

# Для вас, девчонки

КАК СТАТЬ КРАСИВОЙ  
МАЛЕНЬКАЯ ХОЗЯЙКА  
ТЫ В СЕМЬЕ И В ШКОЛЕ  
КОЕ-ЧТО О МАЛЬЧИКАХ

А. С. Иевлева

**Для вас, девчонки**

«ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ»

2010

**Иевлева А. С.**

Для вас, девчонки / А. С. Иевлева — «ИЗДАТЕЛЬСТВО  
АДЕЛАНТ», 2010

ISBN 978-5-93642-223-2

Язык этой книги будет понятен самому широкому контингенту читателей, начиная уже с 8-летнего возраста. Ведь именно в это время начинаются поиски самой себя, своего места в жизни, происходит первоначальная оценка окружающего мира. Девочки-школьницы, девочки-подростки, формирующиеся в девушек, задают себе массу вопросов, на которые не всегда находятся ответы. Любознательность и пытливость приводят к изучению уже накопленного предыдущими поколениями опыта, к прочтению массы книг, освещающих эти вопросы. Таким источником может стать и настоящая книга, в которой авторы постарались затронуть все актуальные темы и проблемы, которые встают перед девочкой на ее пути к ЛИЧНОСТИ.

ISBN 978-5-93642-223-2

© Иевлева А. С., 2010

© ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ, 2010

# Содержание

Вступительное слово	5
Глава 1	6
Режим дня	7
Утренний туалет	9
Уход за зубами	10
Домашние задания	12
Сон	16
Уход за собой	17
Походка	19
В красивом теле...	21
Уход за кожей тела	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Лещинская В.В Иевлева А.С Для вас, девчонки**

## **Вступительное слово**

Быть девушкой – нелегкая задача. От тебя требуются и приятная внешность, и аккуратность, и доброжелательность, и хорошие манеры. А когда ты немного подрастешь и станешь взрослой женщиной, то к этому еще добавится хозяйственность – умение готовить, убирать, шить, вязать, создавать домашний уют. Так уж повелось исстари и актуально в наши дни. Ведь даже если женщина делает карьеру, и все ее интересы сосредоточены на работе, она должна оставаться Женщиной с большой буквы: красивой, мудрой, заботливой и хозяйственной. Всему этому нужно учиться, только вот начинать желательно уже сейчас. Чем раньше ты станешь осваивать науку быть девушкой, тем большего мастерства в ней достигнешь.

## Глава 1

### Ты и твоя внешность, личная гигиена

Женщина, сколько бы лет ей не было, должна хорошо выглядеть. Да что там, она и хочет хорошо выглядеть. Правда, некоторые девочки мечтают о чистой коже, мягких волосах и стройной фигуре, не прилагая к этому ни малейших усилий. К сожалению, так не бывает. Чтобы хорошо выглядеть, нужно, во-первых, хорошо себя чувствовать. А чтобы хорошо себя чувствовать, требуются 4 вещи:

- правильное питание,
- хороший сон,
- физические упражнения,
- правильная осанка плюс красивая походка.

И так буквально каждый день, без всяких поблажек к себе и к своим слабостям. В общем-то, вот и весь секрет! А все остальное – всего лишь маленькие ухищрения, которые сделают тебя еще привлекательнее, чем ты есть.

*Несколько слов для девочек, которых природа от рождения наградила красивой внешностью. Конечно же, тебе очень повезло, и другие девочки тебе могут только позавидовать. Но, веришь или нет, твоя красота – явление временное. Уже через несколько лет ситуация может измениться на 180 градусов: девочки с невзрачной внешностью превратятся в писаных красавиц (помнишь сказку "Гадкий утенок"?), а твоя красота поблекнет и не будет больше обращать на себя чужие взгляды. Поверь, таких примеров тьма. У русского народа существует пословица "Что имеем – не храним, потерявши – плачем". Ее легко можно отнести к данной ситуации. И чтобы не оказаться в ловушке собственного самомнения, не смотри, что ты хороша и стройна уже сейчас, продолжай заниматься собой, чтобы не потерять то, что дала тебе природа.*

## Режим дня

Режим дня – это не простая прихоть твоих родителей.

Во-первых, он необходим в первую очередь тебе самой. День, распланированный по часам, оказывается более насыщенным и продуктивным, чем день без всякого распорядка. Недаром сами взрослые стараются придерживаться определенного режима дня, который они составляют в соответствии с их работой и образом жизни.

Во-вторых, в основе режима дня лежат биологические ритмы человека. Ученые обнаружили, что все живые существа на планете, включая растения и животных, живут по определенным временным законам. Все процессы, проходящие в человеческом организме, подчинены суточному ритму: днем они активизируются, а ночью протекают медленнее. Это чудесным образом совпадает с тем обстоятельством, что днем мы учимся или работаем, а ночью спим. Если человек вынужден бодрствовать ночами, тогда в его организме происходит серьезный сбой, который плохо сказывается на его здоровье и эмоциональном самочувствии.

*Вставать следует не меньше, чем за 1 1,5 часа до выхода из дома. А вот ложиться спать надо задолго до полуночи, не позднее половины одиннадцатого. Сон до 12 часов ночи считается самым полезным для здоровья и внешнего вида. Спать рекомендуется не меньше 8 9 часов в день.*

На протяжении суток существуют часы, когда организм человека работает с максимальной отдачей, и часы, когда ему требуется отдых. Наибольшая работоспособность отмечается в утренние часы, а также в промежутке между 16 и 18 часами вечера. Именно в это время лучше всего делать уроки или выполнять иные сложные задания. Если ты учишься в первую смену, то утром ты занимаешься в классе, а вот домашние задания лучше выполнять не позже 19 часов. Если ты учишься во второй смене, тогда домашние задания следует выполнять утром. Вечер после 19 часов хорошо отвести под любимые занятия, хобби, встречи с друзьями.

## Зарядка

Итак, ты проснулась. Не спеши вскакивать с постели! Это самое худшее, что ты можешь сделать для своего организма, который все еще пребывает в приятной сонной расслабленности. Позволь себе еще немного полежать. Но не просто так, неподвижно как бревно, а сделай следующие несложные движения:

1. Пошевели пальцами ног и рук.
2. Лежа на спине, хорошенько потянись в разные стороны: вытяни над головой руки и одновременно, напрягая колени, вытяни ноги. Поверни сначала корпус, а затем голову влево. То же самое – вправо. А теперь опусти руки и ноги на кровать и полностью расслабься. Повтори 3–4 раза.
3. Согни ноги в коленях и поставь стопы на постель. Сделай глубокий вдох и, максимально надув живот, задержи дыхание секунды на 3. После этого выдохни воздух, совершая маленькие энергичные выдохи и втягивая в себя живот. Повтори 4–10 раз.
4. Подними ноги вверх под прямым углом к туловищу, через несколько секунд верни их в исходное положение. Повтори упражнение 5 раз.
5. Перевернись на живот и, сильно напрягая все тело и прогибаясь назад в грудном отделе позвоночника, одновременно подними вверх голову и руки. Подержи позу несколько секунд и вернись в исходное положение. Повтори 4 раза.

Вот теперь можешь встать с постели и продолжить гимнастику в вертикальном положении. Только не забудь открыть форточку, какая бы погода не была за окном.

Утренняя гимнастика не должна быть слишком длительной и интенсивной. Избегай больших физических нагрузок! Твое тело еще не совсем проснулось, поэтому сильная физическая нагрузка ему не на пользу. Ты легко можешь повредить связки или травмировать мышцы, так как они совсем не разогреты. Утренняя гимнастика еще называется "зарядкой". Прислушайся к этому слову: зарядка. От слова "заряжать", "заряжаться". Цель зарядки – помочь тебе выйти из состояния сна и настроиться на предстоящий день, зарядить себя энергией. Поэтому несложных, в меру энергичных и озорных движений в общей сложности минут на 15 будет достаточно. Кое-какие упражнения для утренней гимнастики ты можешь найти ниже.

В заключение утренней гимнастики подойди к зеркалу и немного погримасничай. От этого на душе станет весело, а именно в таком настроении и надо начинать новый день!



## Утренний туалет

После зарядки приучи себя к "утреннему туалету": душу, умыванию и чистке зубов. То же самое

нужно делать и перед отходом ко сну, только на этот раз это будет называться "вечерним туалетом".

Утренний душ необходим для того, чтобы кожа окончательно проснулась и напилась водички перед предстоящим днем. К тому же, если во время зарядки ты вспотела, душ поможет тебе смыть пот. Душ не должен быть слишком горячим, так как горячая вода, во-первых, сушит кожу, и, во-вторых, совсем не бодрит, а, наоборот, возвращает в царство сна. После горячего душа спать хочется намного сильнее, чем до него. Зимой после горячего душа, когда распаренная ты выходишь в прохладное помещение, ко всему прочему легко простудиться.

Пусть душ будет слегка теплым, а еще лучше – контрастным. Контрастный душ предполагает, что сначала ты несколько секунд обливаешь себя теплой водой, а следующие несколько секунд – прохладной водой, потом опять следует теплая вода и так далее. Начинать контрастный душ в любом случае надо с теплой воды, а вот заканчивать прохладной водой.

Что касается закаливания холодной водой, которое советуют некоторые книги, то тут не все так просто. Безусловно, закаливание может оказать тебе большую пользу, но только в том случае, если проводить его регулярно – каждый день! – и при определенных условиях. Начинать закаливать организм следует не зимой, а летом, когда холодный душ не кажется таким невыносимо холодным, а вероятность того, что ты простудишься во время процедуры закаливания, невелика. Обливаться следует холодной водой из ведра. Ни в коем случае не становись под душ с холодной водой! Иначе возникнет угроза не только простуды, но и более серьезных заболеваний. Накануне вечером налей ведро холодной воды и оставь его до утра, чтобы вода нагрелась до комнатной температуры. Утром после зарядки встань в ванну и одним махом вылей на себя все ведро воды. Или же оботри свое тело с ног до головы жестким полотенцем, смоченным в воде из ведра. При этом руки и ноги обтирай движениями снизу вверх, по направлению к сердцу, а грудь, живот и спину – круговыми движениями.

Привыкать к закаливанию холодной водой лучше постепенно, поэтому обтирание на первых порах более предпочтительно, чем обливание. Когда же ты привыкнешь к холодной воде и не будешь бояться утренних обтираний, можно смело переходить к обливаниям. По мере привыкания к закаливающей процедуре, ведро из ведра можно будет выливать все медленнее и медленнее. Важно научиться обливаться так, чтобы не оставалось ни одного сухого места. Старайся не делать себе поблажек и не пропускать закаливающие процедуры, так как организм очень быстро отвыкает от них, и приходится приучать себя к обливанию заново.

Умывать лицо и руки тоже предпочтительно водой комнатной температуры. Когда моешь руки, обрати внимание на ногти. Под ними частенько скапливается грязь, даже если ты не копалась в огороде. Ногти с траурной каемкой – не самое лучшее украшение для молодой леди!

## Уход за зубами

Чистят зубы для того, чтобы удалить зубной налет – невидимую пленку бактерий, которая образуется на зубах. Проводить чистку зубов следует, по меньшей мере, 2 раза в день – 5 минут утром после сна и 5 минут вечером перед отходом ко сну. До и после чистки зубов рот рекомендуется прополоскать теплой водой.

Для чистки зубов существуют специальные приспособления, которые в обязательном порядке должны быть и у тебя, – это зубная щетка и зубная нить.

*Зубная щетка не является достижением цивилизации. Первые зубные щетки появились уже в первобытнообщинном строе. Конечно же, они мало походили на те щетки, которыми пользуемся мы, но выполняли абсолютно такую же функцию, что и в наши дни. Первобытные зубные щетки – это обыкновенные палочки с расщепленным концом, которыми древние люди чистили зубы после приема пищи. Кстати, подобные зубные щетки можно встретить у некоторых народов и в наши дни.*

*В качестве зубной нити наши предки использовали конский волос.*

Выбор зубной щетки – ответственный шаг, особенно когда в магазинах их так много, и все они такие разные и красивые. Однако не все зубные щетки одинаково качественно чистят зубы. Хорошая зубная щетка должна соответствовать следующим требованиям:

- узкая головка длиной не более 3 см,
- длинная гибкая ручка, подвижно соединенная с головкой,
- синтетическая щетина,
- тонкие щетинки, закругленные на концах.

Выбирай щетку с синтетической щетиной средней мягкости. В натуральной щетине быстрее скапливаются и активнее развиваются вредные микроорганизмы. Слишком жесткая щетина способна повредить зубную эмаль. Если же твои зубы чувствительны, то следует иметь про запас еще и щетку с мягкой щетиной. Впрочем, лучше всего по этому поводу проконсультироваться со стоматологом – зубным врачом.

Срок службы одной зубной щетки – не более полугода. По прошествии 6 месяцев ее надо выкидывать.

Зубную пасту кладут на сухую щетку. Внешнюю поверхность зубов – ту, что мы обнажаем, когда улыбаемся, – чистят сверху вниз и снизу вверх, а не слева направо или справа налево. При этом щетку надо держать под углом 45 градусов к линии десны. Жующую поверхность коренных зубов чистят активными движениями вперед-назад. И не забудь про внутреннюю поверхность зубов!

Раз в неделю чисти промежутки между зубами. Для этого тебе понадобится вошенная зубная нить, которая называется "флос". Натянув нить между указательными пальцами рук, осторожно введи ее между зубами и совершай пилящие движения взад-вперед. Достигнув десны, остановись. Затем оберни нить вокруг одного зуба и опять потяни ее из стороны в сторону, как будто работаешь пилой. И так с каждым из 32 зубов.

В довершение к ежедневной чистке зубов каждые полгода записывайся на прием к стоматологу, даже если зубная боль тебя совсем не беспокоит. Если на протяжении всего времени ты будешь заботиться о своих зубах (не есть много сладкого, не открывать зубами бутылки, не грызть орехи) и если будешь их каждый день правильно чистить, то оснований бояться стоматолога у тебя нет. Он всего лишь осмотрит твои зубы. Помни, что запущенные зубы не восстановишь: они не волосы и заново не отрастают. Поэтому, чем раньше ты начнешь заботиться о зубах, тем больше у тебя шансов дожить с ними до самой старости.

Иногда, несмотря на ежедневный уход за зубами, изо рта может исходить неприятный запах. Причин тому может быть несколько:

- неправильная чистка зубов, приводящая к тому, что между зубами остаются кусочки пищи, которые со временем начинающие гнить,
- употребление в пищу "зловонных" продуктов (например, чеснока или лука), запах которых сохраняется до 24 часов,
- какое-нибудь желудочно-кишечное заболевание.

С первыми двумя причинами легко справиться; третью проблему надо решать вместе с врачом, но уже не стоматологом, а педиатром.

## Домашние задания

В школе каждая мелочь продумана таким образом, чтобы ты как можно лучше усваивала новые знания. Уроки сменяются переменами, на которых ты могла бы отдохнуть. Занятия, на которых тебе дают теоретические знания, такие как история, математика или литература, чередуются с практическими заданиями по труду или физкультуре. На каждом уроке демонстрируется много иллюстраций, схем, таблиц и макетов, чтобы ты лучше понимала и легче запоминала сложные вещи. Даже мебель в классных комнатах выбрана неслучайно: она такова, какой и должна быть, чтобы помогать тебе в учебе и не портить при этом твоё здоровье.

Так же продуманно ты организуешь занятия, которые тебе приходится выполнять дома? Вот, например, твоё рабочее место. Оно должно быть максимально приспособлено для выполнения домашних заданий. Проверь, так ли это на самом деле.

### *Рабочее место.*

Домашние задания надо выполнять, не лежа на диване, а сидя за письменным столом. При этом стол должен соответствовать тебе по росту. Высота стола считается нормальной, если она на 2–3 см выше того уровня, на котором расположены твои локти, когда ты стоишь рядом со столом. За слишком низким столом ты станешь сутулиться, а за высоким будешь постоянно тянуться вверх, что одинаково вредно для позвоночника. Стул также подбирают по росту. Когда ты сидишь на стуле, твои ноги должны стоять на полу всей ступней, а не едва касаться его носками. Сиденье у стула должно быть жестким, а спинка немного наклонена назад, с небольшим прогибом на уровне поясницы.

Все вещи на рабочем столе должны быть аккуратно разложены по своим местам. Обрати внимание, что на столе не должно быть ничего лишнего! Никаких игрушек, комнатных растений и развлекательных журналов! Только то, что тебе необходимо для выполнения конкретного домашнего задания.

Огромное значение имеет качество освещения рабочего места. Лучше всего, если рабочий стол будет стоять возле окна. Если это невозможно, то попроси родителей поставить стол в светлой части комнаты. Когда естественного освещения будет недостаточно, не напрягай зрение – включи настольную лампу. Вечером, включив настольную лампу, не выключай верхний свет, иначе глаза будут быстро уставать. Настольная лампа должна быть расположена с левой стороны от тебя. Если ты – левша, то поставь лампу с правой стороны. В любом случае рабочая рука не должна перекрывать свет. Также проследи за тем, чтобы свет от лампы падал на раскрытую перед тобой книгу или тетрадку, а не на твой затылок.

### *Делаем уроки дома.*

Ну, с рабочим местом вроде бы разобрались. Теперь посмотрим, правильно ли ты сидишь, когда выполняешь домашние задания.

Сидя за рабочим столом, положи обе руки на стол, причем симметрично относительно твоей груди. Спина при этом должна оставаться прямой. Голову держи высоко. Низко к столу не наклоняйся: это вредно не только для спины, но и для глаз.

А чтобы глаза не уставали от напряжения, расстояние от них до книги или тетрадки должно составлять 30–35 см. Это расстояние соответствует длине твоей руки от кончиков пальцев до локтя.

*Несколько слов о книжной подставке. Не думай, что это лишняя деталь на твоём рабочем месте. Дело в том, что когда книга, которую ты читаешь, лежит на столе, текст оказывается под тупым углом к линии зрения, что очень утомительно для глаз. При помощи подставки у тебя появляется отличная возможность закрепить текст строго перпендикулярно линии зрения.*

Прежде чем приступать к выполнению домашних уроков, немного прогуляйся на свежем воздухе. Прогулка освежит голову и наполнит тебя энергией.

Начинай выполнение домашних заданий с самых сложных. Ты пока ещё полна сил и поэтому легче справишься со сложными заданиями. Если же они окажутся тебе не по силам, можешь отложить их в сторону и вернуться к ним немного позже. Никогда не оставляй самые трудные задачки на поздний вечер, а тем более на завтра!

Домашние уроки нужно делать с небольшими перерывами. Через каждые 30–50 минут делай 510-минутные "антракты". Как только почувствуешь, что утомилась или что у тебя не получается задание, прервись, отвлечись на несколько минут. Лучше всего перерывы посвящать тем видам деятельности, которые совсем не похожи на то, что делаешь, выполняя домашние задания. Если тебе пришлось много думать, например, решая задачи по алгебре, то в перерыве займись какой-нибудь физической деятельностью: приберись в комнате, постирай или помоги маме приготовить ужин.

Если ты много писала, и **твои пальцы устали**, сделай специальную гимнастику для рук:

1. Крепко сожми руки в кулаки, а затем резко разожми их. Повтори 5–10 раз.
2. Повращай большими пальцами рук по направлению к себе, а затем от себя. Повтори 10–15 раз.
3. Максимально разведи пальцы обеих рук в стороны. С силой надави пальцами одной руки на пальцы другой руки и наоборот.
4. Упрись локтями в письменный стол и выпрями пальцы. По отдельности двигай каждым пальцем вперед-назад и вправо-влево. Другие пальцы при этом должны оставаться неподвижными.

5. Сцепи между собой прямые пальцы рук, причем большие пальцы отведи максимально вбок. Приподними с напряжением локти так, чтобы сцепленные пальцы сами собой опустились вниз и напряглись. Повтори не менее 5 раз.

**Если затекла шея**, то сделай гимнастику для шеи:

1. Сидя на стуле, поверни голову в крайнее левое положение, затем в крайнее правое. Повтори 510 раз.
2. Опустит голову вниз, стараясь прижать подбородок к груди. Затем верни голову в исходное положение. Повтори 5–10 раз.
3. Отведи голову максимально назад, одновременно втягивая подбородок. Затем верни голову в исходное положение. Повтори 5–10 раз.
4. Подними плечи вверх, насколько это возможно, и удержи в таком положении 10 секунд. Расслабься, опусти плечи вниз и посиди в таком положении ещё 10–15 секунд. Повтори упражнение 5–10 раз.

**Если устали глаза**, то выполни следующие нехитрые упражнения:

1. Крепко зажмурь глаза на 3–5 секунд, затем открой их на 3–5 секунд и снова зажмурь. Повтори 5–10 раз.
2. Быстро поморгай на протяжении одной-двух минут.
3. Посмотри перед собой, затем отведи указательный палец руки на 30 см от глаз и посмотри на него. Опустит руку и снова посмотри перед собой. Повтори 10–15 раз.
4. Посмотри 2–3 секунды прямо перед собой, затем переведи взгляд на кончик своего носа и зафиксируй его там ещё на 3–5 секунд. Повтори 5–10 раз.

5. Закрой глаза и легко, не надавливая, помассируй круговыми движениями верхние веки. Выполняй массаж век не менее 1 минуты.

6. Не размыкая век, сначала подними глаза вверх, затем опусти книзу, потом "посмотри" направо и в завершении – налево. Повтори 5-10 раз.

**Если ты долго сидела**, то можешь просто походить по квартире или же выполнить гимнастику. Ученые утверждают, что самое лучшее время для физических упражнений – это 17 часов вечера. В это время тело достаточно разогрето, чтобы не быть травмированным неосторожными движениями, а уровень биологической активности высок. Что еще нужно для гимнастики?!

Используй перерывы и для того, чтобы проветрить комнату, в которой ты работаешь.

### ***Тренируем память.***

Когда человек учится, а учиться ему приходится всегда, даже когда он уже окончил школу, ему необходимо постоянно запоминать новую информацию. Не все могут похвастаться отличной памятью, которая удерживает любую новую информацию как бы сама собой. Большинству приходится прилагать определенные усилия, чтобы не забыть то, что надо знать. Но оказывается, процесс запоминания можно сделать менее утомительным, да к тому же и сама память поддается тренировке.

Вот несколько правил тренировки памяти:

1. Никогда ничего не запоминай механически, не поняв смысла! "Сначала выучу, а потом как-нибудь пойму" не аргумент, так как этого "как-нибудь" может и не наступить. Ты раньше забудешь то, что пыталась заучить наизусть без всякого понимания. Запомни, чем лучше ты поймешь новый материал, тем больше вероятность, что ты его запомнишь. Поэтому не ленись, потрать лишнее время на разбор того, что тебе непонятно. Подключи взрослых, друзей: если не понимаешь сама, пусть они тебе на пальцах объяснят.

2. Лучше запоминается то, что тебе интересно. Если есть интерес, то к запоминанию не надо прилагать никаких усилий. А как быть с предметами, которые тебе совсем неинтересны? К сожалению, в школе дают много и таких предметов. Да просто попытайся их сделать интересными для себя. Практически в любом задании можно найти какую-нибудь выгоду для себя.

3. Не пытайся запомнить все сразу! Знания накапливаются постепенно. Из совершенно новой информации ты все равно с одного раза большую часть не запомнишь. С другой стороны, не бросайся в противоположную крайность. Мол, если человеческая память так устроена, что все запомнить нельзя, то зачем и пытаться. Если не прилагать вообще никаких усилий, то так и проживешь всю жизнь неучем!

4. Чтобы перейти к следующему материалу, необязательно выучивать наизусть предыдущий. Достаточно понять его в общих чертах. Те, кто делает учебники, хорошо знакомы с особенностями человеческой памяти, поэтому с одними и теми же фактами ты встретишься еще не раз и рано или поздно их запомнишь. К тому, знать главное важнее, чем несущественные детали. Детали все равно со временем забудешь, а вот главное останется с тобой надолго.

5. Превращай умственную работу в физическую. Что это значит? Не просто читай, а конспектируй. Не спрашивай, что значит то или иное слово, а посмотри его сама в словаре. Проговаривай все, что прочитала. Когда мы задействуем в запоминании сразу несколько частей своего тела (речевой аппарат, руки, ноги и пр.), память работает более продуктивно, так как "запоминает" не только голова, но и остальное тело.

6. Не забывай пользоваться словарем! Возьми себе за правило заглядывать в словарь не менее 1000 раз в день. Шутка. Конечно же, столько раз обращаться к словарю не станет никто, но и пренебрегать таким полезным изобретением как словарь не стоит, особенно если не понимаешь, о чем идет речь.

7. Полученные знания следует применять на практике сразу же. Например, начав изучать иностранный язык, не откладывая на потом чтение книг на этом языке или общение с теми, для кого изучаемый тобой язык является родным. Понятно, что первое время тебе будет нелегко, но зато потом не надо будет возвращаться к забытому и учить все с нуля.

Тренировку памяти рекомендуется дополнить правильным питанием. Наиболее благоприятное воздействие на память оказывают свежие фрукты и овощи, особенно бананы и помидоры. Яблоки и виноград помогают сосредоточиться на том, что ты хочешь запомнить, а с помощью грибов легче бороться с усталостью.

## Сон

Можно задать тебе вопрос: правильно ли ты спишь? "Странный вопрос, – решишь ты. – Разве можно не уметь спать?! Этим умением владеют в совершенстве даже младенцы". Вот младенцы-то как раз умеют спать и делают это по всем законам жанра. Но с возрастом мы забываем, как спали в младенчестве, в результате со временем появляются серьезные проблемы со сном, такие как бессонница, недосыпание, головные боли и т. д. Если уже сейчас по утрам ты чувствуешь себя разбитой и не выспавшейся, значит, твой сон трудно назвать хорошим.

Одна из заповедей правильного режима дня гласит: высыпайся! Это короткое слово можно расшифровать следующим образом:

1. Ложись спать в одно и то же время.
2. Приучай себя спать в любую погоду с открытым окном или форточкой.
3. Перед самым отходом ко сну не загружай себя работой. Лучше послушай спокойную музыку, поиграй с домашним питомцем, прими теплый душ или просто отдайся приятному "ничегонеделанию".
4. Не сиди на ночь глядя за компьютером и не смотри телевизор, особенно новости, триллеры и фильмы ужасов.
5. Выпей на ночь стакан теплого молока. Это одновременно и расслабляет, и питает твой организм кальцием, необходимым для костей.
6. Оказавшись в постели, вспомни все события прошедшего дня и оцени, как они изменили твою жизнь, если вообще изменили. Неприятные события помести в воображаемый шар и отпусти в свободный полет.
7. Если не спится, не мучайся, не ворочайся с бока на бок. Лучше займись чем-нибудь необременительным и полезным. Например, сделай маникюр или педикюр, погладь белье, разгадай несложный кроссворд.

Обрати внимание, на какой подушке ты спишь. Ведь "неправильная" подушка может стать причиной плохого сна. Подушка должна быть небольшого размера, не слишком твердая и не слишком мягкая, упругая, высотой равной длине твоего плеча. Хорошо, если она будет набита наполнителем из полиэстера, а не пухом или шерстью. Обрати внимание, что во время сна на подушке должны лежать только голова и шея!

Если ты сутулишься, то кровать должна быть жесткой и очень ровной, а тебе лучше спать на спине, вытянувшись во весь рост.



## Уход за собой

Заботиться о своем внешнем виде необходимо начинать уже сейчас, пока у тебя нет больших проблем, и еще далеко до возрастных изменений внешности. Основное, что тебе нужно освоить на данном этапе, это приучить себя к ежедневному исполнению косметических и гигиенических процедур, которые в дальнейшем станут для тебя таким же естественным занятием, как завтрак или обед. Взрослой женщине, чтобы хорошо выглядеть, необходимо заботиться о своей внешности изо дня в день, из года в год. И чем раньше ты начнешь, тем быстрее привыкнешь к такому ритму жизни, и тем привлекательнее будет результат.

Есть круг женских проблем, о которых тебе беспокоиться пока не имеет смысла. К таким вещам относятся морщины, дряблая кожа и целлюлит. Если, начитавшись журналов, рассчитанных на взрослых женщин, ты вдруг обнаружила у себя первые морщинки или целлюлит, советуем тебе не впадать в панику, а лучше переключиться на литературу, в которой рассматриваются те проблемы, которые характерны именно для твоего возраста. Ни морщин, ни целлюлита у тебя не может быть в принципе, так как это возрастные проблемы, которые крайне редко встречаются даже у женщин 30 лет. Выкинь из головы проблемы взрослых женщин, они еще успеют осложнить тебе жизнь в будущем. Тем более, что у тебя достаточно своих неприятностей – таких, как угри или перхоть.

### *Выступает словно пава.*

Французы говорят: "Можно быть элегантной и в 16 лет, и в 60, только в 16 это труднее". Как так, спросишь ты? Элементарно. Подумай, почему одну женщину можно назвать элегантной, а другую нет. Вроде бы и красива, и стройна, и хорошо одета, а нет в ней элегантности, чтобы она ни делала. А на другой и рубище отлично смотрится. Присмотрись к элегантным женщинам: они ходят легко и красиво, как будто плывут, при этом тело держат прямо, с гордо поднятой головой. Про таких женщин говорят, что они статные. Элегантная женщина давно усвоила урок, что гордая осанка и женственная походка красят ее больше, чем самый модный наряд. И если твои сверстницы тратят уйму денег на модные тряпки, не обращая внимания на свою походку, то мудрая женщина может ходить в одной и той же одежде годами, но при этом КАК ходить! Как настоящая королева.

Красивая походка сглаживает большинство недостатков внешности. Поверь, лучше быть пышкой с красивой походкой и гордой осанкой, чем сутулой худышкой. Гордая осанка говорит окружающим людям, что ты умеешь себя держать, что ты уверена в себе, полна собственного достоинства и идешь по жизни с высоко поднятой головой. А эти качества привлекают людей намного больше, чем миловидное лицо или худенькая фигурка.

### *Осанка.*

Если ты не хочешь быть похожей на сгорбленную старушку, то научись правильно держать осанку. Что такое правильная осанка? Это высоко поднятая голова, широко расправленные плечи, прямая спина и втянутый живот. Подойди к зеркалу и посмотри на себя. Можно ли сказать, что у тебя правильная осанка? Если – да, то можешь перескочить этот раздел. Если – нет, то добро пожаловать в кузницу элегантных дам!

В правильной осанке вроде бы нет ничего сложного. Разве трудно выпрямить спину и втянуть живот? Конечно же, нет. Вся сложность правильной осанки заключается в том, что держать ее надо не только первые 5 минут после прочтения этой главы, но все последующие

минуты – КАЖДЫЙ ДЕНЬ! А это уже требует огромных усилий и постоянного контроля над своими движениями. Чем раньше ты озаботишься по поводу своей осанки, тем больше у тебя шансов выглядеть хорошо.

Главная проблема, с которой ты можешь столкнуться при освоении правильной осанки, – это сутулость. У многих девочек мышцы спины настолько неразвиты, что не могут поддерживать позвоночник в прямом положении. Выход один – укреплять спинные мышцы специальными упражнениями. Вот несколько из таких упражнений:

1. Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклонись вперед до горизонтального положения спины. При этом спину старайся держать прямо, а голову немного приподними, чтобы смотреть вперед, а не на ноги. Вернись в исходное положение. Повтори упражнение 10–15 раз.

2. Сядь на пол, руки на поясе, ноги вытянуты. Медленно ляг на спину, а затем так же медленно вернись в исходное положение. Следи за тем, чтобы спина все время оставалась прямой. Повтори упражнение 10–15 раз.

3. Ляг на спину. Разведи руки в стороны, ноги согни в коленях, ступни придвинь как можно ближе к туловищу. Медленно наклоняй колени сначала в правую, а затем в левую стороны. При этом голова должна поворачиваться в противоположном направлении. Повтори по 5 раз в каждую сторону.

4. Согни колени и прижми их к груди, обхватив руками. Выполни перекаты на спине сначала вперед-назад, а потом вправо-влево. По 5 раз в каждую сторону.

5. Ляг на живот и вытяни руки вперед вдоль головы. Одновременно поднимай руки и верхнюю часть туловища вверх. Старайся прогнуться не в пояснице, а в грудном отделе позвоночника. Повтори упражнение 10–15 раз.

6. Лежа на животе, подними прямые ноги и постарайся задержать их в таком положении на несколько секунд, после чего опусти на пол. Повтори 10–15 раз.

7. А теперь попробуй одновременно поднимать вверх и руки с головой, и ноги. Повтори 10–15 раз.

Но бывают и другие проблемы, с которыми тебе самой не справиться. Подойди к стене и встань спиной вплотную к ней. При этом пятки и затылок головы также должны быть плотно прижаты к стене. У большинства людей это задание не вызовет никакого затруднения. Просто для некоторых непривычно держать спину прямо. Но если тебе не удастся выполнить задание, вероятно, у тебя искривлен позвоночник. На искривление позвоночника указывает и разное положение плеч: когда одно плечо выше другого. В данном случае, прежде чем заниматься исправлением осанки, следует сначала обратиться к врачу, который тебе поможет выпрямить позвоночник. Без прямого позвоночника правильную осанку никак не освоить!

*А умеешь ли ты элегантно садиться? Проверим? Вот тебе небольшой тест. Когда ты сидишь, то ты...*

*– ... держишь спину прямо,*

*– ... слегка касаешься спиной спинки сиденья, – ... держишь ноги вместе, но не забрасываешь их одна на другую,*

*– ... при этом чувствуешь себя расслабленно и непринужденно, не чувствуешь мышечного напряжения.*

*Если на каждый пункт твой ответ – "да", значит, тебя нельзя упрекнуть в том, что ты не умеешь красиво сидеть. Если какой-то из пунктов ты пока не освоил, то есть над чем работать, не правда ли?*

## Походка

Правильная осанка подразумевает красивую походку – легкую и изящную. Как говорили наши предки, "выступает словно пава", что значит "не идет, а как будто плывет над землей".

Подойди к стене и коснись ее всем телом, начиная пятками и заканчивая затылком. Втяни в себя живот и подбери ягодичы. Постарайся запомнить эту позу. Теперь отойди от стены, не меняя осанки, и не спеша пройди по комнате. Опуская при ходьбе ногу, сначала касайся земли пяткой, затем средним отделом стопы и в последнюю очередь носком. Делай все это плавно. Твоя ступня должна как бы перекашиваться с пятки на носок; при этом нога должна двигаться не от колена, а от бедра. Колено до конца разгибать не надо. Иди естественно, не напрягайся. Не семени, как неуклюжий утенок и не подпрыгивай на каждом шагу! Но и не чекань каждый шаг, как солдат на плацу! Твои шаги должны быть не маленькими и не большими. Стопы ставь под углом 10 градусов друг к другу. Пальцы наружу не выворачивай. И запомни: во время ходьбы двигаются только ноги, в то время, как верхняя часть туловища остается неподвижной, как монолит.

Держи туловище прямо и не наклоняйся вперед. Руками не размахивай. Позволь им свободно двигаться в такт шагам: правая нога – левая рука, левая нога – правая рука. Голову держи высоко. Во время ходьбы смотри вперед, а не под ноги, как будто ты потеряла свои любимые сережки и сейчас находишься в их активном поиске.

Конечно, сначала будет тяжело, поэтому первое время тренироваться лучше дома в отсутствии зрителей. В крайнем случае, попроси лучшую подругу или маму посмотреть, как у тебя получается. Отличные результаты дает тренировка перед большим зеркалом. В зеркале ты увидишь, как твоя походка выглядит со стороны. Когда же твое тело запомнит правильное положение во время ходьбы, можно выйти и на люди.

Вот еще несколько простых упражнений для выработки красивой и легкой походки, которые ты можешь делать по утрам во время зарядки.

1. Мягкий шаг: походи в течение минуты, перекашиваясь с носка на всю стопу, держа ноги немного согнутыми в коленях. Движения должны быть плавными.

2. Перекатный шаг: скользя левым носком вперед, одновременно поднимись на правый носок и "перекати" шаг с носка на стопу с последующим сгибанием колена. Сделай по 25–30 раз каждой ногой.

3. Пружинистый шаг: поднимись на носки и сделай шаг на всю стопу, сгибая, тут же выпрямляя колено и снова переходя на носок. Другая нога впереди. Выполни упражнение 25–30 раз.

4. Легкий бег на носках в течение одной-двух минут.

Важно не только уметь ходить по ровной плоскости, но и красиво подниматься по лестнице. Подойди к лестнице, которую ты без труда найдешь в своем доме. Выпрями спину и поставь на самую нижнюю ступеньку ногу на носок. Подними тело на ступеньку, перенося центр тяжести в опорную ногу. Перил при этом касаться не надо. Подниматься по лестнице следует не за счет рук, подтягиваясь на перилах, а за счет работы икроножных мышц. Прежде чем подняться на следующую ступеньку, поставь опорную ногу на всю ступню. Подъем на цыпочках выглядит смешно и некрасиво.

Обрати внимание, что на походку отвратительным образом влияет неудобная обувь. Если обувь тебе мала, узка или велика, вряд ли ты сможешь пройти в ней легко и изящно.

*Следует учитывать, что походка во многом зависит от высоты каблуков. В обуви без каблуков походка получается по-мальчишески размашистой, а в обуви на сплошной толстой подошве ступня теряет гибкость, которая так необходима для женственной поступи. Элегантнее всего походка выглядит в обуви на среднем каблуке. Что касается высоких каблу-*

*ков, то редко какая женщина может красиво ходить в туфлях на высоченных каблук, так как центр тяжести смещается к носкам, а колени при ходьбе совершенно не сгибаются, отчего женщина становится похожей на вышагивающую цаплю. Особенно смешно женщины на высоких каблуках выглядят зимой, когда на улицах скользко.*

## **В красивом теле...**

Наибольшие огорчения девочкам твоего возраста доставляет не кожа и не волосы, а фигура. Так хочется быть стройной и гибкой, как манекенщицы! Впрочем, на манекенщиц равняться не стоит совсем. Они не стройные, а худые. А худоба так же небезопасна для здоровья, как и полнота. Излишняя худоба, как и чрезмерная полнота, – результат нарушения обмена веществ в организме. И то, и другое может привести к серьезным осложнениям и заболеваниям, не сейчас, так позже. Взрослым людям часто ради своей работы приходится жертвовать здоровьем. Манекенщицам необходимо быть очень худыми, за что они расплачиваются постоянными депрессиями, вызванными недоеданием, опущением внутренних органов, гинекологическими заболеваниями и прочими очень неприятными вещами.

Страстное желание похудеть и постоянное сидение на жесткой диете часто оборачивается болезнью, которую психологи и врачи называют "анорексией" или "синдромом Барби". Девчонка, больная анорексией, не может думать ни о чем, кроме еды, при этом она не позволяет себе есть, так как боится поправиться. Часто такие девочки худеют до неузнаваемости, но, что самое страшное, не могут остановиться, так как продолжают казаться себе толстыми и некрасивыми. Некоторые доводят себя до такого истощения, что требуется вмешательство врачей и психиатров. Почти треть случаев анорексии заканчивается своей противоположностью – безмерным поглощением пищи, от которого девчонка пухнет, как на дрожжах. Питаться нормально она уже не может, так как механизм потребления пищи нарушен. Она не чувствует ни голода, ни насыщения, а потому когда ест, ест слишком много.

Быть стройной похвально, но во всем надо знать меру. Хочешь быть стройной, будь ею! Но не отказываясь от еды и не лежа на диване и мечтая о том, что однажды ты совершенно волшебным образом превратишься в стройную красавицу. Есть одно надежное средство, как сделать свою фигуру красивой без вреда для здоровья, – активно заниматься физическими упражнениями. Твой организм пока еще только растет, поэтому стать стройной в твоём возрасте не так уж сложно. Надо только найти тот вид физических тренировок, который подходит именно тебе.

Если ты робка и нерешительна, то запишись на шейпинг или аэробику. Тут ты не только откорректируешь фигуру, но и найдешь себе подруг, среди которых не будешь чувствовать себя гадким утенком. К тому же группой худеть веселее.

Если ты общительна и жаждешь новых друзей, то тебе дорога в танцевальный класс. Для девчонок с хорошей спортивной подготовкой, желающих сбросить килограмм-другой или просто для поддержания формы, можно порекомендовать акробатический рок-н-ролл.

Для творческих натур, которые относятся к спорту с большим равнодушием, предпочитая занятия поинтереснее, подойдет йога или ушу. Заниматься можно как в группе, так и в полном одиночестве.

Тем же, кто ориентирован на достижение скорейших результатов, лучше остановить свой выбор на соревновательных видах спорта: плавании, беге, лыжах. Если при этом тебе важно чувствовать себя членом коллектива, то запишись в секцию волейбола, баскетбола или даже футбола.

Если же ты решила заниматься дома, то позволь предложить тебе несколько полезных упражнений, из которых ты можешь выбрать те, что для тебя являются наиболее важными.

### **Упражнения для ног и бедер**

1. Встань прямо, ноги вместе. Энергично поднимись на носки и не менее энергично опустишься на пятки. Повтори упражнение не менее 30–40 раз.

2. Встань на колени, опусти руки вдоль туловища. Сядь на левое бедро, руки отведи вправо. Затем

выпрямись и сядь на правое бедро, руки отведи влево. Выполняй упражнение быстро и интенсивно по 15–20 раз в каждую сторону.

3. Встань на четвереньки, обопрись локтями и коленями о пол. Отведи левую ногу назад вверх и удержи в таком положении на несколько секунд. Затем выпрями ногу и снова согни ее в колене, после чего верни в исходное положение. То же самое сделай с правой ногой. Упражнение следует выполнять с напряжением, чтобы чувствовать, как работают мышцы бедер и ягодиц. Повторить по 10 раз для каждой ноги.

4. Ляг на спину, скрести руки на затылке и подними ноги вверх под прямым углом к туловищу. Выполни 20 скрещиваний ног, как будто твои ноги – это огромные ножницы.

5. Лежа на спине, немного оторви ноги от пола. На протяжении нескольких минут поочередно сгибай и разгибай ноги, как будто ты крутишь педали воображаемого велосипеда.

6. Лежа на спине, руки разведи в стороны, а ноги согни в коленях. Опускай колени то слева, то справа от туловища. Повтори 15–20 раз.

7. Лежа на спине, согни ноги в коленях, руки вытяни вдоль туловища. На вдох подними таз вверх, чтобы он образовал с бедрами прямую линию. Сохрани эту позу в течение 20 секунд. На выдох верни таз на пол, медленно опуская спину позвонок за позвонком. Повтори 10 раз.

8. Ляг на левый бок и обопрись рукой о пол. Правую ногу, не сгибая в колене, подними вверх, а затем опусти. Повтори не менее 10 раз. После этого ляг на правый бок и то же упражнение проделай с левой ногой.

### **Упражнения для живота**

1. Ляг на спину, вытяни руки вдоль туловища. Прими положение сидя без помощи рук, а лишь напрягая мышцы живота; при этом ноги от пола старайся не отрывать. Снова ляг и расслабься. Повтори упражнение 10–15 раз.

2. Лежа на спине, вытяни руки вверх. Подними одновременно ноги и верхнюю часть туловища вместе с вытянутыми над головой руками, после чего вернись в исходное положение и расслабься. И так 10–15 раз.

3. Лежа на спине, вытяни руки вдоль туловища. Немного приподними над полом совершенно прямые ноги с вытянутыми носками. Постарайся двумя ногами написать в воздухе цифры – от единицы до десяти.

4. Сядь и упрись руками в пол. Подними таз и прогнись, опираясь на руки и ноги, при этом голову отведи назад. Вернись в исходное положение. Подними выпрямленные ноги под углом 45° и опусти их на пол. Повтори упражнение 15 раз.

### **Упражнения для груди**

1. В положении сидя или стоя соедини ладони перед собой, при этом локти разведи в стороны на уровне груди. С силой надави ладонями друг на друга. Оставайся в таком положении 10 секунд, затем ослабь давление. Повтори упражнение 10–15 раз.

2. Встань, ноги на ширине плеч. Возьми в руки небольшие гантели (весом не более 1 кг!). Разведи руки в стороны. Не сгибая рук в локтях, медленно поднимай и опускай их. Повтори 20–30 раз.

3. В том же исходном положении вытяни прямые руки с гантелями вперед. Резкими движениями скрещивай руки сначала перед собой, а затем за спиной. Повтори 20–30 раз.

4. Ляг на спину, ноги согнуты в коленях, руки разведены в сторону. Возьми в каждую руку по гантели. Согнув руки в локтях, медленно подними их вверх и соедини вместе над грудью. Так же медленно разведи их и опусти на пол. Повтори 10 раз.

5. Встань на четвереньки, согни руки в локтях и разведи их в стороны. Медленно выполни 10 отжиманий от пола. В этом упражнении важно, чтобы локти смотрели не назад и не под углом к туловищу, а строго в стороны.

Заниматься надо в хорошо проветренном помещении. Перед началом гимнастики переоденься в удобный спортивный костюм. Если на лице есть какая-нибудь косметика, удали ее. Во время выполнения физических упражнений весь организм начинает работать с удвоенной силой: усиливается кровообращение и потоотделение, активизируется деятельность желез внутренней секреции. Это значит, что если твое лицо покрыто толстым слоем косметики, то пот не может свободно выделяться. Он начинает забивать поры, отчего появляются угри.

Во время занятий пей как можно больше воды комнатной температуры. Вместе с потом мы теряем много влаги, которую необходимо восполнять, иначе кожа станет сухой и хрупкой. По окончании физических упражнений обязательно прими прохладный или контрастный душ.

Если ты всерьез озабочена своей фигурой, но не желаешь наносить своему здоровью ни малейшего вреда, тогда позволь порекомендовать тебе **посещение бассейна**. Плавание – наверное, самый полезный и при этом самый эффективный вид физической нагрузки, которая только существует. Оно развивает практически все мышцы, но при этом не дает большой нагрузки на сердце и позвоночник. Особенно полезно плавание для очень полных девочек. Во-первых, вода снимает нагрузку с опорно-двигательного аппарата, что для полных людей немаловажно, так как позвоночник и суставы вынуждены нести на себе слишком большую массу. Во-вторых, в воде процесс похудения проходит быстрее, чем на суше. Плавая, тебе приходится преодолевать сопротивление воды.

До занятий в бассейне нельзя есть, как минимум, 1 час, а еще лучше часа 3. Так как после приема пищи кровь приливает к органам пищеварения, занятия в бассейне (да и любые другие физические нагрузки) в это время могут вызывать боли в сердце и головокружение.

Перед тем, как окунуться в бассейн с водой, необходимо принять душ. Это в твоих же интересах. Душ должен быть прохладным, как вода в бассейне. Таким образом, ты подготовишь свой организм к резкой перемене среды. В бассейн легче войти после прохладного душа, нежели после теплого или вообще в сухом виде.

Воду в общественных бассейнах обрабатывают хлором. Это необходимо для того, чтобы убить вредные микроорганизмы и бактерии, которые могут случайно попасть в бассейн. Однако хлорированная вода сильно раздражает кожу, волосы, глаза и даже ногти. Именно поэтому после занятий в бассейне также следует принять душ, на этот раз теплый с мылом и шампунем. После душа тело необходимо смазать жирным кремом. И не забудь тщательно высушить волосы, особенно если на улице – зима. С мокрыми волосами легко "заработать" воспаление легких.

*Если ты решила заняться плаванием, то у тебя должны быть следующие вещи:*

- купальник (для бассейна лучше приобрести закрытый спортивный купальник),
- резиновая шапочка,
- резиновые тапочки,
- полотенце,
- мыло, шампунь и мочалка,
- смягчающий крем для тела.

*В том случае, если ты планируешь нырять, не обходимо взять с собой еще и плавательные очки.*

## Уход за кожей тела

Твоя кожа пока не нуждается в каком-то особом уходе. Поддерживай ее в чистоте, пей много воды и занимайся спортом, – большего для нее и не требуется.

Во время мытья пользуйся мягким мылом или специальным гелем для душа. Жесткое хозяйственное мыло вымывает кожное сало, необходимое для образования защитной смазки.

Не злоупотребляй пенами для ванн, так как они сушат кожу. Если уж очень хочется что-нибудь добавить в воду, то пусть это будет морская соль или молоко. Египетская царица Клеопатра, известная своей красотой и властью над мужчинами, по легенде, каждый день принимала молочную ванну, от которой ее кожа становилась гладкой и мягкой, как у маленького ребенка. Вот рецепт знаменитой **ванны Клеопатры**: нагрей 2 л цельного молока и раствори в нем 350 г меда; вылей молочную смесь в теплую ванну. Вместо цельного молока можно использовать порошок сухого молока.

Если ты моешься природной губкой, то учти, что она очень быстро пачкается и требует более внимательного ухода, чем губка из синтетического материала. Природную губку надо каждый день промывать чистой холодной водой и не реже одного раза в неделю замачивать на сутки в водном растворе пищевой соды (разведи 125 г соды в 1 л воды). Прошедшую обработку губку тщательно промывают в холодной воде. Если природная губка стала жирной, тогда замочи ее на несколько часов в воде, в которую предварительно добавь 1 столовую ложку уксуса (из расчета на 500 мл воды).

После купания наноси на все тело увлажняющее средство – крем или масло. Чем дольше ты принимала ванну, тем больше жидкости потеряла кожа и тем выше ее потребность в увлажняющем креме.

## Загорать или нет?

Мы живем не в самом ласковом климате: 3 месяца идет снег, и еще 6 месяцев льют дожди. Не мудрено, что все с таким нетерпением ждут наступления лета, когда можно сбросить ворох одежды и подставить свою кожу жаркому солнышку. И вот в первый жаркий день ты берешь купальник и отправляешься на ближайший водоем, где проводишь целый день, пока не станешь шоколадной... Стоп! Таким образом ты скорее превратишься в уголек, чем приобретешь шоколадный загар. В чем твоя ошибка?

Ошибка № 1: пытаешься стать коричневой за один день, максимум, что ты получишь, – это солнечный ожог.

Ошибка № 2: не стоит думать, что солнечные лучи – это сплошное благо. Конечно же, без них не смогло бы выжить ни одно живое существо, но от солнца много и вреда, особенно когда принимать солнечные ванны без меры.

*В небольших количествах солнечные лучи необходимы человеку, так как под их воздействием вырабатывается витамин D. Однако, если без специальной защиты проводить на солнце много времени, то можно себе сильно навредить. Тут и солнечный ожог, и рак кожи, и солнечный удар, и много других малоприятных вещей.*

Ошибка № 3: кожа загорает не только летом, но и в остальные месяцы года. Ты когда-нибудь обращала внимание на людей, бегающих в спортивных трусах и футболке под холодным зимним солнцем, или на "моржей"? У них загар, как у туристов, только что вернувшихся из теплых стран!

Так что с загаром спешить не надо. К концу лета ты точно станешь загорелой, и тебе этого загара хватит на весь год до следующего лета.



У разных людей кожа по-разному реагирует на одно и то же количество солнечных лучей. Одним можно находиться на солнце более 30 минут, а другим – максимум минут 10. Косметологи выделяют 4 типа кожи, на которых загар проявляется по-разному:

**Тип 1** – девочки с очень светлой кожей с большим количеством веснушек, со светлыми или рыжими волосами и часто голубыми глазами. На солнце такая кожа практически не покрывается загаром, но быстро становится красной.

**Тип 2** – девочки со светлой кожей без веснушек и со светлыми глазами. Волосы могут быть как светлыми, так и темными. Такая кожа на солнце редко становится смуглой, но быстро краснеет.

**Тип 3** – девочки с легко загорающей кожей, которая может казаться смугловатой от природы. Волосы и глаза – от светлых до темных.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.