

Аванта

КНИГА ДЛЯ ДЕВЧОНОК И МАЛЬЧИШЕК

100 СПОСОБОВ
ПОВЕСЕЛИТЬСЯ
БЕЗ
ГАДЖЕТОВ

САМЫЙ
НУЖНЫЙ
САМОУЧИТЕЛЬ



УДК 379.8-053.2
ББК 77.056я92
Х50

Хиршманн, Крис

Х50 Книга для девочек и мальчишек/ К. Хиршманн; илл. Э. Паганелли; пер. с англ. А.Н. Савенковой. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 95, [1] с.: ил. — (Самый нужный самоучитель).

ISBN 978-5-17-097622-5

Веселье без электронных гаджетов невозможно? А вот и нет! В «Книге для девочек и мальчишек» собрано 100 потрясающих идей, как здорово провести время без компьютера и телефона. Крис Хиршманн более 20 лет пишет книги для детей и подростков, а ее собственные дети помогают ей взглянуть на мир их глазами.

Не важно, где вы – дома, на улице или в дороге. В этой книге найдутся увлекательные занятия и игры на все случаи жизни. Как сыграть в домашний боулинг? Разукрасить бутерброд? Устроить в комнате «метель»? Составить гигантский кроссворд?

Откладывай планшет в сторону, открывай книгу и узнавай!

Для младшего школьного возраста.

УДК 379.8-053.2
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-097622-5

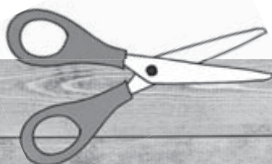
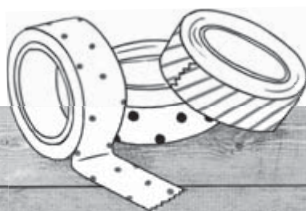
© 2018 Quarto Publishing plc
© Савенкова А.Н., пер. с англ., 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Эй, дети! Прочь от экрана!	6
Привет, взрослые!	
Хотите узнать больше?	7

Побеждаем скуку дома	9
Бирюльки	10
Позанимайся йогой	11
Катапульта из маршмеллоу	12
Зефирная конструкция	13
Закуски-снеговики	13
Рисуем акриловыми красками	14
Браслеты дружбы из футболки	14
Алюминиевые инопланетные шляпы	16
Постройка из коробок	16
Сделай художественный бутерброд	17
Комплект для снятия отпечатков пальцев	18
Торнадо в бутылке	19
Щенки-оригами	20
Музей имени меня!	20
Лизун	22
Напиши письмо	23
Скульптура из крема для бритья	23
Снежинки из бумажных тарелок	24
Пение под фонограмму	24
Шоу талантов	25
Волейбол с воздушным шариком	26

Принцип домино	27
Шарады	28
Идеальная картина	28
Скульптуры из теста	29
Показ мод	30
Брошки-бабочки	31
Упражнение на равновесие	32
Соревнование по сдуванию	32
Самолет-обруч	33
Мороженое в мешочке	34
Шоколад на палочке	35
Брось вызов	36
Поставь пьесу	36
Шутка с бумажными пакетами	37
Камень-питомец	38
Будка веселых фотографий	39
Лопаем пузыри	40
Игра в снежки дома	40
Домашний боулинг	41
Раскрашиваем тосты	42
Самодельное масло	43
Мяч-антистресс	44
В стиле кантри	45
Рисунки на окнах	45
Шашки из печенья	46
Домашний пикник	46





Побеждаем скуку	49	Побеждаем скуку	72
на улице		в дороге	
Простая кормушка для птиц	50	Перекус в коробке	74
Построй домик для пчел	51	Мешочек с секретом	75
Крупным планом	51	Шпионская бутылка	76
Карта сокровищ	52	Очень интересно!	77
Смотрим в небо		Памятный альбом	78
с комфортом	53	Рассказы из предложений	79
Свет во тьме. Бросаем кольца	53	Каракули	79
Травяной сад	54	Розы из салфеток	80
Полоса препятствий	54	Змейки из салфеток	81
Водяная пиньята	56	Упражнение на ходу	82
Скользи!	57	Толкование снов	83
Закуски-гусеницы	58	Две правды и одна ложь	83
Арбузное печенье	58	Дорожное бинго	84
Делаем сэндвичи	59	Стань ди-джем	85
Парашютные братья	60	Угадай песню	85
Канатная дорога для игрушек	61	Что бы ты выбрал?	86
Рисуем водяными		20 вопросов	87
пистолетами	62	Журнал из открыток	88
Радужные мыльные облака	63	Поделки из пушистой	
Изображения на асфальте	64	проволоки	89
Рисунок из веревки	65	Головоломки и мозаики	89
Прыгаем в листву	66	Где это находится на Земле?	90
Супер спортивный день	66	Найди алфавит	91
Срисовывание листьев	67	Номерные знаки	92
Башня-мишень	68	Примечай!	92
Гольф с дисками	68	Тренируем память	93
Лазерная путаница	70	Поиск предметов	94
Гигантские кроссворды	71	Воображаемые прятки	95

ЭЙ, ДЕТИ! ПРОЧЬ ОТ ЭКРАНА!



СМС, социальные сети, приложения,
игры, фильмы, видео...

Все эти цифровые удовольствия
спасают от скуки, но ведь
существует еще и реальный мир!
Мир, полный людей, домашних
животных, еды, игр и веселья!

В этой книге собрано
100 способов повеселиться без
использования гаджетов. Здесь
множество вещей, которые
можно сделать самому, а также
куча крутых идей, в которые
можно вовлечь друзей и членов
семьи. Время подключить
творчество! Выбери страницу
и попробуй что-нибудь новое!





ПРИВЕТ, ВЗРОСЛЫЕ! ХОТИТЕ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?



Пытаетесь уговорить ребенка отложить мобильный телефон?

Беспокоитесь о том, сколько часов ваше чадо проводит за просмотром телевизора?

И хотя электронные приспособления помогают учиться и веселиться, избыточное время у экрана является причиной плохой успеваемости в школе, детского ожирения, а также отсутствия внимания.

Американская Академия педиатрии рекомендует детям от 2 до 5 лет проводить перед экраном не более часа в день. В действительности, дети, как и взрослые, проводят перед экраном свыше четырех часов в день.



Не отчаивайтесь! Сделайте передышку, оторвитесь от экранов сами, и помогите в этом своим детям. Эта книга содержит множество простых занятий и проектов, не требующих покупки дорогих материалов и оборудования, а также долгого планирования. Ребенок будет проводить время с семьей или друзьями и развивать воображение.

Можно пробовать по одному занятию в день, или подсчитать, сколько вы успеете сделать за выходные или каникулы. Дома, на улице и даже в дороге, – не используйте гаджеты, займите ребенка чем-то другим. Будьте активны, действуйте вместе и вы непременно одолеете скуку!



ПОБЕЖДАЕМ СКУКУ ДОМА

Скучаешь дома, пока на улице идет дождь?
Взрослые велют выключить телевизор?
Не отчаивайся, найди другое занятие.



Далее ты найдешь 47 идей, чем можно заняться дома, когда на улице уже стемнело или идет дождь. Кулинарные рецепты, поделки, опыты, эксперименты и многое другое. Каждый найдет здесь что-нибудь свое.

Слезай с дивана, зови друзей
и сражайся со скукой!



БИРЮЛЬКИ

Тебе не нужно покупать «официальный» набор для этой классической игры. Немного импровизации и ты создашь свой собственный!

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

- 30 предметов
- Несколько игроков
- Таблица для подсчета очков и карандаш

ШАГ 1

Собери предметы, следуя инструкции ниже. Подойдет что угодно – карандаши, фантики, обертки. Главное, чтобы предметов было указанное количество.

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Тебе нужно собрать несколько видов предметов, и у каждого вида должен быть свой номер, как показано в таблице ниже.

ШАГ 2

Один игрок держит все предметы в вертикальном положении над плоской поверхностью, затем отпускает. Они падают в произвольном порядке.

ШАГ 3

Игроки по очереди пытаются поднять предмет так, чтобы двигался только он, а другие оставались неподвижны. Если передвигается любой другой предмет, ход переходит к следующему игроку.

Тип	Количество	Баллы
1	1	25
2	7	10
3	7	5
4	7	2
5	8	1

ШАГ 4

Когда все предметы собраны, подсчитайте очки. Игрок с наибольшим количеством очков – победитель!

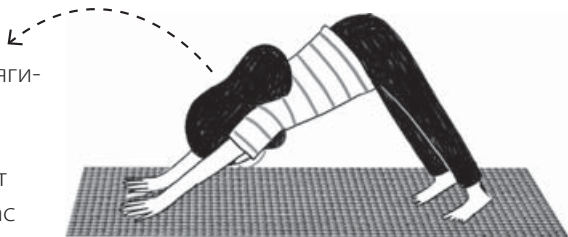
ПОЗАНИМАЙСЯ ЙОГОЙ



Принеси коврик или ложись прямо на пол, если он покрыт ковром, и попробуй несколько классических поз из йоги.

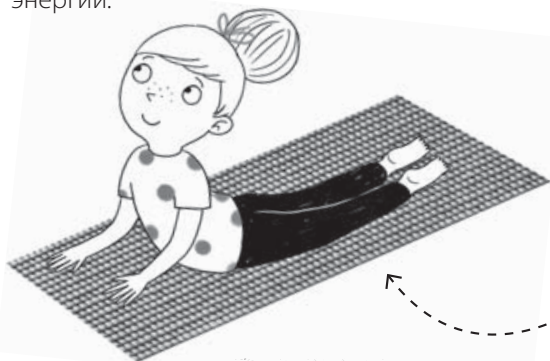
ПОЗА СОБАКИ

Эта популярная поза растягивает и укрепляет мышцы, а также помогает крови поступать к мозгу, что дает тебе дополнительный запас энергии.



ПОЗА КОБРЫ

Эта поза растянет твой позвоночник и мышцы живота, а также расширит грудную клетку, что крайне полезно для сердца!



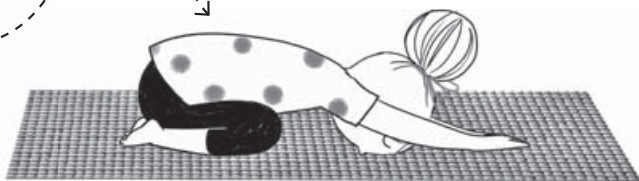
ПОЗА ДЕРЕВА

Эта поза помогает развивать баланс и координацию. Будь сильным, словно могучее дерево!



ПОЗА РЕБЕНКА

Эта поза растягивает плечи и спину, позволяет полностью расслабиться. Закрой глаза, отвлекись от внешнего мира, дыши глубже.



КАТАПУЛЬТА ИЗ МАРШМЕЛЛОУ

Зови друзей строить быструю и простую катапульти со снарядами из маршмеллоу. Вы получите гарантированное многочасовое веселье с летающим зефиром. У кого снаряд улетит дальше всех?

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

- семь деревянных палочек
- пять резинок
- крышка от пластиковой бутылки
- жидкий клей
- мини-зефир

ШАГ 1

Собери пять палочек в стопку. С каждого конца обвяжи палочки резинкой, чтобы они держались вместе.

ШАГ 2

Конец еще одной палочки помести поверх и поперек стопки, чтобы получился крест.

ШАГ 3

Вторую палочку помести с другой стороны, напротив с первой. Чтобы укрепить конструкцию, обвяжи все палочки резинкой в центре.

ШАГ 4

Короткую часть двух палочек также обвяжи резинкой, чтобы закрепить их на месте и получить форму катапульти.

ШАГ 5

Чтобы сделать держатель для зефира, приклей крышку от бутылки к верхушке одной из верхних палочек.

ШАГ 6

Когда клей высохнет, помести зефирки на крышку. Поставь катапульти на плоскую поверхность, надави на верхнюю палочку и отпусти. Смотри, маршмеллоу полетели!

