



КНИГА
ДЛЯ
НАСТОЯЩИХ
ДЕВОЧЕК

Текст Александры Джонсон
Иллюстрации Карен Доннелли

ЗАМЕТКА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ

Автор и издатель не несут ответственности за несчастные случаи, травмы и потери, которые могут произойти после прочтения этой книги. Мы приложили все усилия, чтобы предлагаемые советы соответствовали государственным стандартам безопасности.

Самостоятельная девочка всегда сначала подумает, а потом сделает. Будь очень осторожна с ножницами, иглами, бытовой техникой, а также с горячими жидкостями. Спроси разрешения у взрослого, перед тем, как использовать любые инструменты и утварь. Соблюдай правила и законы, будь внимательна к людям.



**КНИГА
для
НАСТОЯЩИХ
ДЕВОЧЕК**



Аванта

Издательство АСТ
Москва



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7	Как сварить яйцо	34
		Как нарезать лук	36
СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ	8	Чистка картофеля	38
Голливудская улыбка	9	Фруктовый коктейль	39
Ручки, как у принцессы	10	Настоящий итальянский ужин	40
Как завязать галстук	12	Фантастические блинчики	42
Добавь блеска	14	Как разбить яйцо	44
Красивые и аккуратные ногти	15	Завари ароматный чай	45
Безопасность онлайн	16	Сервировка стола	46
Трать деньги с умом	17	Бисквитный торт	47
Как правильно шнуровать обувь	18	СДЕЛАЙ САМА	50
Спасись от тошноты	21	Как помыть машину	51
Как начистить обувь до блеска	22	Продень нитку в иглу	53
Скажи «нет» неприятному запаху	23	Как накачать шину	54
Защитись от солнца	24	Поймай паука	56
Здоровое питание	25	Оторванный подол	57
Чистая кожа	26	Пришей пуговицу	59
Избавься от икоты	27	Как закрутить шуруп	61
Чихай и никого не заражай	28	Залатай прокол на шине	62
Как правильно собрать сумку	29	Как поднять тяжести	66
КУЛИНАРИЯ	30	МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ	68
Работа на кухне	31	Распутай волосы	69
Очисти апельсин	33	Как нанести духи	70
		Позируй как модель	71
		Хватит грызть ногти!	72
		Как снять тесное кольцо с пальца	72



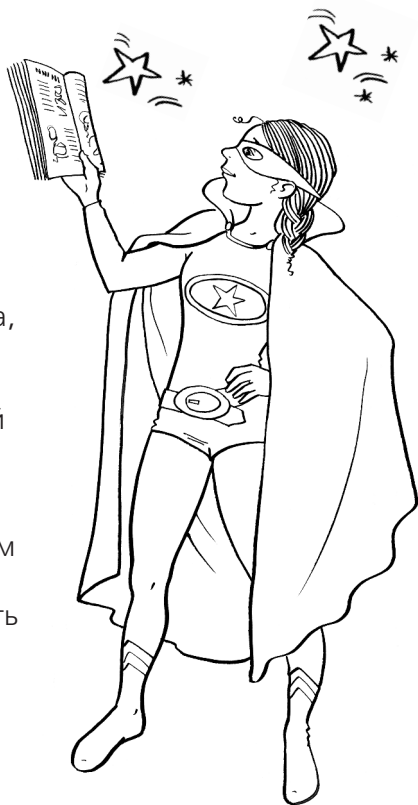
Как отвечать на звонки и принимать сообщения	73	Как убрать со стола	99
Благодарственное письмо	74	Пропылесось	100
Одежда, пахнущая свежестью	76	Собери листья	101
Немного флористики	78	Сложи простыню	102
Ужин в шикарном ресторане	79	Мытье посуды	104
Упакуй подарок	80	Собери чемодан	105
Подготовка к тесту	82	Мытье окон	106
Выспись как следует	83	Как сложить майку	107
		Пододеяльник	108
		Как помыть пол	109
ПОМОЩЬ ПО ДОМУ	84	ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ	
		СИТУАЦИЯ	110
Как отлепить жвачку	85	Как вызвать службу спасения	111
Аккуратно упакуй продукты	86	Правила пожарной безопасности	112
Как ухаживать за растениями	87	Перейди дорогу	113
Все до последней капли	88	Повязка на руку	114
Порядок в комнате за пять минут	89	Как измерить пульс	115
Как удалить пятно	90	Если ты потерялась	116
Тугая крышка	91	Как обработать укус	117
Как справиться со стиркой	92	Как обработать порез	118
Посудомойка	94	Обработка ожога	120
Как стать королевой чистоты	96	Никаких судорог	121
Сортировка отходов	97	Кровь из носа	123
Повесь белье	98	Помоги подавившемуся	124
		Будь готова	125
		Как достать занозу	127

ТЫ ГОТОВА СТАТЬ СУПЕРГЕРОЕМ?

Эта книга научит самостоятельно справляться с повседневными проблемами, выглядеть стильно и всегда быть на высоте!

В книге шесть разделов, в которых ты можешь найти советы по различным темам – от совета, что делать, если у тебя вскочил прыщик, в разделе «Советы на каждый день», до рекомендаций по спасению жизни в разделе «Чрезвычайная ситуация».

Следуй всем указаниям в каждом из уроков, а картинки помогут тебе лучше понять, как выполнять то или иное действие. Твои родственники и друзья просто не узнают новую тебя!



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

В этой книге ты будешь время от времени встречать вот такие советы в рамочке. Прочитав их, ты получишь надежные рекомендации, которые помогут тебе научиться многим полезным вещам!

ВНИМАНИЕ!

Обязательно читай текст в таких рамочках. Это гарантирует безопасность освоения навыка в первую очередь для тебя самой.

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

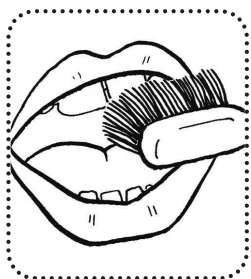


УРОК 1

ГОЛЛИВУДСКАЯ УЛЫБКА

Чисти зубы дважды в день,
и они будут великолепны!

1. Намочи щетку и выдави на нее шарик зубной пасты размером с горошину.



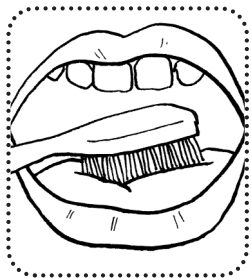
2. Расположи щетку под углом 45° к резцам. Несколькими вертикальными движениями почисти каждый зуб.

3. Точно таким же способом почисти и внутреннюю поверхность зубов.



4. Чтобы хорошо прочистить коренные зубы, немного прикрой рот – так тебе будет удобней достать до них.

5. Теперь почисти верхние и нижние коренные зубы движениями вперед-назад.



6. Наконец, почисти щеткой язык для того, чтобы удалить с его поверхности мертвые бактерии. Это поможет сохранить свежесть дыхания.

Как долго? Как часто?

Чистить зубы нужно в течение двух минут дважды в день.

УРОК 2

РУЧКИ, КАК У ПРИНЦЕССЫ

Просто сполоснуть руки под краном недостаточно, чтобы смыть с них всю грязь.

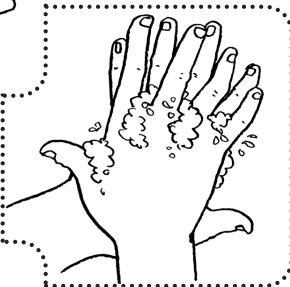
КОГДА МЫТЬ?

- ★ После посещения туалета.
- ★ Перед едой.
- ★ После того как ты чихнула или покашляла.



1. Намочи руки и намыль их до появления пены.

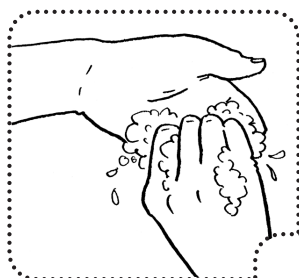
2. Потри ладони друг о друга круговыми движениями.



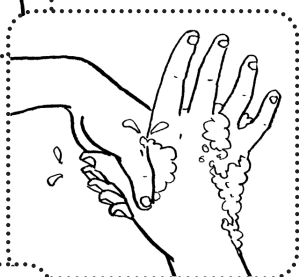
3. Потри тыльную сторону каждой ладони. Не забудь также помыть между пальцами.



4. Сложи руки ладонями вместе и переплети пальцы так, как показано на рисунке. Потри их друг о друга движениями вверх-вниз.



5. Сомкни пальцы на обеих ладонях, согни их и соедини ладони, как показано на рисунке. Потри руки друг о друга круговыми движениями.



6. Возьмись одной рукой за большой палец другой и вращательными движениями помой его.



7. То же самое проделай и с большим пальцем второй руки.

8. Сомкни пальцы одной руки и круговыми движениями помой открытую ладонь второй руки.

9. Прodelай то же самое со второй рукой.

10. Ополосни руки теплой проточной водой.

11. Тщательно вытри их полотенцем.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

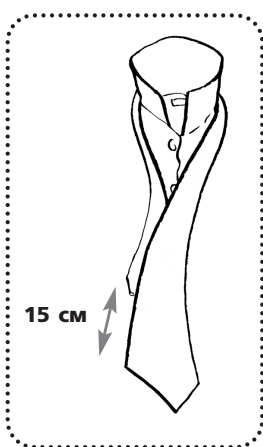
Правильное мытье рук должно занимать не меньше 20 секунд – примерно столько же требуется, чтобы дважды спеть песенку «С днем рождения тебя!». Попробуй исполнить ее, когда будешь мыть руки. К тому моменту, когда ты пропоешь ее дважды, ты как раз перейдешь к пункту 10.

УРОК 3

КАК ЗАВЯЗАТЬ ГАЛСТУК

Если тебе нужно носить галстук в школе или ты просто хочешь быть стильной – научись завязывать этот простой узел, и ты всегда будешь выглядеть красиво.

1. Подними воротник рубашки (блузки) и застегни верхнюю пуговицу.



2. Оберни галстук вокруг шеи так, чтобы его широкий конец свисал слева, если ты правша. (Если ты левша, широкий конец должен находиться с правой стороны.)

3. Потяни галстук за широкий конец так, чтобы он был примерно на 15 см длиннее узкого.

4. Оберни широкий конец галстука вокруг узкого так, чтобы он снова оказался на той же стороне, что и первоначально.

5. Широкий конец теперь должен быть повернут изнанкой наружу, как на рисунке.

