Большой подарок
мальчикам

К . С. Аниашвили,
Р. Г. Зуенок, И. М. Попова

Большой подарок мальчикам

ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ

УДК 087.5
ББК 92
А67

Серия «Большой подарок» основана в 2015 году

Аниашвили, Ксения Сергеевна.

А67 Большой подарок мальчикам / К. С. Аниашвили, Р. Г. Зуенок, И. М. Попова. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 224 с. : ил. — (Большой подарок).

ISBN 978-5-17-095224-3.

В книге «Большой подарок мальчикам» ребята найдут много интересной информации, касающейся личной гигиены и здорового образа жизни, правил этикета и безопасного поведения, рисования и даже кулинарии. Листая страницу за страницей, мальчики начнут делать зарядку по утрам и соблюдать распорядок дня, познакомятся с известными породами кошек и собак, что поможет им при выборе домашнего питомца, научатся пользоваться компасом и оказывать первую медицинскую помощь, а также смогут удивить друзей, жонглируя мыльными пузырями или написав послание невидимыми чернилами. А благодаря увлекательным мастер-классам у ребят есть реальная возможность разнообразить свой досуг: они смогут своими руками смастерить кормушку для птиц или сделать воздушного змея, а потом запустить его. Материал сопровождается яркими забавными картинками, что сразу же вызовет неподдельный интерес у подрастающих непосед. Прочитав эту книгу от начала до конца, мальчишки откроют для себя много нового, интересного и полезного.

Для младшего школьного возраста.

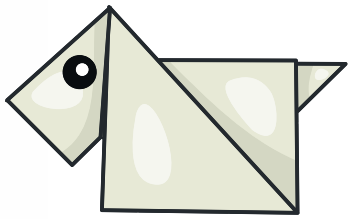
УДК 087.5
ББК 92

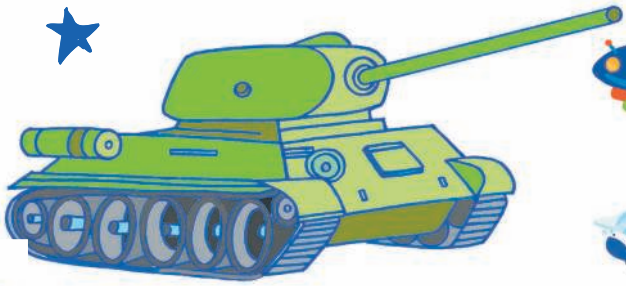
© Оформление, обложка, иллюстрации ООО «Интеджер», 2016.
Дизайн обложки Резько И. В.
© ООО «Издательство АСТ», 2016
© В оформлении использованы материалы, предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc., Shutterstock.com, 2016
© В оформлении использованы материалы, предоставленные Фотобанком Dreamstime, Inc., Dreamstime.com, 2016

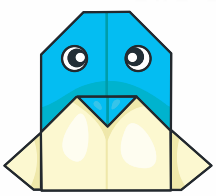
ISBN 978-5-17-095224-3

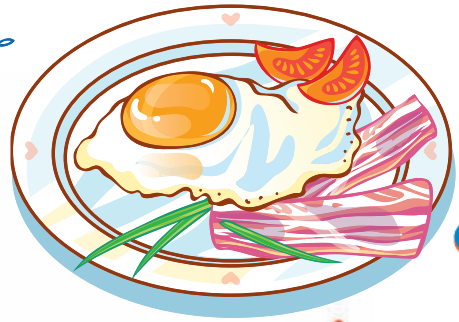
Оглавление

Гигиена и ухоженный внешний вид 4
Здоровый образ жизни 13
Мастерим своими руками 28
Хобби — любимое занятие в свободное время 54
Увлекательные опыты 109
Показываем фокусы 140
Правила безопасного поведения дома и на улице 166
Этикет — как вырасти воспитанным 191









Гигиена и ухоженный внешний вид

Ты уже достаточно большой мальчик и очень многое можешь делать сам, без помощи родителей. Например, быть всегда опрятно одетым, соблюдать правила гигиены, от которой напрямую зависит твое здоровье, следить за своим внешним видом — все это формирует у окружающих мнение о тебе.

Уход за руками

Если ты не хочешь, чтобы тебя считали неряшливым мальчиком, ты непременно должен следить за собой и ухаживать за своим телом. Начнем с рук. Не допускай, чтобы ногти были грязными, длинными, с заусенцами, а кожа рук грубой, с трещинками. И уж, конечно, недопустимо ходить с обгрызенными ногтями.

Чтобы кожа на руках не становилась грубой, в ветреную и морозную погоду носи перчатки или варежки.

Руки нужно мыть регулярно и обязательно с мылом:

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

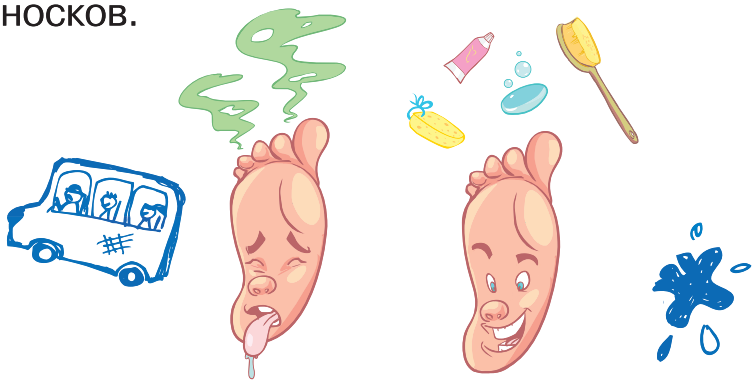
1+2=3

Руки нужно мыть с мылом в теплой воде. Если же они слишком грязные, можно воспользоваться специальной губкой или щеточкой. После того как ты тщательно вымоешь руки, их следует насухо вытереть чистым полотенцем. Если на твоих руках появились трещинки, после мытья воспользуйся кремом для рук или обычным универсальным детским кремом.

Уход за ногами

Уход за ногами — дело несложное, здесь самое главное — их мытье. Чтобы в дальнейшем у тебя не возникало проблем, приучи себя мыть ноги ежедневно перед сном. Ноги вымой в теплой воде с мылом и тщательно их вытри. Особенно это актуально, если ты ходишь в открытой обуви или занимаешься спортом.

Каждый день меняй свои носки на чистые, а грязные стирай с мылом вечером. Так ты не будешь тратить время утром на поиски чистых носков.



Не забывай и о ногтях на ногах. Их нужно обрезать раз в неделю. Делать это надо по прямой линии, не закругляя по краям. Иначе может произойти врастание ногтя в кожу, а это очень больно.

Чтобы было легче обрезать ногти, сделай ванночку для ног с добавлением соды. Для этого налей в таз теплую воду и размешай в ней столовую ложку обычной пищевой соды. Подержи ноги в ванночке 10 минут — и теперь можно смело обрезать ногти.

Ухаживать нужно не только за ногами, но и за обувью, которую ты носишь. Делать это лучше всего сразу после возвращения домой. Для начала протри обувь чистой влажной тряпочкой.

Дав ботинкам подсохнуть, возьми на щетку крем для обуви с содержанием воска.

Тщательно натри обувь щеткой с кремом.

Для защиты кожаной и замшевой обуви от непогоды можешь воспользоваться защитным спреем — это совсем просто!

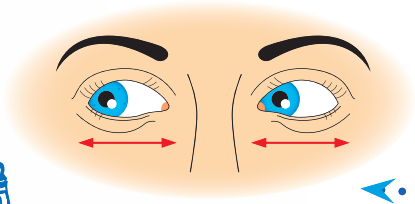
Уход за глазами

Ты должен понимать: кроме того, что нужно следить за своим внешним видом, тебе необходимо заботиться и о собственном здоровье. В частности, о глазах.

1+2=3

Ты наверняка уже замечал, что при длительном чтении, рисовании или просмотре телевизора твои глаза могут уставать и болеть. Зарядка для глаз поможет тебе снять с них усталость, убережет от неприятных ощущений и, как следствие, поддержит твое зрение в хорошем состоянии, что очень важно для каждого человека.

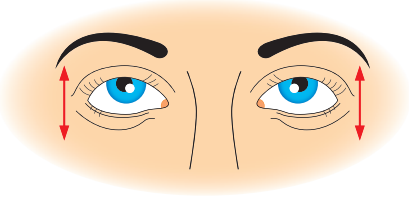
Выполни несколько простых упражнений.



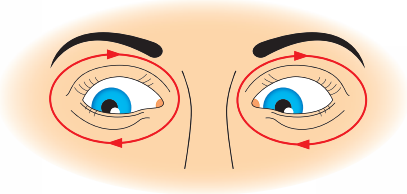
1. Не спеша поводи глазами влево и вправо не менее 10 раз.

?

2. Посмотри вверх и вниз 10—15 раз.

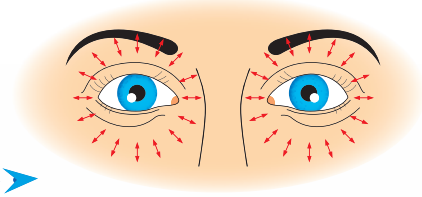


1+2=3

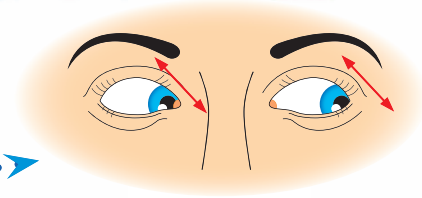


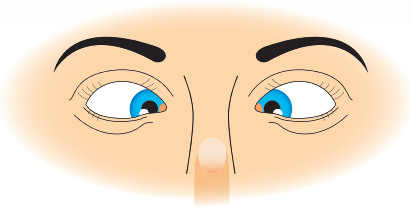
3. Сделай круговые движения глазами сначала по часовой стрелке (5 раз), затем — в противоположном направлении.

4. Поочередно открывай и закрывай глаза.



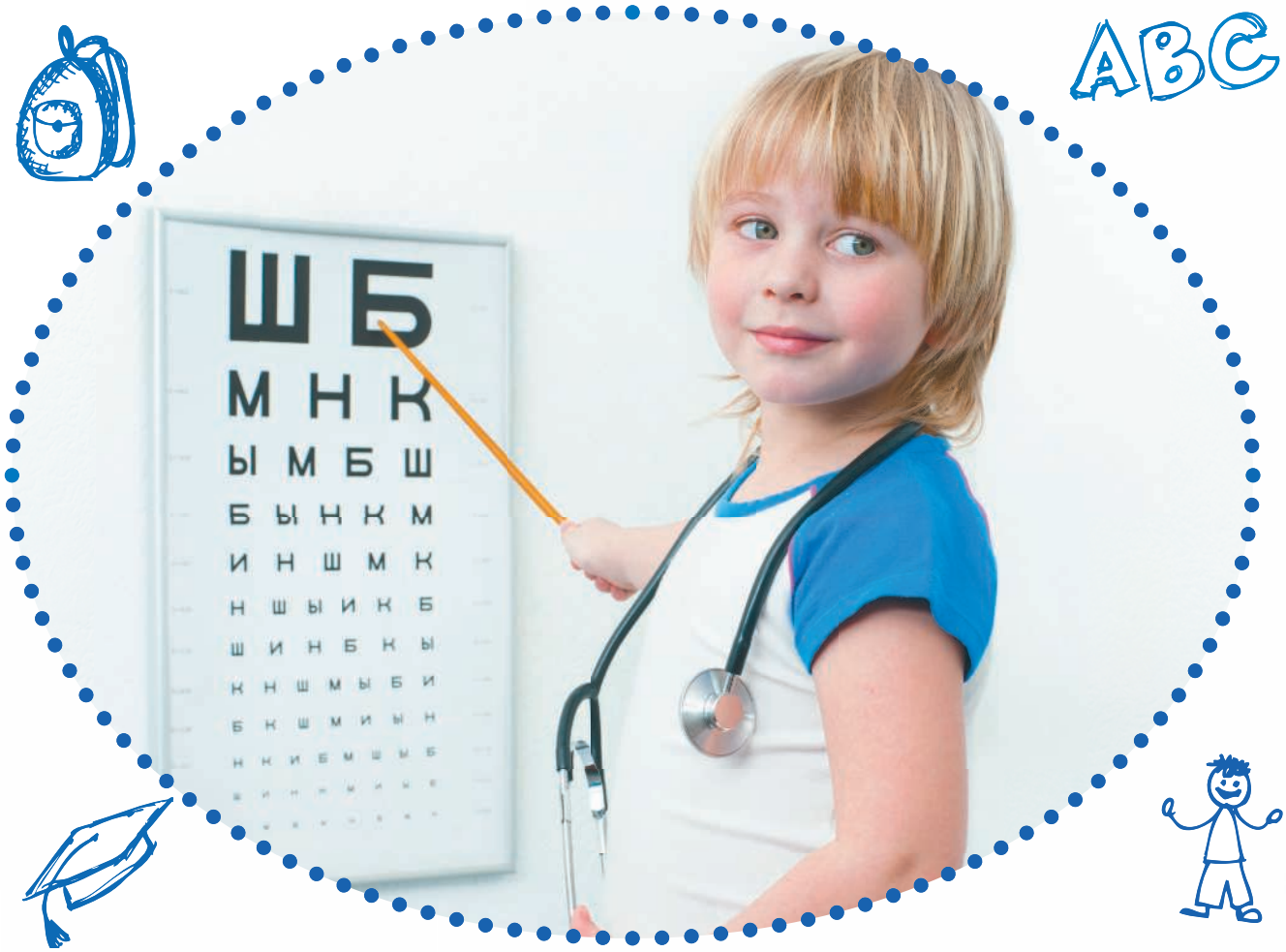
5. Сделай упражнение «Диагональ»: посмотри вниз влево, а потом вверх вправо и наоборот.





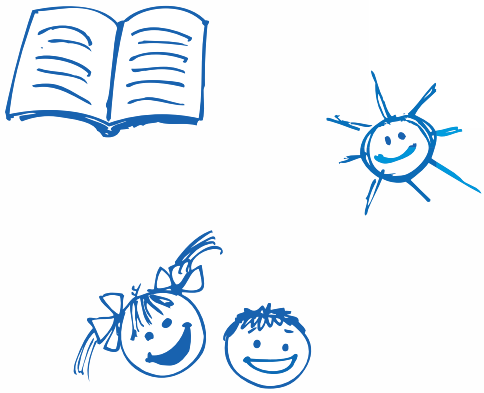
6. Постарайся посмотреть на кончик носа.

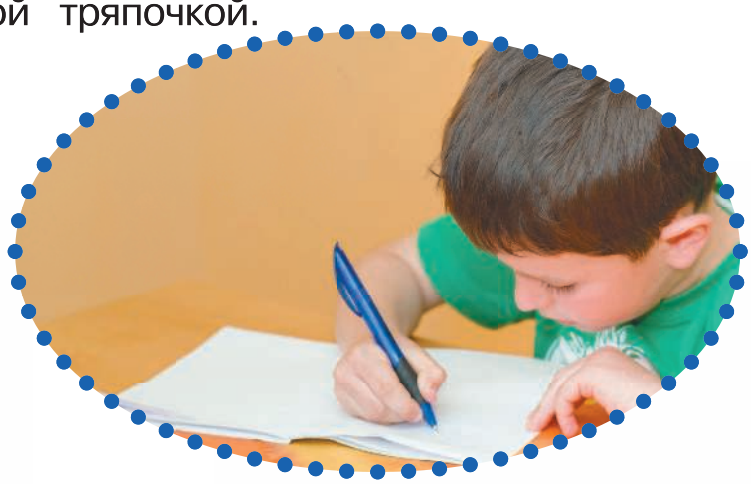
Ты можешь делать упражнения для глаз в перерыве между чтением книги или во время рекламы по телевизору.



Чтобы сберечь свое зрение и не невредить глазам, запомни простые правила.

- ✔ Если у тебя появились проблемы со зрением, немедленно сообщи об этом родителям и сходи к врачу-офтальмологу.
- ✔ Не работай долго за компьютером, планшетом и не смотри телевизор более 30 минут в день. В темное время суток не стоит смотреть телевизор при выключенном свете.
- ✔ Если ты пользуешься настольной лампой, не направляй ее свет себе в лицо. Лампа должна стоять слева, а свет от нее направь на книгу или тетрадь.
- ✔ Когда читаешь, пишешь или рисуешь, следи, чтобы света было достаточно.
- ✔ Никогда не читай лежа. При чтении расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30 сантиметров.
- ✔ Не читай в движущемся поезде или машине.
- ✔ Не три глаза грязными руками.
- ✔ Если ты носишь очки, следи, чтобы стекла в них всегда были чистыми. Для этого протирай их чистым носовым платком или специальной тряпочкой.





Уход за зубами

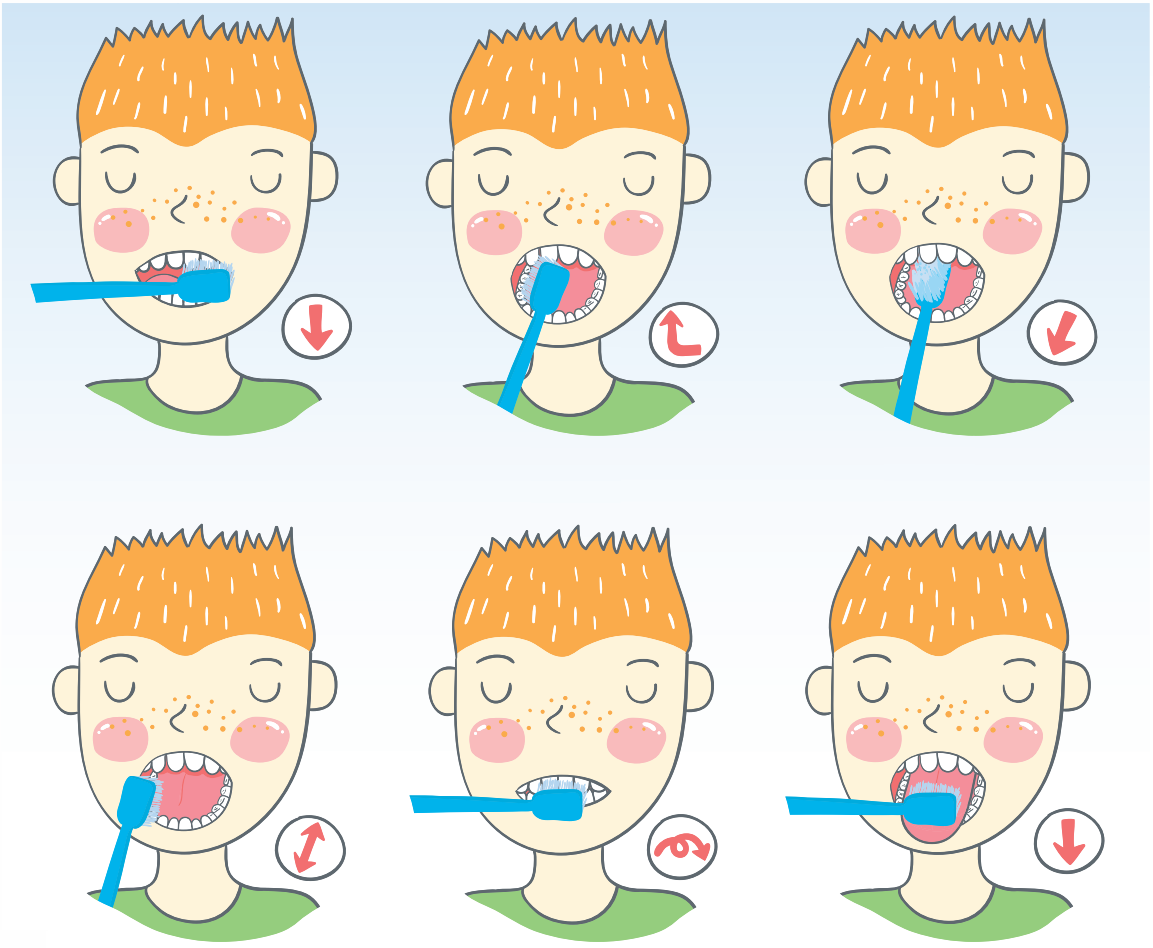
За здоровьем зубов, как, впрочем, и за всем остальным, нужно следить с самого раннего детства. Запомни простые правила.

- ✔ Посещать стоматолога нужно не реже чем раз в шесть месяцев.
- ✔ Чистить зубы необходимо два раза в день (после пробуждения и перед сном).
- ✔ Зубную щетку нужно менять каждые три месяца.
- ✔ Пользуйся зубной пастой, подходящей тебе по возрасту.
- ✔ Не увлекайся конфетами и прочими сладостями, если хочешь сберечь зубы.
- ✔ Не ленись после каждого перекуса полоскать рот водой.

Если частички еды застревают у тебя между зубов, удаляй их при помощи специальной зубной нити, которая продается в аптеках и магазинах.

На картинках показано, как правильно чистить зубы. Хотя эти рисунки весьма схематичны и несколько комичны, они тебе, несомненно, помогут.

1+2=3



Выдави на щетку небольшое количество зубной пасты. Сначала почисти верхний ряд зубов, затем — нижний. Учти, что при этом чистить зубы следует по направлению вверх-вниз, а не влево-вправо. А внутреннюю часть нижних зубов почисти по направлению снизу вверх. Переверни щетку и почисти изнутри дальние верхние зубы и верхнее нёбо. Затем почисти торцевую часть зубов по направлению вперед-назад, а после этого сожми зубы и почисти их круговыми движениями щетки. Чистить зубы надо не менее 3 минут. Закончить гигиену рта нужно чисткой языка.

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

Здоровый образ жизни

Чтобы быть здоровым, нужно обязательно вести здоровый образ жизни — это ты уже наверняка знаешь. И пусть тебя это не пугает, ведь заниматься спортом — интересно, правильно питаться — тоже неплохое удовольствие, а соблюдать распорядок дня — лишь на пользу! Причем все это очень важно для твоего будущего: только из здорового мальчика может вырасти здоровый мужчина.

Распорядок дня

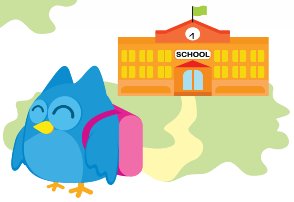
Чтобы весь день чувствовать себя хорошо и быть в отличном расположении духа, тебе нужно строго соблюдать распорядок дня.

Лучше не изменять режиму и в выходные дни, иначе организм собьется с привычного ритма и тебе будет труднее просыпаться по утрам в будние дни.

Если ты уже ходишь в школу, то распорядок будет зависеть от расписания уроков, а также от того, посещаешь ли ты какие-либо кружки по интересам или спортивные секции.

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

7.00 — пробуждение;
7.00—7.30 — умывание, уборка постели, зарядка;
7.30—7.50 — завтрак;
7.50—8.00 — дорога в школу;
8.30—12.30 — занятия в школе;
12.30—13.00 — дорога из школы;
13.00—13.30 — обед;
13.30—14.30 — отдых;
14.30—16.00 — прогулка на свежем воздухе;
16.00—18.00 — подготовка уроков;
18.00—20.00 — занятия по интересам;
20.00—20.30 — душ, приготовление ко сну;
21.00—7.00 — сон.



Зарядка

Чтобы быть здоровым и сильным, начинай свое утро с зарядки. Самый простой набор упражнений поможет тебе окончательно проснуться, взбодриться и начать свой день в хорошем настроении.

Для занятий тебе понадобятся удобная одежда, например майка, шорты и кеды, а также небольшой мячик и гимнастический коврик. Перед тем как начать зарядку, проветри свою комнату.

1+2=3

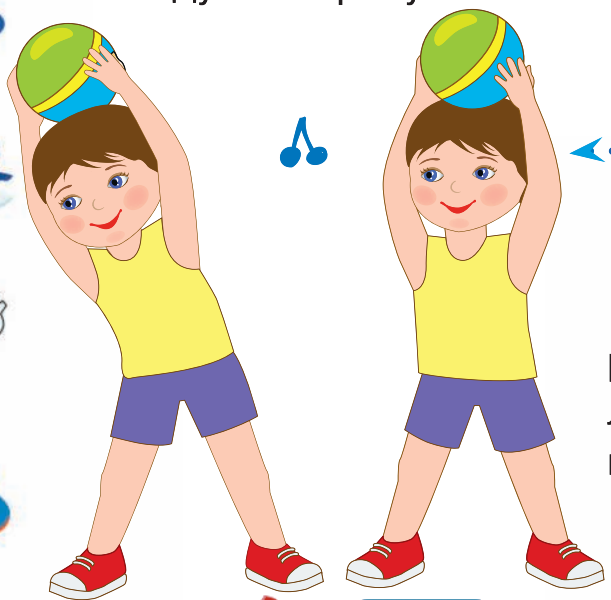
Следи за дыханием: вдох делай через нос, а выдох — через рот. Не дыши слишком часто. Привлекай к занятиям и взрослых — будет веселее!

Вот примерный перечень упражнений, которые ты можешь выполнять ежедневно.

1. Поставь ноги на ширине плеч, а руки на пояс. В таком положении выполни несколько наклонов головой вперед и назад, влево и вправо. Только делай это очень медленно, чтобы у тебя не закружилась голова.

2. В этом же положении подними левую руку вверх и делай наклоны в правую сторону так, будто ты тянешься за выпрямленной рукой.

3. Повтори это же упражнение, подняв правую руку. Достаточно сделать по 10—15 наклонов в каждую сторону.



4. Теперь возьми мяч. Вытянув руки вверх, подними его над головой и делай небольшие наклоны вправо и влево.

1+2=3

5. Продолжая держать мячик над головой, сделай 10—20 приседаний. Руки должны быть прямыми, а спина — ровной.

6. Оставайся в том же исходном положении. Медленно отведи руки с мячом назад, за голову, одновременно выполняя мах ногой назад. Сделай три маха левой ногой, три — правой, и так несколько раз.

7. Держи мяч перед собой, прижав его к груди. Выпрями руки, протягивая мяч вперед. Сделай это упражнение 20 раз.

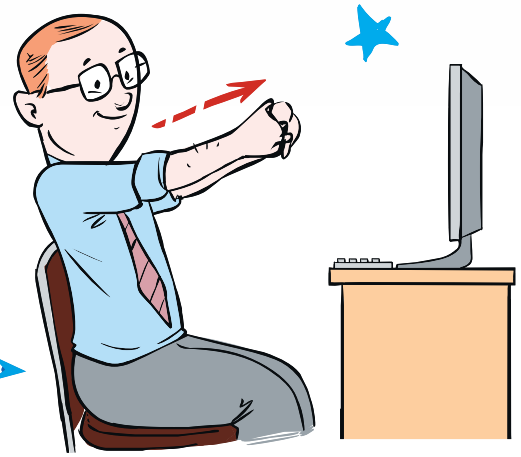
После физических упражнений очень полезен контрастный душ. Он представляет собой чередование теплой и прохладной воды. Но не стоит чередовать горячую воду с холодной — переход должен быть постепенным и комфортным для тебя.

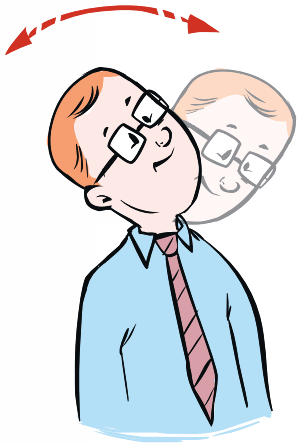
Постарайся с утра выделить время для пешей прогулки. Встань на 10 минут раньше, чтобы добираться в школу не на транспорте, а идти не спеша пешком.

Забота о спине

Если ты уже ходишь в школу и много времени проводишь сидя, тебе нужно давать отдых своей спине. Для этого выполни несколько простых упражнений, не вставая со стула.

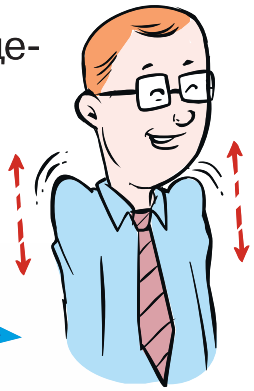
1. Сложи руки в замок и вытяни их вперед на уровне плеч. Расслабь руки. Повтори несколько раз.

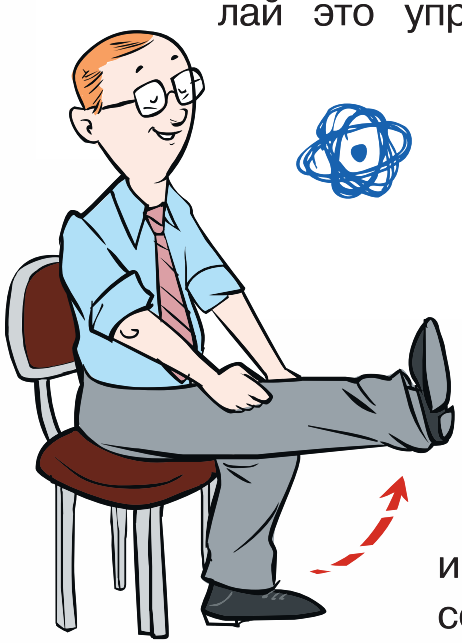




2. Плавно наклоняй голову вправо-влево по пять раз в каждую из сторон. Делай это упражнение очень медленно и осторожно.

3. Подними плечи и опусти их. Сделай это упражнение 10 раз.

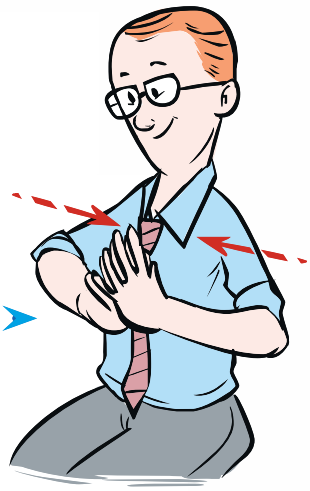


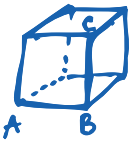


4. Прижмись спиной к спинке стула и поочередно выпрямляй ноги. Сделай семь движений каждой ногой.

5. Сидя на стуле и держа спину ровно, сделай несколько поворотов вправо и влево.

6. Сомкни ладони на уровне груди и сильно прижми их друг к другу на несколько секунд.





7. Сядь на стуле ровно. Одну руку положи на талию, а вторую подними вверх. Выполни 10 наклонов в сторону, противоположную вытянутой руке, и поменяй руки. Сделай еще 10 наклонов в другую сторону.

1+2=3

Заботиться о своей спине нужно не только тогда, когда ты чувствуешь усталость. Старайся всегда держать спину ровно, не сутулься — это позволит тебе иметь хорошую осанку.

Эти несложные упражнения помогут тебе снять напряжение со спины и позволят мышцам расслабиться.

Как держать себя в хорошей форме?

Чтобы всегда чувствовать себя хорошо, тебе просто необходимо выполнять некоторые правила.

Пей больше воды. В зависимости от своего веса человек за сутки должен выпивать до 2 литров воды. Чай, сок и другие напитки не в счет.

Чаще гуляй на улице.

По возможности время от времени выполняй посильные упражнения. Хорошо, если ты будешь делать пробежку на свежем воздухе.

Займись плаванием. Это приносит не только удовольствие, но и большую пользу.

Замени компьютерные игры активными развлечениями на свежем воздухе со сверстниками.

Вместо вредного фастфуда выбирай полноценную пищу: супы, каши, блюда из творога.

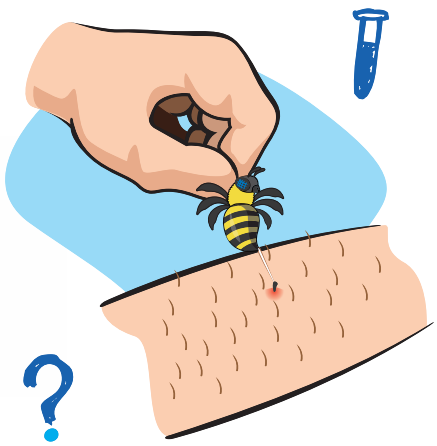
Ешь побольше овощей и фруктов.

Как оказать первую помощь?

Ты уже большой мальчик. В твоем возрасте пора знать, как помочь себе или окружающим при бытовых травмах, если рядом нет никого из взрослых.

1+2=3

При пчелином укусе



Если тебя ужалила пчела, в первую очередь аккуратно с помощью пинцета достань из ранки жало, оставленное насекомым. К месту укуса приложи холод (можно смочить чистую тряпочку в холодной воде и приложить ее). Спроси у мамы, склонен ли ты к аллергии, и если нужно, мама даст тебе лекарство. Обычно последствия укусов ос и пчел проходят за 2—3 дня.

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

При ушибе ?

Если ты набил шишку, к месту ушиба сразу же нужно приложить холодный предмет. Подойдет охлажденная ложка или любой другой металлический предмет. Можно использовать мокрое полотенце.

Чтобы синяк не был слишком ярким, смажь место ушиба кусочком хозяйственного мыла.

При порезе

Если ты нечаянно порезался ножом или же разбил колено, катаясь на велосипеде, не пугайся, даже если проступила кровь. В первую очередь промой ранку перекисью водорода или слабым раствором марганцовки. После этого смажь порез йодом и забинтуй стерильным бинтом.

При повреждении пальцев или руки лучше взять узкий бинт, при травме ноги — широкий.

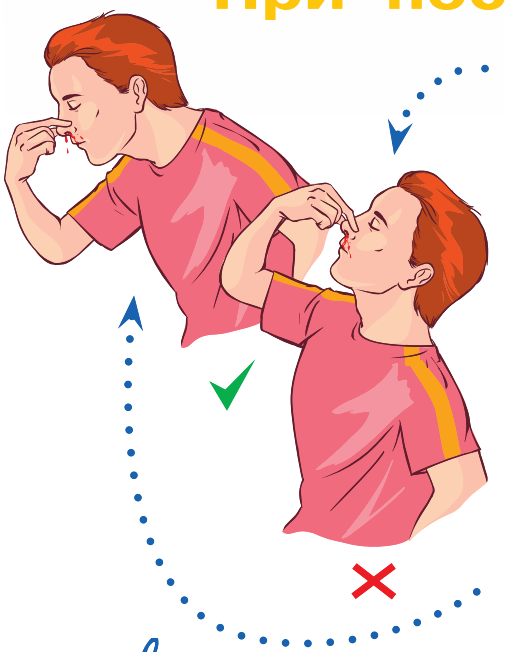
При обморожении

Если ты долго находился на улице в сильный мороз и почувствовал, что кожу на руках или ногах как бы пощипывает и она начинает терять чувствительность, незамедлительно возвращайся домой. Вполне вероятно, что у тебя начинается обморожение. Дома немного разотри пораженный участок кожи шерстяным шарфом или махровым полотенцем. После этого смажь кожу вазелином или любым жирным кремом.

1+2=3

Чтобы не допускать обморожения, одевайся тепло в холодную погоду и не надевай узкую одежду или обувь, поскольку это затрудняет кровообращение, что крайне нежелательно зимой.

При носовом кровотечении



Если у тебя пошла из носа кровь, не надо запрокидывать голову. Смочи носовой платок прохладной водой и приложи его к переносице. Возьми из аптечки вату и сделай из нее тугие тампоны. Их нужно смочить в перекиси водорода и засунуть в ноздри на 2—3 минуты. Если за это время кровотечение не прекратилось, смени тампоны.

О таком происшествии нужно незамедлительно сообщить взрослым.

При поражении электрическим током

При поражении электрическим током человека необходимо сразу же оттащить от источника тока с помощью деревянной палки или веревки. Ни в коем случае нельзя использовать для этого металлические предметы!

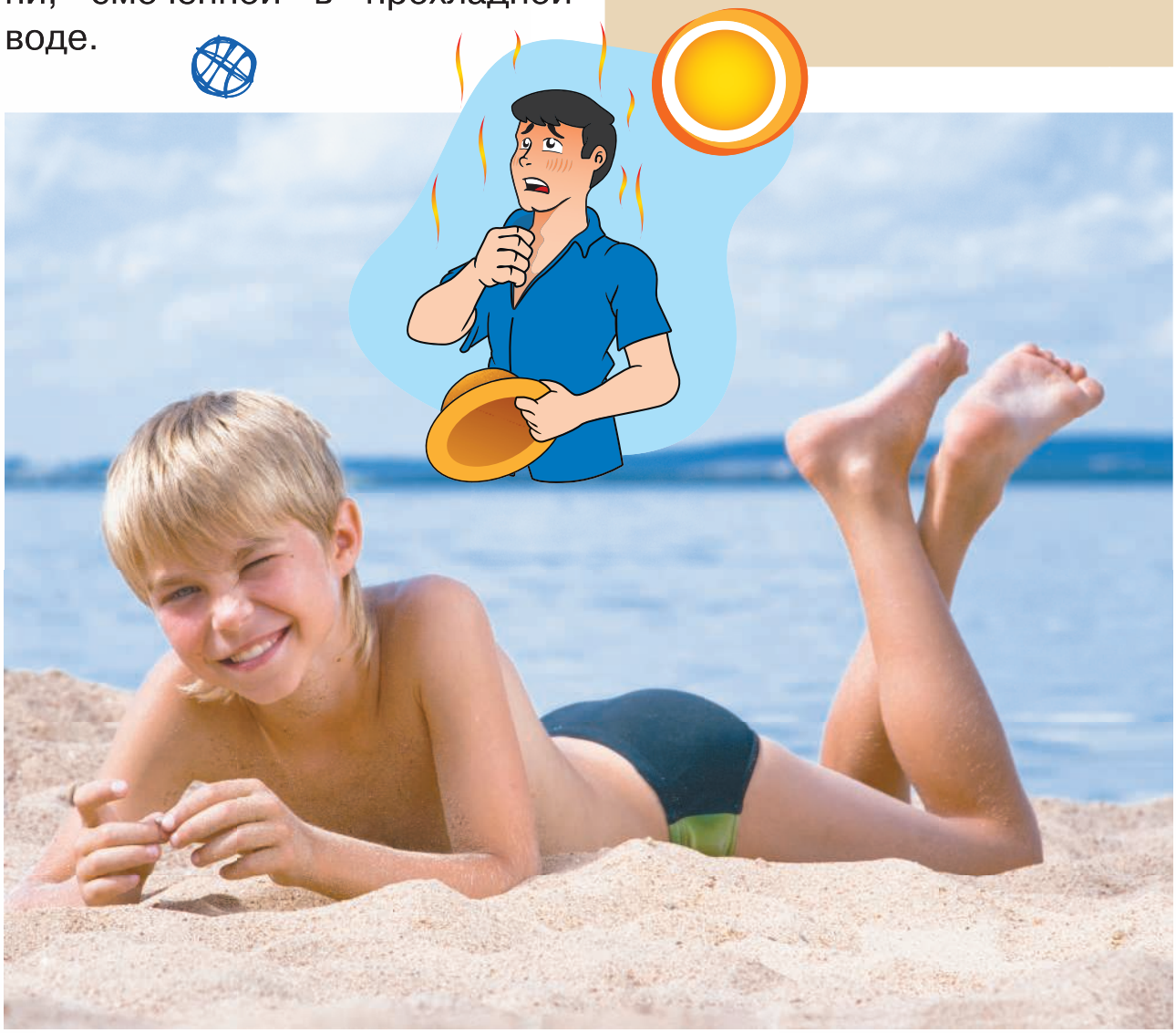
Затем нужно незамедлительно вызвать скорую помощь.

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

При солнечном ожоге

Чтобы не получить солнечный ожог, постарайся не находиться без одежды под палящим солнцем.

Если ожога избежать не удалось, обработай поврежденное место мазью от солнечных ожогов или приложи компресс из мягкой ткани, смоченной в прохладной воде.



При попадании соринки в глаз

Если тебе попало что-то в глаз, не стоит тереть его и пытаться достать соринку грязными руками. Достаточно сразу же промыть глаз большим количеством чистой воды. При необходимости попроси взрослого закапать специальные капли.

При ожоге крапивой

Если ты любишь бывать на природе или гостить у бабушки на даче, ты наверняка не раз обжигался крапивой. Снять боль при ожоге крапивой тебе поможет любой спиртовой раствор. Кроме того, можно приложить к обожженному месту кашицу из пищевой соды.