



# Содержание

ЭТИКЕТ — КОПИЛКА ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ВСЕ СЛУЧАИ.....10

ЭТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ КАЖДАЯ ДЕВОЧКА!.....12

ЧТО ТАКОЕ ЭТИКЕТ?.....13

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, БЕЗ КОТОРЫХ НЕ ОБОЙТИСЬ.....14

ВЕЖЛИВОСТЬ — НЕ ЗАБЫВАЙ О НЕЙ.....20

ЗДОРОВАТЬСЯ ТОЖЕ НАДО УМЕТЬ.....22

А ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, КАК СЛЕДУЕТ ИЗВИНЯТЬСЯ?.....26



ЧТОБЫ ТЕБЯ БЫЛО ПРИЯТНО СЛУШАТЬ.....29

КРАСИВО ГОВОРИТЬ — ЭТО ВАЖНО.....29

УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ СПОРИТЬ?.....34

КАК ПРАВИЛЬНО ЗВОНИТЬ И ОТВЕЧАТЬ НА ЗВОНКИ?.....35

РАЗГОВАРИВАЕМ ПО МОБИЛЬНИКУ.....41



ПРАВИЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ.....44

ОТНОШЕНИЯ С РОДНЫМИ.....44

КАКАЯ ТЫ ПОДРУГА?.....48

ГОСТИ, ПРАЗДНИКИ, ПОДАРКИ.....51

КАК ПРАВИЛЬНО НАНЕСТИ ВИЗИТ?.....51

КАК ДАРИТЬ И ПРИНИМАТЬ ПОДАРКИ?.....55

УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ.....62

ПОВЕДЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ.....66

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА УЛИЦЕ?.....66

ПОВЕДЕНИЕ В ТРАНСПОРТЕ.....67



ИДЕМ В ТЕАТР, КИНОТЕАТР,  
НА КОНЦЕРТ.....68

ЗА ПОКУПКАМИ!.....69

**СЕКРЕТЫ  
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ  
ДЛЯ НАСТОЯЩИХ  
ДЕВЧОНОК.....70**

**КРАСОТА И ГИГИЕНА.....72**

УХОЖЕННОЕ ЛИЦО.....72

НЕ ЗАБЫВАЕМ О ГУБАХ.....74

ПРИВЕТЛИВАЯ УЛЫБКА.....78

ГЛАЗА ТОЖЕ МОГУТ  
УЛЫБАТЬСЯ.....81

МАНИКЮР  
КАК У ВЗРОСЛОЙ.....84

НЕ ЗАБУДЬ О ПЕДИКЮРЕ.....87

БЛЕСТЯЩИЕ И ШЕЛКОВИСТЫЕ  
ВОЛОСЫ.....90

ЗАМАРАШКА ИЛИ КРАСАВИЦА?.....94

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....96**

РАСПОРЯДОК ДНЯ.....96

ЗАРЯДКА.....98

ЗАНИМАЕМСЯ АЭРОБИКОЙ.....102

ПОХОДКА И ОСАНКА.....103

КАК НАБРАТЬ ВЕС?.....106

КАК СТАТЬ ВЫШЕ?.....107



**МОДНАЯ  
И СОВРЕМЕННАЯ —  
КОПИЛКА СОВЕТОВ.....108**

КАК НЕ ЗАТЕРЯТЬСЯ  
СРЕДИ ДРУГИХ?.....108

БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ.....109

ОДЕЖДА ПОД ЦВЕТ ЛИЦА.....110

СТИЛИ В ОДЕЖДЕ — ЧТО  
ЭТО?.....111

ЧТО ВЫБРАТЬ?.....112

НАРЯД ПО ФИГУРЕ.....113

КАК ПОКУПАТЬ ОДЕЖДУ?.....116

АКСЕССУАРЫ — ЧТО ЭТО ТАКОЕ? .....	117
УКРАШЕНИЯ ДЛЯ ПРИЧЕСКИ.....	118
ВАЖНЫЙ АКСЕССУАР — РЕМЕНЬ .....	119
ШАРФИКИ И ПЛАТОЧКИ.....	119
КАК НОСИТЬ ШАРФЫ И ПЛАТКИ?.....	120
КАК ВЫБРАТЬ СУМОЧКУ?.....	122



УХОД ЗА МЯГКИМИ ИГРУШКАМИ.....	142
УХОД ЗА КНИГАМИ.....	144

**КАК УХАЖИВАТЬ  
ЗА ОДЕЖДОЙ  
И ОБУВЬЮ? .....**

148	
ВЫВОДИМ ПЯТНА.....	148
«РЕВИЗИЯ» В ШКАФУ.....	151
СТИРКА И СУШКА.....	152
КАК ПРАВИЛЬНО УТЮЖИТЬ?.....	158
УХОД ЗА ОБУВЬЮ.....	160

**ТАЙНЫ ДОМОВОДСТВА —  
БУДУЩЕЙ ХОЗЯЙКЕ  
НА ВООРУЖЕНИЕ .....**

**ЧТОБЫ ВСЁ СИЯЛО  
ЧИСТОТой .....**

126	
ГЛАВНОЕ — ПОДДЕРЖИВАТЬ ПОРЯДОК! .....	126
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ УБОРКА.....	128
ЧИСТИМ КОВРЫ.....	129
ЧИСТИМ МЯГКУЮ МЕБЕЛЬ.....	130
МОЕМ ПОЛ.....	131
ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА.....	133
ЧИСТИМ ЗЕРКАЛО .....	135
СИЯЮЩАЯ ПРИХОЖАЯ.....	136
УБИРАЕМСЯ В ГОСТИНОЙ.....	137
МОЙКА ОКОН.....	138
ЧИСТОТА В ВАННОЙ КОМНАТЕ.....	139
УБОРКА НА КУХНЕ.....	140

**УКРАСИМ ДОМ ЦВЕТАМИ.....**

162	
УХОД ЗА ЗЕЛЕНЬМИ ПИТОМЦАМИ.....	163
СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩЕМУ ЦВЕТОВОДУ.....	164



ПЕРВЫЕ РАСТЕНИЯ.....	166
КАК ПЕРЕСАДИТЬ ЦВЕТОК?.....	173
ИСКУССТВО ФЛОРИСТИКИ.....	174
ЧТОБЫ ЦВЕТЫ В БУКЕТЕ ДОЛГО СОХРАНЯЛИ СВЕЖЕСТЬ.....	176
ФЛОРИОГРАФИЯ — ТАЙНЫ ЯЗЫК ЦВЕТОВ.....	177
<b>ЧУДО-МАСТЕРИЦА.....</b>	<b>178</b>
ВИДЫ ШВОВ.....	178
КАК ПРИШИТЬ ПУГОВИЦУ?.....	180
КАК СШИТЬ ПРИХВАТКУ ДЛЯ ГОРЯЧЕГО?.....	182
ШЬЕМ ПОДУШКУ ДЛЯ ИГОЛОК.....	184
ЗАШИВАЕМ ЛОПНУВШИЕ АЖИНСЫ.....	185
АППЛИКАЦИИ ДЛЯ ОДЕЖДЫ.....	186
КАК СДЕЛАТЬ КУКЛУ ИЗ ПОДАРУЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ?.....	187



## ГОТОВИМ ВКУСНЫЕ БЛЮДА — ЭТО ТОЖЕ НАДО УМЕТЬ.....

<b>ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!.....</b>	<b>190</b>
МАННАЯ КАША.....	190
ГРЕНКИ.....	190
БУТЕРБРОДЫ.....	192
ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ.....	193
РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША С НАЧИНКОЙ.....	194
ОЛАДЫ НА КЕФИРЕ.....	194
ОЛАДЫ ИЗ КАБАЧКОВ.....	195
БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ.....	196
ПИЦЦА НА СКОВОРОДЕ.....	196
ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ И МОРКОВЬЮ.....	197



СЫРНИКИ.....	198
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ.....	198
ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ.....	199
САЛАТ «ОЛИВЬЕ».....	200
«ГРЕЧЕСКИЙ» САЛАТ.....	200
ВИНЕГРЕТ.....	201
ОВОЩНОЙ САЛАТ.....	202
МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ.....	202
КВАШЕНАЯ КАПУСТА.....	204
ЦКРА БАКЛАЖАННАЯ.....	205
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ.....	206
ОКРОШКА НА КЕФИРЕ.....	207

«ЁЖИКИ» С МЯСОМ.....	208
РЫБА В КЛЯРЕ.....	209
ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ.....	210
СВИНЫЕ КОТЛЕТЫ.....	211
ШОКОЛАДНАЯ КОЛЕБАСА.....	212
ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ.....	212
ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ.....	213
ЛЕДЯНОЙ ЧАЙ.....	214
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ.....	214
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ.....	215





## ХОББИ ДЛЯ ДУШИ — ЭТО ОЧЕНЬ УВЛЕКАТЕЛЬНО!.....234

### СВОИМИ РУКАМИ.....236

БАБОЧКА ИЗ... ТЕСТА.....236

СВЕЧКА.....237

ПОДАРОЧНАЯ ФОТОРАМКА.....238

ПАСХАЛЬНЫЕ ЯЙЦА.....239

РАЗНОЦВЕТНЫЙ ПЛАТОК.....240

ПОДАРОЧНАЯ ТАРЕЛКА.....241

ТАЙНИК ИЗ КНИГИ.....242

ПЕЧАТЬ ИЗ... КАРТОШКИ.....243

БРАСЛЕТ ИЗ ЦВЕТНЫХ БУСИН НА  
ЛЕСКЕ.....244

МАК ИЗ БУМАГИ.....245

ВАСИЛЕК ИЗ БУМАГИ.....245

ЦВЕТОЧНАЯ КОМПОЗИЦИЯ В  
ТЫКВЕ.....246

ПОДСВЕЧНИК ИЗ АПЕЛЬСИНА.....249

ПОДСВЕЧНИК.....250

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ.....216

ПОДГОТОВКА КУХНИ.....216

КАК ГОТОВИТЬ ПРАВИЛЬНО  
И ВКУСНО?.....217

КАК ИЗМЕРИТЬ ВЕС  
ПРОДУКТОВ?.....218

СПЕЦИИ НА ЛЮБОЙ ВКУС.....219

КАК ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ  
В ХОЛОДИЛЬНИКЕ?.....220

КАК СОБРАТЬ МЯСОРУБКУ?.....221

ОРИГИНАЛЬНАЯ ПОДАЧА  
БЛЮДА.....223

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ЧИСТОТУ И  
ПОРЯДОК В КУХНЕ?.....229

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ  
ПОСУДУ?.....232

В БОРЬБЕ С ГРЯЗНОЙ  
ПОСУДОЙ.....233

### БИСЕРОПЛЕТЕНИЕ —

ДЛЯ СЕБЯ  
И ПОДРУЖЕК.....252

РАЗНОЦВЕТНАЯ СТРЕКОЗА.....252

МЫШКА.....254

РОЗОВАЯ СНЕЖИНКА.....258

ВЕТОЧКА РЯБИНЫ.....262

### КОПИЛКА ФОКУСОВ — УДИВИ ВСЕХ!.....266

ЗВЕНЬЯ ЦЕПОЧКИ.....266

КОЛЬЦО НА РЕЗИНОЧКЕ.....268

ПОМЕНЯЙ РЕЗИНКИ МЕСТАМИ.....270

ИЗ ЧАСТЕЙ В ЦЕЛОЕ.....272

ИЗ ЯИЦ В КОНФЕТТИ.....274

СПИЧКА-«ФЕНИКС».....278

«НЕУЯЗВИМЫЙ» ШАРИК.....280

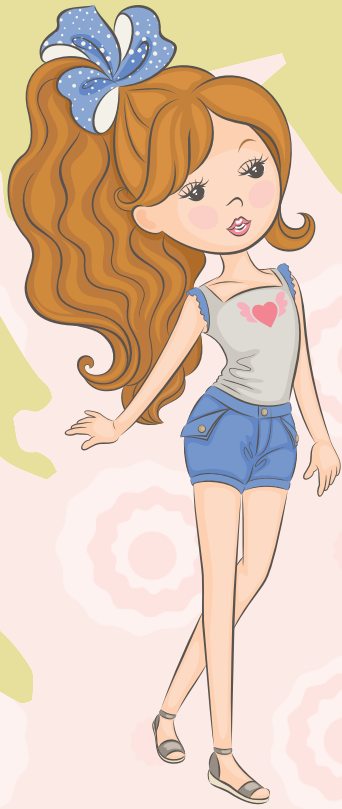
«САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ» КОРОБОК.....281  
 ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВЕРЕВКИ.....284  
 МОНЕТА ПРОХОДИТ  
 СКВОЗЬ СТОЛ.....286  
 МОНЕТА В САХАРЕ.....291  
 ОТКУДА НИ ВОЗЬМИСЬ.....294  
 ЧТО ЗА СЛОВО?.....296  
 СКОЛЬКО МНЕ ЛЕТ?.....298  
 «ЛЕТАЮЩАЯ» ВАЗА.....300  
 ГОРЯЩАЯ В РУКАХ  
 ЛАМПОЧКА.....303  
 КУДА ПРОПАЛА ВОДА?.....304  
 СКАЧУЩИЕ ЗАЙЧКИ.....306

**ПРОВЕДИ ОПЫТЫ  
 И ЭКСПЕРИМЕНТЫ —  
 РАСКРОЙ ТАЙНЫ  
 ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА..... 308**

ПОЧЕМУ ЯЙЦО ТО ПЛАВАЕТ, ТО  
 ТОНЕТ?.....308  
 ПОЧЕМУ ИЗ ЗЕМЛИ ПОЯВЛЯЕТСЯ  
 ЗЕЛЕНАЯ ТРАВКА?.....310  
 ПОЧЕМУ БЕЛЫЕ ЛЕПЕСТКИ ЦВЕТКА  
 СТАНОВЯТСЯ КРАСНЫМИ?.....312  
 КАРТИНА ИЗ ПЕСКА.....314  
 МОЖЕТ ЛИ СТАКАН САМ  
 ЗАСОСАТЬ ВОДУ?.....316  
 ПОЧЕМУ НА СТЕНЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ  
 ТЕНИ?.....318









ЭТИКЕТ —  
КОПИЛКА  
ПРАВИЛ  
ПОВЕДЕНИЯ  
НА ВСЕ СЛУЧАИ



*hello*



# ЭТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ КАЖДАЯ ДЕВОЧКА!


Каждый человек, в том числе и ты, иногда сталкивается с различными трудными или неловкими ситуациями. Как, например, правильно обращаться с множеством столовых приборов, которые ты увидела на столе, придя в гости? Как правильно выбрать подарок? Как вести себя в кино и в театре? Воспитанные девочки всегда знают, что делать в таких сложных случаях. Ведь их с детства обучают хорошим манерам. Так что не откладывай освоение этикета в долгий ящик — начинай знакомиться с правилами хорошего тона прямо сейчас!



## ЧТО ТАКОЕ ЭТИКЕТ?

Этикет — это правила поведения, принятые в том или ином месте, в определенном окружении или обстановке.

Как и всему остальному, этикету можно и нужно научиться. Существует очень много книг и пособий по этикету, в которых рассказывается о том, как правильно вести себя в школе, дома, на улице и в других местах. Из этой главы ты узнаешь основные правила этикета, следуя которым, сможешь научиться хорошим манерам и безукоризненно вести себя в любой ситуации.



Хотя общепринятые правила поведения существовали во все времена, впервые в современном значении слово «этикет» было употреблено в XVII веке во Франции. При дворе короля Людовика XIV на приемах и балах каждому гостю давали карточку, где были прописаны правила, которых необходимо придерживаться. Эти карточки стали называть этикетками, а затем слово «этикет» прижилось, им стали называть все правила поведения.

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, БЕЗ КОТОРЫХ НЕ ОБОЙТИСЬ

Человек не может прожить без общения и дня. Поэтому, само собой, каждый день ты разговариваешь с множеством разных людей. Различается и общение с ними. Например, с подругами ты можешь непринужденно болтать часами напролет, даже и не задумываясь, как именно и что сказать. С бабушкой и дедушкой ты разговариваешь уважительно, с участием расспрашивая их о здоровье и делах. Ну а в общении с учителем ты, конечно, больше слушаешь, чем говоришь, и стараешься вести себя сдержанно. Так вот, первое, что ты должна знать, — это манера общения. А как вести себя в различных ситуациях, тебе подскажет этикет.

Всегда старайся вести себя так, чтобы находящимся рядом с тобой людям было хорошо и комфортно.



Согласись, от того, как ведет себя собеседник, насколько он приветлив и дружелюбен, зависит очень многое, даже настроение. Когда общаться легко и приятно — сразу становится светло и уютно на душе, ну а когда к тебе относятся холодно и пренебрежительно — общение сразу же хочется прекратить.

При общении с человеком обязательно учитывай его характер. Ведь есть люди спокойные и открытые, а есть и те, что часто злятся и раздражаются, не хотят сближаться и идти на контакт. С незнакомыми людьми всегда веди себя предельно вежливо и деликатно, ну а когда узнаешь человека хоть немного — обязательно думай о том, как он отреагирует на твои слова или действия, и старайся вести себя так, как, по твоему мнению, он хочет, чтоб себя с ним вели.

### КАКИЕ ЖЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ НУЖНО ЗАПОМНИТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

1. Чтобы общаться с тобой всем было легко и приятно, старайся не быть навязчивой и всегда держать в общении определенную дистанцию. Например, даже при разговоре с лучшей подругой не стоит дергать ее за одежду, хватать за руки или касаться ее вещей без спросу — воспитанные девочки так себя не ведут. А прежде чем сделать что-нибудь эдакое, подумай, понравилось бы тебе, если бы так поступали с тобой?



2. ЕЩЕ ОДНО ВАЖНОЕ ПРАВИЛО: ЕСЛИ НА СВОЕ ДРУЖЕЛЮБИЕ И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ ТЫ НЕ ВСТРЕТИЛА НИКАКОГО ВСТРЕЧНОГО ОТКЛИКА, НЕ СТРЕМИСЬ СБЛИЗИТЬСЯ С ЭТИМ ЧЕЛОВЕКОМ. ВОЗМОЖНО, ОН ПРОСТО НЕ ХОЧЕТ ИЛИ НЕ МОЖЕТ С ТОБОЙ ОБЩАТЬСЯ, ТАКОЕ ТОЖЕ БЫВАЕТ. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НАВЯЗЫВАЙСЯ И НЕ БУДЬ НАЗОЙЛИВОЙ. НО И ВПАДАТЬ В ДРУГУЮ КРАЙНОСТЬ И ПЕРЕСТАВАТЬ ДАЖЕ ЗАДОРОВАТЬСЯ С ТАКИМИ ЛЮДЬМИ ТОЖЕ НЕ СТОИТ. ПРОСТО БУДЬ С НИМИ ПРИВЕТЛИВОЙ, КАК И СО ВСЕМИ ОКРУЖАЮЩИМИ.

У каждого человека есть так называемая «зона комфорта» — личное пространство, в пределах которого он чувствует себя уверенно и комфортно. Поэтому при общении необходимо стараться сохранять определенную дистанцию и не нарушать эти границы, иначе твой собеседник будет чувствовать себя неуютно и скованно при общении с тобой.



3. СТАРАЙСЯ НЕ НАВЯЗЫВАТЬ ЛЮДЯМ СВОИ МЫСЛИ, ВЗГЛЯДЫ И ВКУСЫ. ЭТО НЕДОСТОЙНОЕ И ПРОСТО НЕПРИЛИЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ. ЕСЛИ ТВОЯ ПОДРУГА ОБОЖДАЕТ СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ, А ТЫ ПРЕДПОЧИТАЕШЬ КЛАССИЧЕСКИЕ ЮБКИ И ПЛАТЬЯ, ТЫ НЕ ДОЛЖНА ЗАЯВЛЯТЬ, ЧТО ОНА НЕ ПРАВА И ЕЙ СЛЕДУЕТ БРАТЬ С ТЕБЯ ПРИМЕР И ОДЕВАТЬСЯ, КАК ТЫ. ВСЕ ЛЮДИ РАЗНЫЕ, И У КАЖДОГО СВОИ ВКУСЫ И МНЕНИЯ ПО ЛЮБЫМ ВОПРОСАМ.

