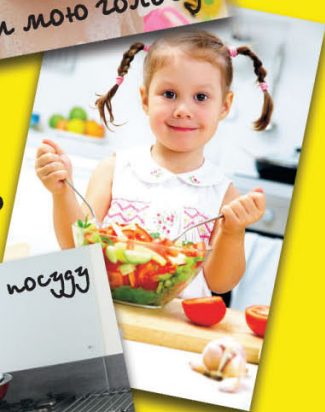


Я все умею делать САМ



Я сама мою голову

Я сама
готовлю



Я сама мою посуду



Я сама обуваюсь



Я сам
поливаю
цветы



Я сама мою полы



Моя самая нужная и полезная книга

УДК 087.5
ББК 92
Т12

Охраняется Законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается
без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Оформление дизайн-студии «Три кота»

Татьянина, Т.И.

Т12 Я все умею делать сам. Моя самая нужная и полезная книга / Т.И. Татьяна. —
Москва: Астрель; Санкт-Петербург: Полигон, 2013. — 128 с.: ил.

ISBN 978-5-271-42888-3 (ООО «Издательство «Астрель»)

ISBN 978-5-89173-556-9 (ООО «Издательство «Полигон»)

Эта книга предназначена для чтения детям в возрасте 6—9 лет. На ее страницах можно найти советы, подсказки и ответы практически на любой вопрос, касающийся организации быта и досуга ребенка, который может возникнуть в этом возрасте. Книга предназначена детям и родителям для совместного изучения, а после может служить для ребенка самостоятельным руководством и одновременно ответом на вопрос: «Как же все-таки сделать самому?»

УДК 087.5
ББК 92

Ответственный за выпуск *Д.Н. Волковский*
Ответственный редактор *А.О. Федотова*
Компьютерная верстка: *И.В. Ларичева*
Компьютерная графика: *Н.Г. Курова, И.В. Ларичева*
Фотоматериалы предоставлены ООО «ФотоБанкРесурс»

Подписано в печать 11.10.12. Формат 84х108 ¹/₁₆.
Усл. печ. л. 13,44. Тираж экз. Заказ № .

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

ООО «Издательство Астрель»
129085, г. Москва, проезд Ольминского, 3а

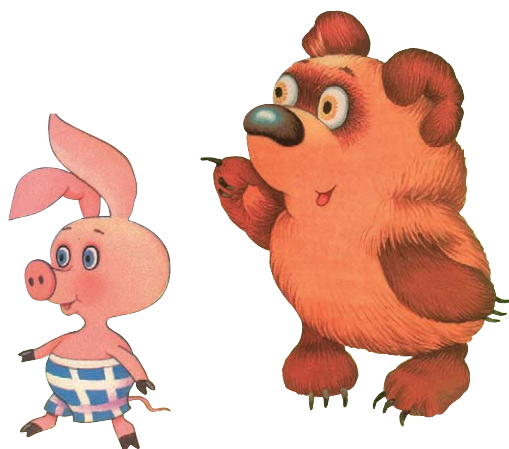
ООО «Издательство «Полигон»
194044, С.-Петербург, Б. Сампсониевский пр., 38/40
E:mail: polygon-izd@yandex.ru

Издание осуществлено при техническом содействии
ООО «Издательство АСТ»

Содержание

Вещи и уход за ними

Как правильно сушить вещи.....	6
Как правильно складывать вещи.....	8
Полотенце	8
Носки	8
Трусы	9
Брюки.....	9
Рубашка	9
Как красиво завязать бантик	10
Бантик из цветной веревочки	10
Оформление подарка	12
Бантик из ленты	12
Как красиво оформить подарочную коробочку	13
Какая бывает обувь.....	14
Кроссовки.....	14
Сапоги теплые.....	14
Туфли для прогулки	14
Резиновые сапоги	14
Пляжные шлепанцы для мальчиков	15
Босоножки для мальчиков.....	15
Босоножки для девочек	15
Носочки для открытой обуви.....	15
Как правильно подобрать стиль.....	16
Повседневная одежда.....	16
Одежда для прогулки	16
Одежда для дома.....	17
Если тебя пригласили в гости	17
Как правильно выбрать одежду по размеру.....	18
Рубашка	18
Застежки	18
Джинсы.....	19



Цветовые решения

и расцветки одежды.....	20
Горизонтальная полоска	20
Шотландская клетка	20
Набивной рисунок.....	20
Однотонная расцветка	20
Крупная клетка.....	21
Разноцветная геометрия	21
Узоры	21
Вертикальная полоска	21
Контрастная расцветка	21
Как изготавливают ткани.....	22
Натуральные ткани.....	22
Искусственные ткани	23
Учимся стирать	24
Как правильно ухаживать за обувью	26
Как правильно гладить вещи.....	28
Что значат символы на ярлыках.....	29
Правильное использование утюга	29
Страничка советов.....	30
Как правильно стирать.....	30
Как правильно носить вещи.....	30
Как правильно сушить	30
Порванные вещи.....	31
Как хранить вещи, которые долго не понадобятся.....	31
Грязь на полотенце	31
Инструменты для домашнего рукоделия	32
Основные правила шитья	34
Как вдеть нитку в иголку	34
Как вдеть нитку в иголку с помощью нитковдевателя	34
Как правильно завязать узелок.....	35
Шов «вперед иголку»	36
Как правильно закрепить строчку.....	38



Кулинария и этикет

Как правильно сервировать стол.....	40
Какие бывают столовые приборы	40
Столовые приборы и посуда	41
Как правильно пользоваться	
вилкой, ножом и ложкой	42
Правильное положение вилки и ножа в руке	42
Правильное положение	
столовой ложки в руке	43
Правильное использование вилки и ножа	
за обедом	44
Как правильно пользоваться	
палочками.....	46
Правила пользования палочками. Шаг 1	46
Правила пользования палочками. Шаг 2	46
Как научиться пользоваться палочками.....	47
Сладости народов мира.....	48
Как приготовить макароны с сыром.....	50
Как приготовить рис.....	52
Как приготовить рис для приготовления	52
Как приготовить рис в мультиварке	53
Блюда из риса	53
Приготовление сосисок	
с гречневой крупой	54
Как приготовить яичницу-глазунью	56
Как правильно разбить яйцо	56
Как правильно пожарить яйцо	57
Яичница-болтуня	58
Как разбить яйцо	58
Как пожарить яичницу.....	59
Как приготовить пельмени	60
Из чего состоит нож	62
Как правильно держать нож	62
Правила нарезки.....	63
Как можно нарезать овощи.....	64

Как нарезать лук кубиками	65
Как приготовить рагу	66
Как подать рагу	67
Бутерброды	68
Бутерброд с яйцом	68
Бутерброд с сыром	69
Инструменты,	
которые помогают нам готовить	70
Для приготовления	70
Для уборки	71
Чаепитие	72
Как подать чай	72
Как правильно мыть посуду	73

Гигиена и безопасность

Влажная уборка	74
Как правильно намочить тряпку	74
Как правильно отжать салфетку	75
Как использовать	
салфетку при уборке.....	76
Салфетка для пыли	76
Как правильно вытереть пыль	76
Как убирать со стола	77
Как правильно постирать	
и высушить салфетку	78
Как подмести пол	80
Как правильно держать швабру	80
Как правильно чистить зубы.....	82
Как правильно держать зубную щетку	82
Зубная паста	82
Какие бывают зубы	83
Правильная зубная щетка	83
Гигиена зубов.....	84
Как правильно чистить зубы	84
Как чистить зубы у корней.....	85
Как следить за ногтями	86
Сломанный ноготь	86





Ногти на ногах	86
Как содержать ногти в порядке	87
Душ	88
Как правильно принять душ	88
Как мыть голову	90
Соблюдай чистоту	92
Как оказать первую помощь	94
Лекарственные средства	94
Как правильно обработать рану	95
Правила поведения на улице	96
Дорожные и информационные знаки	96
Кто там?	98

Игры на улице и дома

Как планировать время	100
Большие настенные часы	100
Как правильно определять время	100
Наручные часы	101
Как определить день недели	101
Игры в компании друзей	102
Классики	102
Резиночки	103
Парные игры	104
Наездник	104
Толкалки	105
Приемы массажа	106
Положение пальцев при массаже	106
Основные приемы массажа	107
Как помочь себе при боли	107
Как вязать узлы	108
Узел «восьмеркой»	108
Прямой узел	109
Игры в плетение	110
Веер	110
Дорожка	111

Плетение узелков	112
Развязывающийся узел	112
Петля одной рукой	113
Работа без инструментов	114
Как правильно разорвать бумагу	114
Как разорвать по фигурной линии	114
Как разорвать бумагу по сгибу	115
Как разорвать по линейке	115
Как оторвать по прямой линии	115
Ножницы	116
Как правильно держать ножницы	116
Как правильно работать с ножницами	116
Режем бумагу по прямой линии	117
Как вырезать фигурную линию	117
Как вырезать овал	117
Игрушки из бумаги	118
Инструменты и этапы создания игрушки	118
Какие бывают трафареты	120
Платье с рукавом «Фонарик»	120
Комбинезон клоуна	120
Сарафан	120
Кимоно	120
Положение карандаша в руке	122
Правильное положение	122
Как неправильно держать ручку	122
Как правильно писать	123
Как правильно организовать рабочее место	124
Как правильно сидеть за столом	124
Как нельзя сидеть за столом	124
Правильное освещение	125
Как пользоваться резинкой для стирания	125
Правила рисования	126
Как правильно выбрать карандаш	126
Как использовать весь карандаш	126
Цветные карандаши	127
Как копировать рисунок	127
Игры на бумаге	128
Морской бой	128



Как правильно сушить вещи



Чтобы правильно сложить большое полотенце для сушки, его нужно разложить на столе вдоль. Зрительно определить линии середины и сложить по этой линии.

После этого его можно повесить для просушки на бельевую веревку и закрепить прищепками по краям.



Для того, чтобы правильно высушить трусики, их нужно развесить на бельевой веревке. Если повесить как на рисунке внизу, на одну прищепку, они растянутся, и будут неправильно сидеть при носке. А если развесить трусики пра-

вильно, закрепив их прищепками за резинку с обеих сторон, то они сохранят свою форму и не растянутся.



Сухое полотенце не должно пахнуть стиральным порошком. Для этого его нужно очень хорошо прополоскать три раза. Для этого надо налить в тазик воду комнатной температуры и несколькими резкими движениями прополоскать полотенце, отжать, воду сменить и повторить эту же процедуру еще раз. Повторять, пока не исчезнет запах стирального порошка. После этого последний раз набрать воду в тазик и добавить ополаскиватель

и хорошо прополоскать полотенце. Сухое полотенце не будет пахнуть стиральным порошком.

Джинсы и спортивные брюки можно не гладить, а сложить и в таком виде хранить в шкафу.

Брюки парадные и от школьного костюма правильно хранить в развешенном виде. Для этого используют специальные вешалки для брюк. Можно повесить брюки и в расправленном виде и сложить их по стрелочкам, которые делают утюгом. В таком виде их вешают в шкаф. Важно, чтобы в шкафу брюки не помялись среди других вещей, для этого проверь, как ты их повесил среди других твоих вещей.



После полного просушивания брюк их нужно снять с вешалки и хорошо встряхнуть несколько раз. Это нужно для того, чтобы расправить все складочки.



Джинсы или простые летние брюки можно хранить в сложенном виде. Для этого их нужно сложить по линии шагового шва, то есть наложить одну половинку на другую, расправить и сложить пополам. В таком сложенном виде их можно хранить на своей полке в шкафу.



Если у тебя есть хорошие костюмные брюки, то их лучше всего хранить, правильно развесив на специальной вешалке для брюк, тогда они не помнутся и всегда будут как отглаженные, и их можно будет сразу надеть, не тратя времени на глажку.



Вещи которые ты уже надевал несколько раз и успел испачкать, нужно положить в специальную корзину или коробку для грязных вещей. Когда ты будешь готов постирать свои вещи, ты с легкостью найдешь их все в одном месте. А в твоём шкафу сохранится порядок и чистота и не будет пах-

нуть несвежими вещами, так как они будут лежать на своем месте. Самое главное — это соблюдать это правило, и твои вещи всегда будут опрятными и чистыми.

Верхние вещи — свитера, рубашки, кофточки, брюки, джинсы, юбочки и платья — нужно хранить отдельно от вещей, которые ты надеваешь на голое тело. Для таких вещей (их еще называют нательными вещами) нужно выделить специальный ящик или полочку в твоём шкафу, а так же найти место для хранения носочков и колготок. Все эти вещи должны храниться отдельно и быть аккуратно сложенными, даже если ты ими очень часто не пользуешься.

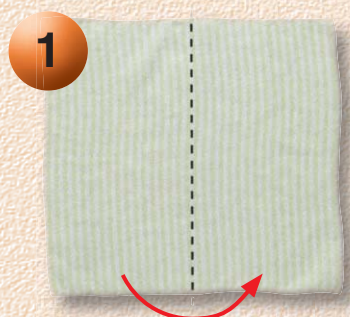
Как правильно складывать вещи

Герои нашей книги помогут тебе правильно разобраться в правилах и понятиях. С ними ты научишься следить за своими вещами, правильно их складывать и хранить в ящиках для одежды.

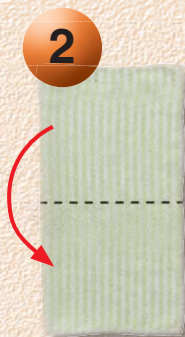
Тебе нужно научиться правильно складывать разные вещи. Тогда они все поместятся в ящике, и ты без труда их найдешь.



Полотенце



1 Сухое и отглаженное полотенце сложить по линии середины, разровнять все складки.



2 Сложить еще раз пополам, так чтобы получился квадратик.



3 Таким способом можно складывать любое полотенце, махровое, вафельное или простое текстильное.

Носки

1 Носочки сложить один на другой и загнуть часть для пальчиков внутрь.

2 Определить линию выше пяточки и сложить верх носочка внутрь.



3 Вставить руку в носочек как показано на рисунке.

4 Вывернуть наизнанку и расправить, чтобы ни было складочек.

Носочки всегда нужно складывать парой, чтобы они не потерялись. А надевать разные носки — это не правильно. Сложенная таким образом пара носков найдется быстро.



Сложенные носочки

Трусы

1



2



3



Если трусы любой формы сложить таким способом, то они всегда будут на виду, и ты сразу же сможешь найти в своем ящике.



Свернутые трусы

Брюки

1



2



Сложенные брюки

- 1 Зрительно определить линию середины брюк и сложить их.
- 2 Еще раз найти середину и сложить по ней.

Рубашка

1



2



3



Сложенная рубашка

4

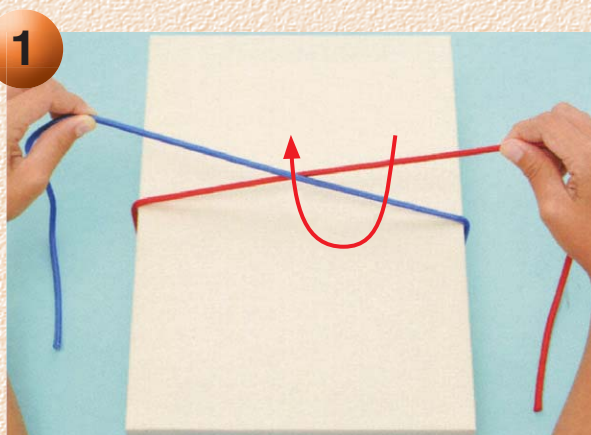


- 1 Застегнуть все пуговицы и расположить рубашку лицом к себе.
- 2 Зрительно определить линию сгиба, как показано на рисунке, и сложить по стрелочке, в середине.
- 3 Отогнуть правый рукав по линии сгиба (ее определить зрительно) в обратном направлении. Смотри на стрелочку.
- 4 Повторить действия из 2 и 3 пунктов. И согнуть посередине.

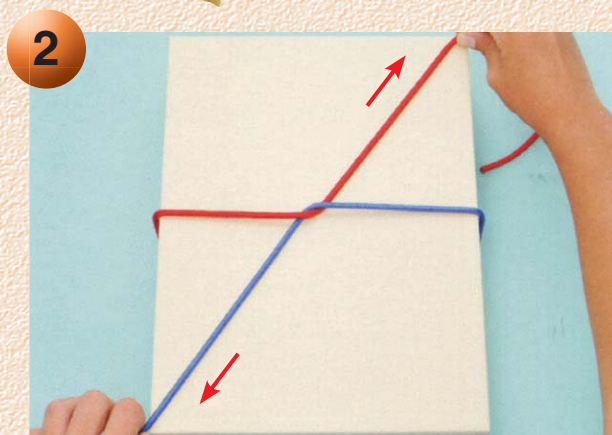
Как красиво завязать бантик

Бантик из цветной веревочки

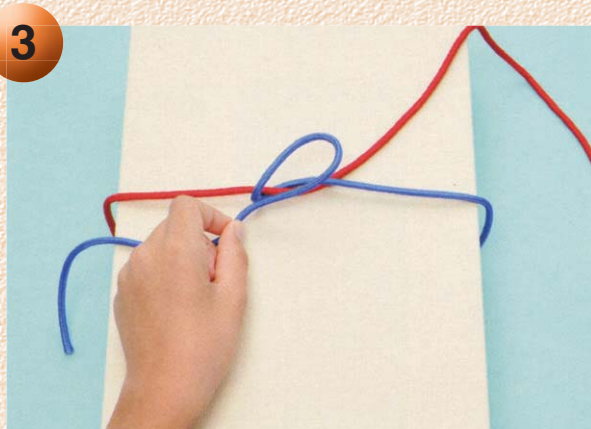
Если нужно что-нибудь завязать на одежде, обуви или красиво оформить подарок, то нужно делать это очень аккуратно, так как красиво и правильно завязанный бантик всегда виден.



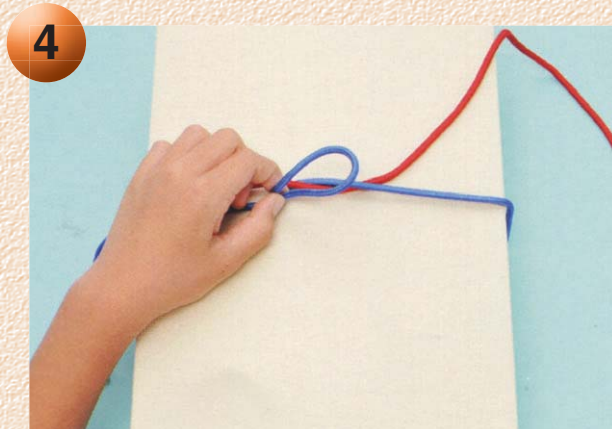
Для тренировки можно взять небольшую коробку. Веревочку расположить ровно на столе и положить на середину веревки коробку. Края веревки скрестить.



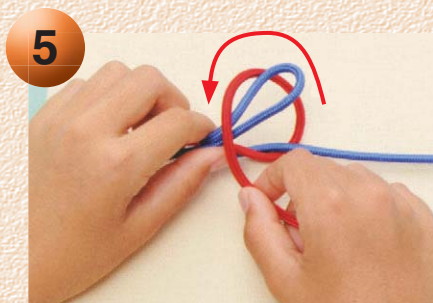
Синий край должен быть сверху, а красный — снизу. Красный край обернуть вокруг синего, так, как показано на рисунке. Получится узелок. Края расположить по диагонали.



Дальше работать с синим краем. Сделать из него петельку и расположить ее над уже готовым узелком.



Крепко прижать большим и указательным пальцем, так, чтобы петелька не распустилась.



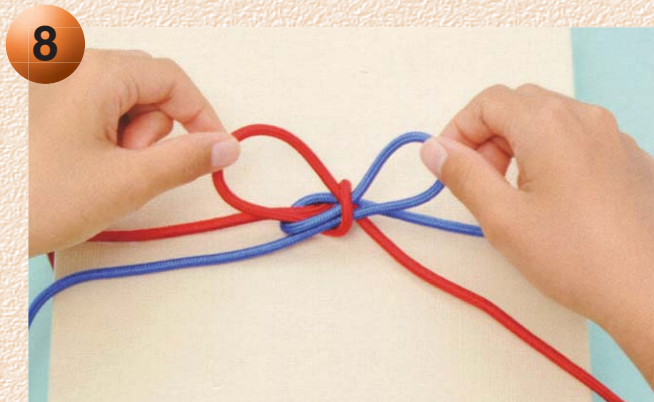
В правую руку взять красный край веревки, держать его так же, как и синий, большим и указательным пальцами, и обвить им синюю петельку, так как показано на рисунке.



Красный краешек зрительно разделить на две части: одна часть — это петелька, а другая — это свободный край.



Держать свободный край и большим пальцем продеть красную петельку в синюю. При перекладывании веревочки нужно быть аккуратным, чтобы не распустить уже готовые петельки.



Взять большим и указательным пальцем левой руки красную петельку, и так же взять правой рукой синюю петельку и потянуть чуть-чуть в стороны так, чтобы между красной и синей петелькой завязался узелок.

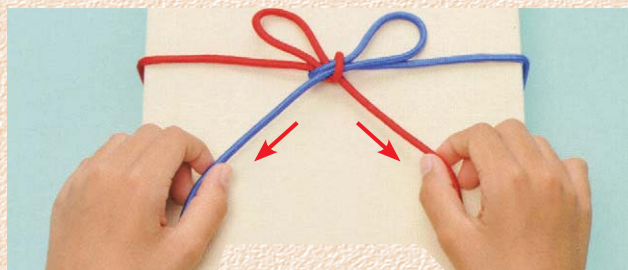
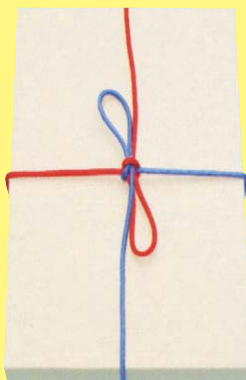
Бантик из разноцветной веревочки готов



Как лучше спрятать хвостики бантика

Волшебный совет

Таким способом можно завязать любую коробочку, какая только может понадобиться для упаковки подарка. Совсем не обязательно, чтобы она была прямоугольной формы.



Для того, чтобы спрятать оставшиеся хвостики, лучше с самого начала сделать их подлиннее, а после завязывания бантика обвить ими подарочную коробку крест-накрест, и спрятать их снизу, закрепив в узелок.

Оформление подарка

Бантик из ленты

1



Подарок положить в мешочек. Обернуть край мешочка цветной лентой. Ленту стянуть и правый край расположить поверх левого крест на крест.

2



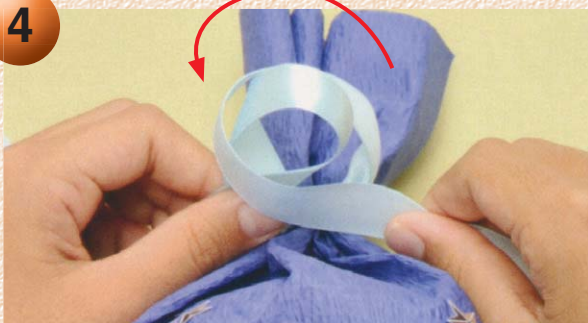
Таким образом правый край окажется слева, а левый край окажется справа. Правым, свободным кончиком обернуть вокруг левого кончика и затянуть узелок, потянув за края в разные стороны.

3



Из левого кончика сделать петельку и взять за основание большим и указательным пальцем, слегка прижав, так, чтобы, петелька не распустилась.

4



Правый кончик ленты взять чуть пониже, круговым движением справа налево обвить уже готовую петельку.

5



Большим пальцем правой руки продеть в петельку ушко бантика.

6



Взять обеими руками за готовые бантики и потянуть в стороны, затянуть.