чувствительность кожи. Поэтому старайся внимательно следить за малейшими изменениями, которые происходят с твоей кожей, и не думай, что если на лице появились покраснение или раздражение, все пройдет само собой. За кожей нужно постоянно ухаживать, используя специальные косметические средства, и только в таком случае твой внешний вид останется привлекательным.

ЧТО НУЖНО НОРМАЛЬНОЙ КОЖЕ?



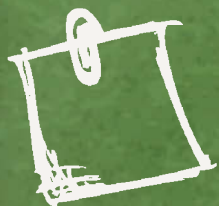
К сожалению, далеко не каждый подросток может похвастаться нормальной кожей лица. Если тебе повезло, это не повод совсем не ухаживать за ней. Нормальная кожа, так же как и любой другой тип кожи, нуждается в ежедневном уходе.

Лучшее, что ты можешь сделать для своей кожи, — утром, после подъема, и вечером, перед уходом ко сну, очищать ее водой, пенкой для умывания или мылом (желательно без отдушек), т.е. теми средствами, которые не вызывают раздражения, покраснения и не создают дискомфорт твоей коже.



$$a^2 + b^2 = c^2$$





КАК УХАЖИВАТЬ ЗА СУХОЙ КОЖЕЙ?



Этот тип кожи требует специального бережного ухода и только безспиртовыми средствами, предназначенными для сухого типа. Утром, после умывания теплой водой без мыла, нанеси на кожу дневной крем с маслами и увлажняющими веществами. Вечерний уход подразумевает очищение при помощи косметического молочка или сливок, увлажнение кожи тоником и нанесение крема для сухой кожи.

При уходе за сухой кожей лица ни в коем случае нельзя:

- использовать спиртосодержащие тоники и лосьоны; пилинги, скрабы, отшелушивающие маски;
- подвергать кожу избыточному воздействию очень сухого воздуха, сильного мороза и ветра.



ЧЕМ ОЧИЩАТЬ ЖИРНУЮ КОЖУ?



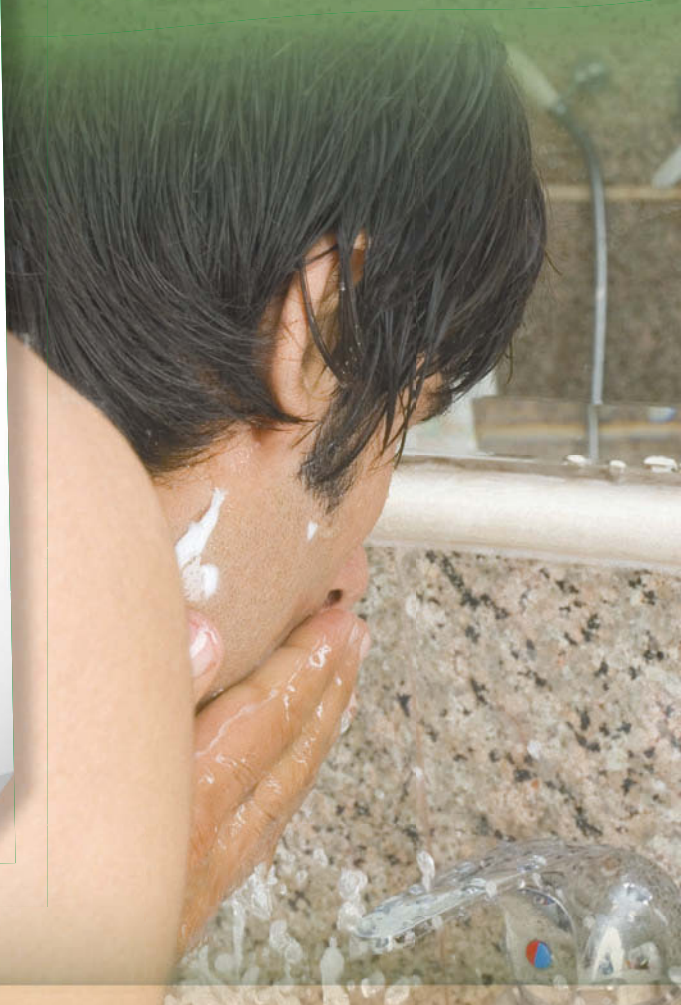
Жирная кожа лица требует более тщательного очищения, чем какая-либо другая. Несмотря на повышенное количество избыточного сала, умываться все-таки желательно мягкими очищающими гелями и пенками, предназначенными для жирной кожи. Это специальные средства, которые нормализуют работу сальных желез, не сушат кожу и хорошо растворяются в воде. Старайся умываться водой комнатной температуры, так как слишком горячая вода способствует повышенному салоотделению. Каждый раз при использовании нового средства обращай внимание на реакцию кожи. Если появилось хоть малейшее раздражение или дискомфорт, немедленно прекрати использовать это средство.



В ЧЕМ СЛОЖНОСТЬ УХОДА ЗА КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖЕЙ?



Это не самый простой тип кожи для ежедневного ухода, так как требует тщательного ухода за каждым участком в отдельности. Сложность заключается еще и в том, что комбинированная кожа нуждается в разном уходе в зависимости от времени года. Летом за кожей такого типа необходимо ухаживать как за жирной, а зимой — как за сухой. Неправильное использование косметических средств может привести к появлению дополнительных угрей и прыщей в «Т-зоне» и чрезмерному пересушиванию кожи в области щек и висков. Старайся избегать мыла, пользуйся специальными гелями и пенками для умывания. После очищения протри кожу лосьоном или тоником и нанеси крем для комбинированной кожи.



В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА ЛИЦОМ?



Как правильно ухаживать за кожей лица? Если ты пользуешься мылом, постарайся изменить свои привычки. К сожалению, мыло, особенно кусковое (твердое), никакой пользы твоему лицу не принесет. Абсолютно любое мыло пересушивает кожу, а наличие отдушек может способствовать возникновению аллергии. А если ты полностью игнорируешь средства для очищения и пользуешься только водой, — это тоже не самый хороший вариант, так как на поверхности кожи лица скапливаются пот, грязь, кожное сало, вредные вещества, оседающие из атмосферы, и вода не в состоянии растворить и удалить все эти загрязнения. Поэтому для ежедневного ухода желательно пользоваться хорошим очищающим средством, подходящим для твоего типа кожи.

После очищения кожу необходимо протереть тоником. Тоник завершает процесс очищения, удаляет остатки очищающего средства, геля или пенки, избыток кожного сала и пота, выравнивает и тонизирует кожу. Если у тебя проблемная кожа, склонная к появлению угрей и прыщей, используй тоник, содержащий салициловую кислоту, который будет немного подсушивать кожу.

З
З
З



ЧТО ТАКОЕ ЭКСФОЛИАЦИЯ?



Время от времени нужно более серьезно подходить к очищению кожи. Ведь пот, грязь, различные атмосферные частицы оседают не только на ее поверхности, они закупоривают поры, перемешиваясь с кожным салом и жиром, и провоцируют возникновение прыщей и угрей в самое неподходящее время. А если к поту, грязи и кожному салу добавляются еще и слои роговых чешуек кожи, то обычным очищающим средством и тоником тут не обойтись. В таком случае необходима еженедельная эксфолиация кожи. Эксфолиация — это отшелушивание, процесс глубокого очищения кожи от роговых чешуек.

Чтобы ты более наглядно представил происходящие процессы, можно привести такое сравнение: если в доме нужно покрыть пол лаком, первое, что необходимо сделать, — снять старый слой. Нечто подобное необходимо сделать и с кожей. Скраб с мельчайшими гранулированными частичками удаляет роговые чешуйки, хорошо очищает поры, освежает и выравнивает кожу лица.



КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СКРАБ?



С

В

АВС

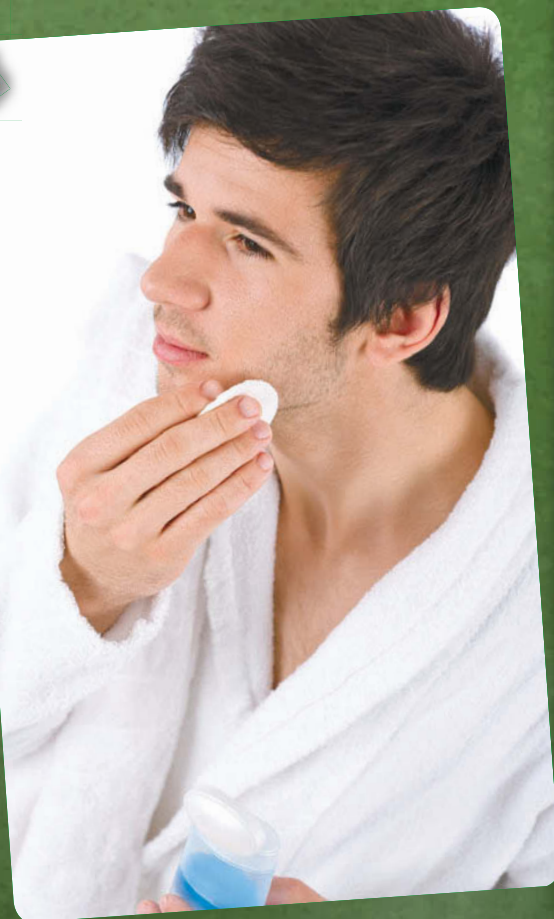
А



• Обязательно умойся, т.е. очисти лицо при помощи подходящего очищающего средства.

• Разогрей кожу лица: намочи горячей водой небольшое полотенце или салфетку и приложи его к лицу на 3—5 минут.

• Нанеси на лицо скраб, избегая области вокруг глаз и губ. В течение 2—3 минут массируй лицо легкими круговыми движениями. Смой скраб теплой водой и нанеси крем.



А

В

С



КАК БРИТЬСЯ, ЧТОБЫ ЛИЦО БЫЛО ИДЕАЛЬНО ГЛАДКИМ?

$$a^2+b^2=c^2$$



$$a^2+b^2=c^2$$



Во-первых, перед бритьем обязательно нужно хорошо очистить и увлажнить лицо. Предварительное очищение не только уберет все поверхностные загрязнения, но и хорошо увлажнит кожу.

Во-вторых, не экономь на средствах для бритья. Ведь в таком случае ты сэкономишь на состоянии собственной кожи. Старайся покупать специальный гель для бритья, который вспенивается и наносится помазком. После нанесения пены подожди 1—2 минуты. В любой пене есть специальное вещество, слегка размягчающее волосы.



Бритье нельзя проводить в спешке. Научись получать удовольствие от этого процесса с юности, ведь тебе все равно придется этим заниматься до конца жизни.





Основное правило — брить щетину нужно строго по направлению роста волос. Ты должен присмотреться и запомнить, как растут твои волосы. Бреясь таким образом, ты гарантированно сокращаешь риск возникновения раздражений. После каждого движения станком бритву нужно промывать теплой водой.

После окончания бритья обязательно сполосни лицо холодной водой и нанеси средство после бритья.





ДЛЯ ЧЕГО ПАРНЮ УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ?



Нанесение крема — очень важный этап ухода за кожей. В результате любого умывания (особенно, если вместо специального средства ты используешь мыло) кожа становится более сухой, т.е. теряется ее эластичность. Причем этот процесс заметно усугубляется с возрастом. Поэтому для поддержания баланса кожи необходимо использовать увлажняющие средства (кремы).

Выбирай крем, подходящий тебе по типу кожи. Если у тебя чувствительная кожа, покупай кремы с пометкой «гипоаллергенно». Кроме того, сделай выбор в пользу крема с солнцезащитным действием, SPF должен быть не менее 15—20.



МОЖНО ЛИ МЫТЬ ВОЛОСЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

Ла



Можно, но при условии использования правильных средств. Если у тебя очень сухие волосы, не используй шампунь для жирных волос, так как он еще больше обезжирит достаточно сухую кожу головы. В таком случае используй шампунь и кондиционер для сухих и нормальных волос и помни, что в ежедневном мытье головы у тебя просто нет острой необходимости.



КАКИМИ СРЕДСТВАМИ ДЛЯ ВОЛОС НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?



Кроме шампуня обязательно нужно пользоваться кондиционером для волос. Это специальное средство по уходу за волосами, которое предназначено для увлажнения и защиты волос от негативного воздействия окружающей среды. Его действие заключается в обволакивании волоса тончайшим слоем и предохранения от излишней потери влаги. Благодаря кондиционеру волосы становятся гладкими и шелковистыми, лучше расчесываются и приобретают естественный блеск. Как правило, все кондиционеры снимают статическое электричество и не утяжеляют волосы.



КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОНДИЦИОНЕРОМ?



Небольшое количество кондиционера разотри в ладонях и нанеси на только что вымытые влажные волосы, равномерно распределяя по всей длине. Спустя 2—3 минуты хорошенько смой средство теплой водой.

Выбор кондиционера, как и шампуня, зависит от типа волос. Более того, и шампунь, и кондиционер желательно покупать одной косметической линии.



Если ты считаешь, что у тебя есть необходимость в использовании фиксирующих средств, постарайся следовать следующим правилам.

- Нельзя пользоваться более чем двумя средствами одновременно.

- Если волосы покрыты гелем или воском, то расчесывать их нельзя. В конце дня необходимо хорошо вымыть волосы шампунем. Причем шампунь наносят на сухие волосы, распределяют по всей длине и затем смывают. Затем повторно промывают волосы шампунем.

- Любым фиксирующим средством нужно пользоваться в меру.

МОЖНО ЛИ ЕЖЕДНЕВНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СРЕДСТВАМИ ДЛЯ ФИКСАЦИИ ВОЛОС?

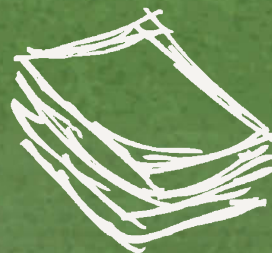


Конечно, ежедневно пользоваться средствами для фиксации волос нежелательно, особенно, если «перебарщивать» с ними. Тебе наверняка не раз приходилось видеть своих сверстников с залитыми гелем волосами? Согласись, вид не очень приятный, а о здоровье волос вообще нет речи.

К средствам для укладки и фиксации относятся гели, муссы, пенки, воски и лаки, и каждое из них выполняет свою функцию. Так, например, пенки и муссы предназначены для увеличения объема волос, лак — для фиксации прически, гель придает волосам глянец и блеск, воском выделяют отдельные прядки.

$$a^2 + b^2 = c^2$$

КАК СУШИТЬ ВОЛОСЫ ПОЛОТЕНЦЕМ ПОСЛЕ МЫТЬЯ?



Именно суши волосы, но не три их. Некоторые считают, что чем сильнее они будут тереть мокрые волосы, тем быстрее они высохнут. На самом деле это не так. Чрезмерно усердное высушивание волос полотенцем приводит к их ломкости. Мокрые волосы достаточно хрупкие, поэтому не старайся очень сильно их тереть. Вместо этого просто аккуратно прикладывай полотенце к влажным волосам.



Не суши волосы горячим феном. Несмотря на огромное желание поставить регулятор температуры на максимум, старайся сушить волосы теплым, а не горячим потоком воздуха.

КАК ЗАЩИТИТЬ ВОЛОСЫ В БАССЕЙНЕ? -✿-



Профессиональные спортсмены знают, как хлорированная вода влияет на волосы. Волосы негативно реагируют на повышенное содержание хлора в воде и становятся сухими, ломкими, безжизненными, теряют блеск и эластичность. Для минимизации воздействия хлора перед плаванием хорошенько смочи волосы чистой водой (в таком случае вода немного уменьшает действие хлора) или нанеси на волосы немного кондиционера. И конечно, шапочка в бассейне обязательна.



2 В ЧЕМ ОСОБЕННОСТЬ МЫТЬЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС?

Не мой их слишком горячей водой и не сильно массируй кожу головы во время мытья: таким образом ты только стимулируешь повышенную деятельность и без того активных сальных желез, провоцируя их на дополнительное выделение кожного сала.

$$\begin{array}{r} 3 \\ 2 \\ 1+2=3 \end{array}$$



Если ты привык обливаться ледяной водой, помни, что это не очень хорошо сказывается на коже головы. Очень холодная вода сужает сосуды, тем самым нарушая кровообращение и питание кожи головы.



КАКИЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА НУЖНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ДОРОГУ?



Напиши список: с ним тебе будет гораздо проще собраться, да и больше вероятность того, что ты ничего не забудешь.

Никогда не бери в поездку новые косметические средства, т.е. те, которыми ты никогда не пользовался, особенно если у тебя есть склонность к аллергии. Наверняка в твои планы не входит заниматься на отдыхе лечением и принимать антигистаминные препараты.





Для ухода за лицом:

- средство для умывания (гель или пенка);
- крем, которым ты всегда пользуешься;
- средства для подсушивания прыщей, если в этом есть необходимость;
- ватные диски и палочки;
- зубная паста (самая маленькая упаковка);
- зубная щетка, желательно с колпачком — это более гигиенично;
- зубная нить (необязательно, но если ты привык ею пользоваться, то

положи ее в косметичку). Многие недооценивают необходимость использования зубной нити. Зубная нить, или флос, очень эффективно удаляет зубной налет и остатки пищи между зубами. Зубной налет нужно обязательно удалять, так как он способствует возникновению кариеса. Как правило, зубную нить используют после чистки зубов щеткой.



Для ухода за телом:

• шампунь и кондиционер (гораздо удобнее брать твердые). Если ты привык пользоваться жидкими средствами, обязательно перелей их в небольшие емкости. Нет никакой необходимости возить с собой полные упаковки шампуня или кондиционера. Более того, если ты летишь на самолете, согласно специальным требованиям к ручной клади запрещается брать на борт воздушного лайнера косметические бутылочки объемом более 100 мл, при этом общий объем не должен превышать 1 л. Учти, что все емкости должны быть в прозрачном закрывающемся пакете или косметичке;

• мыло. Если ты едешь на несколько дней, ты вполне можешь обойтись небольшим кусочком (просто разрежь обычный кусок мыла на несколько частей);

• гель для душа;

• если ты отправляешься к морю, то обязательно захвати средства для защиты от солнца;

• дезодорант;

• пилочка для ногтей;

• станок для бритья;

• крем для бритья (самая маленькая упаковка);

• расческа или щетка для волос;

• небольшое зеркало;

• компактное полотенце, хорошо впитывающее влагу и быстро сохнущее. Таким требованиям отвечают полотенца из микрофибры, которые впитывают объем, превышающий почти в 7 раз вес самого полотенца. Достоинством такого полотенца является и тот факт, что оно легко стирается и очень быстро сохнет, так как практически вся влага уходит при отжиме.





ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ —
ЭТО ВАЖНО
ДЛЯ НАСТОЯЩЕГО
И БУДУЩЕГО



ПОЧЕМУ НУЖНО ★ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ?



Если ты растешь в спортивной семье, то, скорее всего, у тебя вариантов нет: с раннего детства ты приобщен к активному образу жизни, который стал для тебя просто нормой. Но бывает и по-другому: если интерес к спорту родителей, в частности папы, ограничивается лишь просмотром всех матчей лиги чемпионов УЕФА, лежа на диване, вероятнее всего ты будешь поступать так же. К сожалению, это не самый хороший пример для подражания.

На самом деле спорт может научить тебя многому, так как играет важную роль в формировании мировоззрения, тела и образа жизни в целом. И если занятия спортом пока не представляют для тебя никакого интереса, постарайся изменить свое отношение к ним. Наверняка быть юношей с лишним весом и рыхлым телом — не мечта всей твоей жизни. А единственный способ получить красивую спортивную фигуру — заниматься спортом и вести активный образ жизни.



КАК ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩИЙ ВИД СПОРТА?



К этому вопросу нужно подойти довольно серьезно. При выборе вида спорта необходимо учитывать природные данные, рост, вес, умение работать в команде, желание соревноваться и побеждать. Это не должно быть мимолетным и импульсивным решением, о котором ты будешь жалеть спустя некоторое время. Подумай, насколько комфортно тебе играть в команде. Хоккей, футбол, волейбол, гандбол, баскетбол и другие командные виды спорта закаляют, учат ответственности и сплоченности. Чем бы ты ни занимался, ты, в первую очередь, должен получать удовольствие от процесса!





КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИЗОЙДУТ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ, ЕСЛИ ТЫ НАЧНЕШЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ?



Друзья на всю жизнь. Спорт объединяет людей. Особенно это очевидно в командных видах спорта. Как правило, члены команды очень дружны, и такая дружба очень часто выходит за рамки только спортивных состязаний.

Уверенность и поддержка. Спорт играет большую роль в формировании уверенности в себе и в собственных силах. Насколько приятно осознавать, что ты на пути к победе, ты смог это сделать, несмотря на все сложности подготовки! И как здорово чувствовать поддержку людей, искренне болеющих за тебя и готовых разделить не только радость победы, но и горечь поражения.

Уважительное отношение к профессионалам. Занятия спортом способствуют развитию уважительного отношения к людям, которые с тобой работают. Как правило, примером в данном случае являются два человека: тренер и капитан команды. Они вдохновляют, мотивируют и учат не только играть, но и жить. Бывает так, что тренер, проводя много времени со своими воспитанниками, способен дать даже больше, чем родители. Хороший тренер — это пример для подражания, друг и советчик, человек, который всегда будет рядом не только на игровом поле, но и в жизни.



Общее укрепление здоровья. Доказано, что занятия спортом оказывают благотворное влияние на здоровье человека. Регулярные физические нагрузки улучшают функционирование всех органов и систем: повышаются мозговая активность, выносливость и гибкость, укрепляется иммунитет, появляется бодрость и улучшается общее самочувствие. При этом совсем не обязательно истязать себя многочасовыми нагрузками в тренажерных залах, бассейнах, на кортах или игровых площадках. Чтобы поддерживать себя в хорошей форме, достаточно 1—1,5 часов занятий несколько раз в неделю.

Здоровое питание. Как только ты начнешь активно заниматься спортом, у тебя возникнет необходимость, а потом и желание пересмотреть свое питание и более внимательно относиться к тому, что ты ешь. В первые месяцы занятий может быть повышенный аппетит, но это нормально, так как любая двигательная активность сопровождается большим расходом энергии, которая должна быть восполнена. Безусловно, тебе потребуется время, чтобы разобраться в азах правильного питания для поддержания мышечного тонуса и развития мускулатуры. И если ты будешь неуклонно следовать всем советам и рекомендациям по питанию, то успехи в спорте не заставят себя долго ждать.



КАК ПРАВИЛЬНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?



Скорее всего, тебе не раз приходилось слышать о жизненной необходимости любой физической нагрузки. На самом деле комплексное оздоровление и поддержание организма в тонусе, улучшение внешнего вида и здоровья происходят только в результате умеренных, точно рассчитанных по интенсивности и частоте тренировок. Изнурительные и чрезмерные нагрузки способствуют раннему износу организма и повышению утомляемости, а в сочетании с неправильным питанием еще и наносят непоправимый вред здоровью. Регулярные занятия спортом предполагают поступление здоровой сбалансированной пищи, богатой белками, углеводами, витаминами и минеральными веществами. Более того, физические упражнения должны быть комплексными, т.е. направленными на проработку и равномерное распределение нагрузки на все части тела.

Запомни, что пользу от физических упражнений для собственного здоровья ты сможешь получить только тогда, когда будешь внимательно и вдумчиво относиться к тренировкам, не допуская переутомления и превышения оптимальной нагрузки.



КАКУЮ ПОЛЬЗУ ПРИНЕСУТ ТЕБЕ РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ?



Правильные регулярные физические нагрузки будут способствовать:

- снижению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и метаболического синдрома, повышенного давления;
- контролю веса и снижению риска ожирения,
- профилактике респираторных заболеваний;
- повышению силы и выносливости мышц;
- улучшению состояния костей, гибкости и подвижности суставов;
- укреплению иммунитета;
- укреплению психического здоровья и настроения;
- снижению риска возникновения тревожности и депрессии;
- повышению выносливости и качества жизни;
- увеличению шансов на долголетие.



В ЧЕМ ОСОБЕННОСТЬ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА?



Набор детей практически во все командные виды спорта начинается с 5—6 лет. Баскетбол, футбол, хоккей, гандбол, волейбол идеально подходят для подвижных, контактных и коммуникабельных детей, любящих играть в команде. Такие виды спорта учат мгновенно принимать решение в любой сложившейся ситуации и мирно разрешать конфликты, развивают чувство ответственности и волевые качества. Командные игры — это отличный способ выхода эмоций, в том числе и агрессивных. Кроме того, командные игры развивают быструю реакцию, выносливость, глазомер, координацию движений, а также укрепляют опорно-двигательный аппарат и улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Однако следует помнить, что все командные игры сопровождаются довольно высоким уровнем травматизма, а такие хронические заболевания, как бронхиальная астма, близорукость высокой степени, язва желудка и травмы позвоночника являются противопоказаниями для посещения этих спортивных секций.



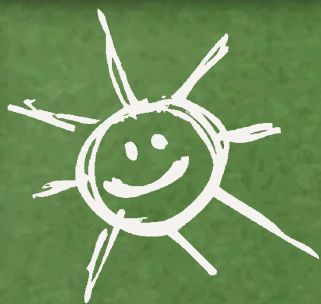
КОМУ ПОДХОДИТ ПЛАВАНИЕ?



Плавание считается одним из немногих видов спорта, который показан практически всем. Единственными ограничениями могут быть некоторые кожные заболевания и глазные болезни, а также склонность к частым отитам.

Плавание подходит всем детям, которые любят проводить большое количество времени в воде. Этот вид спорта оказывает благотворное влияние на все системы и органы. Плавание повышает общую выносливость организма, способствует закаливанию, повышению и укреплению иммунитета. Плавание улучшает кровообращение и работу нервной системы, способствует укреплению костно-мышечного аппарата и общему оздоровлению организма. Особенно полезно плавание при сколиозе, так как нагрузка на позвоночник сведена к минимуму. Регулярные занятия плаванием способствуют укреплению стоп, что является хорошей профилактикой плоскостопия. Плавание — это один из самых полезных и наименее травмоопасных видов спорта!



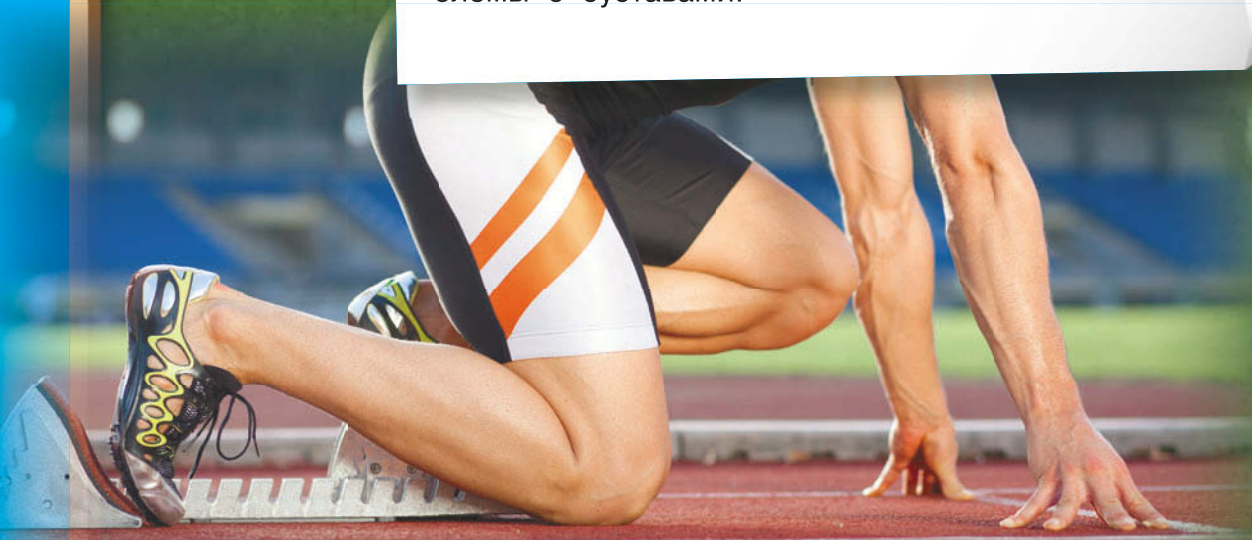


ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА?



Легкая атлетика — это комплексный вид спорта, сочетающий в себе различные дисциплины: бег (с барьерами, препятствиями, эстафетный бег, бег по пересеченной местности), прыжки (в длину и высоту), метание диска (молота, копья) и толкание ядра. Набор в секции по легкой атлетике начинается с 8 лет, а оптимальный возраст для начала занятий — 9—11 лет.

Все дисциплины легкой атлетики предусматривают большие физические нагрузки на весь организм, поэтому у мальчика не должно быть проблем с легкими, сердцем и костно-мышечной системой. Следует знать, что среди профессиональных заболеваний легкоатлетов лидируют вывихи и смещения позвонков и проблемы с суставами.



ЧТО ДАСТ ТЕБЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА?



Польза занятий легкой атлетикой несомненная: как никакой другой вид спорта, она способствует развитию быстроты и выносливости, формирует красивую спортивную фигуру, укрепляет и развивает мышцы.

Спортивный азарт, целеустремленность, умение концентрироваться и желание победить обязательно сослужат хорошую службу, если ты решишь заниматься легкой атлетикой. А при наличии склонности к этому виду спорта тебе наверняка удастся добиться высоких результатов.





КАКАЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ СПОРТИВНЫМИ ГИМНАСТИКОЙ И АКРОБАТИКОЙ?



Для мальчиков подходят два вида гимнастики: спортивная гимнастика и спортивная акробатика, а художественная гимнастика и спортивная аэробика предназначены исключительно для девочек. В секцию спортивной гимнастики и акробатики приходят довольно рано — в возрасте 5—7 лет.

Спортивная гимнастика — это олимпийский вид спорта, в который входят упражнения на перекладине, кольцах, брусьях, коне, опорные прыжки, а также вольные упражнения.

Спортивная акробатика — это соревнования в выполнении различных акробатических упражнений: прыжков, упражнений на батуте, парных и групповых упражнений. Это очень зрелищный командный вид спорта. Замечено, что дети, занимающиеся акробатикой, отличаются красивой и уверенной походкой, так как эти занятия способствуют развитию вестибулярного аппарата и координации движений. Скорость, быстрота реакции, смелость, ловкость и внимательность характеризуют ребят, занимающихся в секциях спортивной акробатики.



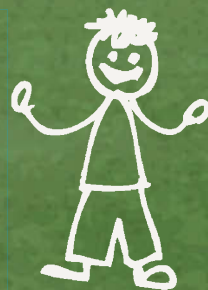
В ЧЕМ ОСОБЕННОСТЬ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ?

Фигурное катание — также один из зрелищных видов спорта. Кроме развития грации и пластики, фигурное катание способствует улучшению работы вестибулярного аппарата, устойчивости к респираторным заболеваниям, улучшению работы дыхательной, иммунной и сердечно-сосудистой систем, укреплению опорно-двигательного аппарата, закаливанию и общему оздоровлению организма.

Фигурное катание, как и другие виды спорта, воспитывает характер, учит достижению поставленных целей, вырабатывает силу воли.

Однако следует иметь в виду, что это один из наиболее травматичных видов спорта. Ссадины, ушибы, синяки и растяжения связок постоянно сопровождают начинающих спортсменов. А более серьезные травмы связаны с падениями, когда юный спортсмен начинает осваивать прыжки.

Начинают заниматься фигурным катанием довольно рано, с 4—5 лет.





ПОЧЕМУ БОЛЬШОЙ ТЕННИС — СПОРТ НЕ ДЛЯ ВСЕХ?



Большой теннис считается одним из наиболее сложных видов спорта как с физической, так и с эмоциональной точек зрения. Неравномерность нагрузки в течение поединка, зависимость ситуации от уровня физической подготовки каждого партнера, высокоскоростной характер игры требуют от спортсменов не только очень хорошей спортивной формы, но и повышенной стрессоустойчивости, умения правильно управлять каждым сложившимся моментом.

Быстрота реакции, ловкость, координация движений, прыгучесть, гибкость и способность расслабиться — основные критерии достижения результатов в теннисе. Большая роль при подготовке теннисиста отводится изучению техники и тактики игры. Он должен уверенно чувствовать себя на корте, понимать, с какой силой и в какую сторону ударить по мячу, причем решение необходимо принимать за доли секунды и при этом быстро передвигаться по корту в зависимости от полета мяча.



ЧЕМ ОПАСЕН БОЛЬШОЙ ТЕННИС?



В связи с тем, что занятия теннисом связаны с огромной физической нагрузкой, этот вид спорта противопоказан людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата и заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Типичные травмы большого тенниса — повреждения колен и лодыжек, заболевания локтевых суставов (так называемый «локоть теннисиста»), вызванные однообразными и длительными движениями рукой, когда существенная нагрузка приходится на мышцы и суставы предплечья и запястья. Более того, источником травматизма в теннисе является мяч, летящий со скоростью приблизительно 200 км/час. Попадая в тело, он становится причиной гематом, ушибов, а иногда и серьезных вывихов.

Учитывая все вышесказанное, можно с уверенностью сказать, что прежде, чем выбрать большой теннис, нужно очень серьезно оценить общее состояние организма и готовность к постоянным интенсивным физическим нагрузкам.



НА КАКИЕ ВИДЫ ПОДРАЗДЕЛЯЕТСЯ КОННЫЙ СПОРТ?



В основе всех видов конного спорта (выездка, конкур, троеборье, вольтижировка, драйвинг, конные пробеги) лежит взаимодействие и взаимопонимание человека и лошади. Любовь к лошадям и желание с ними работать являются неизменными атрибутами конного спорта.

Выездка — это олимпийский вид спорта, так называемая высшая школа верховой езды. Смысл выездки заключается в демонстрации способности лошади к правильным и точным движениям: шагам, пируэтам и поворотам. Выездка требует огромных усилий и терпения с обеих сторон: как лошади, так и наездника.

Вольтажировка — это выполнение наездником различных акробатических номеров на лошади, двигающейся по кругу шагом или галопом.

Конкуром называется преодоление лошадью и всадником препятствий, различающихся по количеству и высоте.

Конный спорт — это достаточно высокая физическая нагрузка, способствующая стимуляции кровообращения, повышению выносливости и иммунитета, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Противопоказаниями к занятиям конным спортом являются астма, аллергия на шерсть лошадей, перенесенные травмы позвоночника и суставов.



ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЛЫЖНЫЙ СПОРТ?

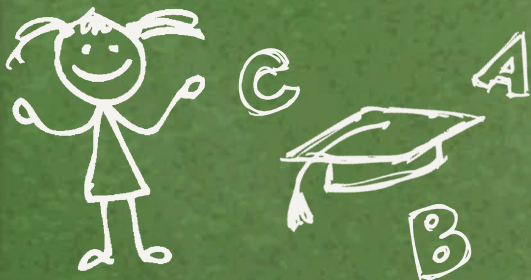


Лыжный спорт — это совокупность различных дисциплин: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, двоеборья (гонки и прыжки), горнолыжного спорта, сноуборда и фристайла.

Абсолютно все виды лыжного спорта благоприятно влияют на состояние здоровья: они существенно повышают иммунитет. Длительная мышечная активность на свежем воздухе при низких температурах закаливает организм, повышая его сопротивляемость к различным инфекциям. Занятия лыжным спортом способствуют укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, улучшению работы вестибулярного и опорно-двигательного аппаратов, развитию координации движений. Лыжи — это прекрасная зимняя альтернатива другим аэробным видам спорта: плаванию, бегу, велоспорту.



КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ?



• Особенности физического развития (резко выраженное отставание в развитии, все виды деформации конечностей, грудной клетки и таза);

• нервно-психические заболевания (умственная отсталость, эпилепсия, травмы головного и спинного мозга и их последствия и т.д.);

• хронические заболевания внутренних органов (бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка в стадии обострения, хронические заболевания печени и почек, заболевания суставов, эндокринные заболевания и т.д.);

• травмы и заболевания глаз;

• кожно-венерические заболевания;

• различные инфекционные болезни.



ПРОСТАЯ ХОДЬБА — В ЧЕМ СМЫСЛ?



По-возможности перестань пользоваться общественным транспортом. А если ты живешь очень далеко от школы или другого учебного заведения, продумай свой маршрут так, чтобы минимум минут сорок, а желательно и больше, ты прошел пешком по дороге в школу и домой. Тебе просто нужно будет выйти на несколько остановок раньше и оставшееся расстояние пройти пешком. Доказано, что ходьба — один из самых эффективных видов физической нагрузки. Даже несмотря на то, что эффект достигается гораздо медленнее, чем при выполнении других упражнений, он более длительный и надежный. При систематической ходьбе улучшается коронарное кровообращение и состояние сердечной мышцы. Однако имей в виду: чтобы ходьба имела эффект тренировки, она должна выполняться в достаточно высоком темпе, 4—6 км/ч или 90—130 шагов в минуту.

На один или два вечера в неделю откажись от телевизора или компьютера в пользу физкультуры. Сходи в бассейн, покатайся на велосипеде, прогуляйся с друзьями, почисти снег на улице и т.д. — придумай любую альтернативу просиживанию дома.





$$a^2 + b^2 = c^2$$

ЛИФТ ИЛИ ЛЕСТНИЦА — ЧТО ВЫБРАТЬ?



Откажись от пользования лифтом. Подъем по лестнице — достаточно эффективная тренировка, сжигающая до 500—700 ккал в час. Понятно, что час ходить ты не будешь, тем не менее, 7—10 минут подъема ежедневно — совсем не плохо для начала.



КАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПОРАДУЮТ ТВОИХ РОДИТЕЛЕЙ?

$$1+2=3$$



Не ленись выполнять домашнюю работу. При выполнении рутинных домашних дел твой организм так же растрчивает энергию, как и во время тренировки. Конечно, речь идет о гораздо меньших цифрах, но, тем не менее, выполнение любой домашней работы — это физическая нагрузка, увеличение или уменьшение которой зависит только от твоего желания. Например, уборка: мытье посуды в течение получаса — 50 ккал, чистка сантехники, плитки, зеркал — 200 ккал в течение 40 минут, на вытирание пыли в течение 15—20 минут ты потратишь около 20—25 ккал. Если решишь погладить белье, то израсходуешь еще 70 ккал в течение получаса. Поход в магазин — 200 ккал за час. К этому можно добавить еще и прогулки с собакой, вынос мусора, принятие душа и т.д. Видишь, сколько полезных дел можно делать не только для собственного здоровья, но и для поддержания чистоты и порядка в собственном жилище.

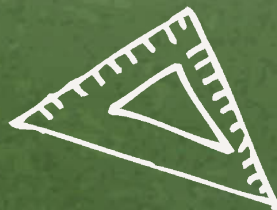
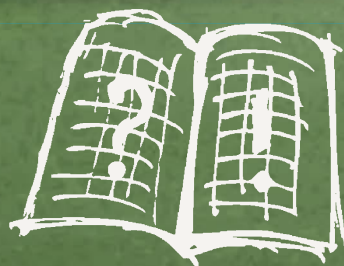




ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В СПОРТЗАЛЕ?



Если у тебя нет возможности заниматься в спортивной секции, ты вполне можешь организовать занятия дома. Ведь на самом деле лучший тренажер — твое собственное тело, а различные упражнения с использованием собственного веса помогут тебе постоянно находиться в хорошей спортивной форме. Главное — не лениться и заниматься регулярно. Только в таком случае ты сможешь развить гибкость, улучшить состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем и общее самочувствие организма.



КАК НАКАЧАТЬ МЫШЦЫ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?



До 12 лет мускулатура мальчика значительно отличается от мышц взрослого мужчины. Основное различие состоит в структуре: в мышцах подростка недостаточное количество белка миоглобина, поэтому они не справляются с большими нагрузками и быстро устают. Более того, костная ткань подростка хрупка, поэтому интенсивные силовые нагрузки могут способствовать деформациям и переломам костей и позвоночника. Имей в виду, что упражнения с гантелями можно делать только в положении лежа, при этом вес гантелей для мальчиков 14—15 лет не должен превышать 1—1,5 кг. Поэтому силовой тренинг необходимо начинать под руководством опытного тренера, а ни в коем случае не самостоятельно. В домашних условиях для поддержания хорошей физической формы рекомендуется выполнять упражнения с собственным весом, т.е. отжимания, подтягивая, приседания. Все упражнения необходимо выполнять плавно, медленно и без резких движений. Только так можно обеспечить безопасность суставов.



КАКИЕ УПРАЖДЕНИЯ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО?



1. Ходьба на месте в течение 1 минуты.

2. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра в течение 1 минуты.

3. Исходное положение: стань прямо, ноги на ширине плеч. Разведи руки в стороны, подтянись, приподнимаясь на носки, прогнись в грудной части. Повтори 8—10 раз.

4. Исходное положение: стань прямо, ноги на ширине плеч. Согни руки в локтях и начни выполнять ими круговые движения наружу и внутрь. Вращения нужно выполнять ритмично, по 10 раз наружу и внутрь.

5. Исходное положение: стань прямо, ноги на ширине плеч, разведи руки в стороны. Выполняй наклоны туловища вправо и влево 8—10 раз.

6. Прыжки со скакалкой в течение 3—5 минут.

7. Спокойная ходьба на месте в течение 1—2 минут.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ РАЗМИНКУ?

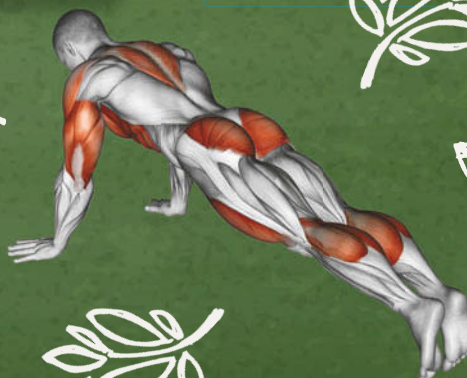
1. Стань ровно, поставив ноги на ширину плеч.

2. Прими положение приседа, оперевшись ладонями перед собой в пол.

3. Выпрыгни ногами назад и удерживай спину, ягодицы и ноги на одной линии, оставив ладони в неподвижном состоянии.

4. Сделай отжимание, не касаясь грудью пола. Подскоком коленей вернись в положение приседа.

5. Выпрыгни как можно выше, вытянув руки вверх и выпрямив свой позвоночник. Повтори упражнение несколько раз.



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ?



Упражнение для бедренных и ягодичных мышц. Ляг на спину и положи руки вдоль корпуса. Согни ноги в коленях, поставив ступни на пол. Поднимай таз, плавно отрывая поясницу и спину от пола, пока туловище не будет находиться в одной линии с бедрами. Обрати внимание, чтобы опора шла только на ноги и плечи. После этого возвращайся в исходное положение и повтори упражнение.

Упражнение для ягодичных мышц и мышц бедра. Поставь ноги на ширину плеч. Ягодицы слегка отведи назад — представь, что ты пытаешься сесть на стул. Руки вытяни вперед, бедра держи параллельно полу, спину сохраняй в нейтральном положении, не прогибая поясницу. Сделай вдох и начинай приседать, пока колени не сформируют прямой угол. На выдохе вернись в исходное положение и вновь повторяй упражнение.



Упражнение для мышц внутренней стороны бедра. 1. Ляг на пол на правый бок. Обопрись на локоть правой руки, а ладонь левой положи перед собой. Ноги выпрями и положи одна на другую.

2. На выдохе медленно подними левую ногу максимально высоко. Затем, делая вдох, также медленно вернись в исходное положение. Продолжай делать упражнение, поочередно меняя стороны.

Упражнение для мышц пресса (живота). 1. Ляг на спину, руки сцепи в замок на затылке, ноги согни в коленях.

2. Сделай глубокий вдох и на выдохе приподними корпус примерно на 30—40 градусов. Зафиксируй это положение на 3—5 секунд, затем на вдохе вернись в исходное положение. Повтори упражнение несколько раз.

Упражнение для грудных мышц и трицепсов. 1. Прими положение упора на прямых руках. Кисти расставь чуть шире плеч. Удерживай голову строго на линии позвоночника.

2. Сначала опустишь в нижнюю позицию, а затем мощным усилием выжми себя на прямые руки. Не распрямляй локти до упора, оставь их чуть согнутыми. Держи пресс напряженным. Продолжи отжимания от пола.





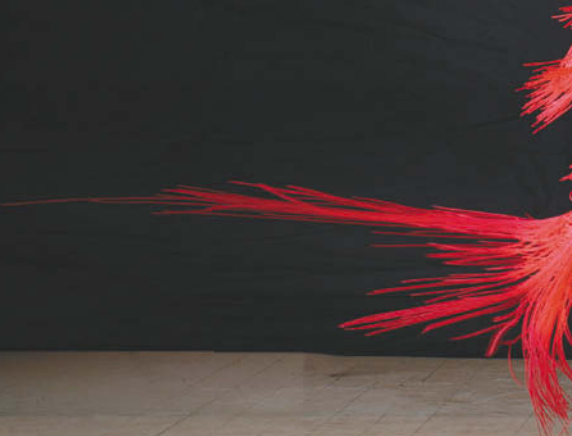
МОГУТ ЛИ ТАНЦЫ ЗАМЕНИТЬ СПОРТ?



Если ты не любишь бегать, прыгать, плавать, а во время тренировки в зале каждые 5 минут поглядываешь на часы и с нетерпением ждешь ее окончания, то совершенно очевидно, что большого удовольствия от занятий ты не получаешь. Не отчаивайся! Альтернатива есть всегда, например — танцы. Не думай, что танцы — это очень просто. На самом деле это могут быть и довольно серьезные нагрузки. Так же, как и занятия спортом, танцы благотворно влияют на работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышают мышечный тонус, улучшают обмен веществ и общее самочувствие, снимают стресс, развивают чувство ритма и координацию движений.



ABC



КАКИЕ ТАНЦЫ САМЫЕ ЗАЖИГАТЕЛЬНЫЕ?

А



Латиноамериканские танцы — так называются народные и бальные танцы, сформировавшиеся на территории Латинской Америки. Эти энергичные и зажигательные движения под динамичную музыку не теряют популярности на лучших мировых танцевальных площадках. Латиноамериканские танцы — парные, и в программу бальных танцев входят ча-ча-ча, самба, румба, джайф и пасодобль.



КАКОЙ ЭНЕРГИЧНЫЙ ТАНЕЦ НЕ ТРЕБУЕТ ПАРЫ?



Зумба — это модная танцевальная фитнес-программа, основанная на латиноамериканских танцах. Зумба — это сочетание простых для повторения шагов, танцевальных движений и заводная музыка, которая точно не оставит тебя равнодушным. Зумбой может заниматься любой независимо от пола, веса, возраста и физической подготовки. Занятия зумбой даже сложно назвать тренировками, это, скорее, своеобразная фитнес-вечеринка для друзей, веселящихся в латиноамериканских ритмах сальсы, бачаты, ча-ча-ча, румбы. Серьезная кардионагрузка, растяжка, ритм, пластика — это все зумба! Попробуй, не пожалеешь, а спустя несколько занятий сможешь удивить друзей своими новыми танцевальными движениями!



В КАКОМ ТАНЦЕ МУЖЧИНА — ГЛАВНЫЙ?

Танго — парный аргентинский народный танец, отличающийся энергичным и четким ритмом. В настоящее время существует много танцевальных видов и стилей танго. Тем не менее, в каждом из них ведущая роль отводится именно партнеру: он не просто ведет, он полностью отвечает за направление движения. Лидерство мужчины проявляется в том, что он показывает партнерше путь, предлагает ей определенные фигуры и шаги. Считается, что в настоящем танго партнерша настолько доверяет партнеру, что может танцевать и с закрытыми глазами.



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

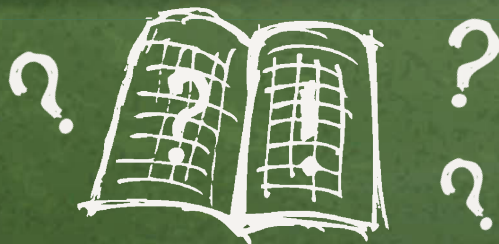


Хороший сон



Здоровое питание

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. Тем не менее, это стоит сделать ради сохранения собственного здоровья на долгие годы. 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. Например, не привык пить воду? Начни с одного стакана натошак, постепенного увеличивая до приемлемого количества жидкости. Не любишь фрукты? Добавь хотя бы половинку в кашу, мюсли, йогурт или салат. Привык перекусывать чипсами и никогда не отказываешься от добавки? Съешь сухарик и постепенно приучи себя насыщаться меньшими порциями.



Вода



Спорт

ПОЧЕМУ МНОГИЕ ИЗБЕГАЮТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ?

К сожалению, большинство из нас ведет малоподвижный образ жизни. Мы все прекрасно знаем о пользе физических упражнений для нашего организма, но, как правило, умеем находить достаточно оправданий, чтобы ничего не делать. Чаще всего мы слишком заняты или просто не знаем с чего начать, у нас нет мотивации для занятий спортом или обычной прогулки, мы боимся увечий и травм, которые можно получить в результате занятий спортом. Правда в том, что совершенно не обязательно часами мучить себя на беговой дорожке, велосипеде или в бассейне, ведь здоровый образ жизни — это любая физическая активность, любое движение.



ПОЧЕМУ РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ТАК НЕОБХОДИМЫ?



Очень важно при физических нагрузках не допускать обезвоживания организма. Как это сделать?

- **Необходимое количество воды в день определяется из соотношения 30 мл на один кг веса.**

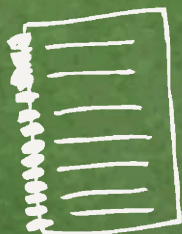
- **Пока у тебя не сформировалась привычка постоянно пить воду, носи с собой бутылку с питьевой водой: меньше вероятности того, что ты забудешь ее выпить.**

- **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.**

Физические упражнения полезны для всех и в любом возрасте. Они уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и диабета, способствуют улучшению подвижности суставов и поддержанию костной массы. Ты можешь возразить, сказав, что тебя это пока не касается. Да, это действительно так! Однако твоё здоровье и хорошее самочувствие в более зрелом возрасте напрямую зависят от состояния здоровья в молодости. И чем раньше ты приучишь себя к активному движению, тем меньше вероятность того, что тебе придется столкнуться с серьёзными проблемами со здоровьем впоследствии. Просто запомни, что ежедневная физическая активность благотворно влияет на общее самочувствие, настроение и хороший сон, снижает риск возникновения респираторных заболеваний и повышает выносливость.

КАК СДЕЛАТЬ ЗАВТРАК ПОЛЕЗНОЙ ПРИВЫЧКОЙ?



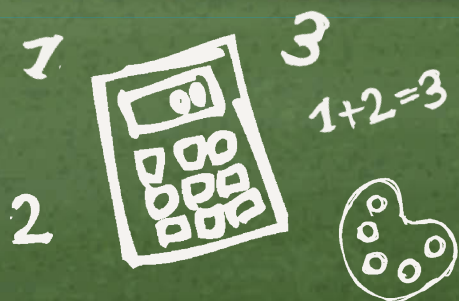
Начни день с завтрака. Скорее всего, тебе абсолютно не хочется завтракать из-за обильного позднего ужина. Проведи небольшой эксперимент: поужинай за 3—4 часа до сна, причем съешь чуть меньше обычного. Поверь, утром чувство голода обязательно приведет тебя на кухню. Ведь именно с утра твой организм нуждается 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.



ИЗ-ЗА ЧЕГО СЛАДКАЯ ГАЗИРОВКА ТАК ВРЕДНА?



Известно, что в одном стакане сладкой газировки содержится приблизительно 5—8 чайных ложек сахара. Путем несложных расчетов можно вычислить то количество дополнительного сахара, который получает твой организм в течение дня. Итоговая цифра впечатляет! А если ее умножить на количество дней в неделе или месяце, а потом проанализировать цифры за год, то можно увидеть килограммы лишнего сахара, которые мы получаем всего лишь из, казалось бы, безобидного напитка. Более того, все сладкие газировки содержат консерванты и ароматизаторы. Так что не стоит ими увлекаться.



ЗАЧЕМ ПИТЬ ПРОСТУЮ ВОДУ?



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, болей в суставах или в желудке. Вода обеспечивает течение всех обменных процессов организма, перенос необходимых веществ к клеткам тела, 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).

КАК ПРИУЧИТЬ СЕБЯ ЕСТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ?

$$a^2 + b^2 = c^2$$



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 в клетчатке, входящей в их состав и 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 и не очень любишь овощи, попробуй их не только в салатах, но и в омлетах, например, омлет с помидорами и сладким перцем, 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 цветной капусты.



СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ НУЖНО ЕСТЬ?



Для поддержания высокой скорости обмена веществ не пропускай приемы пищи, особенно завтрак! Регулярные завтрак, второй завтрак, обед, полдник обеспечивают выделение наибольшего количества желудочного сока, необходимого для переваривания пищи. Нерегулярное питание приводит к сбою физиологического ритма и заболеваниям органов пищеварительного тракта. Организм не обманешь, и если ты пропускаешь еду, все недополученное с лихвой компенсируется обильным ужином. 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? Может, лучше подумать о собственном здоровье, преодолеть стеснение и перекусить? Твой организм будет тебе очень благодарен.



ЧЕМ ПЕРЕКУСИТЬ В ШКОЛЕ?



Вариантов простых и правильных перекусов, которые можно взять с собой, огромное множество! Нужно только продумать, какие из имеющихся в холодильнике продуктов можно использовать и что нужно купить заранее. Например: бутерброд с кусочками сыра фета или брынзы с помидорами, бутерброд с омлетом, фрукты, кусочки овощей (перец, редис, огурец, сельдерей и т.д.), зеленый горошек или кукуруза; хлопья, йогурт, твердый сыр, батончики-мюсли, кусочки грудки курицы или индейки, смесь орехов и сухофруктов и др.





ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ?

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. Выработай хорошую привычку ежедневно употреблять как минимум две порции кисломолочных продуктов. Это может быть стакан кефира, йогурта или чашка творога.



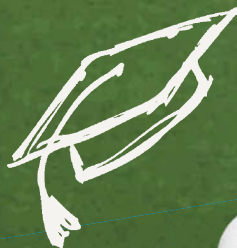
К ЧЕМУ ПРИВОДИТ КУРЕНИЕ?

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 ежедневном пагубном влиянии курения все системы организма. Доказано, что нервная система страдает в первую очередь. В результате отравления табачным дымом возникают головокружения, появляется раздражительность и повышенная утомляемость, ухудшается память и общее самочувствие. Курение также отрицательно сказывается на органах чувств. Очень часто курильщики с трудом различают вкусы и запахи, снижается острота зрения и слуха. Грубый и сиплый голос — одна из характерных черт курящего человека, так как голосовые связки поражаются табачным дымом.

Доказано, что после выкуривания одной сигареты повышается давление, увеличивается сердцебиение, сужаются сосуды и сокращается доставка кислорода не только тканям, но и головному мозгу.



КАКИЕ ОПАСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ КУРЕНИЕ?



Непоправимый урон курение наносит органам дыхания: в результате воздействия табачного дыма поражается слизистая оболочка гортани, трахеи, бронхов и альвеол. Как правило, курильщики со стажем чаще болеют бронхитами, пневмониями и гораздо медленнее выздоравливают.

Одно из очень сложных заболеваний, вызванных курением, — эмфизема легких (развитие повышенной воздушности легочной ткани). Табачный дым провоцирует скопление воспалительных клеток в ткани легких, которые выделяют вещества, разрушающие перегородки между легочными клетками и образующие единые полости, т.е. количество альвеол уменьшается и возникает дыхательная недостаточность.





Рак легких, пищевода, хронический бронхит, стенокардия, инфаркт миокарда, язва желудка, психические расстройства — вот лишь неполный список заболеваний, виной которым курение. К сожалению, приступы внезапной смерти у курящих встречаются в четыре раза чаще, чем у тех, кто не курит. Курение «легких» сигарет ничуть не снижает риски возникновения этих серьезных проблем со здоровьем. Есть над чем задуматься, не так ли? Если ты ни разу не пробовал курить, не стоит и соблазняться. Здоровье гораздо дороже, чем такое, казалось бы, невинное баловство.

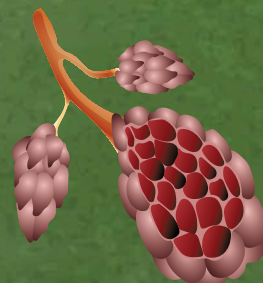
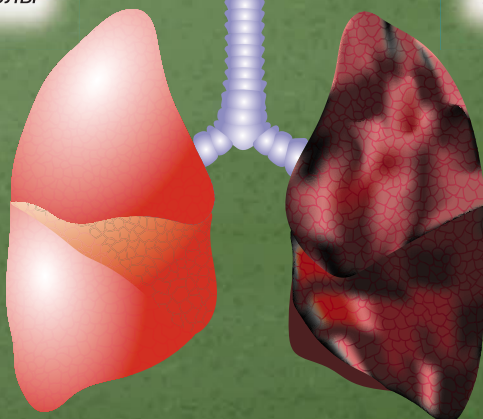
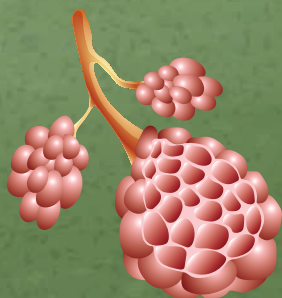


Здоровые легкие

Легкие курильщика

Неповрежденные альвеолы

Альвеолы при эмфиземе



Ка К ЧЕЛЛУ ПРИВЕДЕЕТ ОДНА БАНКА ПИВА РАЗ В НЕДЕЛЮ?

1+2=3

1+2=3

В твоём возрасте вряд ли кто-то серьёзно задумывается об алкоголизме и его последствиях. Ведь каждому хочется верить, что эта проблема его не коснется никогда. Тем не менее, сделай все возможное, чтобы не приобщиться к алкоголю! Постарайся приложить максимум усилий, чтобы вредная привычка употребления спиртных напитков не превратилась в неизлечимое заболевание! К сожалению, алкоголь является причиной не только многих болезней, но и преждевременных смертей, бесплодия и незапланированных беременностей, инвалидности, сломанных судеб, дорожно-транспортных происшествий, несчастных случаев, убийств и самоубийств.

Алкоголь не так безобиден, как может показаться на первый взгляд. Все начинается с раннего приобщения к спиртному и семейных традиций, затем появляется установка на привычное употребление спиртного, постепенно переходящая в алкоголизм.



КАКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, СВЯЗАННОЕ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ, САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ?

Даже если ты и оказался в компании, где выпивают, не делай глупостей и не старайся самоутвердиться за счет алкоголя. Это всего лишь иллюзия. Да, он тебя раскрепостит и сделает развязнее, но не мужественнее, не смелее и не взрослее.

Весь алкоголь, поступающий в организм, нейтрализуется в печени. Спиртное изменяет структуру клеток печени, значительно уменьшая ее способность усваивать жиры, т.е. происходит жировое перерождение печени — для получения энергии вместо запасов жиров печени организм использует калории алкоголя. Цирроз печени — неизлечимое заболевание. Это критическое изменение строения печени, при котором нормальные клетки замещаются рубцовой тканью. Известно, что 80% всех циррозов печени связано со злоупотреблением спиртными напитками.

КАК СТРАДАЮТ ОТ АЛКОГОЛЯ СЕРДЦЕ И МОЗГ?



Всем известно, что алкоголь отрицательно влияет на все органы и системы организма. Наиболее подверженной является сердечно-сосудистая система. Под воздействием спиртных напитков вероятность возникновения инфаркта миокарда возрастает в разы. Сердечная недостаточность развивается в результате снижения сокращения сердечных мышц из-за хронического отравления алкоголем. Алкоголь способствует повышению артериального давления, провоцируя риск возникновения инсульта.

Пагубное воздействие алкоголя на мозг связано с нарушением доступа кислорода к нейронам в результате алкогольной интоксикации. Гибель мозговых клеток вызывает так называемое алкогольное слабоумие и снижение интеллекта, которые развиваются при длительном употреблении алкоголя.



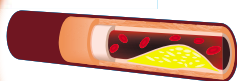
Алкоголизм приводит к возникновению различных психических отклонений — алкогольных психозов, поведенческих расстройств, галлюцинаций, бредовых идей и т.д.



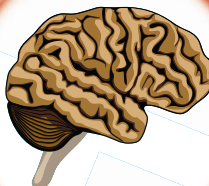
Алкоголизм



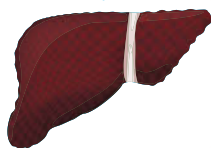
Атеросклероз



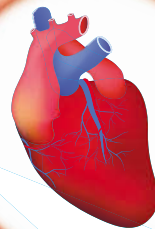
Нарушение функций мозга



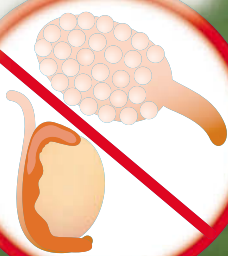
Цирроз



Хроническая сердечная недостаточность



Нарушение репродуктивной функции



Панкреатит



ПОЧЕМУ МОЛОДЫЕ ЛЮДИ ПРОБУЮТ НАРКОТИКИ?

К сожалению, в настоящее время проблема наркомании стоит достаточно остро. По данным многочисленных исследований, злоупотребление наркотиками распространилось во всех социальных слоях и возрастных группах современного общества, особенно среди молодежи. Непонимание родителей, поиски сомнительного удовольствия, желание стать взрослым и независимым, выглядеть не хуже друзей, плохая компания — всего лишь несколько причин, толкающих подростков на употребление наркотиков. Первый раз попробовав наркотик, любой человек действительно испытывает необычные ощущения и готов на все, чтобы их повторить. В результате повторных приемов развивается наркотическая зависимость, и постепенно приличные мальчик или девочка превращаются в грубого, раздражительного человека с постоянными сменами настроения, нарушением сна и аппетита. Плохая память, депрессивное состояние, нарушение координации движений, невнятная и замедленная речь, суженные или расширенные зрачки независимо от освещения, бледная кожа — начальные физические признаки наркомана.



В КОГО ПРЕВРАЩАЮТ НАРКОТИКИ НОРМАЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА?



Наркомания в чрезвычайно короткие сроки приводит к деградации личности и разрушению организма. С течением времени наркоман становится источником серьезной опасности для окружающих. Для получения очередной дозы или средств для ее приобретения он становится циничным и жестоким, не гнушается ни вымогательством, ни воровством, а впоследствии готов и на серьезные преступления. Согласно статистике, около двух третьих несовершеннолетних наркоманов становятся преступниками. Спрос на наркотики стимулирует их предложение на «черном» рынке, контрабанду и незаконную торговлю.

Последствия употребления наркотиков весьма страшные. В результате снижения иммунных функций организма возникают различные инфекционные заболевания, развиваются нагноения, переходящие в язвы и рубцы, нарушается обмен веществ. Недостаток кальция приводит к потере зубов и ломкости костей. Употребление наркотиков способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, нарушению функций печени, психическим расстройствам и полной деградации личности. Среди возможных рисков — опасность заражения вирусными гепатитами В и С, а также ВИЧ.



КАКИЕ НАРКОТИКИ СЧИТАЮТСЯ ЗАКОННЫМИ?

Все наркотические средства и психотропные вещества условно делятся на две категории: законные и незаконные. Первая группа — это все лекарства, применяемые в медицинских целях. В результате злоупотребления ими происходит такое же разрушение организма, как и при употреблении героина. Ко второй группе наркотических средств относятся нелегально изготавливаемые из растительного сырья опиум, гашиш и марихуана. Привыкание к гашишу и марихуане развивается гораздо медленнее, однако любой «балующийся травкой» — готовый кандидат для перехода на другой наркотик. К незаконным наркотикам относятся также и синтетические наркотики, изготавливаемые в подпольных лабораториях: амфетамины, героин, метадон, кокаин.

В последнее время большое распространение получили так называемые спайсы — курительные смеси с добавлением определенных химикатов, в результате курения которых возникают ломка, тяжелейшие передозировки и галлюцинации. Спайсы всегда действуют наверняка, вызывая 100%-ное привыкание. В результате курения спайсов появляются зрительные и слуховые галлюцинации, нарушение сознания и мышления, потеря памяти, человек совершает неосознанные действия.

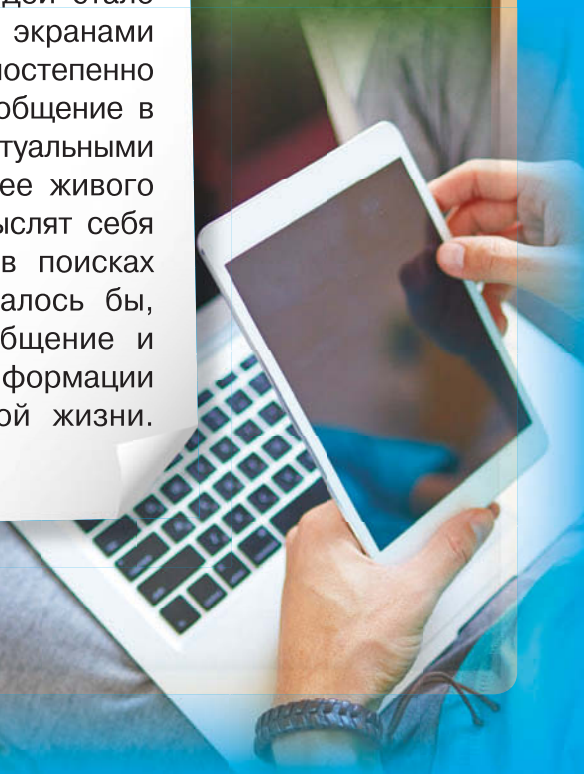


Помни, что наркотики убивают, не оставляя никаких шансов на счастливое будущее! Более того, это огромное горе для близких, на глазах теряющих своих детей, братьев или сестер.

КАКАЯ ОНА — ЗАВИСИМОСТЬ XXI ВЕКА?

К сожалению, список зависимостей не ограничивается только пристрастием к табаку, алкоголю и наркотикам. В мире современных технологий появляются новые проблемы, в частности, зависимость от интернета. В отличие от никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостей, у интернет-зависимости отсутствует действующее вещество, однако механизм ее формирования такой же.

Интернет значительно облегчил нашу жизнь в плане доступности информации и создал практически неограниченные возможности для общения людей в любой точке земного шара. Именно это и послужило причиной того, что огромное количество людей стало проводить настолько много времени перед экранами компьютеров, что виртуальная жизнь стала постепенно вытеснять и замещать реальную. Для одних общение в социальных сетях и разговоры в чатах с виртуальными друзьями стали гораздо важнее и интереснее живого общения с друзьями и семьей. Другие не мыслят себя без ежедневного «серфинга» в интернете в поисках новой информации и интересных тем. Казалось бы, ничего плохого в этом нет, если такое общение и стремление получить максимум полезной информации посредством интернета не мешает обычной жизни. Однако это чаще всего не так.



КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ?



Признаки интернет-зависимости следующие.

- Чрезмерная увлеченность интернетом. Ты постоянно держишь в голове предыдущие разговоры со своими виртуальными друзьями и с нетерпением ждешь следующей «встречи».

- Использование интернета в ущерб здоровью, учебе, занятиям в спортивных секциях, общению с семьей, одноклассниками и реальными друзьями.

- Постоянно повторяемые и неэффективные попытки контролировать использование интернет-ресурсов.

- При любой попытке сократить время пользования интернетом у тебя портится настроение, появляется раздражительность, апатия и безразличие к окружающей действительности.

- Желание скрыть от близких количество часов, проведенных в интернете.



КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРНЕТА?



Для интернет-зависимого характерны чувство вины за время, проведенное в интернете, ощущение изоляции от внешнего мира и потеря интереса к происходящему в реальной жизни, частые перепады настроения и повышенная обидчивость, отсутствие чувства времени и его нехватка на выполнение других дел, снижение успеваемости в школе.

Интернет-зависимость отрицательно сказывается на общем состоянии здоровья. Проблемы нарастают постепенно: сначала появляются нарушения сна, снижается работоспособность, затем начинаются более серьезные проблемы, касающиеся всех систем организма. Среди наиболее распространенных так называемый туннельный синдром — боль в руках, вызванная однообразной работой. Причиной возникновения боли является защемление нерва в канале запястья. Чаще всего это заболевание проявляется у тех, кто проводит очень много времени за компьютером. Головные боли и боли в спине, синдром сухого глаза, проблемы со зрением (появление расплывчатого или деформированного изображения) — вот далеко не полный список ощущений интернет-зависимого.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?



Пообещай себе следовать новым правилам в течение 1 месяца. По данным многочисленных исследований, 30 дней вполне достаточно для выработки новой привычки при условии, что ты ежедневно придерживаешься новых правил.

Начни с малого. Не старайся изменить все и сразу — на это нужны огромная сила воли и мотивация. Постарайся начать с одной привычки, посмотри, с какими трудностями ты сталкиваешься, работая над собой. Делай все постепенно: в таком случае у тебя будет больше гарантий достижения положительного результата.

Избавься от соблазнов. Если куришь, не держи дома сигареты и старайся проходить мимо табачного отдела в магазине. Такие ограничения касаются абсолютно всего: если ты решил избавиться от вредных привычек, сократи или вовсе удали все соблазны, включая даже минимально напоминающие о привычных действиях.

Поделись с друзьями. Если ты знаешь, что у кого-то из твоих друзей или членов семьи такие же проблемы, попробуй объединить усилия. В таком случае у вас появится ответственность друг перед другом и, возможно, каждый из вас будет стремиться доказать другому, что он способен на многое. Как правило, совместная борьба оказывается гораздо продуктивнее, чем попытки справиться со всем в одиночку.

Сохраняй спокойствие. Ни для кого не секрет, что заставить себя отказаться от любой вредной привычки очень сложно. От тебя потребуется много терпения и времени. Даже если и не получится сделать это с первых попыток, не сдавайся! Твое здоровье гораздо дороже, чем какие-либо пристрастия.

Сохраняй позитивный настрой. Не думай о реакции окружающих, верь в свои силы и в то, что у тебя все получится. Никто, кроме тебя, это не сделает — только ты в состоянии изменить свою жизнь к лучшему.

Измени свое окружение. Общайся с теми, на кого хочешь быть похожим. Окружи себя людьми без вредных привычек или теми, кто смог справиться с подобными проблемами. Они будут рады поддерживать тебя.

Начни сейчас! Не жди и не откладывай на завтра. Начни сегодня, выполняй все намеченное, и через месяц у тебя будет другая жизнь, с другими целями, интересами и приоритетами.





?

ЧТО ТАКОЕ ОБМОРОК?

?



Обморок — это резкая потеря сознания, которая происходит в результате спазма сосудов головного мозга. Человек бледнеет, дыхание замедляется и становится поверхностным, сужаются зрачки, на лбу выступают капли пота, а конечности становятся холодными. Причин возникновения обморочного состояния довольно много: различные заболевания сердечно-сосудистой системы, повышенное или пониженное давление, сильные боли, потеря крови, кислородное голодание, солнечный удар и многие другие. В любом случае причину обморока может установить только врач.

?



Даже если человек и вышел из обморочного состояния, обязательно вызови скорую помощь!



КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ В ПРЕДОБМОРОЧНОМ СОСТОЯНИИ?



Если тебе пришлось оказаться в ситуации, когда у находящегося рядом с тобой человека закружилась голова или он теряет сознание, постарайся оказать ему помощь. Если возможно — не дай ему упасть и ударится головой. Желательно человека, находящегося в предобморочном состоянии, вывести на свежий воздух, растереть ему виски или открыть окно в помещении. Если человек уже упал, ему нужно обеспечить нормальное дыхание (расстегнуть воротник, снять шарф, пояс и любую стесняющую тело одежду). Ни в коем случае пострадавшего нельзя поднимать или присаживать. Нужно слегка повернуть голову набок, чтобы в случае возникновения рвоты не произошло удушья. Чтобы обеспечить приток крови, ноги должны быть несколько выше головы. Под ноги можно положить любой предмет, находящийся под рукой (сумку, подушку, свернутую куртку и т.д.).



КАКОВЫ ПРИЗНАКИ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА?

Чаще всего острая боль в сердце возникает при сердечном приступе. Сердечный приступ — это тяжелое состояние, вызванное недостатком кровоснабжения сердечной мышцы. Если в твоём присутствии человек жалуется на давящие, сжимающие и интенсивные боли в области груди (боль также может отдавать в левую руку, лопатку, левую половину шеи и оба плеча), сопровождающиеся отдышкой, потливостью и слабостью, обязательно вызови врачей и окажи ему первую помощь.





ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА?



До приезда врача человеку с сердечным приступом категорически запрещается вставать, ходить, принимать пищу.



Запомни порядок оказания первой помощи.

- Посадить человека или положить (голова должна быть приподнята).

- Освободить шею, расстегнуть затрудняющую дыхание одежду.

- Если приступ произошел в помещении, обеспечить приток свежего воздуха (открыть окна).

- Больному необходимо дать нитроглицерин под язык и таблетку аспирина (если, конечно, они есть).

- Незамедлительно вызвать скорую помощь. Чем дольше не оказывается медицинская помощь, тем больше вероятность повреждения сердечной мышцы.





КАК СПАСТИ ПОДАВИВШЕГОСЯ ОТ УДУШЬЯ?



Никогда не разговаривай с полным ртом, откусывай небольшие кусочки и тщательно пережевывай пищу — так ты сведешь риск подавиться во время еды к минимуму.

Бывает так, что во время еды кусочек пищи может случайно попасть в трахею и перекрыть дыхательные пути. В результате в считанные минуты человек может умереть от удушья.

Что делать? Ни в коем случае не хлопать по спине! Именно это все обычно и делают. Но таким образом чужеродное тело лишь дальше продвигается в трахею. Нужно кашлять! Это естественная попытка вывести инородный предмет из дыхательных путей. Если человек подавился, но может дышать и кашлять, то вполне вероятно, что через некоторое время ему станет легче.

Однако если приступ удушья не проходит, т.е. пострадавший не может ни говорить, ни дышать, нужно срочно вызвать скорую помощь, а до ее приезда обязательно выполнить так называемый прием Хаймлика. Нужно встать за спиной пострадавшего и обхватить его руками. Сжать одну руку в кулак и положить ее на живот между пупком и реберными дугами. Ладонь второй руки необходимо положить поверх кулака и быстрым толчком вдавить кулак в живот. При этом руки нужно быстро согнуть в локтях, но грудную клетку не сдавливать. Повторять движения до освобождения дыхательных путей. Как только инородное тело выйдет, у пострадавшего восстановится дыхание.

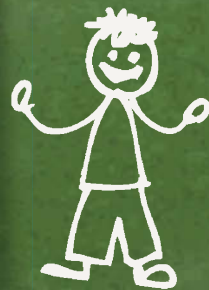
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ТВОИХ ГЛАЗАХ КОГО-ТО УДАРИЛО ТОКОМ?

Поражение электрическим током происходит чаще всего во время работы с радиоаппаратурой, при неправильном использовании оборудования и электроприборов, несоблюдении техники безопасности, а также в случаях неисправности электрооборудования, разряда молнии или оборвавшегося провода линий электропередач.

Судороги, ожоги, внезапное падение человека на улице — одни из признаков поражения электрическим током. Прежде чем подойти к пострадавшему, посмотри, нет ли рядом оборванного или провисшего провода. Если человек лежит рядом с проводом, не приближайся к нему! Оказывать первую помощь можно только после полного отключения питания всей линии электропередач.

Первое, что нужно сделать, — вызвать скорую помощь и службы спасения. Затем обязательно предупредить возможных прохожих и никого не подпускать к месту происшествия до приезда специализированных служб. Ни в коем случае нельзя трогать пострадавшего, так как он все еще может находиться под воздействием электротока, т.е. при малейшем прикосновении тебя тоже ударит током. Запомни, прикасаться можно только к концам одежды одной рукой. Трогать открытые части тела запрещается!

Если травма произошла дома, необходимо отключить электроприбор, обесточить квартиру (отключить ток в электрощите) и вызвать скорую помощь и службу спасения.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОРАЖЕНИЯ ТОКОМ?



Во избежание поражения электрическим током **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ** следующее.

- Находиться в непосредственной близости к территории подстанции, близко подходить к силовым щитам, опорам линии электропередач и трансформаторным будкам, открывать двери трансформаторных будок и распределительных устройств.

- Забираться на крыши домов, находящихся недалеко от линий электропередач.

- Прикасаться к любым провисшим или оборванным проводам линий электропередач, подходить ближе, чем на 8—10 м к лежащим на земле концам оборванных проводов.

- Запускать «воздушные змеи» или другие летающие игрушки вблизи линий электропередач.

- Разводить костры под проводами линий электропередач или вблизи подстанций или трансформаторных будок.

- Открывать электрощитки на лестничных площадках и проникать в технические подвалы жилых домов.

- Пользоваться неисправным электрооборудованием.

- Подключать в электросеть самодельные приборы.

- Самостоятельно заниматься ремонтом электропроводки.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ СОЛНЕЧНЫЙ УДАР?



Солнечный удар — это результат длительного нахождения под воздействием прямых солнечных лучей. Основными симптомами солнечного удара являются слабость, головокружение и сильная головная боль, рвота, потеря сознания, учащенный пульс и дыхание, сухость кожи.

Солнечный удар может получить абсолютно любой человек, однако считается, что в группе риска находятся дети и пожилые люди, люди с избыточным весом и злоупотребляющие алкоголем.



КАК ПОМОЧЬ, ЕСЛИ В ЗНОЙНЫЙ ЛЕТНИЙ ДЕНЬ КОМУ-ТО СТАЛО ПЛОХО?



Тебе нужно сделать следующее.

- Поместить человека в тень или любое прохладное место и уложить в горизонтальном положении.
- Если возможно, накрыть голову смоченным в холодной воде полотенцем (или любым предметом одежды: майкой, кепкой, чем угодно), приложить ледяной компресс (или любой пакет с продуктами из морозильника) или просто обтирать холодной водой тело.
- Дать попить воды, можно слегка подсоленной, но лучше минеральной.

Чтобы снизить риск солнечного удара, старайся носить достаточно свободную одежду светлых тонов и не забывай про головной убор.

Если у тебя запланированы тренировки на открытом воздухе, постарайся перенести их на ранее утро или поздний вечер, когда жара еще не наступила или уже спала.

Пей достаточное количество жидкости и всегда носи с собой бутылку воды. Воздержись от употребления сладких газированных напитков.

Если после пребывания на солнце ты почувствовал усталость, легкую тошноту или головокружение, немедленно перейди в прохладное помещение.

КАКИМИ БЫВАЮТ ОЖОГИ?

Ожог — это травма, полученная в результате местного воздействия высокой температуры, химического вещества или электрического тока. По глубине поражения кожных покровов ожоги подразделяются на 4 степени и имеют следующие признаки.

I степень: покраснение, отек, умеренная боль.

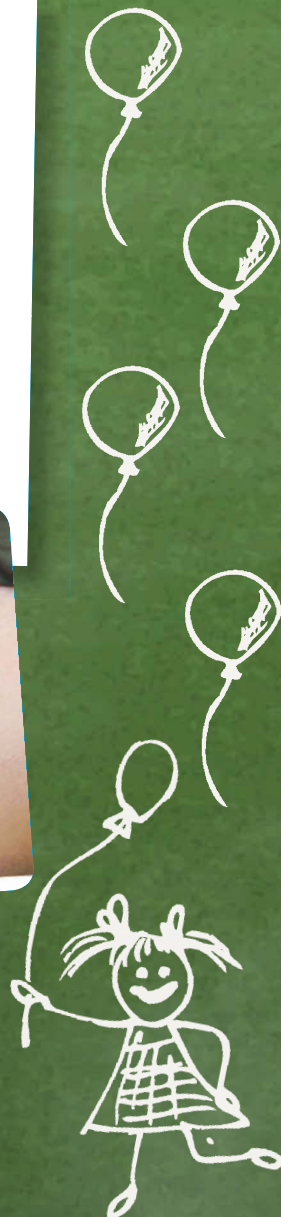
II степень: пузыри на фоне покраснения, отека и сильной боли.

III степень: рана, лишенная верхних слоев кожи.

IV степень: обугливание и отсутствие чувствительности.



? $a^2 + b^2 = c^2$
 $a^2 + b^2 = c^2$?



КАК ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ ОТ ОЖОГА?



Дома можно лечить только небольшие поверхностные ожоги I-й и II-й степени, с ожогами III-й и IV-й степени нужно немедленно обратиться за помощью специалистов.

Неотложная помощь заключается в устранении поражающего фактора.

- Быстро и осторожно сними одежду (прилипшие участки не срывай).

- При ожогах I-й и II-й степени немедленно охлади место ожога холодной проточной водой (в течение 10—15 минут).

- Если в домашней аптечке есть спрей (пена или мазь) «Пантенол», нанеси его только на покрасневшую кожу, но не на пузырьки.

ПРИ ОЖОГАХ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

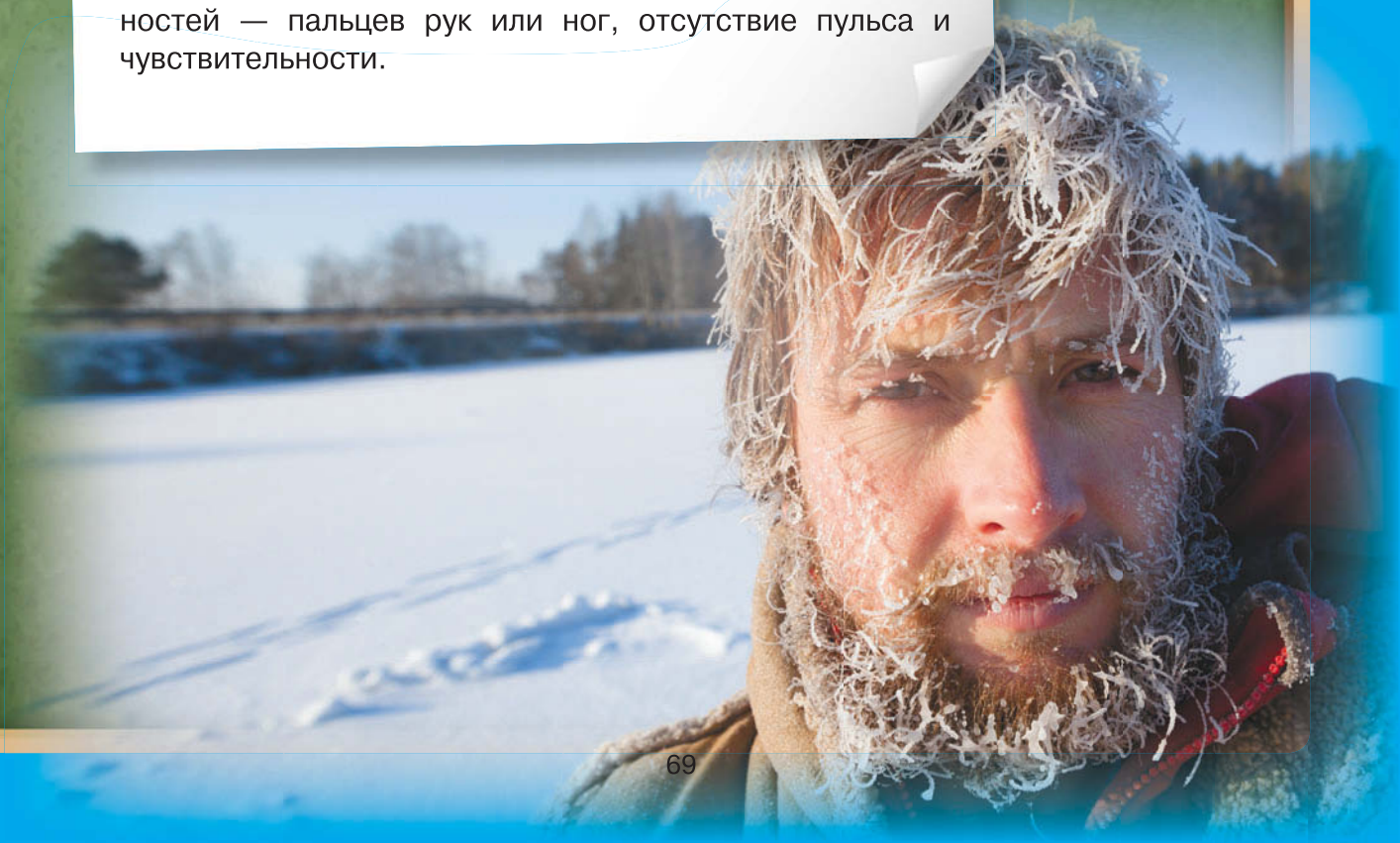
- вскрывать появившиеся на месте ожога волдыри;
- смазывать обожженный участок маслом;
- обрабатывать место ожога зеленкой, йодом и другими спиртосодержащими жидкостями;
- заклеивать место ожога пластырем;
- при ожогах III-й степени рану водой обрабатывать нельзя, нужно просто наложить на область ожога стерильную повязку.

ИЗ-ЗА ЧЕГО ПРОИСХОДИТ ОБМОРОЖЕНИЕ?



Обморожение — это повреждение тканей при воздействии низких температур. В результате сосудистого спазма возникает локальное нарушение кровообращения какой-либо части тела вплоть до последующего омертвления. Возникновению обморожения способствует длительное пребывание на холоде, особенно при сильном ветре и высокой влажности, влажная одежда, тесная обувь, физическое переутомление, истощение, алкогольное опьянение.

Первыми внешними признаками обморожения являются побледневшие участки кожи, особенно конечностей — пальцев рук или ног, отсутствие пульса и чувствительности.



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СТЕПЕНЬ ОБМОРОЖЕНИЯ?

По глубине поражения различают 4 степени обморожения. Чем больше степень, тем медленнее восстанавливается кожа.

I степень: бледность и отечность кожных покровов, боль, зуд, покалывание, пощипывание и онемение. Выздоровление происходит в течение недели после обморожения.

II степень: на фоне отечности и бледности кожи появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью. Полное восстановление кожных покровов происходит в течение 1,5—2 недель.

III степень: кожа сине-багрового цвета, отечность кожи, пузыри с кровавым содержимым, отсутствие чувствительности. На коже образуются рубцы, отторжение пораженных тканей заканчивается на 2—3 неделе, а заживление происходит в течение месяца.

IV степень: самая тяжелая. Наступает при очень длительном нахождении на холоде и очень низких температурах и сопровождается омертвением не только мягких тканей, но и костей.

Пострадавшие со II—IV степенью обморожения обязательно госпитализируются.



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?



$$a^2 + b^2 = c^2$$



Порядок действий следующий.

- Доставить пострадавшего в помещение.

- Снять мокрую или тесную одежду и обувь.

- Дать горячее питье.

- Немедленно начать наружное согревание: одеть в теплую сухую одежду, завернуть в одеяло или плед. Растирания противопоказаны!

- При очень сильном поражении конечностей их необходимо покрыть сухими стерильными повязками и зафиксировать.

- Ни в коем случае нельзя растирать обмороженные участки снегом или мокрыми руками, так как это способствует еще большему охлаждению кожи. Кроме того, растирание может привести к микротравмам и занесению инфекции.

- Также нельзя погружать обмороженные участки в горячую воду или применять для согревания грелки.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЯ?



Если на улице сильный мороз и ты знаешь, что какое-то время тебе придется находиться на холоде, постарайся отнестись к этому со всей серьезностью.

Запомни:

Зимой не выходят на улицу голодными! Поесть нужно обязательно, так как в это время года организму нужно гораздо больше энергии, чем летом. Причем питаться желательно более калорийной пищей.

Одевайся по погоде. Несколько слоев одежды (как минимум 3) — одно из обязательных условий. Постарайся не носить зимой тесную обувь: сапоги или ботинки должны быть больше на $\frac{1}{2}$ размера.

Перед выходом на мороз не пользуйся спиртосодержащими лосьонами: сделать это нужно по крайней мере за час до выхода из дома.

Обязательно надевай шапку! От переохлаждения в первую очередь страдают уши: отит может возникнуть даже при умеренных температурах, достаточно холодного, сырого, пронизывающего ветра. Более того, переохлаждение головы может стать причиной воспаления тройничного и лицевого нервов, в результате чего твое лицо может просто «перекосить». Холодный воздух также отрицательно сказывается на состоянии волос: при низких температурах возникает спазм сосудов кожи головы, вызывая нарушение питания волосяных луковиц.

И еще: находясь зимой на улице, не стой, а больше двигайся!

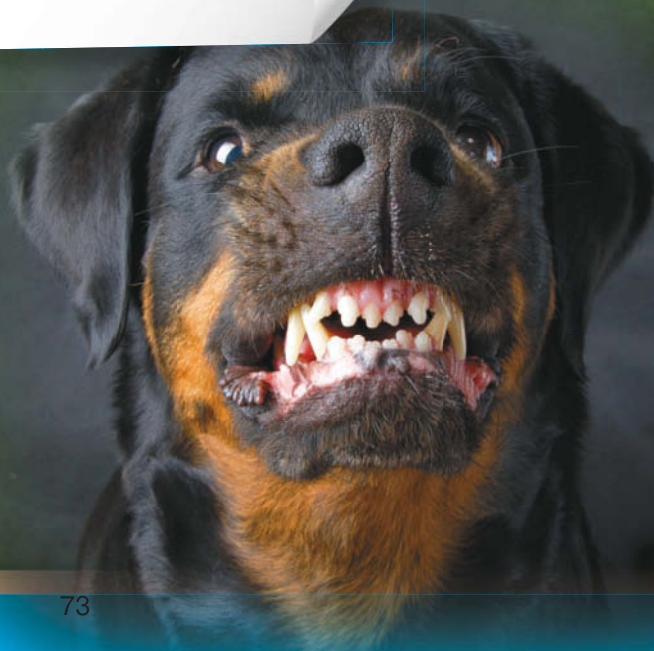
КАК КЛАССИФИЦИРУЮТСЯ УКУСЫ ЖИВОТНЫХ?

В большинстве случаев люди страдают от укусов собак, кошек, крыс, хомяков, причем особую опасность представляют укусы животных, больных бешенством. Любые раны от укусов животных очень сильно загрязнены слюной и имеют склонность к инфицированию. Укусы в голову и лицо, а также глубокие рваные раны являются самыми опасными.

Легкими укусами считаются неглубокие, одиночные укусы туловища и конечностей, за исключением кисти.

Укусы средней тяжести — это множественные раны на туловище и укусы кисти.

Тяжелые укусы — любые укусы головы, лица, шеи, пальцев рук.





ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ УКУСАХ?



Если вдруг на тебя или в твоём присутствии на кого-то другого напало животное и укусило, запомни, какую неотложную помощь нужно оказать в таких случаях.

- Если кровотечение из раны не слишком сильное, не пытайся сразу остановить его, так как вместе с кровью вымывается слюна животного.

- Место укуса промой мыльным раствором или 3% раствором перекиси водорода. Нежелательно обрабатывать рану спиртосодержащими растворами, так можно получить ожог обнаженных тканей.

- Кожу возле раны обработай йодом и наложи стерильную повязку.

Естественно, в случае укусов средней и тяжелой степени госпитализация обязательна. Более того, если тебя укусила незнакомая собака, кошка или другое животное, немедленно обратись к врачу. В таком случае тебе будет необходимо пройти курс антирабических прививок, т.е. прививок против бешенства. А если животное выглядело как домашнее, постарайся найти его хозяина. Необходимо выяснить, было ли оно привито от бешенства и когда была сделана последняя вакцинация.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ С НЕЗНАКОМЫМИ СОБАКАМИ?



• Никогда не корми чужих животных и не трогай, если они что-то едят.

• Не подходи к чужой собаке, сидящей на привязи.

• Если тебе очень хочется погладить чужую собаку, обязательно спроси разрешения хозяина. Если тебе разрешили, осторожно, без резких движений погладь ее в присутствии хозяина.

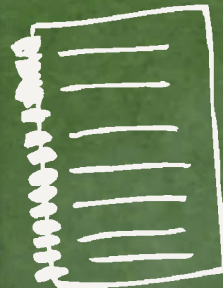
• Не приближайся к большим собакам охранных пород, так как некоторые из них натренированы бросаться на людей, приблизившихся на определенное расстояние.

• Не подходи к чужой собаке с маленькими щенками.

• Общаясь с хозяином собаки, не делай резких движений: собака может подумать, что ее хозяину угрожают.

• Даже если ты и боишься собак, никогда не показывай свой страх перед собакой. Она это хорошо чувствует и может повести себя очень агрессивно. Более того, от собаки нельзя убегать. Если ты видишь, что собака собирается напасть, твердо произнеси команды «Фу!», «Сидеть!» или «Стоять!». Иногда это помогает.

• В случае если к тебе приблизилась незнакомая собака, старайся не смотреть ей в глаза, не размахивай руками, стой смирно. Скорее всего, через некоторое время собака потеряет к тебе интерес, и ты сможешь медленно отступать назад до тех пор, пока она не исчезнет из виду.



ЧТО ИЗ СЕБЯ ПРЕДСТАВЛЯЮТ КЛЕЩИ?



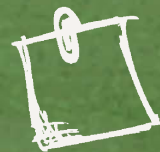
В мире насчитывается огромное множество различных видов клещей, а в наших широтах распространен лесной клещ — небольшое насекомое, размером со спичечную головку с маленькой головой и хоботком, которым он впивается в кожу человека или животных. Клещи не поднимаются на высоту более 50—60 см, как правило, они прячутся в траве или на нижних ветках кустарников в темном лиственном лесу или густом подлеске и терпеливо поджидают свою жертву. Активность лесных клещей начинается, когда почва прогревается до 5—7°C, а наибольшее количество укусов приходится на теплые и солнечные дни мая-июня. Следующий, но гораздо меньший пик активности наблюдается в конце августа — начале сентября. При понижении температуры ниже 5°C клещи закапываются в опавшую листву и зимуют в растительных остатках или под комками почвы.

Собираясь в поход или на шашлыки в лес, позаботься о «правильной» одежде. Обязательно надень полностью закрытые вещи с плотными манжетами. Не забудь о шапке, капюшоне или бандане. Не помешают и специальные средства для отпугивания клещей, которые можно купить в аптеке. На упаковке должно быть указание, что средство предназначено для отпугивания именно клещей, так как другие репелленты, например от комаров, не помогают.

★ В ЧЕМ КРОЕТСЯ ★ ОПАСНОСТЬ КЛЕЩЕЙ? ★

Опасность укуса этих насекомых заключается в том, что они являются переносчиками различных заболеваний, например, клещевого энцефалита, клещевого боррелиоза и других инфекций.

Проблема заключается в том, что укус клеща безболезненный благодаря наличию в его слюне обезболивающего вещества. Попав на одежду человека и крепко ухватившись своими присосками и коготками за нее, клещ медленно ползет снизу вверх и ищет удобное для укуса место. Как правило, это мягкие области подмышек, под коленками, шея, спина, места за ушами. Поэтому, находясь в лесу, почаще внимательно осматривай себя.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЕБЯ УКУСИЛ КЛЕЩ?

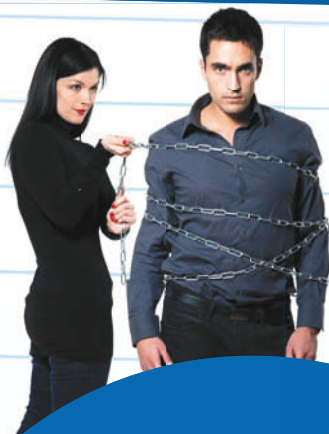


Клеща обязательно нужно извлечь. Можно вытащить клеща пинцетом, но если пинцета нет, можно извлечь пальцами или крепкой ниткой. Клещ извлекается круговым движением, так сказать «вывинчивается», а не вытягивается.

Извлечение клеща при помощи нитки проводится следующим образом. Нитку нужно закрепить петлей как можно ближе к хоботку клеща, скрутить в одном направлении и медленно подтягивать вверх. Если клещ впился в неудобном месте и тебе никто не может помочь, удали его, как сможешь. Даже если ты и разорвешь его, это все равно лучше, чем если он полностью вопьется в тело. В таком случае головка клеща, оставшаяся в теле, выглядит как черная точка. Протри это место ваткой, смоченной в любом дезинфицирующем растворе, и удали остатки клеща стерильной иглой, как занозу. После удаления клеща кожу нужно обработать раствором йода.

За местом укуса нужно наблюдать несколько дней. Если красное пятно полностью исчезло, то вероятность заражения крайне мала. Если воспаление не проходит, нужно немедленно обратиться к врачу.

А самый надежный способ определить наличие заболевания — сдать анализ крови на клещевой энцефалит и боррелиоз, причем не ранее, чем через 10 дней.



ОТНОШЕНИЯ
С ОКРУЖАЮЩИМИ
И ДЕВУШКОЙ
КОТОРАЯ ИЗМЕНИТ
ТВОЮ ЖИЗНЬ



КТО ВИНОВАТ В РАЗЛАДЕ С РОДИТЕЛЯМИ?



Если случилось так, что у тебя не складываются отношения с родителями, постарайся изменить свои взгляды на ситуацию. Так не бывает, что в возникшем конфликте виновата только одна сторона. Как правило, виноваты обе, и обе стороны должны это понять и постараться наладить мир в семье, так как жизнь в бесконечном конфликте слишком серая, унылая и бесперспективная. Более того, привыкнув к такому стилю общения, ты в будущем бессознательно перенесешь его в свою собственную семью.

Конечно, было бы логично и правильно, если бы родители с высоты прожитых лет с большим пониманием и вниманием отнеслись к тебе. Может, тебе стоит проявить мудрость и сделать первый шаг навстречу? Если ты действительно готов это сделать, выбери подходящий момент и попроси родителей поговорить, спокойно все обсудить и разобраться в сложившейся ситуации. Чтобы разговор был более продуктивным, на момент обсуждения желательно забыть обо всех ссорах, взаимных упреках и обидах. Представьте, что вы обсуждаете ситуацию чужой семьи, и к вам она никакого отношения не имеет. Это очень сложно, но только так можно о чем-то договориться, в противном случае эмоции захлестнут здравый смысл и получится не разговор, а очередной скандал. В любом случае, чем бы ваша беседа ни закончилась, положительный момент уже в том, что обе стороны согласились на общение.



?? ? С ЧЕГО НАЧАТЬ ПЕРЕМИРИЕ?



Пойми, какими бы сложными ваши отношения ни были, родителям интересно твоя жизнь и они действительно хотели бы знать больше о тебе, твоих чувствах, интересах, переживаниях.

Может, стоит начать с минимального внимания и заботы о родителях? Лишний раз спроси у мамы или папы, как они себя чувствуют, позвони не с просьбой положить деньги на телефон, а порадууй маму отличной контрольной работой или выполнением норматива по физкультуре.

Когда ты последний раз занимался уборкой в квартире или мыл посуду? Если ты не очень утружден домашней работой, подумай, какие обязанности ты смог бы взять на себя? Будь уверен, что такие мелочи, как покупка газет, регулярные вечерние прогулки с собакой, поход в магазин и даже обед после школы без звонков и напоминаний помогут тебе улучшить отношения с родителями. У них будет возможность убедиться, что ты серьезный и ответственный парень, готовый заботиться о себе и своей семье.



ЧТО ТЕБЕ ПРИДЕТСЯ ИЗМЕНИТЬ В СЕБЕ?



Честность — залог доверия в отношениях. Будь честным, не обманывай родителей и не скрывай проблемы. Если ты действительно виноват, найди смелость признать вину и исправить ошибку. В таком случае родители оценят твой мужской поступок и будут готовы прийти на помощь.

Постарайся взглянуть на родителей не как на людей, которые постоянно что-то хотят от тебя и придираются по любому поводу, а как на тех, кто любит тебя безусловно: независимо от того, что и как ты делаешь, только лишь потому, что ты их сын.

Научись разговаривать с родителями. Сложно только начать это делать. Даже если у тебя свое мнение по какому-либо вопросу, постарайся четко и спокойно изложить свою точку зрения. Будь уверен, что, услышав аргументированное объяснение, родители наверняка к нему прислушаются.

А ЧТО, ЕСЛИ ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ НЕ С ДРУЗЬЯМИ, А С СЕМЬЕЙ?



Предложи родителям вместе провести выходные. Вариантов совместного времяпрепровождения немало: поход в кино, пикник в лесу, катание на велосипедах или коньках, боулинг, аквапарк, обед в кафе и т.д. Чем больше ты будешь проводить времени с родителями, тем больше ты сможешь узнать о них, особенно если до этого ваше общение было недостаточно теплым. Интересуйся их жизнью, и ты увидишь, насколько благодаря твоим усилиям может измениться атмосфера в вашем доме!





ПОЧЕМУ ПАРЕНЬ ВЫРАСТАЕТ «МАМАНЫШКИНЫМ СЫНКОМ»?



Ты наверняка помнишь, как в далеком детстве мама или бабушка помогали тебе одеваться, завязывали шарфик и шапочку, причесывали, убирали в твоей комнате, носили рюкзак на тренировки, встречали и забирали из школы и делали массу других вещей, которые ты, в силу своего возраста, не всегда мог делать сам.

Однако ты уже давно вышел из того возраста, когда действительно нуждался в ежедневной женской заботе, — теперь ты в состоянии все это и многое другое делать сам. К сожалению, очень многие молодые люди абсолютно не понимают и не замечают, что они и есть самые настоящие «маменькины сыночки». Основная причина такого поведения скрывается в том, что в своей жизни мальчик не видит правильной модели поведения мужчины в семье. Поэтому можно лишь отчасти винить парня в том, что он превратился в «маменькиного сыночка».

ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД ГИПЕРОПЕКОЙ?



Гиперопека — это чрезмерное желание родителей окружить ребенка повышенной заботой и вниманием, постоянный контроль и стремление максимально оградить сына или дочь от всех житейских трудностей и проблем.

Конечно, не так просто уловить грань между естественной заботой родителей о детях и гиперопекой. Тебе приходилось сталкиваться с повышенной тревогой родителей, их нежеланием отпускать тебя куда-то одного? Они постоянно звонят тебе и проверяют, где и с кем ты находишься? Если это так, то, скорее всего, родители проявляют совершенно неоправданное беспокойство. Вряд ли тебе удастся полностью избавиться от такого влияния родителей, тем не менее, его можно минимизировать.



КАК РАСПОЗНАТЬ “МАЛЕНЬКОГО СЫНКА”?



1. **За него все делает мама.** Мама всегда рядом, и мальчик настолько привык к этому, ему очень удобно и комфортно, и он даже не пытается как-то изменить свою жизнь и делать самостоятельно те вещи, которые он давно мог бы делать. А зачем, когда рядом есть мама?! Проблема заключается еще и в том, что такой стиль поведения переносится и во взрослую жизнь: как правило, роль мамы начинает выполнять его будущая жена.

Но... настоящий мужчина должен быть независимым и самостоятельным. Конечно, хорошо, когда кто-то рядом и помогает, но это вовсе не означает, что ответственность за свои действия и поступки нужно перекладывать на другого человека.

Постарайся честно ответить на вопрос: как много ты делаешь сам? Ничего страшного нет в том, что мама тебе действительно в чем-то помогает, но она не должна все делать за тебя. Оцени свое поведение и задумайся, нужно ли что-то менять. Как только ты начнешь проявлять самостоятельность, не только ты сам, но и мама начнет тебя уважать.

2. **Мама принимает все важные решения.** «Мамыны сын» не привык брать на себя ответственность за принятие важных решений, и, как правило, он даже не задумывается о последствиях таких решений. Он просто их не видит. Почему? Да потому, что это делает мама, зачем же ему усложнять себе жизнь?

Тем не менее, нужно учиться это делать: оговаривать какие-то сложные моменты, не бояться высказывать свою точку зрения и обсуждать разные варианты решения вопроса.

$$1+2=3$$



$$a^2+b^2=c^2$$



3. **«Маменькин сынок» не осознает, что в его помощи тоже кто-то может нуждаться.** К сожалению, это так. Он привык, что мама — самая сильная и может все. Ему просто в голову не может прийти, что он кому-то должен помочь, ведь помогают всегда только ему.

4. **В любой сложной ситуации он бежит за помощью к маме.** И делает это потому, что на 200% уверен в том, что мама во всем разберется и найдет выход. Это касается абсолютно всего окружения: отношений с друзьями, девушками, одноклассниками, учителями. Пойми правильно, нет ничего зазорного в том, чтобы спросить совета у мамы, но это не означает, что она должна принимать решения за тебя. Мама может высказать свою точку зрения относительно сложившейся ситуации и даже предложить пути выхода из нее, но окончательное решение должно остаться за тобой.



КАК УМЕРИТЬ РОДИТЕЛЬСКУЮ ОПЕКУ?



1. Постарайся убедить родителей, что они уже многому тебя научили и ты достаточно взрослый, чтобы самостоятельно применить полученные знания на практике.

2. Попробуй установить определенные границы и правила и настоятельно проси родителей их придерживаться. Например, если ты можешь самостоятельно добраться после школы домой, то нет необходимости забирать тебя, тем более, если одноклассники могут составить тебе компанию. Конечно, границы должны быть разумными и реальными. В случае если вы живете за городом и добраться до дома на общественном транспорте довольно проблематично, то, естественно, приключений искать не нужно. Подумай, в каких случаях ты можешь ограничить действия родителей, предварительно все с ними оговорив и согласовав без обид и эмоций.

3. В тот момент, когда ты понимаешь, что можешь потерять терпение из-за чрезмерных неоправданных опеки и контроля, остановись и на минутку задумайся о том, что как бы они ни поступали, все это они делают из самых лучших побуждений. Постарайся посмотреть на ситуацию с их точки зрения.

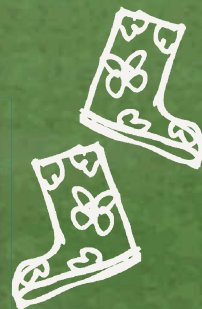


ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ ПРОЯВЛЯЮТ ЧРЕЗМЕРНУЮ ЗАБОТУ?



Родителям действительно не так просто изменить свое отношение к тебе. Тем не менее, будь настойчив в отношении установленных границ и не позволяй родителям их переступать. Рано или поздно наступит момент, когда они поймут твою решительность и настойчивость и отступят.

Абсолютно все родители желают своим детям лучшей жизни, чем прожили они сами. Именно поэтому многие мамы и папы считают своим родительским долгом решать судьбу собственного ребенка. Напомни им, что ты готов не только решить сам некоторые вопросы, но и получить собственный опыт.



Если даже после многих и долгих разговоров тебе не удастся убедить родителей минимизировать их совершенно не оправданный контроль над твоей жизнью, не сдавайся! Если ты не остановишь их сейчас, ты не остановишь их никогда. Делай все, чтобы доказать собственную самостоятельность и возможность принимать свои решения по определенным вопросам. Прояви мудрость, настойчивость и терпение, и у тебя все получится!



В ЧЕМ ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ С РОДИТЕЛЯМИ?



Основные причины возникновения конфликтов с родителями следующие.

- У вас разные взгляды на жизнь и жизненные ценности.

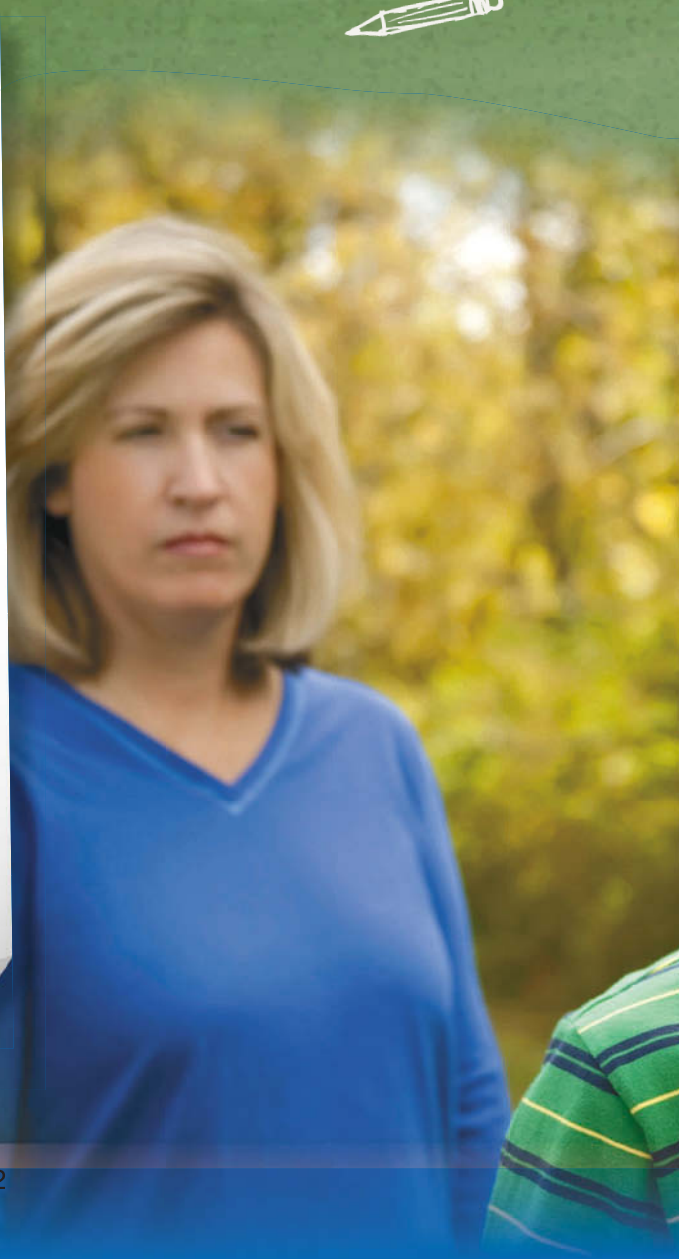
- Вы практически не общаетесь, порой неправильно понимаете друг друга, и, как следствие, делаете неверные выводы.

- Ты хочешь больше самостоятельности и независимости, чем тебе дают родители.

- Тебе не нравится, что родители не воспринимают тебя как уже достаточно взрослого человека и относятся как к ребенку.

- Изменение стиля жизни семьи: развод родителей, рождение еще одного ребенка, переезд на новое место жительства и т.д.

- Ты чувствуешь, что не оправдываешь родительских ожиданий и находишься под их постоянным контролем и давлением.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАЗРЕВАЕТ ССОРА?



Чтобы конфликт не превратился в скандал, попробуй следующее.

1. Объективно оцени ситуацию.

Это поможет тебе понять причины возникновения конфликта и задуматься о мирном его решении.

2. Посчитай до 10.

Такой совет может показаться неуместным, однако если во время ссоры ты понимаешь, что не в состоянии сдерживать свой гнев, отойди в сторону, посчитай до 10. Эти 10 секунд дадут тебе возможность успокоиться и подумать о правильном поведении в такой ситуации.

3. Уйди от конфликта.

Конечно, это не решение вопроса, но таким образом ты сможешь отвлечься, не дожидаясь накала страстей.



КАК ОБСУЖДАТЬ КОНФЛИКТ, ЧТОБЫ СНОВА НЕ РАЗРУГАТЬСЯ?



Из любой конфликтной ситуации можно и нужно найти выход. Попробуй повести себя как мудрый взрослый: предложи родителям обсудить возникшую проблему и дай им понять, насколько серьезны твои намерения.

- Выбери момент, когда домашние в хорошем настроении, никто никуда не спешит и ничем не занят.

- Будь готов пойти на компромисс и заранее продумай, с какими доводами ты готов примириться.

- Во время разговора не переходи на личности. Никакого сарказма и оскорблений, иначе это будет не обсуждение, а очередная ссора.

- Будь честным.

- Внимательно выслушай точку зрения родителей. Так же, как и ты, они имеют право высказывать свое мнение.

- Как только вам удалось до чего-нибудь договориться, обещайте друг другу твердо следовать принятым правилам. Ведь придя к согласию, обе стороны подписали условное соглашение о его выполнении.

- Если разговора не получилось, напиши родителям письмо о своем отношении к текущей ситуации. Может, твои строчки наконец-то заставят их задуматься о серьезности твоих намерений?

КАК СОХРАНИТЬ ДРУЖБУ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ?



1. Перестань давать советы. Если ты частенько советуешь другу, как ему поступить в той или иной ситуации, такие отношения можно считать несбалансированными. Выходит, ты — единственный, кто знает все, а у твоего друга бесконечные проблемы. В конце концов, вы оба можете устать от этих ролей. Наоборот, попытайся повернуть стрелки: если у тебя возникла конфликтная ситуация, спроси друга, как бы он поступил на твоём месте. А если он привык постоянно с тобой советоваться, можешь посочувствовать ему и спросить, что он сам думает по этому поводу. У вас должен быть диалог, а не лекция и не монолог.

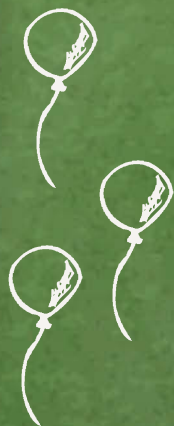


2. Заводи друзей в разных сферах своей жизни. Совершенно необязательно иметь друзей только среди одноклассников. Расширяй свои границы и интересы: дружи с товарищами по команде, музыкальной школе, танцевальной студии и т.д. Представь, как интересно будет собрать их всех на день рождения! Сколько нового вы сможете узнать друг о друге! Ваша дружба только выиграет от этого.



Дружба — это доверие, понимание и диалог. Безукоризненное соблюдение этих условий позволит тебе сохранить друзей на долгие годы.





3. **Умей радоваться успехам друзей.** Научись искренне радоваться их успехам. Не завидовать, а именно радоваться! К сожалению, это не так просто, как казалось бы. Гораздо легче пожалеть кого-то, чем честно сказать: «Ты молодец! Я так рад за тебя!» Запомни: радость, разделенная с другом, радость вдвойне!

4. **Будь честным.** Умей хранить чужие секреты и не обманывай доверие своих друзей.

5. **Умей выслушать.** Бывает так, что человеку просто нужно выговориться. Он не просит ни совета, ни помощи. Научись быть хорошим слушателем — это очень важное качество, особенно во взрослой жизни. Будь уверен, твое умение слушать всегда будет высоко оценено друзьями.

6. **Делай друзьям приятные и неожиданные сюрпризы.** Это вовсе не означает, что тебе нужно делать какие-то особенные дорогостоящие подарки, нет! Речь идет об элементарном внимании и заботе. Например, твой друг заболел. Если не можешь навестить, обязательно позвони, отправь смс-ку с пожеланиями скорейшего выздоровления или напиши на его страничке в соцсетях (отправь забавную виртуальную открытку).

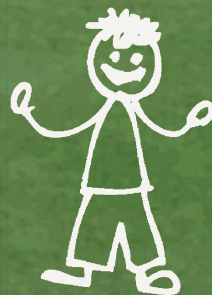




7. **Постоянно будь на связи.** Звони, пиши, общайся в интернете, интересуйся жизнью друзей и будь в курсе важных событий, происходящих в их жизни.

8. **Никогда не сплетничай про друзей.** Такое поведение недопустимо! Если тебя что-то не устраивает или тебе не понравилось поведение друга в какой-то конкретной ситуации, найди в себе смелость высказать это ему в глаза, один на один. При этом не обвиняй его, а постарайся понять, что стало причиной такого странного, с твоей точки зрения, поведения.

9. **Умей прощать.** Каждый имеет право на ошибку, да и ошибка ошибке рознь. Тем не менее, учись быть великодушным и прощать, особенно если это касается мелочей, о которых уже через пару месяцев никто и не вспомнит, хотя на сегодняшний день они кажутся вселенской трагедией.

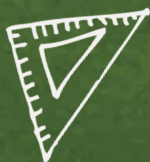


$$a^2 + b^2 = c^2$$

КАКИМИ БЫВАЮТ ЛЮБИМЧИКИ УЧИТЕЛЕЙ?

В этой категории могут быть разные ученики: те, которые действительно очень стараются и заслуженно получают свои оценки (их учителя любят из-за прилежания), и те, которым учителя «натягивают» оценки из-за личностных симпатий. Именно вторая категория нагло пользуется своим положением, так как уверена в полной безнаказанности.

Как себя вести с ними? Самое лучшее — полностью игнорировать. Однако если твоё терпение закончилось, негромким, но чрезвычайно уверенным и спокойным голосом выскажи в лицо все, что ты думаешь по поводу сложившейся ситуации. Может, он или она хоть на некоторое время задумается о своем поведении?



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В ТВОЕМ КЛАССЕ ПОЯВИЛИСЬ "КЛОУНЫ"?

$$1+2=3$$

$$1+2=3$$

$$a^2+b^2=c^2$$

«Клоуны» искренне уверены в том, что с ними очень весело. Тем не менее, их шутки чаще всего неприятны, а порой и оскорбительны. Причем клоуны с одинаковой легкостью отпускают шутки как в адрес одноклассников, так и учителей. Они постоянно хотят находиться в центре внимания.

Как себя вести с ними?

- Не обращать внимания.
- Попросить успокоиться.
- Если никакие доводы на «клоуна» не действуют, в том числе и просьбы учителя, сообщить о таком недопустимом поведении завучу или директору (предварительно посоветовавшись с учителем).



? СТОИТ ЛИ ПОМОГАТЬ ОДНОКЛАССНИКАМ, НЕ ОБРЕМЕНЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ?



С такими особенно тяжело. Иногда они делают вид, что очень стараются, и, например, начинают задавать неуместные вопросы сразу же после объяснения учителем нового материала. Всем понятно, что они уже давно не в теме, однако признаваться в этом они не собираются.

Если такой диалог после объяснения темы неизбежен, старайся не прислушиваться, а займи себя чем-то более полезным: сделай упражнение по этой теме или просто что-то почитай.



?

$$a^2 + b^2 = c^2$$

$$1+2=3$$

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ТИХОНЯМИ И ЗАМКНУТЫМИ РЕБЯТАМИ?



Бывает, что раздражают не только задиры, но и настоящие тихони. Вот девочка на последней парте в углу практически никогда ничего не говорит, а если и говорит, то настолько тихим голосом, почти шепотом, что ее едва слышно. Она никогда не принимает участия ни в каких обсуждениях, разговорах и беседах, старается молча отсидеть все занятия и торопится выйти из стен школы.

Действительно, к таким людям очень сложно найти подход. Но может случиться так, что именно с таким человеком тебе придется выполнять какой-либо совместный проект. В таком случае тебе ничего не остается, как набраться терпения и «разговорить» его.



КАК "ОБЛОПЛАТЬ" ХВАСТУНА?



Этим только дай повод! Они готовы хвастаться всем.

Как правильно себя вести? Не ведись ни на какие рассказы. Например, если твой одноклассник гордо сообщает всем, что накануне вечером он пробежал 10 км, твоя реакция должна быть примерно такой: «Круто! Молодец!» Сказав это, лучше сразу развернуться и уйти. Так он будет видеть, что рассказывать про свои достижения больше некому, и, скорее всего, уgomонится хоть на время.

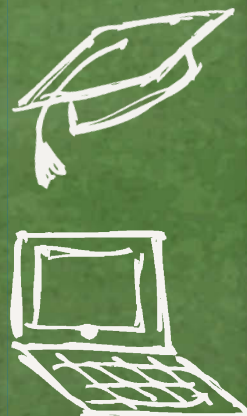


ПОЧЕМУ ОДНОКЛАССНИКИ БЫВАЮТ ЖЕСТОКИМИ?

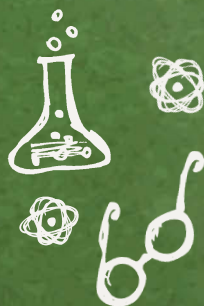
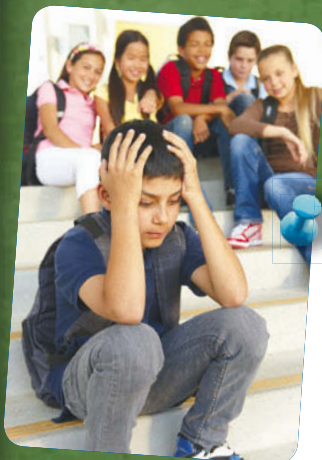
В большинстве случаев обидчиками не рождаются, ими становятся. Часто они сами являются жертвами домашнего насилия или безразличного отношения со стороны родителей. Они растут в семьях, где царят вражда, постоянные споры, где физическое издевательство над членами семьи считается нормой и победитель тот, кто сильнее. Если ребенок видит это с детства, для него, к сожалению, не существует никакой другой модели поведения.

Да, жестокое отношение со стороны одноклассников — это серьезная травма. Но ты должен запомнить две вещи:

- ты не один;
- это не твоя вина.



КАК ОТВЕТИТЬ НА ОСКОРБЛЕНИЕ?



Ты видишь, что к тебе приближается одноклассник и начинает обзывать. Ты либо вообще игнорируешь его, либо говоришь спокойным голосом, глядя ему в лицо: «Тебе стало легче?», «Я не понимаю, зачем ты мне все это говоришь, но мне все равно», «Ты сам до этого додумался? У тебя отличная фантазия!», «Это уже не интересно, придумай что-нибудь новенькое» и т.п. Как только ты произнес одну из этих фраз (в зависимости от обстоятельств), немедленно разворачивайся и уходи, не дав ему опомниться. Не реагируй и не отвечай на любые дальнейшие реплики — это именно то, что он от тебя ожидает. Когда ты уходишь, ты показываешь свое превосходство над хулиганом и над ситуацией в целом.

Вряд ли в классе будет коллектив, в котором абсолютно все будет тебя устраивать. Поэтому старайся проявлять терпение по отношению даже к тем одноклассникам, которые тебе абсолютно не симпатичны. Пойми, чем больше ты будешь раздражаться, тем больше будут злорадствовать те, кто является причиной твоего раздражения. Будь мудрее и не подливай масла в огонь. Если ты видишь, что тебя специально провоцируют на ссору, сделай все возможное, чтобы избежать этого конфликта. Поверь, он тебе не нужен: незачем растрачивать себя на такие «разборки», чтобы удовлетворить чье-то самолюбие. В конце концов, надень наушники и послушай музыку. В таком случае твоим оппонентам будет очевидно твое полное безразличие к происходящему.

КАК ПРЕКРАТИТЬ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА?



Если тебе не угрожают расправами или серьезным физическим насилием, есть шанс, что ты сможешь справиться с обидчиками самостоятельно. Но если все зашло настолько далеко, что ты понимаешь, что сам не справишься, обязательно обратиться за помощью к родителям, друзьям, школьному психологу или учителю, с которым у тебя сложились доверительные отношения. Запомни, что обидчик ждет от тебя любой реакции: твоих слез, озлобления, страха. Если у тебя хватит сил показать, что ты не испугался и не удовлетворил его самолюбие, он, скорее всего, потеряет к тебе интерес и начнет искать другую жертву.



КАК НАСТРОИТЬСЯ НА ХОРОШЕЕ?

Попробуй следовать таким правилам.

- Мысли позитивно. В тот момент, когда тебя оскорбляют, очень сложно совладать со своими эмоциями и настроиться на позитивный лад. Тем не менее, приложи максимум усилий, чтобы вспомнить все хорошее о себе. Это действительно очень помогает!

- Построй визуальную стену вокруг себя. Ты можешь представить себя за высокой кирпичной стеной? Ты надежно защищен, и слова твоих обидчиков просто отскакивают от этой преграды.

- Будь уверен в себе. Чаще всего хулиганы и обидчики инстинктивно чувствуют тех, кто слабее их, кто не в состоянии дать им отпор и постоять за себя. Тебе может быть очень страшно, но не показывай этого!

- Старайся избегать встреч. Если ты опасешься, что со стороны обидчиков может быть физическое насилие, сделай все, чтобы не сталкиваться с ними. Иди домой другой дорогой, избегай тех мест, где они обычно собираются. Помни, что поступая так, ты не сдаешься, ты просто ограждаешь себя от ненужного общения.

- Окружи себя теми, кто хорошо к тебе относится. Очень важно, чтобы вокруг тебя были люди, которые хорошо знают, понимают и поддерживают тебя, готовые прийти на помощь в любой ситуации.

Если ни один из вышеописанных советов не работает и издевательства продолжают, обязательно расскажи родителям, старшему брату или сестре, учителю — любому, кому доверяешь. Нельзя жить в постоянном страхе и негативе, это только усугубляет ситуацию. Помни, что ты имеешь право жить в обществе, свободном от насилия и жестокости. Ни один человек не заслуживает жестокого обращения.

КАК ОТНОСИТЬСЯ К УЧИТЕЛЮ, КОТОРЫЙ ТЕБЕ НЕ ПРАВИТСЯ?



Забудь о язвительных замечаниях в адрес учителя или вымышленных оправданий по поводу невыполненного домашнего задания! Тщательно готовься к урокам, отвечай на все вопросы и ведай себя уважительно по отношению к учителю. Удиви его своими доброжелательностью и позитивным настроем. Как правило, это разоруживает. Вряд ли в ответ на такое отношение учитель сможет сказать что-то плохое о тебе: ведь придираться просто не к чему.

Будь уважительным. Гораздо легче нагрубить и сорваться, чем сдерживать свои эмоции. Тем не менее, ты только заработаешь положительные очки, если сумеешь вовремя совладать с собственным раздражением и достойно выйти из сложившейся ситуации.

Делай выводы. Рассмотрю ситуацию с плохим учителем как возможность получения хоть минимального опыта общения с людьми, которые тебе не очень симпатичны. Учись проявлять терпение и даже в какой-то степени безразличие, понимая, что в таком случае спор и доказательство своей правоты абсолютно бесперспективны. В конце концов, с таким учителем ты проводишь всего час-два в день, у каждого из вас своя жизнь вне школы, поэтому умей переключаться и не заикливаться на проблеме.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС С УЧИТЕЛЕМ НЕДОПОНИМАНИЕ?



Если ты не до конца понял какую-то тему, после окончания урока подойди к учителю и попроси его помощи. Такое поведение лишний раз покажет твою заинтересованность в предмете и, конечно, будет оценено учителем.

Не начинай войну. Не говори плохо об учителе и не распространяй сплетни о нем. Безусловно, распускающая сплетни и выступая не только против какого-то конкретного учителя, но и администрации в целом, ты найдешь сочувствующих среди одноклассников. Но тебе действительно хочется, чтобы твое имя прозвучало среди зачинщиков всех этих неприятностей? Вряд ли.

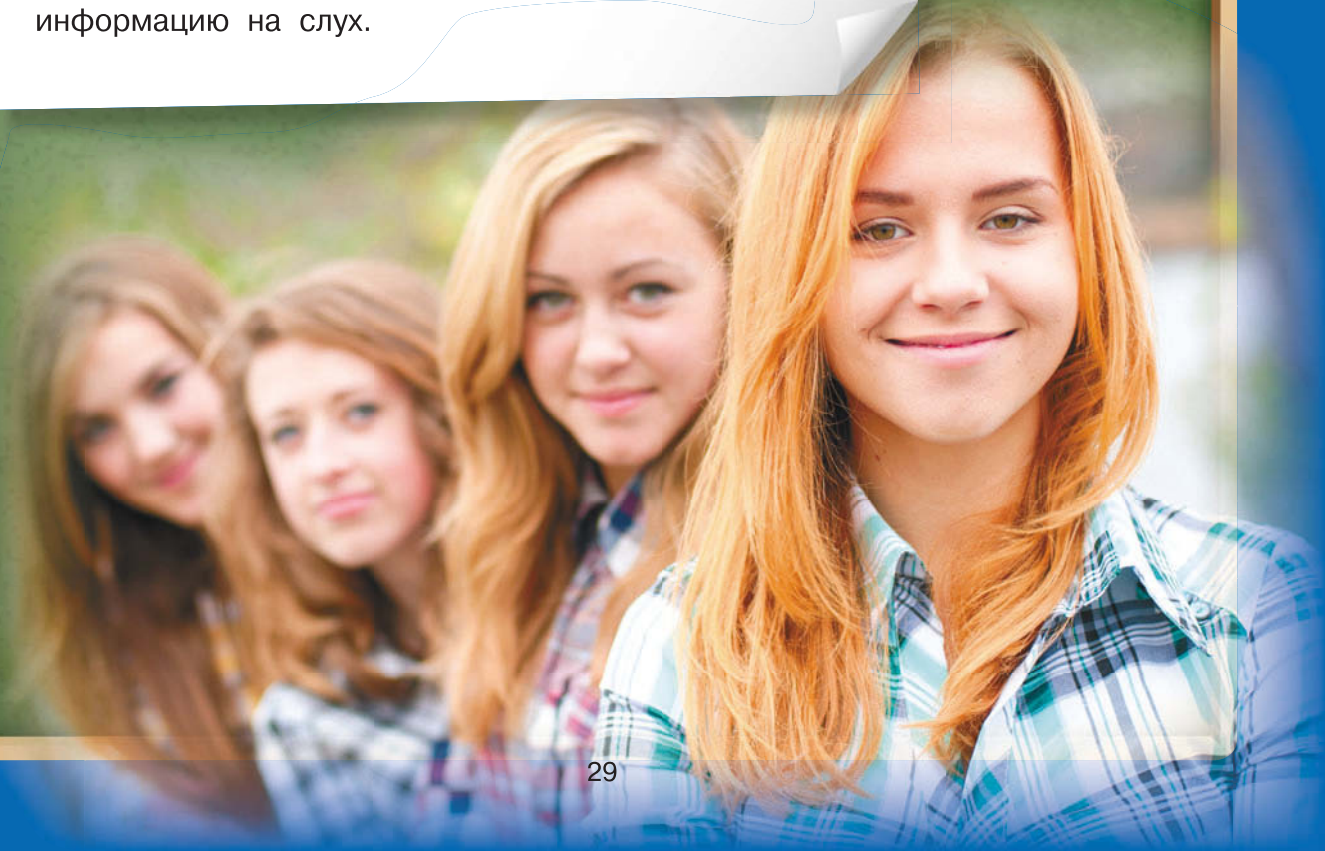
Если никакие из принятых тобой мер не помогают и отношения с учителем по-прежнему не складываются, поделись с родителями и попроси их помочь тебе разобраться в ситуации.



В ЧЕМ ГЛАВНАЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ МАЛЬЧИКАМИ И ДЕВОЧКАМИ?



Различия между девочками и мальчиками очевидны не только с точки зрения физиологии. Девочки и мальчики растут и развиваются по-разному. Девочки более послушны, лучше приспособлены к окружающей действительности, в то время как мальчики более изобретательны. Девочки начинают говорить несколько раньше мальчиков. Большинство мальчиков — визуалы, т.е. им лучше показать, как что-то сделать, а девочкам — объяснить, так как они лучше усваивают информацию на слух.



КАК РАСПОЗНАТЬ ДЕВУШКУ-МОДНИЦУ?



Модницу вычислить несложно. Она обожает наряды, походы по магазинам и всегда в курсе последних новинок в мире моды. Она почти всегда на каблуках и с макияжем, и тебе никогда не удастся ее застать врасплох: «только что проснулась и еще не причесалась» — это не про нее. Как правило, она весьма критично относится к внешнему виду своего молодого человека и предъявляет большие требования к его одежде.

Модницы довольно эгоистичны, но настолько хороши и ухоженны, что хочется постоянно быть рядом с ними.

ЗА. Друзья тебе могут даже завидовать, что рядом с тобой такая красавица. Она всегда с иголочки одета, замечательно выглядит, пользуется приятными духами, добродетельна и энергична, мила и очаровательна.

ПРОТИВ. Она не может жить без магазинов, поэтому тебе приходится постоянно ее сопровождать и слушать жалобы на усталость от высоких каблуков. Новые вещи в ее гардеробе появляются не потому что они ей нужны, а для пополнения коллекции. Любые свободные деньги она тратит на обновления. Она очень требовательна к твоей одежде и заставляет тебя одеваться так, как нравится ей.

ЧТО ТЕБЕ ДАДУТ ОТНОШЕНИЯ С БЕЗДЕЛЬНИЦЕЙ?



Бездельница сочетает в себе все качества замечательной девушки. Она красива, привлекательна, очаровательна и обладает великолепным чувством юмора. Она любит хорошо одеваться, у нее много друзей, особенно среди парней. Она точно знает, что ею восхищаются поклонники, и готова играть на чувствах. Причем делает она это настолько искусно, что в случае какого-либо недоразумения у тебя не возникнет ни тени сомнения, что именно ты, а не она, делаешь что-то не так.

Она постоянно недовольна парнями, с которыми встречается, и каждый раз стремится выбрать лучшую партию.

ЗА. Тебе льстит зависть друзей («повезло же найти такую красотку»). Твоим родителям она вообще не нравится, но их мнение тебя не очень волнует. Ты горд собой, находясь рядом с ней, так как взор проходящих мимо невольно задерживается на такой красивой девушке. Тебе нравится, что она в тебе нуждается (постоянно звонит и просит о чем-то). Благодаря этому твое чувство собственного достоинства достигает верхней границы.

ПРОТИВ. Твои друзья прекрасно понимают, что твоя подружка — самая настоящая бездельница. Тебе частенько настораживает быстрая смена ее настроения: то довольна всем, а через минуту расстроилась безо всякой на то причины. Она обращается к тебе только тогда, когда ты ей нужен, а если не нужен, может и забыть как минимум на неделю. Иногда ты понимаешь, что тебя используют, и если ты не будешь соответствовать ее ожиданиям, она быстро найдет себе другого хорошего парня, с которым она постоянно переписывалась в течение всего периода вашего знакомства.

ЧЕМ ОПАСНЫ ОТНОШЕНИЯ С ПЕРФЕКЦИОНИСТКОЙ?



Она завидует всем и всему. Она делает все, чтобы создать идеальный, с ее точки зрения, мир вокруг себя. Она немного эгоистична, и даже несмотря на то, что она никогда никому ничего плохого не желает, окружающих раздражают ее постоянные сравнения и разговоры о том, что у других есть что-то лучше, чем у нее. Она завидует подругам по любому поводу, причем предметом зависти может быть все, что угодно: начиная от нового платья и хорошей оценки за контрольную до нового знакомого подруги, который, как она считает, куда лучше ее собственного парня.

С девушкой такого типа крайне сложно общаться по причине ее постоянной неудовлетворенности тем, что она имеет.

ЗА. Она довольно безобидна и даже несколько наивна. Она просто пытается всех изменить и сделать так, как ей кажется, будет лучше для всех.

ПРОТИВ. Она постоянно сравнивает свою жизнь с жизнью других людей. Она не умеет и не хочет радоваться тому, что имеет. Она может быть очень капризной и придирчивой. Считает своим долгом указывать и раздавать советы, о которых, естественно, никто не просил. Если вдруг ты совершишь ошибку, она не забудет неоднократно напомнить, что «Петя так никогда бы не поступил» и т.п.

КАК ЗАВОЕВАТЬ “ЗАУЧКУ”?

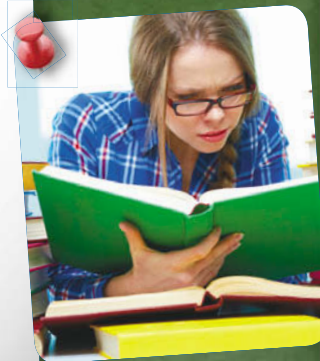
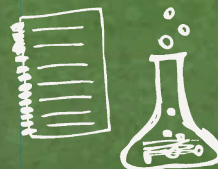
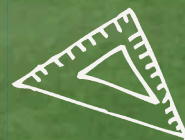


Мисс «заучка» — гениальная личность. Она знает все или почти все, и у нее есть правильные ответы практически на все вопросы. Все свое свободное время она тратит на чтение. Нельзя сказать, что она не следит за модой, просто эта тема ей абсолютно не интересна. Она добрая и отзывчивая девочка, но самое главное в ее жизни — учеба. Все остальное вторично. У нее слишком большие амбиции, но как только у нее случаются неудачи в учебе, ее чувство собственного достоинства падает в разы.

Как правило, такие девочки в тайне завидуют обычным девчонкам, но никогда в этом не признаются. Более того, они стараются всем доказать, что любовь их не интересует вообще.

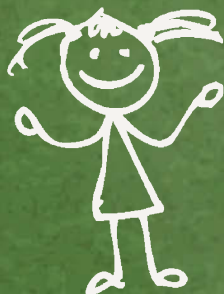
ЗА. На самом деле девочки-заучки не хотят видеть рядом с собой такого же молодого человека. Так что если у тебя есть чувство юмора и ты можешь ее рассмешить, тебе удастся завоевать ее сердце. Твоим родителям понравится умная девочка с хорошими манерами, более того, они понимают, что ее ждет хорошее будущее. Она очень преданна, и ты всегда сможешь рассчитывать на ее поддержку.

ПРОТИВ. Твои друзья ее немного недолюбливают в основном из-за того, что им с ней скучно. Даже правильнее было бы сказать, что им сложно с ней общаться, так как они не всегда знают, о чем с ней разговаривать. Она слегка консервативна во взглядах, поэтому спонтанность в общении исключена. Как правило, она вообще не интересуется спортом и не выносит твоего увлечения играми. Может даже отчитать тебя за пустую трату времени.





НУЖНА ЛИ ТЕБЕ “МАМОЧКА”?



Скорее всего, мисс «мамочка» будет отличной мамой вашим детям. Да и мудра она не по годам: материнский инстинкт проявился у нее гораздо раньше, чем он ей нужен. Она все всегда продумывает и планирует заранее, довольно консервативна во взглядах. Она очень любит детей, она внимательна и всегда знает, что кому и когда нужно сказать.

Как правило, такие девочки вообще не обращают внимания на то, что о них думают другие. Они достаточно взрослые, чтобы принимать самостоятельные решения.



ЗА. Если ты вдруг в чем-то допустишь ошибку, она обязательно тебе укажет на нее, более того, проследит, чтобы ты все сделал правильно. Твои родители ее просто обожают. Друзья считают ее собственницей. У нее все всегда готово: еда с собой, запасные ключи и батарейки под рукой, заряжен телефон. Она очень аккуратна и организована, каждая вещь лежит на своем месте. В целом она очень надежный и ответственный человек.



ПРОТИВ. По всей вероятности женитьба пока не входит в твои планы... Имей в виду, что такая девушка не тратит время зря. Ее цель — выйти замуж. Ей не так просто угодить. Ее частые выговоры и замечания могут напомнить тебе твою собственную маму (не самое удачное напоминание, если честно). Твои друзья в недоумении относительно ваших отношений. В результате общения с ней у тебя может развиться чувство собственной неполноценности, так как она превосходит тебя во всем всего лишь благодаря своему раннему взрослению.



ОЧЕНЬ ЖЕНСТВЕННАЯ ДЕВУШКА — НЕ СЛИШКОМ ЛИ ДЛЯ ТЕБЯ?



Мисс «женственность» — эмоциональная, нежная и хрупкая девушка. Она практически не носит брюки, предпочитая платья и юбки. В одежде выбирает пастельные тона. Она добрая и отзывчивая и, как правило, великолепно готовит.

Это очень милая и красивая, порой даже слишком застенчивая девушка.

ЗА. Друзья тебе завидуют, родители в ней души не чают. Ты гордишься собой, что нашел такую замечательную девушку. Она отличный собеседник, хорошо учится и с большой ответственностью и пониманием ко всему относится.

ПРОТИВ. Она не любит заниматься спортом, а если и занимается, то только плаванием или йогой. Она много внимания уделяет своему внешнему виду, поэтому походы и ночевки в кемпингах категорически не приемлет. Так что с ней не так просто найти точки соприкосновения, особенно если ты геймер или любитель спонтанных непродуманных путешествий.



ПОЧЕМУ ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ПРИКЛЮЧЕНИЙ МОЖЕТ БЫСТРО НАДОЕСТЬ?



Такой типаж очень нравится мальчикам. Любительница приключений обожает спорт и каждый раз приходит в восторг от совместного похода, рыбалки, шашлыков на природе и любого активного времяпрепровождения. Одежда, как и собственный внешний вид, ее не очень волнуют. Среди ее друзей больше ребят, чем девочек, что вполне объяснимо: далеко не все девочки любят такой образ жизни. Она обожает путешествовать, а читать предпочитает научную фантастику.

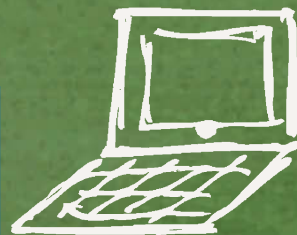
ЗА. Твои друзья уверены, что она самая крутая девчонка на Земле. Вполне вероятно, что она может быть геймером или хотя бы разбирается в играх, но это тебя не смущает. Она сопровождает тебя на все спортивные мероприятия и даже не против перекусить в ресторане быстрого питания вместо фешенебельного кафе. Она не так много времени проводит перед зеркалом, поэтому тебе никогда не придется ждать в течение полчаса, если ей нужно переодеться.

ПРОТИВ. Это трудно объяснить, но со временем тебе захочется встречаться с более женственной девочкой, той, которая наденет платье и изящные туфли вместо джинсов и сандалий. Тебе захочется, чтобы она что-то приготовила, однако она даже может и не вспомнить об этом, привыкнув питаться фастфудом. У нее много друзей мужского пола, и кроме ревности данный факт не вызывает у тебя никаких чувств. Ее довольно сложно удивить романтическими штучками, так как она их воспринимает с трудом, и поэтому тебе приходится прилагать недюжинные усилия, чтобы добиться ее расположения.





ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ С АМБИЦИОЗНОЙ ДЕВУШКОЙ?



Она всегда лидирует в ваших отношениях, не ты. Она правит всем и все делает в соответствии с собственными приоритетами. У нее серьезные цели, поэтому она иногда кажется большой эгоисткой. Тем не менее, она делает все, чтобы добиться намеченных результатов, с ней довольно сложно, поэтому и друзей у нее не много. Она слишком требовательна к тем, кто рядом, а с тобой может общаться только из тех соображений, что твой типаж — что-то новое и неизведанное для нее.

Она жаждет успеха и с трудом переживает любую неудачу.

ЗА. Она настолько умна, что ты не перестанешь хвастаться об этом своим друзьям. Она очень независима, т.е. у тебя нет необходимости провожать ее, она отлично справляется со всем сама. Тебе она так же выставляет высокую планку, которой ты должен соответствовать.

ПРОТИВ. С ней сложно общаться, она никогда не будет подчиняться. Она слишком много ждет от тебя, поэтому ты частенько будешь чувствовать, что не оправдываешь ее ожидания. У нее своя точка зрения на происходящее, и, желательно, чтобы остальные с ней соглашались. Она достаточно скрытна, и тебе придется потрудиться, чтобы завоевать ее доверие.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ЗАКОМПЛЕКСОВАННОЙ ДЕВУШКОЙ?



У такой девушки масса талантов. Она очень привлекательна, но не хочет это признать. Она слегка застенчива и не верит, что когда-нибудь может быть такой же раскрепощенной, как и друзья вокруг. Она уверена, что никогда не получит того, о чем мечтает. Она чрезвычайно чувствительна, особенно если это касается каких-то проблем и неудач в ее жизни.

Она нуждается в постоянной поддержке и уверенности, что ее любят.

ЗА. Она очень воспитанная, добрая, открытая и честная девочка. Она хороший собеседник и всегда с пониманием относится к окружающим.

ПРОТИВ. Ей нужны постоянные одобрения и поддержка: если ты ее любишь, каждый день говори ей о своих чувствах. Она абсолютно не уверена в своих способностях, поэтому тебе каждый день придется подбадривать ее и убеждать, что у нее все получится. Надо признать, что ее пессимистическое отношение к жизни может вызывать не только недоумение, но и раздражение.

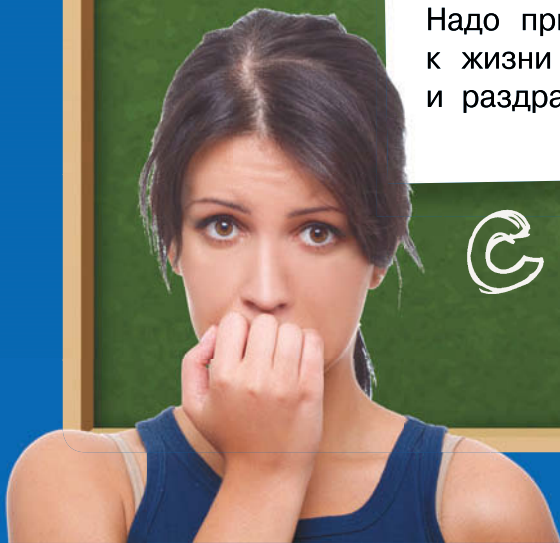
C

$$a^2 + b^2 = c^2$$



B

A



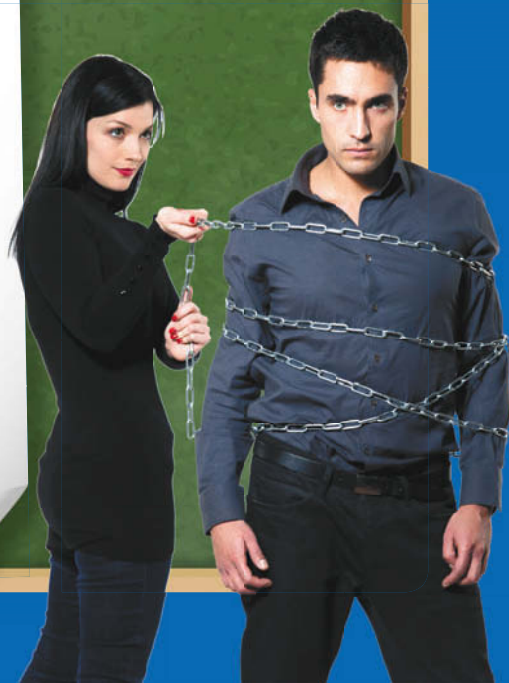
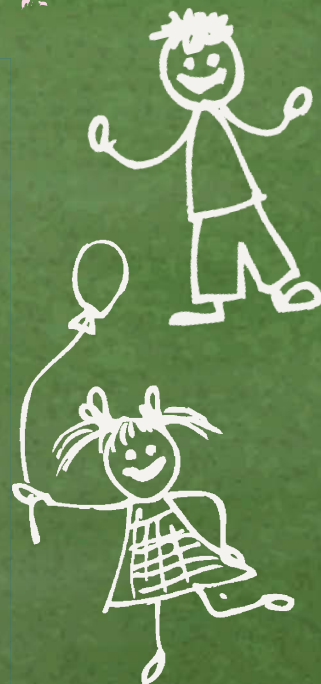
КАК ДОЛГО ТЫ ПРОТЯНЕШЬ С РЕВНИВИЦЕЙ?

Мисс «ревность» хочет знать о тебе все: начиная с того, что ты ел на завтрак, обед, ужин и заканчивая тем, кому ты сегодня звонил. Она готова интересоваться малейшими подробностями твоей жизни 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Она очень любит всплакнуть, особенно если ты что-то сделал не так, причем делает это настолько ловко, что ты каждый раз чувствуешь себя виноватым. Она существенно ограничивает твою свободу.

С такой девушкой ты постоянно будешь чувствовать собственную нужность и востребованность, однако вряд ли тебе захочется находиться на коротком поводке.

ЗА. Она каждый день говорит тебе о своих чувствах, старается оказать поддержку во всем. Она хочет быть именно той девушкой, в которой, по ее мнению, ты нуждаешься.

ПРОТИВ. Она даже не задумывается о том, что у тебя есть право на личное пространство и время: если ты решил сходить с ребятами поиграть в футбол, она тут же начинает плакать и обвинять тебя в том, что ты ее разлюбил. Она «забрасывает» тебя смс-ками и звонит пожелать спокойной ночи. Она начинает возмущаться, если среди твоих друзей появляется представительница женского пола. В конце концов при малейшей возможности у тебя возникнет желание избегать ее общества.



КАК ВЫГЛЯДИТ ИДЕАЛЬНАЯ ДЕВУШКА?



Мисс «идеальная» — это удачная комбинация хороших качеств всех девушек. Она красивая, добрая, умная, преданная и ответственная, готова поддержать тебя всегда и во всем.

Это тип девушки, с которой ты можешь провести всю жизнь.

ЗА. Твои друзья завидуют тебе, родители счастливы. Иногда она делает ошибки, но умеет найти нужные, простые и понятные слова извинения. Она находит мужество сказать, что неправа, если это действительно так. Она идеальная — и этим сказано все.

ПРОТИВ. Ты просто безумно влюбишься в нее.





КАКИЕ МАЛЬЧИКИ НРАВЯТСЯ ДЕВОЧКАМ?



Если у тебя есть сестра, тебе наверняка известны некоторые тонкости общения с девочками. А вообще, чтобы понять девочек, нужно хоть немного знать об их интересах, взглядах на жизнь, увлечениях, ну и конечно, желательно хоть немного представлять, что они на самом деле думают о мальчиках.

1. Девочкам нравятся уверенные в себе мальчики, те, которые в состоянии принимать решения и отвечать за свои поступки, на которых можно положиться в любой ситуации.

2. У мальчика должно быть чувство юмора. Девочки не любят скучных и склонных к депрессии пессимистов, постоянно жалующихся на жизнь и проблемы.

3. Девочкам нравятся мальчики, которые могут их защитить.

4. Девочки любят умных и интеллигентных парней.

5. Чтобы понравится девочке, парень должен постоянно следить за своим внешним видом, быть аккуратным и опрятным.

6. Девочки ценят в мальчиках умение ухаживать за дамой, вежливость и обходительность.

7. Парень должен уметь поддержать разговор.

8. Девочкам нравится мальчики, которые могут постоять за себя и ответить за свои поступки.

9. С точки зрения девочки, мальчик должен быть романтиком: маленькие сюрпризы, необычные прогулки и подарки еще никто не отменял.

10. Парень должен быть настойчивым. Нерешительные и неуверенные вряд ли смогут произвести должное впечатление на девочек.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ДЕВУШКОЙ?



Чего греха таить, девочкам нравятся красивые мальчики, но... предпочтение они все же отдают характеру, а не красивой внешности. Поэтому у неотразимого красавца шансов гораздо меньше, чем у внимательного, заботливого и доброго парня.

Перестань играть в видеоигры! Особенно раздражают девочек их друзья-мальчишки, которые приходят к ним в гости и тут же начинают играть в видеоигрушки с младшими или старшими братьями. То же можно сказать и о ситуации, когда девочка пришла к тебе, а ты не можешь отойти от танков или самолетов. Девочкам нужно внимание! Поэтому оторви глаза от экрана и переведи их на девочку, которая тебе, скорее всего, нравится, раз уж вы вместе.

Мальчики, которые без конца хвастаются и рассказывают о том, какие они молодцы, заставляют девочек скучать уже примерно на третьей минуте такого разговора. Другими словами, перестань говорить только о себе и обо всех своих достижениях, не забывай, что вокруг тебя тоже люди, и не менее достойные.

Не все девочки могут похвастаться спортивными достижениями. Вместо того чтобы смеяться, лучше покажи, как правильно держать мяч или ракетку и объясни правила игры. Девочки очень способные: научившись, могут и обыграть тебя, так что не обижайся.

Ты попросил у девочки номер ее телефона, и она, не раздумывая, сразу же тебе его дала. Поэтому не заставляй ее ждать твоего звонка неделю или две! Ведь дав тебе номер своего мобильного, она рассчитывает на то, что ты позвонишь. Не забудь это сделать.

КАК ПОНЯТЬ ДЕВОЧЕК?



Все девочки очень придирчивы к своей внешности. Поэтому, если девочка спрашивает, толстая ли она, — ври и говори, что тебе все нравится. Девочки любят комплименты, поэтому не забывай говорить приятные вещи, даже если тебе приходится солгать. Такая «белая ложь» нужна девочкам для поднятия самооценки.

Если девочка флиртует с тобой, это не значит, что ты ей нравишься. Некоторым флирт доставляет определенное удовольствие, а некоторые искренне не понимают, что они флиртуют. Запомни: если девочка флиртует с тобой, не делай поспешных выводов, это еще ничего не значит!

Девочки очень эмоциональны и подвержены частой смене настроения. Тебе вряд ли удастся найти этому объяснение, просто постарайся принять это как факт, о котором ты должен знать. И не нужно их в этом обвинять, они просто другие.

Время от времени показывай девочке, что ты действительно о ней заботишься. Девочки постоянно хотят знать, что они по-прежнему нравятся мальчикам. Поэтому, не стеснясь, говори о своих чувствах, пиши смк-ки, не переставай удивлять. Девочки это очень любят!

Девочки обожают подарки, причем абсолютно разные: милую открытку с котиком или небольшой букетик, коробку любимых конфет или очередного мишку или ангелочка в коллекцию. Ты можешь спеть песню, подарить ей стихи или прогулку верхом. Будь уверен, твой творческий подход будет непременно оценен!



Девочка любит тебя таким, какой ты есть. Если ты отличник, так и оставайся им: не нужно прикидываться дурачком, если девочка учится немного хуже тебя. Ну а если до отличника тебе еще далеко, лучше и не притворяться умником. Девочки очень тонко чувствуют эту игру и раскусят твои уловки в считанные секунды. Поэтому оставайся собой — ведь именно таким ты и нравишься девочке.

КАК СТАТЬ НАСТОЯЩИМ ДЖЕНТЛЬМЕНОМ И ПОРАЗИТЬ ДЕВУШКУ ИДЕАЛЬНЫМИ МАНЕРАМИ?



1. **Открывай девочке или женщине дверь.** Это правило старо как мир, но тем не менее его никто не отменял. Да, ты прекрасно знаешь, что любая девушка может сделать это сама. Но сам факт, что это делаешь ты, говорит о твоей воспитанности, предупредительности и уважительном отношении к женскому полу.

2. **Первым заходи в лифт.** А из лифта первой выходит девушка.

3. **Заходя в помещение, помогай девушке снять верхнюю одежду.** Уходя — помоги ей одеться.

4. **Помогай девушке нести тяжелые вещи.** НО! Запомни: парень никогда не несет дамскую сумочку!

5. **В общественном транспорте уступай место дамам.**

6. **В кафе, ресторане или на званом обеде помогай девушке занять ее место.** В общем-то, девушка и сама может сесть на стул, однако помогая ей сделать это, ты заботаешься о ее комфорте, тем самым делая приоритетными ее интересы, а не свои. Будь уверен, девочка это обязательно оценит.

7. **Соблюдай столовый этикет.** Это очень важно! Если ты не уверен, что знаешь все правила поведения за столом, обязательно ознакомься с ними. Неплохо было бы отрепетировать дома и постараться запомнить. А то, что локти на стол не кладут, во время приема пищи не жуют с открытым ртом и не чавкают, ты и так знаешь.



8. Внимательно слушай, о чем говорит твоя собеседница. Нет ничего более неприятного, чем заниматься чем-то другим, когда с тобой разговаривают. Даже если девушка рассказывает абсолютно скучные, с твоей точки зрения, вещи, тем не менее приложи определенные усилия, чтобы ее выслушать. Если получится, постарайся перевести разговор на тему, которая интересна вам обоим. Вот именно в таких случаях очень важна общность интересов.

9. В общении с девочкой избегай грубых и вульгарных шуток. Ведь не затем ты встречаешься и общаешься с девочкой, чтобы обижать ее. Забудь о двусмысленных фразах, рассказывай истории, которые действительно развеселят твою подругу, и она будет искренне смеяться.

10. Когда ты общаешься с девочкой, не отвлекайся на свой телефон. Особенно неприятно, когда кто-то проверяет свой мобильный каждые 5—10 минут. В этом нет никакой необходимости.

11. Если ты решил пригласить девочку в кафе, кино, на прогулку, сделай это заблаговременно. Помни, что одни люди легки на подъем, другие — не очень. В любом случае у девочки должно быть время, возможно, ей придется менять свои планы.

12. Старайся чаще звонить, а не писать сообщения. Конечно, получить личное сообщение всегда очень приятно, однако если у тебя есть возможность, лучше позвонить, чем написать. Чаще всего сообщения безлики, ведь текстом намного сложнее передать тон, эмоции и переживания, чем голосом. Поэтому если тебе нужно сообщить девочке о чем-то важном, обязательно позвони ей. Более того, твой звонок будет еще одним доказательством повышенного внимания, которое ты оказываешь девочке.





КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СВИДАНИЮ? ★

Каждая девочка очень тщательно готовится к первой встрече и много фантазирует на эту тему. Мальчики тоже не отстают, стараются удивить и поразить, порой не задумываясь о том, что достаточно окружить девочку повышенным вниманием и заботой, вместо того чтобы искать какое-то необычное место встречи и непонятные подарки.

Прежде чем пригласить девушку на свидание и решить, чем вы будете заниматься, постарайся выяснить, что она ожидает от первой встречи. Можешь даже спросить, как бы она хотела провести время, куда сходить. Но помни, что задавая такой вопрос, у тебя должно быть несколько своих вариантов, иначе у девушки может сложиться впечатление, что ей все и всегда придется решать самой.



★ ЧЕГО ХОЧЕТ ДЕВУШКА НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ? ★

1. **Она хочет узнать о тебе.** Ведь не просто так девочка согласилась на встречу с тобой! Ты ее чем-то заинтересовал, и она хочет ближе познакомиться. Не важно, чем закончится свидание, главное, чтобы в течение времени, проведенного вместе, вы оба комфортно себя чувствовали.

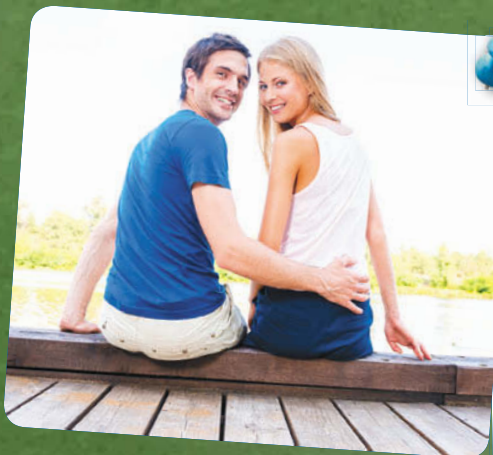
2. **Она хочет приятно провести время.** Независимо от места проведения свидания, ты должен сделать все возможное, чтобы девушка не скучала и получала удовольствие от встречи с тобой.

3. **Она хочет рассказать о себе.** Каждый из нас знает, насколько приятно говорить о себе. Это относится и к девочкам: им тоже хочется, чтобы их выслушали. Поэтому не увлекайся монологами: таким образом ты вряд ли произведешь нужное впечатление на свою собеседницу. Лучше слушай то, о чем она говорит. Будь уверен, своим вниманием ты сможешь ее удивить больше, чем рассказами о собственных приключениях.

4. **Она хочет знать, что она тебе симпатична.** Говори комплименты. Дай ей почувствовать, что тебе с ней действительно интересно и комфортно.

5. **Она хочет, чтобы ты был аккуратно одет.** Всем девочкам нравятся мальчики, которые следят за собой. От твоего внешнего вида очень многое зависит. Ты можешь быть очень хорошим и внимательным собеседником, а грязные кроссовки, джинсы с пятнами, запах пота или грязь под ногтями могут сыграть злую шутку и поставить жирную точку в ваших еще не начавшихся отношениях. Поэтому постарайся привести себя в порядок и уделить своему внешнему виду больше внимания, чем обычно. Запомни: чистые волосы, ногти, приятный запах, опрятные одежда и обувь — залог успешного свидания.

В ЧЕМ СЛОЖНОСТЬ ПЕРВОГО СВИДАНИЯ?



Ты пригласил девочку на свидание, поэтому позаботься о том, чтобы ей было весело и интересно с тобой.

Конечно, сказать гораздо легче, чем сделать. Ведь ты можешь только предполагать, каким образом пройдет ваша встреча. Иногда все складывается очень удачно, а иногда свидание получается настолько скучным, что обе стороны тяготятся присутствием друг друга. Как достичь желаемого результата и при этом не переиграть?

Есть много причин, почему люди не получают удовольствие от первого свидания. Может не понравиться место встречи: слишком людное и шумное и вам приходится перекрикиваться друг с другом. А может случиться и так, что только кто-то один прилагает усилия к тому, чтобы все прошло хорошо. Свидание — это как раз тот момент, когда нужно участие обеих сторон. Но... в любом случае тебе придется постараться больше. Ведь девушка может быть очень стеснительной, так что вся ответственность ложится на тебя.



КАК “ОЖИВИТЬ” СВИДАНИЕ И СДЕЛАТЬ ЕГО ВЕСЕЛЫМ И ПРИЯТНЫМ?



1. **Шути.** Поверь, твоя девушка не останется равнодушной к хорошей доброй шутке, сказанной вовремя и к месту.

2. **Предложи необычное свидание.** Например, если ты точно знаешь, что твоя девушка любит готовить, предложи встретиться на кулинарном мастер-классе. Или ты уверен, что она любит активные игры, сыграйте в пейнтбол, тогда она точно не заскучает! Взаимодействие только помогает общению!

3. **Улыбайся.** Ты знал, что улыбка без причины способствует созданию хорошего настроения? Улыбайся и, не стесняясь, говори девушке, насколько ты рад ее видеть.

4. **Поддразни ее.** Большинство людей просто не привыкли к тому, чтобы их дразнили. Легкое подтрунивание может удивить и развеселить твою девочку. Но помни, что твои слова ни в коем случае не должны ее обидеть. Например, ты можешь сказать, что увидев ее глаза при первой встрече, ты был практически уверен, что она готова спастись бегством. Убедись, что она правильно реагирует на твои шутки. Не перегиби палку: если ты видишь, что она не понимает или обижается, немедленно переведи разговор на другую тему.

5. **Веди себя непринужденно и естественно.** Заранее распланированная и тщательно продуманная каждая минута свидания гарантирует успех мероприятия. Однако в действительности это сделать практически невозможно. Поэтому будь готов к неожиданным поворотам, к тому, что что-то пойдет не так, и умей найти выход из сложившейся ситуации. Поверь, девушка это очень высоко оценит.

КАК СДЕЛАТЬ КОМПЛИМЕНТ ЛЮБИМОЙ?

Самое главное, что нужно запомнить относительно любого комплимента: он должен быть искренним. Не говори красивые слова только потому, что ты где-то прочитал об этом или приятель написал тебе несколько подходящих фраз. Будь искренним в общении, и если девушка почувствует это, она будет еще больше польщена таким отношением к себе.

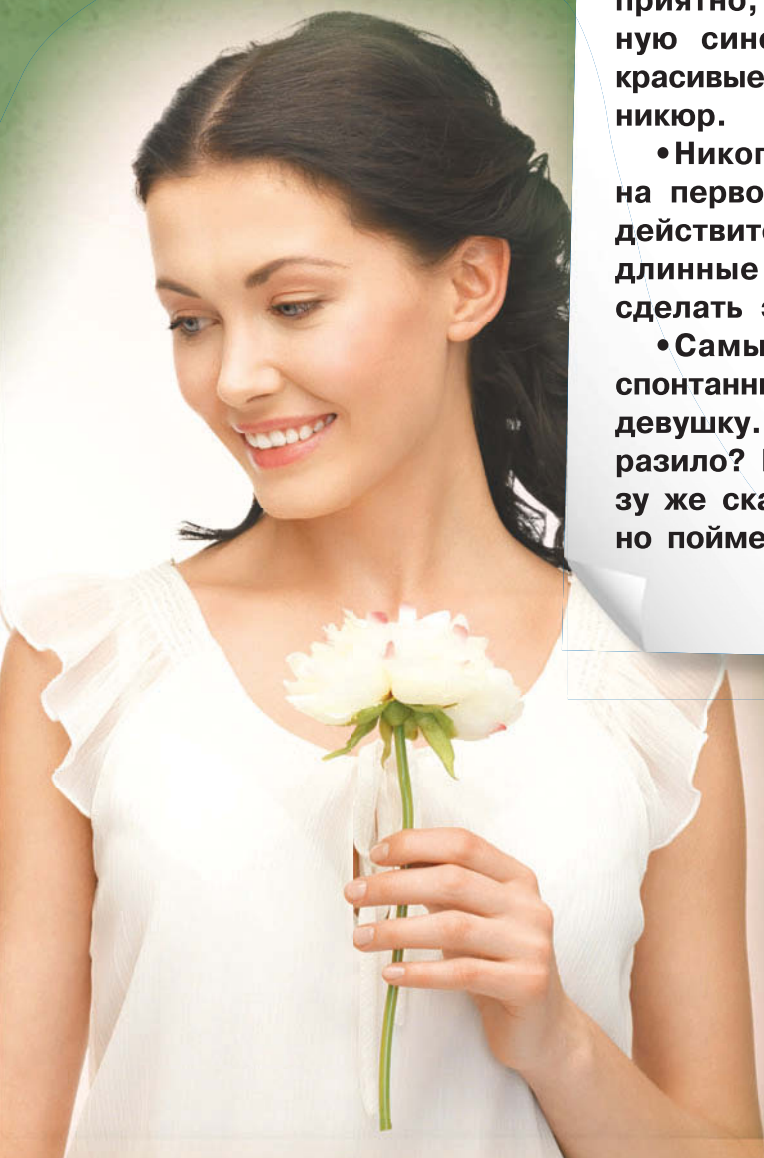
Скажи девушке, как хорошо она выглядит.

Не отрывай от нее глаз. Пожалуй, это самый лучший комплимент, который ты только можешь сделать. Она обязательно поймет, насколько ты очарован ею.

Большинство представителей мужского пола считают, что комплименты касаются только внешности. Это не совсем так. Если девушка прекрасно танцует, поет караоке или разбирается в музыке, обязательно похвали ее способности. Отметим те черты характера, которые ты уже успел оценить и которые тебе понравились.

Твое галантное отношение к девушке — тоже комплимент. Не забывай, что женщины ценят джентльменов. Открой перед ней дверь, пропусти вперед, помоги снять верхнюю одежду в помещении — эти и другие знаки внимания со стороны мужчины необходимы женщинам: они понимают, что рядом с ними настоящий мужчина.





ПРАВИЛА УДАЧНОГО КОМПЛИМЕНТА

• Если у тебя возникают сомнения относительно комплимента или ты не знаешь, с чего начать, ты всегда можешь похвалить ее глаза, волосы, ногти, голос. Девушке будет очень приятно, если ты отметишь бездонную синеву ее глаз, нежный голос, красивые локоны или безупречный маникюр.

• Никогда не упоминай ее фигуру на первом свидании, даже если тебе действительно нравятся ее стройные длинные ноги. Ты всегда сможешь сделать это позже.

• Самые лучшие комплименты — спонтанные. Например, ты взглянул на девушку. Что больше всего тебя поразило? Ее глаза, губы, волосы? Сразу же скажи об этом. Она моментально поймет и оценит твою искренность.





О ЧЕМ ГОВОРИТЬ НА СВИДАНИИ?

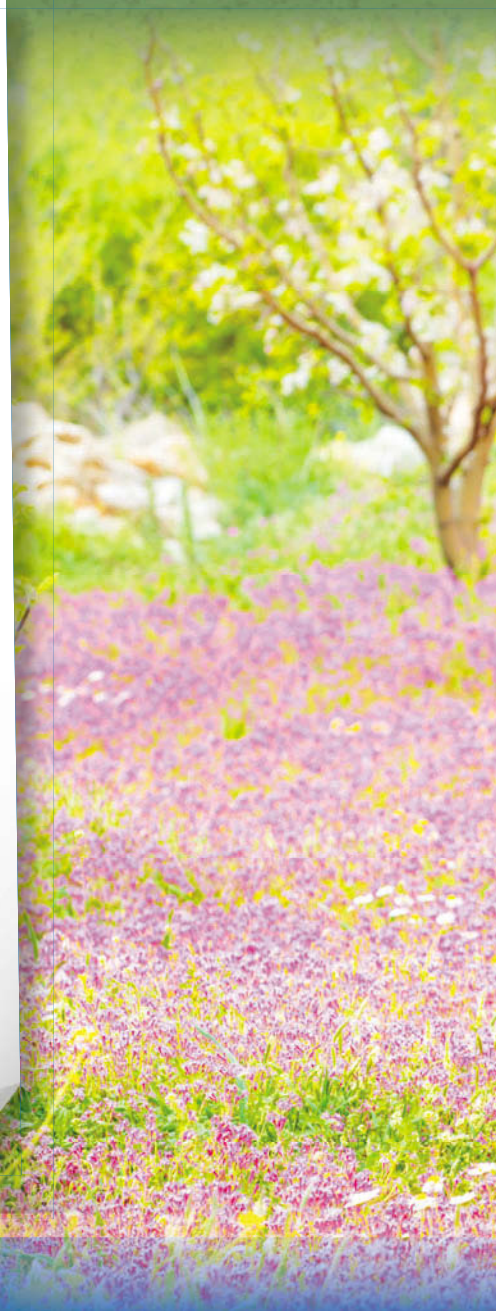


На свидании не обязательно обсуждать серьезные темы. Иногда бывает лучше поболтать «ни о чем».

1. **Ты рад ее видеть.** Скорее всего, не ты один испытываешь некоторую неловкость при первой встрече. Чтобы разрядить обстановку, скажи, что ты очень рад ее видеть. Эта простая фраза придаст уверенности вам обоим, а девушка непременно будет польщена услышанным.

2. **Она замечательно выглядит.** Она действительно подготовилась к встрече с тобой. Не забудь отметить это! Можешь начать с весьма банального комплимента: «Ты замечательно выглядишь!». Говоря комплименты, ты подтверждаешь тот факт, что оценил все ее усилия, затраченные на подготовку к свиданию. Тебе понравились ее прическа, цвет платья или удачно подобранный аксессуар? Не забудь сказать ей об этом.

3. **Милые банальности.** Поинтересуйся, как прошел ее день. Такая мелочь говорит о том, что тебе не безразлично, чем живет девушка. Спроси, чем она занималась в течение дня, и в процессе разговора наверняка ты сможешь уточнить какие-либо детали и поймешь, на какие темы вы можете общаться. Будь уверен, ей обязательно понравятся твое внимание и интерес к ее жизни, даже если ничего сверхъестественного в этот день и не произошло.





4. Оглянись вокруг себя. Возможно, вы уже смогли найти общие темы для разговора, а если еще нет, посмотри вокруг. Если вы сидите в кафе, можно спросить девушку, нравится ли ей это место, обсудить меню или интерьер. Ты можешь сказать, почему именно это место ты выбрал. Но никогда не обсуждай людей, сидящих за соседними столиками, даже если они очень шумно себя ведут. Сделай вид, что тебя это не касается, а все внимание постарайся уделить девушке.

5. Смешные истории. Тебе хочется ее рассмешить или удивить? Постарайся вспомнить действительно смешную историю из своей жизни, хорошо, если бы она прилась к месту. Например, какой-нибудь забавный случай в кафе или в кино (в зависимости от места вашей встречи).





КАК НЕ ИСПОРТИТЬ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ?



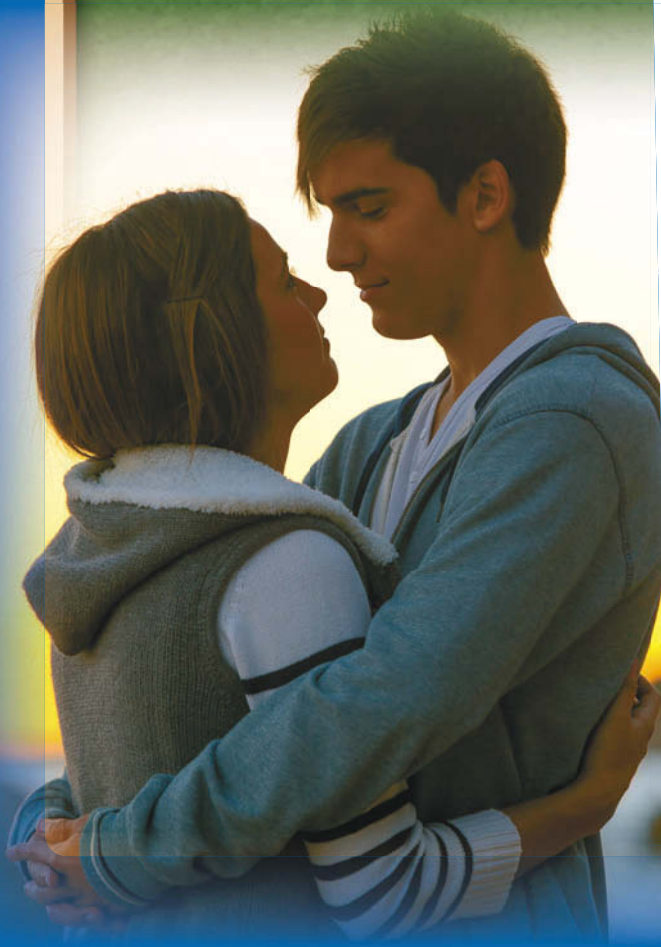
Помни главный лозунг любого свидания: «Не важно — куда, важно — с кем!».

1. Не задавай каверзных вопросов. Не провоцируй девушку и никогда не задавай вопросы, на которые у нее нет ответа. Не ставь ее в неловкое положение и не заставляй нервничать.

2. Забудь о монологе. Помни, что свидание — это время для двоих, и разговаривать должны оба, а не ты один. Дозируй свои реплики и не забывай, что девушка тоже умеет говорить.

3. Будь доброжелательным. Открытая искренняя улыбка должна помочь тебе добиться расположения девушки. Поверь, ей будет гораздо приятнее видеть рядом с собой улыбающегося молодого человека.

4. Умей создать комфортную обстановку. Если девушке будет комфортно с тобой, у вас никогда не возникнут проблемы с общением: она будет рада совместному времяпровождению. Поэтому если девушка тебе действительно нравится, старайся сделать все, чтобы расположить ее к себе уже на первом свидании.

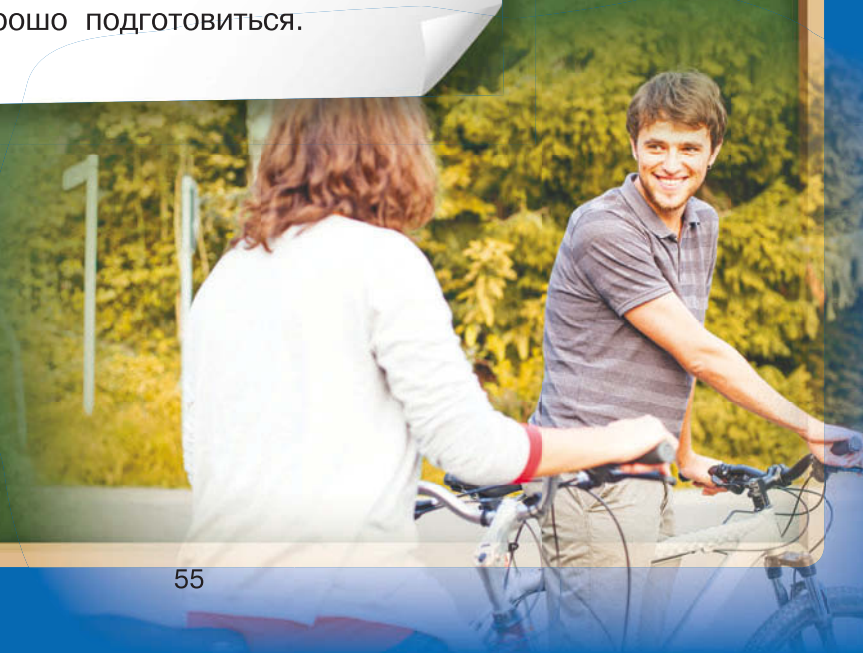


КАК ОРГАНИЗОВАТЬ НЕОБЫЧНОЕ СВИДАНИЕ?



Не хочешь следовать традициям и приглашать девушку в кафе или кино? Ничего плохого в этом нет, можно даже похвалить твоё желание попробовать что-то новое и удивить девушку необычным свиданием. Однако при этом все же стоит учитывать пристрастия девушки, иначе тебе самому придется прыгать с парашютом или участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам.

1. Туристы в собственном городе. В каждом городе, даже самом маленьком, можно найти интересные и необычные места. Но в таком случае понадобится некая предварительная подготовка с твоей стороны. Ты можешь посмотреть информацию на туристическом портале о каких-то интересных архитектурных городских сооружениях, необычных люках, балконах или дверях. А может, в это время в городе проходит интересная выставка, которую вы могли бы посетить? Вариантов много, нужно просто хорошо подготовиться.





2. **Романтический вечер на реке или озере.** Отличный вариант, если в вашем городе есть река или озеро и вы можете покататься на лодке или катамаране.

3. **Волонтеры в питомнике.** Вы можете принести корм, наполнитель, поухаживать за кошками или собаками. Конечно, этот вариант подходит только для любителей животных. Менее обременительная, но тем не менее интересная идея — выставки кошек или собак.

4. **Урок танцев.** Если девушка случайно обмолвилась, что хотела бы заниматься танцами, пригласи ее на мастер-класс по сальсе, вальсу, танго, кизомбе и т.д. (в зависимости от ее предпочтений). Такой поступок будет обязательно по-достоинству оценен!

5. **На велосипедах по окрестностям.** Продумай маршрут и пригласи девушку исследовать городские окрестности. Если она любит велопогулки, то этот вариант вам обоим придется по вкусу.





6. Катание на лошадях. Романтическая конная прогулка надолго останется в памяти девушки. Не переживай, если вы оба никогда не сидели на лошади: хорошо подготовленные инструкторы расскажут об азах верховой езды и научат элементарным правилам обхождения с животными.

7. Аквапарк. Это место, где действительно можно провести полдня, не заметив, как пролетело время. Горки, тоннели, закрытые и открытые трубы разной высоты и крутизны, подводный массаж — масса водных развлечений не оставит равнодушными любителей водных процедур.

8. Кулинарный мастер-класс для двоих. Поистине незабываемое и необычное свидание, когда вы оба узнаете, как готовить изысканные и красиво оформленные блюда. В зависимости от личных предпочтений, можно выбрать тематику мастер-класса (блюда европейской или азиатской кухни, десерты и т.д.) и обсудить меню с шеф-поваром.

9. Пикник. Корзинка с фруктами и напитками, плед, бадминтон или мяч, хорошая погода и настроение — этого вполне достаточно для того, чтобы замечательно провести время в любом городском парке.

О ЧЕМ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ? ♥♥



Если у тебя уже был неудачный опыт отношений с девушками, никогда не рассказывай об этом! Не исключено, что тебе будет задан этот вопрос, так как девушки довольно любопытные создания. Тем не менее постарайся не вдаваться в подробности (как долго встречались, почему расстались). Общей фразы, например, «не сошлись характерами», будет вполне достаточно для того, чтобы девушка поняла, что ты не намерен поведать ей историю своей несчастной любви. Более того, какими бы ни были твои предыдущие отношения, никогда не отзывайся плохо о бывшей девушке.



КАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ ОТТАЛКИВАЕТ ДЕВУШКУ?

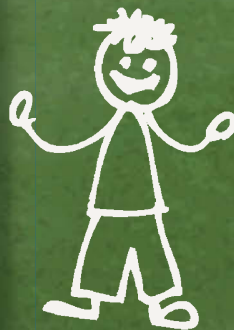
Некоторые молодые люди считают, что пренебрежительное или снисходительное отношение к официантам, барменам или любому обслуживающему персоналу выглядит довольно круто со стороны. На самом деле это огромное заблуждение! Только вежливое и обходительное отношение ко всем, кто вас окружает, может произвести хорошее впечатление на твою девушку.

1. **Никто не любит нытиков.** Нет ничего хуже, чем без конца жаловаться на первом свидании: на родителей, друзей, одноклассников, учителей, плохую погоду и т.п. Кроме недоумения и раздражения, такое поведение не вызовет никаких других эмоций.

2. **Преодолей нерешительность.** Даже самые прогрессивные и современные девушки предпочитают, чтобы большинство решений принимал молодой человек. Если случилось так, что твоей девушке или вам обоим не очень понравилось место, где вы встретились, заранее продумай несколько возможных вариантов. Запомни, в данной ситуации решение остается за тобой.

3. **Не говори слишком много.** Это одна из наиболее распространенных ошибок, которую делает большинство ребят: они без умолку говорят сами, не давая девушке ни малейшего шанса поучаствовать в беседе.

4. **Не игнорируй то, о чем тебе рассказывает девушка.** Прояви заинтересованность, улыбайся, внимательно слушай, запоминай незначительные детали. Если ты вспомнишь о них позже, твоя внимательность обязательно будет оценена.



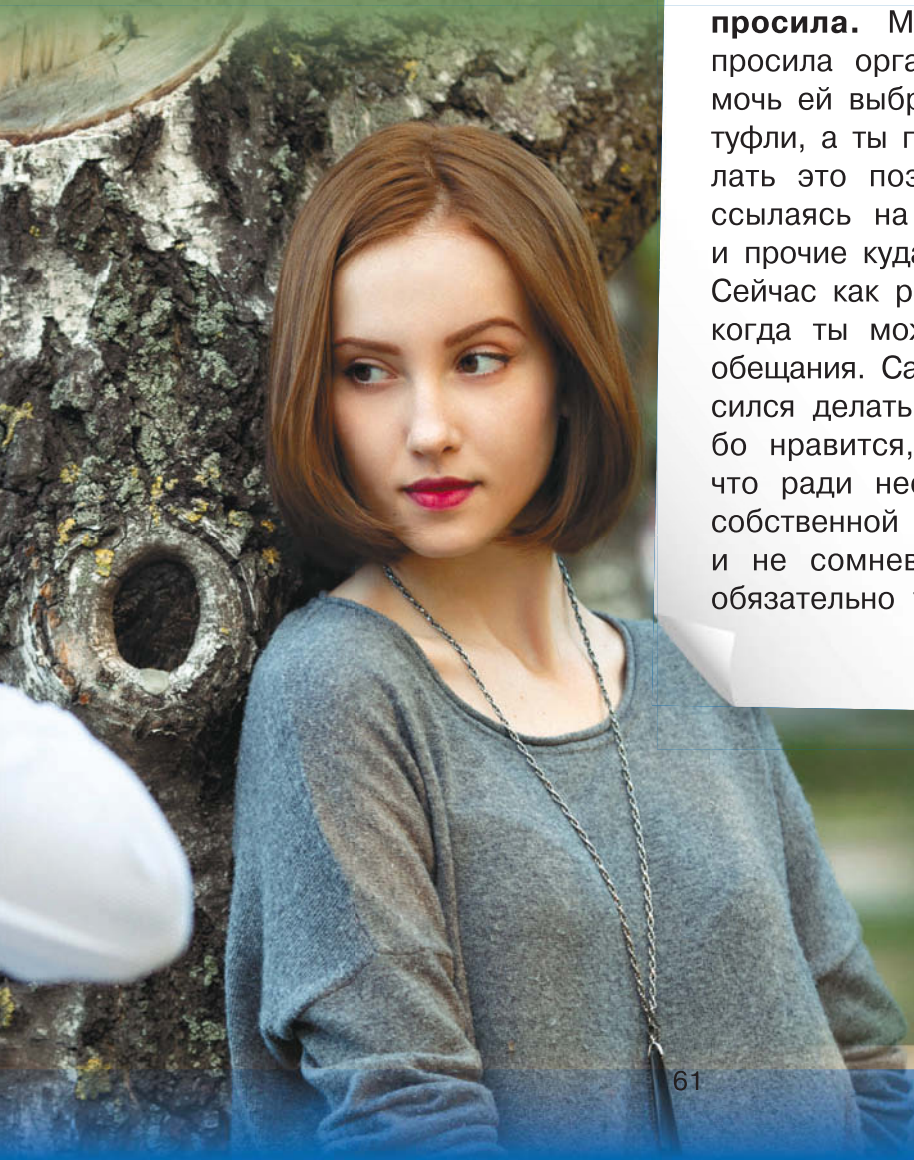
КАК ПОДНЯТЬ ДЕВУШКЕ НАСТРОЕНИЕ?



1. **Сделай сюрприз.** Имей в виду, небольшой сюрприз вовсе не означает серьезный подарок. Тем не менее он может легко изменить настроение девушки в лучшую сторону. Сюрприз как нельзя лучше подчеркнет тот факт, что ты думал о ней в течение дня и тебе совсем не безразлично ее состояние. Проявление внимания также положительным образом скажется на ее настроении. Ты можешь купить ее любимые конфеты, плитку шоколада, фрукты, небольшой букетик цветов, журнал, который она любит читать, какую-нибудь безделушку — на самом деле все что угодно. Чтобы бы ты не сделал, это будет доказательством того, что ты думаешь о ней и хочешь помочь.

2. **Позволь ей выговориться.** Возможно, ты услышишь то, о чем тебе совсем не хотелось бы знать. Однако если это поможет твоей девушке выйти из того гнетущего состояния, в котором она находится, то почему бы и нет? Ты же не станешь спорить, что для достижения цели все средства хороши?! Может, ей просто надо, чтобы ее выслушали. Тебе не нужно решать ее проблемы. Единственное, что от тебя требуется, — внимательно выслушать и понять ситуацию.





3. Устрой ей фотосессию. От такого предложения она вряд ли откажется. Да и чтобы хорошо выглядеть на фотографиях, ей понадобится привести себя в порядок. Любой девушке это доставляет удовольствие и поднимает настроение.

4. Сделай то, о чем она тебя просила. Может, она тебя уже просила организовать пикник, помочь ей выбрать новое платье или туфли, а ты постоянно обещал сделать это позже или отказывался, ссылаясь на занятия, тренировки и прочие куда более важные дела? Сейчас как раз тот самый момент, когда ты можешь выполнить свои обещания. Сам факт, что ты согласился делать то, что тебе не особо нравится, уже говорит о том, что ради нее ты готов выйти из собственной зоны комфорта. Даже и не сомневайся, ее настроение обязательно улучшится.



КАКИМ ТЕБЯ ОЖИДАЕТ 1 УВИДЕТЬ ДЕВУШКА?

1. Обязательно приведи себя в порядок. Прими душ, причешись, надень чистые вещи, обрати внимание на состояние ногтей. Если ты примчишься на свидание сразу после тренировки, немытый и потный, то вероятнее всего, что твое первое свидание станет последним.

2. Не переборщи с одеколоном или туалетной водой. Равносильно тому, как неприятен запах пота, так же неприятен и чрезмерный запах одеколона. Ты можешь и не ощущать его настолько сильно, но, поверь, для окружающих его удушающий запах будет очевиден.

3. Не опаздывай. Всегда приходи вовремя! Но если случилось так, что ты опаздываешь не по своей вине (общественный транспорт и т.д.), обязательно позвони девушке и предупреди, насколько именно ты задерживаешься.

При первой встрече не нужно рассказывать небылицы о себе и приукрашивать ситуацию. Ведь неизвестно, как сложатся ваши отношения, а девочки отличаются очень хорошей памятью, поэтому не ставь себя в заведомо неловкое положение.



ПОЧЕМУ ОНА ИГНОРИРУЕТ ТВОИ ЗВОНКИ И СООБЩЕНИЯ?



На свои милые смс-ки ты не получил ни одного ответного сообщения? Ты в недоумении и не понимаешь, почему так происходит? На самом деле причин может быть несколько: ты ей не понравился и она не хочет продолжать отношения или возникли технические проблемы, которые не имеют никакого отношения к чувствам твоей девушки.

Ее молчание можно объяснить следующим.

1. **Ее телефон неисправен.** Самый простой вариант. Она могла уронить его, сдать в ремонт, и у нее нет возможности воспользоваться sim-картой. Наиболее простой способ решения этой проблемы — оставить ей сообщение в соцсетях, если ты, конечно, уверен, что она ими пользуется, или попытаться найти ее через друзей.

$$a^2 + b^2 = c^2$$



2. Она набивает себе цену.

Иногда девушки специально сразу не отвечают, тем самым пытаясь показать, насколько тяжело их добиться. Другими словами, разыгрывают неприступность. Они хотят, чтобы парни приложили определенные усилия для поддержания отношений. Если это так, продолжай отправлять милые смс-ки и приглашать на следующие свидания. Наберись терпения!

3. Ей нравится кто-то другой.

Даже если ваша первая встреча прошла очень хорошо, совершенно необязательно, что у нее нет запасного варианта.

4. Она слишком занята. Возможно, уехала из города, готовится к какой-нибудь серьезной работе. Конечно, это не достаточное оправдание, ведь всегда можно написать два-три слова «Извини, занята, напишу позже», и этого будет достаточно.

5. Она могла нечаянно удалить твой текст. Такое иногда случается. Отправь ей еще одно сообщение, чтобы исключить этот вариант. Если она не ответила ни на второе, ни третье сообщение, то есть вероятность того, что ты ей не очень понравился.





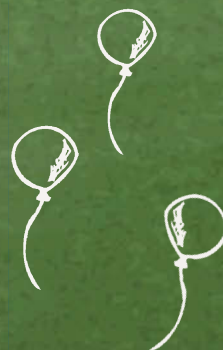
6. **Она очень стеснительна.** То, что ваше первое свидание прошло успешно, еще ни о чем не говорит. Возможно, застенчивость не позволяет ей раскрепоститься и она не знает, как правильно ответить на твое сообщение. Постарайся быть очень внимательным к такой девушке, не отпугни ее своей настойчивостью, дай время, чтобы привыкнуть к тебе.

7. **Ты ей не очень понравился.** Хотелось бы надеяться, что это не так... Но если она в течение нескольких дней не ответила ни на одно из твоих сообщений, то причина становится очевидной. Вероятно, она не хочет огорчать тебя и не может сказать прямо о невозможности дальнейших отношений.

8. **Она что-то скрывает о себе.** Это еще одна из возможных причин ее молчания. Может, во время первой встречи она не сказала что-то о себе или о своих родителях, а теперь переживает, что если ты узнаешь об этом, то не захочешь продолжить общение. Если ты предполагаешь, что причина именно в этом, а девушка тебе действительно очень понравилась, постарайся убедить ее в том, что независимо от ее признания твое отношение к ней не изменится. Возможно, это поможет ей открыться.

9. **Она по-ошибке дала тебе неправильный номер телефона.** Это еще одно простое и логичное объяснение происходящего. Поэтому, записывая новый номер в записную книжку телефона, тут же сделай контрольный звонок.

10. **Она забыла ответить.** Такое тоже может случиться. Она могла ждать твоего сообщения целый день, а получив его, успокоилась и продолжила смотреть любимый сериал. Подожди немного и отправь ей еще одну смс-ку.





КАКОЙ ПОДАРОК ДЕВУШКЕ — УНИВЕРСАЛЬНЫЙ?



Подарок, пусть даже самый маленький, — необходимый атрибут ухаживания, подчеркивающий твоё внимательное отношение к девушке. Подарки могут быть разными: на день рождения, Новый год и Рождество, день Святого Валентина, а лучше всего — без особого повода.

Вряд ли найдется хоть одна девушка, которая откажется от букета цветов. Причем совершенно необязательно дарить традиционные розы в праздничном оформлении. Прояви фантазию и удиви девушку милым букетом весенних полевых цветов. Например, в прекрасный майский день вы собрались на пикник. Наверняка у тебя будет возможность нарвать полевых цветов и подарить ей такой необычный букет.

Как вариант, можно подумать о живых цветах в красивом горшке или вазоне цветущих ампельных однолетников, которые станут отличным украшением для балкона или веранды.

Конфеты — тоже весьма стандартно, но и здесь можно проявить фантазию. Например, в кондитерской или на интернет-сайте можно заказать букеты из конфет или интересные композиции из фруктов.



КАКОЙ ПОДАРОК УДИВИТ ЛЮБИМУЮ?



Тематический фотоальбом, например, история ваших отношений. Наверняка ты найдешь несколько фотографий, которые уже можно будет вклеить в этот альбом.

Если ты знаешь, что девушка интересуется необычными вещами, она всегда будет рада любой интересной винтажной штучке.

Аудиозаписи ее любимых песен на любом носителе — оригинальный подарок.

Билеты в театр или на концерт. Это еще один повод для девушки принарядиться и «выйти в люди», особенно если она любит балет, оперу, концерты классической музыки или увлекается творчеством какой-либо группы.



ЧТО ПОДАРИТЬ, ЕСЛИ ТЫ НЕ ОЧЕНЬ ХОРОШО ЗНАЕШЬ ДЕВУШКУ?



Плюшевая игрушка. Звучит банально? Но если твоя девушка просто обожает плюшевые игрушки, так почему же не порадовать ее очередным мишкой или зайцем?

Диванная подушка необычной формы, например сердца.

Пополнение коллекции. Если ты точно знаешь, что девушка собирает ангелочков, слоников, свинок, кукол и т.д., смело подари новый экземпляр в ее коллекцию.

Косметичка также никогда не будет лишней. Любая девушка найдет ей достойное применение. Ведь косметичку можно использовать не только по ее прямому назначению, но и для хранения различных мелочей: ключей, лекарств, бижутерии и небольших аксессуаров.



СВОБОДНОЕ
ВРЕМЯ
С УДОВОЛЬСТВИЕМ
И ПОЛЬЗОЙ





КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ МОЛОТОК?

Молоток можно использовать не только для забивания гвоздей, но и для их выдергивания. Рукоятка молотка должна быть очень удобной и комфортно лежать в руке. Сам молоток должен быть достаточно легким, и вместе с тем эффективным в работе, т.е. силы удара должно хватить для забивания гвоздя.



КАКИМИ БЫВАЮТ ОТВЕРТКИ?



Крестовая отвертка предназначена для завинчивания и отвинчивания крепежных винтов и шурупов и очень часто используется в хозяйстве. Размер наконечника должен соответствовать форме шлица — канавки на шляпке винта или шурупа. Крестовые отвертки имеют следующую маркировку: 000; 00; 1; 2; 3; 4. Наиболее ходовыми считаются отвертки PH2, так как они подходят для большинства шурупов и саморезов, используемых в быту.

Размер, форма и материал ручки могут быть разными (дерево, резина, пластик). При выборе отвертки нужно руководствоваться удобством пользования.

Плоская отвертка — отвертка с прямым шлицем. В настоящее время она постепенно вытесняется крестовой отверткой, но не сомневайся, она пригодится тебе еще не раз. Ширина плоской отвертки может быть от 2 до 18 мм. Для домашних ремонтных работ вполне достаточно иметь 3 плоские отвертки разных размеров, например: 3, 5 и 8 мм.

Плоскогубцы считаются универсальным и востребованным инструментом, предназначенным для зажима, захвата, удержания и изгибания проволоки, гвоздей, металла или других предметов.





$$a^2 + b^2 = c^2$$

ЧЕМ ИЗМЕРЯТЬ ДЛИНУ УДОБНЕЕ ВСЕГО?



Измерительная рулетка представляет собой металлическую ленту с нанесенными делениями, при этом лента намотана на катушку и спрятана в обрезиненном корпусе. У каждой рулетки есть стопор — специальный механизм, при помощи которого можно останавливать ленту в нужном месте. Длина рулетки может быть от 1 до 10 м. Для домашнего использования достаточно рулетки 3—5 м.



$$a^2 + b^2 = c^2$$

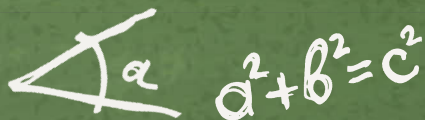


КАКИЕ ГАЕЧНЫЕ КЛЮЧИ ТЕБЕ НЕОБХОДИМЫ?



Разводной гаечный ключ представляет собой типичный рожковый ключ, в котором расстояние между губками можно изменить, подкручивая гайку на корпусе. Из-за удобства пользования этот инструмент довольно широко используется в быту, так как он один может заменить целый набор ключей.

Торцевой гаечный ключ широко используется для проведения ремонтных работ, особенно в тех случаях, когда приходится работать с труднодоступным резьбовым соединением в ограниченном пространстве. При помощи этого ключа очень удобно ослаблять болты и гайки, так как длинная рукоятка позволяет выполнять все движения с приложением большого усилия.



ЗАЧЕМ НУЖЕН УРОВЕНЬ?



Строительный уровень используется для измерения наклона горизонтальных и вертикальных плоскостей. Он просто незаменим при сборке мебели, выполнении ремонтных работ, а также для контрольной проверки различных поверхностей.



$$1+2=3$$





В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ДРЕЛЬЮ И ШУРУПОВЕРТОМ?



Шуруповерт — незаменимый ручной электрический инструмент, который предназначен для закручивания и откручивания саморезов, шурупов и других крепежных инструментов. Шуруповерт существенно облегчает и ускоряет выполнение любых работ, связанных с резьбовым креплением.

Дрель — один из самых необходимых инструментов, который в зависимости от насадок используется для сверления, шлифования, полирования или перемешивания растворов. При выборе дрели нужно обращать внимание на мощность, частоту оборотов и функциональность инструмента. От мощности дрели зависит ее производительность. Для использования в бытовых целях достаточно мощности 500—1200 Вт.



КАК ПОСТИРАТЬ ВЕЩИ, НЕ ИСПОРТИВ ИХ?



Всегда выполняй следующие правила.

1. Грязное белье перед стиркой обязательно нужно рассортировать. Необходимо выбрать светлые или темные вещи и стирать их отдельно. Более того, все вещи сортируют по типу ткани: одновременно не стирают темную хлопковую майку и темный шерстяной свитер, так как хлопок и шерсть нуждаются в разных температурных режимах.

2. Прежде чем загрузить белье в машину, проверь все карманы, застегни все молнии и пуговицы. Ведь ты не хочешь постирать деньги, документы, проездной или, например, абонемент в бассейн. Еще хуже не заметить какой-либо металлический предмет, например складной ножик-брелок, и испортить барабан стиральной машины.

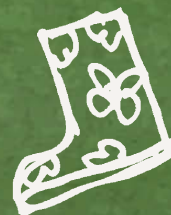
3. Пользуйся специальным порошком. Все порошки условно делятся на два типа: для ручной и для машинной стирки. Принципиальная разница заключается в том, что порошок для ручной стирки отличается повышенным пенообразованием. Именно поэтому его нельзя использовать в машинах-автоматах! Если в машину по ошибке засыпали порошок для ручной стирки, то избыток пены будет просачиваться через все щели и может привести к поломке машины.



КАК РАЗОБРАТЬСЯ В РЕЖИМАХ СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЫ?



Как правило, все режимы работы современной стиральной машины указаны на панели управления, и пользоваться ими совсем не сложно. Например, для того чтобы постирать шерстяные свитеры, ты должен выбрать режим «Шерсть», залить специальное моющее средство и нажать кнопку «Старт». Для стирки хлопчатобумажных изделий предназначена программа «Хлопок» или «Хлопок Эко». В режиме «Быстрая стирка» можно постирать слабозагрязненные хлопковые ткани. В каждой программе предварительно запрограммированы температура и скорость отжима, но в случае необходимости эти параметры можно изменить.



АВС



КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ ПЫЛЕСОСЫ?



Пылесос — один из самых удобных и наиболее часто используемых приборов, существенно упрощающих домашние хлопоты. Современный рынок бытовой техники предлагает огромное количество типов и разновидностей пылесосов. По виду уборки все пылесосы делятся на пылесосы для сухой уборки и моющие (для влажной уборки). В зависимости от того, куда собирается пыль, пылесосы для сухой уборки бывают с мешком или контейнером для сбора пыли и водяным фильтром. Моющие пылесосы позволяют сделать сухую и влажную уборку всех покрытий и поверхностей в доме.

Самый важный показатель эффективности работы пылесоса — его мощность, а не количество насадок. Поэтому для качественной чистки ковров, мягкой мебели и прочих поверхностей мощность пылесоса должна быть не менее 750 Вт.

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ ОСОБЕННОСТИ УБОРКИ С ПЫЛЕСОСОМ?

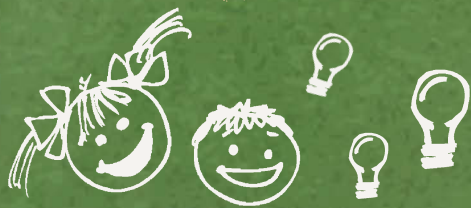
• Пылесос не должен работать без перерывов более 30 минут. Если ты не успеваешь убрать за это время, отключи прибор и дай возможность двигателю охладиться в течение 5—10 минут, а затем продолжи уборку.

• Во время уборки сильно не прижимай насадку к очищаемой поверхности, так как для нормальной работы пылесоса к щетке должен поступать поток воздуха, вместе с которым всасывается пыль. Без доступа воздуха может снизиться эффективность всасываемости насадки и, как результат, качество уборки.

• После окончания уборки обязательно почисти пылесборник. В первую очередь это касается пылесосов с водяным фильтром: вылей воду, тщательно промой все детали и крышку емкости для воды и хорошо просуши.



КАК ПОГЛАДИТЬ РУБАШКУ?



Прежде чем включить утюг и начать гладить любую вещь, внимательно изучи этикетку по уходу. Затем включи утюг и выставь необходимый температурный режим для глажения.

Вещи гладят на специальной гладильной доске, а в случае ее отсутствия — на столе, застелив его одеялом.

Любую вещь начинают гладить с более широкой части по направлению к узкой. В первую очередь гладят все мелкие детали: воротники, манжеты, карманы и рукава. Одежду темного цвета гладят с изнаночной стороны.

Мужские рубашки нужно гладить в следующем порядке: воротник, рукава, полочки и спинка. Воротник гладят сначала с изнанки, перемещая утюг от углов к середине, затем гладится лицевая сторона.

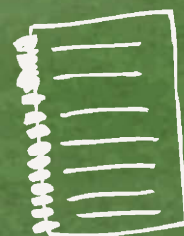
Длинные рукава начинают гладить с манжет, дальше гладят рукав с обеих сторон.



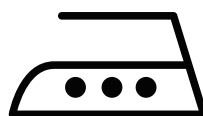


Далее рубашку аккуратно раскладывают на доске и гладят полочку с пуговицами, обходя каждую из них и не делая загибов на карманах. Полочку с петлями гладят так же.

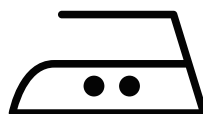
Рубашку раскладывают на доске и гладят кокетку, затем остальную часть спинки.



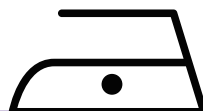
Максимальная температура подошвы утюга 200°C: ткани из хлопка, льна, текстильные изделия во влажном состоянии.



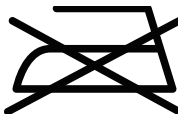
Максимальная температура подошвы утюга 150°C: изделия из хлопка, шелка, вискозы, шерсти, полиэстера.



Максимальная температура подошвы утюга 110°C: изделия из синтетических тканей.



Глажение запрещено.



КАКАЯ ПОСУДА ПОДХОДИТ ДЛЯ МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ?



Если на твоей кухне есть микроволновая печь, то ты наверняка знаешь, что для приготовления или разогрева пищи в этом приборе используется специальная посуда. Что именно годится для микроволновки?

Наиболее подходящий вариант — стеклянная посуда с толстыми и прочными стенками, изготовленная из закаленного огнеупорного стекла. Разрешается использовать посуду из фарфора и фаянса, но без рисунка, а также керамическую посуду.

В микроволновой печи ни в коем случае нельзя использовать:

- любую металлическую посуду (стальную, чугунную, медную). Это связано с тем, что микроволны не проходят через металл и не происходит нагревание продуктов. Более того, могут возникнуть искровые разряды, которые могут привести к порче прибора;
- хрусталь, фарфоровую и фаянсовую посуду с рисунком, особенно нанесенным золотой краской;
- пластиковую посуду, в том числе и одноразовую, не предназначенную для нагрева;
- одноразовую посуду из картона.



КАК ПРИГОТОВИТЬ ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ?



Ингредиенты:

- 2 кусочка хлеба для тостов или батона
- 2 ломтика ветчины
- 2 ломтика любого твердого сыра
- 1 чайная ложка горчицы (по желанию)
- Любые овощи (огурец, помидор, сладкий перец)

Приготовление:

• Для образования хрустящей корочки кусочки хлеба можешь предварительно поджарить в тостере (если у тебя нет ни времени, ни тостера, этот этап приготовления пропусти).

• Каждый кусочек хлеба смажь горчицей, затем положи на него ломтики ветчины и накрой ломтиками сыра.

• Бутерброды положи на тарелку и поставь в печку. Готовь в течение 1 минуты на мощности 500 Вт (до расплавления сыра).

К такому бутерброду можешь приготовить овощной салат. нарежь небольшими кусочками огурец, помидор и перец, посоли, поперчи и заправь подсолнечным или оливковым маслом. Если времени нет, особенно с утра, просто нарежь овощи ломтиками.



КАК ПРИГОТОВИТЬ ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ?



Ингредиенты:

2 кусочка хлеба для тостов или батона
50 г любого твердого сыра
Зелень укропа и/или петрушки
1 зубчик чеснока

Приготовление:

- Сыр натри на крупную терку.
- Зелень мелко нарежь и перемешай с сыром.
- В получившуюся массу выдави зубчик чеснока и снова хорошо перемешай.
- Каждый кусочек хлеба намажь сырной массой.
- Бутерброды положи на тарелку и поставь в печку. Готовь в течение 1 минуты на мощности 500 Вт (до расплавления сыра).

Такие бутерброды можно приготовить на завтрак к чаю или кофе или на обед к легкому овощному супу или бульону.



КАК ПРИГОТОВИТЬ ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ В ЧАШКЕ ИЛИ ФОРМОЧКЕ?

Ингредиенты:

2 яйца

50 г твердого сыра

2 столовые ложки сливок (можно использовать молоко, если нет сливок)

$\frac{1}{2}$ чайной ложки сливочного масла

Соль, перец по вкусу

Помидор обычный или черри

Приготовление:

- Сыр натри на крупной терке.

- Яйца слегка взбей, добавь натертый сыр и сливки.

Полученную смесь посоли и поперчи по вкусу.

- Кусочек сливочного масла положи в чашку или формочки и растопи в течение 10 секунд при мощности 600 Вт.

- Массу перелей в чашку (объем чашки должен быть не менее 250 мл) или две небольшие жаропрочные формочки.

Чашку или формочки поставь в микроволновую печь на 2 минуты на мощности 400 Вт.

- Чашку или формочки достань из печи, массу аккуратно перемешай вилкой. В чашку или каждую формочку положи кусочек помидора или целый помидор черри и снова поставь в печку на 1—1,5 минуты (в зависимости от мощности микроволновки). Омлет должен хорошо подняться, но при остывании он осядет.



КАК ПРИГОТОВИТЬ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ?

Ингредиенты (на 2 порции):

400 г картофеля
100 мл молока
20 г сливочного масла
Соль по вкусу

Приготовление:

• Картофель почисти и нарежь на небольшие кусочки.

• В емкость для микроволновой печи выложи нарезанный картофель, посоли по вкусу и добавь 4 ст.л. воды.

• Емкость накрой крышкой, поставь в печку и готовь 7—8 минут на мощности 800 Вт. Оставшуюся воду слей, а картофель разомни картофелемялкой.

• Молоко вылей в чашку и разогрей в течение 1,5 минут на мощности 800 Вт.

• Горячее молоко вылей в картофельное пюре, добавь кусочек сливочного масла и хорошо перемешай.



КАК ПРИГОТОВИТЬ ФИЛЕ БЕЛОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ?

Ингредиенты (на 2 порции):

400—500 г филе (трески, сайды, хека, камбалы, окуня и т.д.)

Соль, перец по вкусу

Сок лимона

1 чайная ложка растительного масла

1 средняя луковица

1 средняя морковь

1 сладкий болгарский перец

Зелень укропа



Приготовление:

- Подготовь рыбу: разморозь филе (если нужно) и разрежь на крупные куски.

- Почисти овощи. Лук нарежь полукольцами, морковь — очень тонкими кружочками, перец — небольшими кусочками или ломтиками.

- В кастрюльку для микроволновой печи выложи подготовленные овощи, посоли и поперчи, налей растительное масло и 2—3 ст. л. воды. Накрой кастрюлю крышкой и готовь 4—5 минут на мощности 800 Вт. Если морковь по-прежнему жесткая, перемешай овощи и поставь в печь еще на 1—1,5 минуты.

- Достань кастрюльку из печки и выложи на овощи кусочки сырой рыбы, причем не по центру, а по краям кастрюльки. Сбрызни рыбу лимонным соком, закрой кастрюлю крышкой и готовь 5 минут на мощности 800 Вт.

- Готовую рыбу немного посоли и посыпь мелко порезанным укропом.

Чтобы сохранить сочность рыбы при приготовлении в микроволновой печи, ее солят после приготовления.



КАК ПРИГОТОВИТЬ КУРИНУЮ ЗАПЕКАНКУ?



Тендерайзер для
разрыхления мяса.



Молоток для от-
бивания мяса.



Ингредиенты:

Куриное филе
1 средняя луковица
1 средняя морковь
40—50 г твердого сыра
Соль, перец по вкусу
Майонез

Приготовление:

• Куриное филе разрежь вдоль пополам и слегка отбей молоточком для отбивания мяса или специальным прибором тендерайзером. Немного посоли и поперчи каждый кусочек с обеих сторон.

• Почисти лук и морковь. Лук нарежь полукольцами, а морковь натри на крупной терке.

• Сыр натри на крупной терке.

• Кастрюльку, в которой ты будешь готовить, смажь растительным маслом и уложи подготовленные кусочки куриного филе. На филе выложи нарезанные лук и морковь, а овощи намажь тонким слоем майонеза.

• Накрой кастрюльку крышкой и поставь в микроволновку на 10 минут на максимальную мощность.

• Сними крышку, посыпь блюдо тертым сыром и продолжай готовить без крышки в течение 3—5 минут на полной мощности.

• Дай готовому блюду постоять несколько минут и подавай с любимым гарниром.



КАК ПРИГОТОВИТЬ РУЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И ОВОЩАМИ?

Ингредиенты:

1 лист лаваша

Мягкий сыр (творожный или плавленый)

200 г ветчины

Зелень укропа и/или петрушки

Помидор, огурец

Приготовление:

- Лист лаваша намажь тонким слоем мягкого сыра.
- Ветчину нарежь очень тонкими кусочками и равномерно разложи на лаваш.
- Овощи нарежь кружочками и выложи на ветчину.
- Мелко нарежь зелень и высыпь на лаваш с ветчиной и овощами.
- Аккуратно сверни лаваш в тугий рулет, оберни пищевой пленкой и положи в холодильник на 20—30 минут.
- Готовый рулет нарежь на небольшие кусочки.



Начинка для лаваша может быть абсолютно любой: грибы, сыр, ветчина, колбаса, кусочки куриного мяса, овощи. Все зависит от твоей фантазии и продуктов в холодильнике.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ЛАВАШ С ЗЕЛЕНЬЮ И СЫРОМ?



Ингредиенты:

1 лист лаваша
Зелень укропа и/или петрушки
50 г сыра

Приготовление:

- Зелень мелко порежь.
- Сыр натри на крупную терку и смешай с зеленью.
- Лист лаваша разрежь на несколько кусочков.
- В каждый кусочек положи начинку из сыра и зелени и сверни конвертиком.
- В сковороде разогрей небольшое количество растительного масла, выложи конвертики и обжарь с каждой стороны до образования хрустящей корочки.



КАК ПРАВИЛЬНО ВАРИТЬ МАКАРОНЫ?



Сварить макароны сможет каждый! Достаточно знать всего лишь несколько основных правил:

- На 100 г макаронных изделий необходимо взять 1 л воды (и соответственно увеличиваем пропорции).

- Сначала соль, затем макароны! Закипяти воду, посоли и только после этого засыпь макароны и сразу же перемешай.

- Время варки макарон указано на каждой пачке. Как правило, это 7—10 минут. Тем не менее во время варки макароны нужно пробовать. Идеально сваренные макароны должны быть твердыми на вкус, не переваренными, так называемые «al dente».

- Откинь готовые макароны на дуршлаг, встряхни и дай стечь воде.

- Внимание! Если ты варишь макароны для холодных салатов, то макароны лучше промыть.

- Готовые макароны переложи обратно в кастрюлю. Если макароны ты подаешь без соуса, то полей их 2—3 ложками растительного масла: так они не высохнут и не склеятся между собой.



КАК ПРИГОТОВИТЬ САЛАТ С МАКАРОНАМИ?



Для приготовления таких салатов идеально подходят недлинные сорта макарон: пене, бантики, ракушки, рожки и другие.



$$a^2 + b^2 = c^2$$



Ингредиенты (на 2 порции):

100—150 г ветчины

1 помидор

1 болгарский перец (по желанию)

200 г макарон

100—150 г консервированной кукурузы

100 г сыра

Майонез (по вкусу)

Приготовление:

- Отвари макароны, промой и дай им остыть.
- Тонкими ломтиками нарежь ветчину, перец и помидоры — кубиками.
- Сыр натри на крупной терке.
- Смешай все ингредиенты и заправь салат майонезом или салатной заправкой.

Вместо ветчины можно добавить кусочки отварной курицы, говядины или рыбы, твердый сыр заменить рассольными сырами (моцарелла, сулугуни или брынза).

Оливки или маслины придадут пикантность твоему салату.

КАК ЗДОРОВО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ НА ПРИРОДЕ?



Активный отдых... Что же означает этот довольно противоречивый термин? Ведь «отдых» предполагает, что ты делаешь что-то ради собственного удовольствия, а не потому, что это нужно или ты обязан это делать. «Активный» подразумевает некую физическую работу организма, во время которой задействованы мышцы всего тела. Поэтому можно сказать, что «активный отдых» — это твой осознанный выбор и способ проведения свободного времени. Существует много видов активного отдыха: туризм, альпинизм, прогулки на велосипедах и лыжах, катание на роликах и сноуборде, бадминтон, плавание, рыбалка, пейнтбол и другие.

Ты когда-нибудь ходил в однодневный пеший поход? Если нет, то почему бы не рассмотреть этот вид отдыха, проверить себя и проявив в возможных экстремальных ситуациях?

Как правило, пеший поход предполагает прохождение некой дистанции пешком, причем не менее 10—15 км. И абсолютно любой пеший поход — это отсутствие комфортных условий, поэтому к нему нужно основательно подготовиться.



КАКОЙ РЮКЗАК ПОДХОДИТ ДЛЯ ПОХОДА?



В однодневном походе можно обойтись и обычным городским рюкзаком. Разница между туристическим и городским рюкзаками заключается в том, что туристический рюкзак комплектуется лямками анатомической формы, грудными и поясными ремнями, специальной подкладкой под спину и большим количеством карманов для разных мелочей. Для похода на один день вполне достаточно рюкзака объемом 20—30 л, причем для походов зимой рюкзак должен быть несколько больше, так как необходимо взять дополнительную теплую одежду и больше еды. На случай непредвиденного дождя желательно запастись накидкой для рюкзака или просто большой клеенкой, которую также можно использовать в качестве скатерти.



ЧТО НАДЕТЬ И ОБУТЬ ★ ★ В ПОХОД? ★

Летом в поход надевают удобную футболку или рубашку с длинным рукавом, чтобы не обгореть на солнце. Легкие брюки, желательно не хлопковые, а из смешанных тканей: они должны быстро сохнуть и защищать от ветра. Шорты — не самый подходящий вариант, особенно если часть маршрута проходит через лесной массив. На случай прохладного раннего утра или позднего вечера обязательно захвати флисовую байку и удобный головной убор. Для более холодной погоды не помешает легкая ветровка.

Одно из главных условий успешного и безпроблемного пешего похода — удобная обувь. Кроме того, она должна быть легкой, крепкой, иметь хорошее сцепление с землей, быть, по-возможности, водонепроницаемой и достаточно высокой, чтобы надежно фиксировать голеностоп.

Помни, что одежда не должна стеснять движений: в брюках ты должен свободно присесть и наклониться. Одежда должна быть прочной, дышащей и быстро сохнущей.

Никогда не надевай в поход только что купленную и ни разу не ношенную обувь! Мозоли в походе недопустимы. Не подходят для пеших походов и самые удобные открытые сандалии.

КАКУЮ ЕДУ НУЖНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ?



Для однодневного похода обязательно нужны вода и продукты для перекусов. Это могут быть бутерброды, приготовленные дома, картофель в мундире, запеченный в духовке, сырокопченая или сыровяленая колбаса, запеченное в духовке мясо, твердый сыр, яйца вкрутую, детские мясные консервы, овощи (огурцы, помидоры, перец), т.е. все то, что не испортится в течение 5—6 часов даже при высокой температуре. Если вы решите развести костер, то можно взять быстрорастворимые каши или картофельное пюре, которые достаточно развести кипятком. Хорошим перекусом будут орехи, свежие фрукты (бананы, яблоки, апельсины), семечки, сухофрукты и батончики мюсли.





КАКИЕ ПРОДУКТЫ, НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ БРАТЬ ПОХОД?



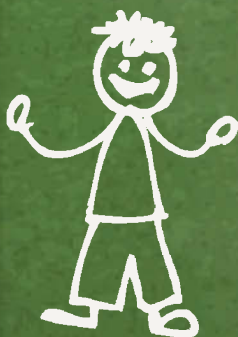
Не бери в поход:

- вареные колбасы и сосиски;
- салаты, заправленные майонезом;
- молочные изделия, особенно творожные сырки и молоко;
- отварную рыбу или мясо;
- сливочное масло;
- фрукты или овощи с поврежденной кожурой;
- любые кондитерские изделия с кремом.



У каждого участника пешего похода должен быть заряженный телефон, влажные и сухие салфетки, туристическая сидуха. Если планируется костер, необходимо взять спички или зажигалку и котелок, в котором можно будет налить воды.

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ПОХОДНОЙ АПТЕЧКЕ?



Конечно, содержимое походной аптечки на один день значительно отличается от того, что необходимо для более длительного похода. Тем не менее, не пренебрегай медицинскими препаратами и на всякий случай захвати хотя бы необходимый минимум.

• Перекись водорода для очистки и обеззараживания ран.

• Ибупрофен (кетанов, пенталгин и др.) — обезболивающее и жаропонижающее средство.

• Активированный уголь при отравлении.

• Лейкопластырь.

• Бинт.

• Йод.

Если ты постоянно принимаешь какие-либо медицинские препараты, не забудь положить их в походную аптечку!

Не лишними будут и средства защиты от комаров, оводов и клещей.



ПОЧЕМУ РЫБАЛКА — ЭТО ИНТЕРЕСНО И ПОЛЕЗНО?



Рыбная ловля — одно из древнейших занятий человека, вызванное жизненной необходимостью: наряду с охотой и собирательством даров природы рыбная ловля обеспечивала людей необходимым питанием. Конечно, и в наше время рыбные продукты являются неотъемлемой, а главное — необходимой частью рациона, но все больше появляется любителей, для которых рыбалка уже стала или становится увлекательнейшим занятием для души, а не способом пополнения обеденного стола.

В наши дни, когда ты все больше времени проводишь возле компьютера, телефона, планшета и прочих гаджетов, рыбалка действительно может стать любимым увлечением. Ведь у этого занятия много преимуществ. Во-первых, совершенно очевидно, что рыбалка — это активный вид отдыха на свежем воздухе (согласись, было бы нелепо ловить рыбу в океанариуме или бассейне). Во-вторых, такое времяпрепровождение учит проявлять терпение и усидчивость, уравновешенность и настойчивость. Можно было бы долго перечислять все преимущества этого хобби, однако главным является то, что, занимаясь им, ты чувствуешь себя частью природы.

Прелесть рыбалки состоит еще и в том, что каждый может найти именно тот вид рыбной ловли, занимаясь которым он почувствует себя наиболее комфортно. Например, для ценящего одиночество интроверта всегда найдется уединенный уголок на речке или озере. Для любителей шумных компаний более приемлемым вариантом будут выезды с костром, шашлыками и долгими рассказами о трофеях. В любом случае впечатления останутся незабываемые!

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ И УМЕТЬ НАЧИНАЮЩИЙ РЫБАК?



Существует огромное количество разновидностей рыбалки: от простейшей с поплавочной удочкой до экзотической ловли на каяках. Как правило, первое знакомство с рыбной ловлей происходит тогда, когда отец, брат или друг постарше позволяют тебе посмотреть и, может быть, даже поучаствовать в процессе. Скорее всего, это обычная поплавочная удочка, в которой все достаточно просто — удилище, леска, поплавок, грузило и крючок — цепляй наживку и лови! Однако здесь и начинаются первые сложности. Так что же именно должен знать и уметь рыбак?

1. **Определиться с местом ловли.** Согласись, не так уж и интересно сидеть и часами смотреть на неподвижный поплавок.

2. **Понять «на что» ловить, т.е. что использовать в качестве наживки.** Ведь их очень много: животная приманка, например червяк, или растительная — различные виды зерен, вплоть до ягод. Более того, рыбаку никак не обойтись без знания видов рыб (мирных или хищных) и их пищевых предпочтений.

3. **Учитывать природные условия.** Одни рыбы хорошо ловятся в теплую пасмурную и безветренную погоду, другим подавай солнце, третьим — дождь с ветром. Более того, нужно знать время суток, когда рыба выходит на кормежку.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ РЫБОЛОВНАЯ СНАСТЬ?



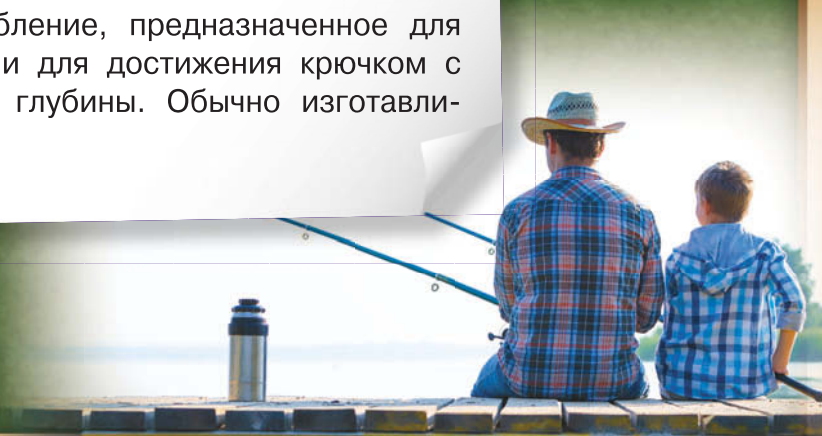
Удилище — основная часть всякой рыболовной удочки, имеющая форму длинного конуса. У каждого удилища есть толстая часть — комель. Именно за нее и держит удочку рыбак. Для юного рыбака идеально подходят гибкие, упругие и легкие удилища.

Леска — тонкая нить, позволяющая рыбаку забрасывать в воду снасть с приманкой, а затем вытаскивать клюнувшую рыбу. Леска должна быть прочная, эластичная и малозаметная для рыбы. Ее идеальная толщина — 0,2—0,3 миллиметра.

Крючок — приспособление, которое крепится к удилищу леской и служит для насадки приманки и зацепа рыбы. Крючок должен быть предельно острым и изготовленным из нержавеющей материалов.

Поплавок — рыболовное приспособление, закрепленное на леске, которое поддерживает насадку на определенной глубине и дает рыбаку сигнал о поклевке, глубже погружаясь в воду. Поплавок должен быть легким и чувствительным.

Грузило — приспособление, предназначенное для выравнивания поплавка и для достижения крючком с наживкой определенной глубины. Обычно изготавливается из свинца.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА РЫБАЛКЕ?



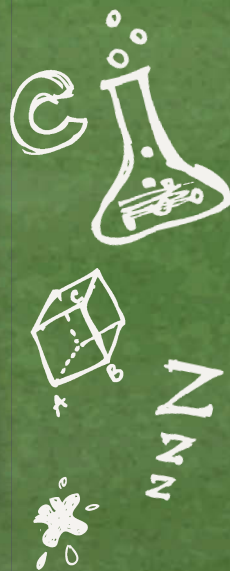
Рыбак при своем появлении на водоеме не должен распугать рыбу, поэтому обязательно надо соблюдать тишину, подходить к берегу мягко и бесшумно, быть неприметным, избегать громких разговоров с друзьями. Забрасывать насадку тоже следует аккуратно, избегая хлестанья удильцем по воде и других всплесков. Необходимым качеством рыбака является внимательность. Пристально наблюдай за поплавком. Как только заметишь, что он погрузился в воду, приподнимай удильце и резко подсекай рыбу. А еще рыбаку необходимо быть осторожным, ведь даже самый знакомый водоем таит в себе опасность. Поэтому ловить рыбу с лодки или в проруби можно только в сопровождении взрослого человека.



КАКУЮ НАЖИВКУ ВЫБРАТЬ?



Самой универсальной и легкодоступной наживкой является червяк, на него клюют практически все виды рыб в любое время года. При хорошем клеве на одного земляного червя можно поймать несколько рыб. Лучшей же рыболовной наживкой считается мотыль — красная личинка некоторых видов комаров. Мотыли живут в иле пресноводных заросших растениями водоемов. Также хорошими универсальными наживками считаются личинки бабочек и опарыши (личинки мух). Некоторые виды рыб хорошо клюют на кусочки мяса (сом, налим, форель), хлебный мякиш (карась), пареный горох (карпы, лещи), вареный картофель (сазан) и манную кашу (плотва).



Мотыли — лучшая наживка для рыбы.



Самым простым видом наживки является хлебный мякиш. Кажется, что может быть проще: отломил кусочек хлеба, скатал шарик, насадил на крючок и закинул в воду. Однако неопытного рыбака сразу ждет разочарование. Такая насадка не продержится на крючке и двух минут, размякнет и пойдет ко дну. Поэтому в хлебную мякоть необходимо добавить плавленый сырок и разминать до упругого состояния. Такая наживка продержится на крючке достаточно долго. А еще можно пропитать хлеб растительным маслом, добавить немного ваты и тщательно размять. Неплохой насадкой считается смесь хлеба с вареным картофелем (пропорция 1:1).

ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЕ?



Коллекционирование — это своеобразное исследование и собирание каких-либо предметов, объединенных одним признаком, причем эти предметы могут как иметь какую-либо ценность, так и не иметь таковой. Давай поговорим о том, какой вид коллекционирования может привлечь подростка.

Как правило, девочки коллекционируют фарфоровых кукол, ангелочков, статуэтки котиков, мягкие игрушки, колечки, календарики, магнитики, свечи, красивые камешки и массу других милых девчачьих мелочей, абсолютно не понятных мальчикам. А что можно найти в коллекции у молодого человека?

На самом деле, практически все: начиная с аквариумных рыбок, монет определенного достоинства или периода и заканчивая юмористическими книгами, очень мелкими предметами или различной морской атрибутикой.



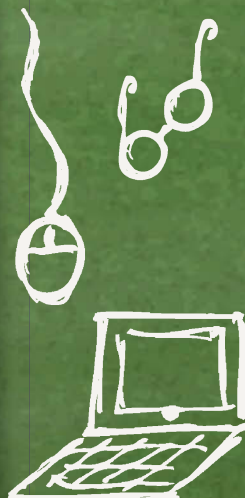
КАК ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ПРЕДМЕТОМ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЯ?



Коллекционирование каждый понимает по-разному. Если спросить любого человека, который ничего никогда не собирал, что может стать предметом коллекционирования, то, скорее всего, он назовет марки, монеты, ордена и медали или подобные вещицы. Однако если задать тот же вопрос коллекционеру, то ответ будет очень подробным, с учетом различных аспектов и личных предпочтений. И оба ответа — правильные!

Вряд ли кто-то подскажет тебе, что именно коллекционировать, но предмет коллекционирования обязательно должен доставлять тебе удовольствие. Тем не менее прежде чем что-то купить или обменять, серьезно задумайся, готов ли ты к началу коллекционирования. Ведь твоя коллекция будет именно такой, какой сделаешь ее ты.

Например, ты увидел какую-либо необычную и интересную вещьцу в антикварном магазине или на блошином рынке, не смог уйти без нее и решил начать свою коллекцию. Причем не обязательно собирать какие-либо предметы одной тематики, это могут быть вещи определенного цвета или формы. К примеру, можно собрать потрясающую коллекцию зажигалок красного цвета или ложечек определенной формы или с необычной ручкой.



КАК СОБРАТЬ ВОСХИТИТЕЛЬНУЮ КОЛЛЕКЦИЮ?



Возможно, тебе придется столкнуться с таким понятием, как «ограниченный выпуск». Этот термин может применяться практически ко всем предметам и зависит от производителя. Выпуск может быть ограничен как годом производства, так и определенным количеством экземпляров. Если тебе удалось найти такой предмет, потрать время и поинтересуйся, что означает этот термин применительно к понравившемуся тебе предмету.

Серьезный подход к делу подразумевает создание перечня всех предметов твоей коллекции. Не ленись это сделать! Раз уж взялся за коллекционирование, то подходи ко всему с большой ответственностью. Более того, старайся приобретать предметы в хорошем состоянии: они не только имеют большую ценность, но и тебе гораздо проще будет их обменять, если ты когда-то решишь это сделать.

Если у тебя есть возможность, познакомься с другими коллекционерами аналогичных предметов. Таким образом ты сможешь не только получать полезную информацию, но и обмениваться как экземплярами, так и новостями с другими коллекционерами. Согласись, общение с узким кругом близких по духу и интересам людей будет очень увлекательным и полезным.

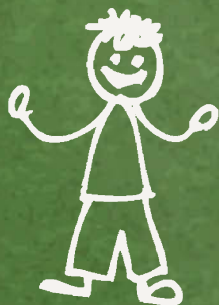
КТО ТАКИЕ МЕЛОМАНЫ?



Многие ребята серьезно увлекаются музыкой. Для реализации этого увлечения не надо иметь никаких талантов, не обязательно самому играть на музыкальных инструментах. Достаточно просто уметь наслаждаться замечательными мелодиями и знать, кто является их исполнителями. Многим современным юношам нравятся композиции в каком-либо одном жанре: хип-хоп, рэп, R'n'B, диско, панк-рок, готический металл или даже классическая музыка. Есть люди, которым безумно нравится музыка разных направлений и стилей. Их часто называют меломанами (от греческих слов «мелос» — «пение» и «мания» — «страсть»).



КТО ТАКИЕ ФИЛАТЕЛИСТЫ?



Филателистами называют коллекционеров почтовых марок. Сам термин «филателист» происходит от двух греческих слов: «филос» — «люблю» и «телос» — «сбор». Коллекционировать почтовые марки люди принялись после 1840 года (в этом году появилась первая марка). Это хобби стремительно завладело сердцами миллионов людей, среди которых много выдающихся личностей: российский император Александр III, британский король Георг V, президент США Франклин Рузвельт, гениальный ученый Альберт Эйнштейн, великий музыкант Джон Леннон, звезда мирового футбола Луиш Фигу. Благодаря коллекции почтовых марок ты сможешь узнать, какими были лучшие самолеты Великой Отечественной войны, на чем летал в космос Юрий Гагарин, как выглядел первый в мире автобус и многое другое.

На российской марке, посвященной 65-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов, изображен советский истребитель Ла-5.



КАК НАЗЫВАЮТ КОЛЛЕКЦИОНЕРОВ ДЕНЕГ?



Достаточно престижным и интересным занятием является коллекционирование различных видов денег. Если ты решишься коллекционировать монеты, то станешь нумизматом, а если банкноты — бонистом. Новое увлечение, несомненно, принесет тебе дополнительные знания в области географии, истории, иностранных языков, поможет познакомиться с интересными единомышленниками и сделает твою жизнь более разнообразной, осмысленной и увлекательной.





КАК НАЧАТЬ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАТЬ ДЕНЬГИ?



Собирать различные виды денег может любой школьник. Лучше всего начинать коллекционирование с расспроса своих родственников и знакомых. Наверняка у кого-нибудь из них валяются в полках привезенные из зарубежных вояжей мелкие иностранные деньги либо старые, давно вышедшие из обращения монеты и купюры. Так что первые экземпляры, пожалуй, достанутся тебе бесплатно. Затем посети клуб нумизматов, который существует почти в каждом городе. Здесь ты сможешь купить либо обменять как банкноты, так и монеты. Кроме того, в интернете существует масса форумов, где ты можешь общаться с другими коллекционерами.



Коллекционирование порой приносит не только моральное удовлетворение, но и бывает весьма прибыльным делом. Например, американец Джо Маддалена в детстве был страстным коллекционером, собиравшим бейсбольные карточки, комиксы и автографы знаменитостей. Причем не гнушался брать автографы даже у своих одноклассников в надежде, что они когда-нибудь станут известными людьми. Джо занимался своим хобби с такой энергией, что вскоре у него скопилось более миллиона всяких разностей. Тогда он продал всю свою коллекцию, а на вырученные деньги открыл аукцион, торгующий вещами знаменитых людей. Этот бизнес приносит ему миллионы долларов.

ЧТО ДАЕТ УВЛЕЧЕНИЕ ФОТОГРАФИЕЙ?

Кажется невероятным, но еще лет 200 тому назад человек, если хотел остаться в памяти своих близких, был вынужден найти художника и попросить его нарисовать свой портрет. А для этого требовалось немалое количество времени и денег. В наши же дни, имея цифровой фотоаппарат, любой человек может за считанные секунды получить свое изображение. Однако самые лучшие снимки делают люди, серьезно увлекающиеся фотографированием. Они знают, как правильно расположить фотоаппарат, чтобы захватить в кадр идеальную картинку, да к тому же прекрасно владеют «Фотошопом» (программа, редактирующая графическое изображение). Многие юные фотолюбители становятся профессиональными фотографами, то есть обзаводятся интересной и прибыльной профессией.



В 1948 году американская компания «Полароид» выпустила первый в мире фотоаппарат, который сразу после съемки выдавал готовый снимок. Для этого фирма выпускала специальные кассеты к своим аппаратам. Кассета содержала комбинацию из фотографических материалов и реактивов, которая давала бумажный снимок спустя несколько секунд после фотографирования.





ГАРДЕРОБ И ПРАВИЛА УХОДА
ЗА СОБОЙ: ЧТОБЫ ВСЕГДА
ВЫГЛЯДЕТЬ КРУТО.....



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ — ЭТО ВАЖНО
ДЛЯ НАСТОЯЩЕГО
И БУДУЩЕГО.....



ОТНОШЕНИЯ
С ОКРУЖАЮЩИМИ
И ДЕВУШКОЙ, КОТОРАЯ
ИЗМЕНИТ ТВОЮ ЖИЗНЬ.....



СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ
С УДОВОЛЬСТВИЕМ
И ПОЛЬЗОЙ.....



ABC



$$a^2 + b^2 = c^2$$



МММ



Если даже ты уже считаешь себя супермальчишкой, а может быть, только еще пытаешься им стать, эта энциклопедия — именно то, что тебе нужно.

- Как найти для себя подходящее хобби?
- Какую пользу приносят регулярные спортивные тренировки?
- Как ухаживать за сухой кожей и чем очищать жирную?
- Как бриться, чтобы лицо выглядело идеально гладким?
- Какие вещи гардероба помогут сделать твой образ стильным?
- Как превратить завтрак в полезную привычку и чем лучше перекусить в школе?
- Как стать аккуратным, вежливым и заботливым, но при этом не прослыть «маменькиным сынком»?
- Как сделать первое свидание идеальным?
- И как, наконец, научиться понимать девочек?

Прочитав нашу суперэнциклопедию от начала до конца, ты станешь обладателем уникальных знаний. Ведь здесь представлены ответы именно на те вопросы, которые волнуют мальчиков в непростой подростковый период. Читай, узнавай, совершенствуйся, если ты действительно хочешь стать настоящим мальчишкой.



ISBN 978-5-17-093116-3



9 785170 931163

ЕАС