УДК 087.5
ББК 92
К53

Текст *Александра Джонсон*

Художник *Карен Доннелли*

Оригинальное название
**«The girl's handbook. Essential skills a girl should have»**

Печатается с разрешения издательства
Buster Books, an imprint of Michael O'Mara Books Limited
9, Lion Yard, Tremadoc Road, London SW47NQ

Перевод с английского *М. Лавренченко*

Дизайн обложки *Т. Барковой*

**К53 Книга для настоящих девочек** / авт. текста Александра Джонсон ; [перевод с английского М. Лавренченко.] — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 127, [1] с.: ил. — (Самый нужный самоучитель).

ISBN 978-5-17-095035-5.

В этой книге ты найдёшь надёжные и проверенные советы и рекомендации, которые помогут тебе овладеть полезными навыками.

Эта книга, без которой не обойтись ни одной девочке, научит тебя многим вещам, например, как приготовить превосходные спагетти или как залатать прокол на шине твоего велосипеда.

Для среднего школьного возраста.

**УДК 087.5**
**ББК 92**

Text and illustrations copyright
© Buster Books 2011
© Лавренченко М., перевод, 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

Серия «Самый нужный самоучитель»
Издание для досуга
демалысқа арналған баспа
Для среднего школьного возраста

**КНИГА ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ДЕВОЧЕК**

Зав. редакцией *П.П. Кострикин*
Редактор *И.В. Усова*
Технический редактор *Е.П. Кудиярова*
Компьютерная верстка *Б.А. Джелилов*

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 - книги, брошюры печатные

ТР ТС 007/2011

Подписано в печать 13.01.2020. Формат 60×90/16
Усл. печ. л. 8,0. Доп. тираж экз. Заказ №
Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в феврале 2020 года

**Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»**
129085, Российская Федерация, г. Москва,
Звёздный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. I, 7 этаж.
Наш электронный адрес: malysh@ast.ru Home page: www.ast.ru

**Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции:**
123112, Москва, Пресненская набережная, д.6, стр.2,
Деловой комплекс «Империя», 14, 15 этаж

**Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!**
https://vk.com/ast.deti https://www.instagram.com/ast.deti
https://www.ok.ru/ast.deti https://www.facebook.com/ast.deti

**«Баспа Аста» деген ООО**
129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат
Біздің электрондық мекенжаймыз : www.ast.ru E-mail: malysh@ast.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий
в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.
Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында
наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл —«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,
Домбровский көш., 3«а», Б литері, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 ,факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz , www.book24.kz
Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2020
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация — қарастырылған

6+

# Книга для настоящих девочек

Текст Александры Джонсон
Иллюстрации Карен Доннелли

## ЗАМЕТКА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ

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

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

# Книга для настоящих девочек

Аванта
Издательство АСТ
Москва

# СОДЕРЖАНИЕ


Введение 7

**СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ 8**

Голливудская улыбка 9
Ручки, как у принцессы 10
Как завязать галстук 12
Добавь блеска 14
Красивые и аккуратные ногти 15
Безопасность онлайн 16
Трать деньги с умом 17
Как правильно шнуровать обувь 18
Спасись от тошноты 21
Как начистить обувь до блеска 22
Скажи «нет» неприятному запаху 23
Защитись от солнца 24
Здоровое питание 25
Чистая кожа 26
Избавься от икоты 27
Чихай и никого не заражай 28
Как правильно собрать сумку 29

**КУЛИНАРИЯ 30**

Работа на кухне 31
Очисти апельсин 33
Как сварить яйцо 34
Как нарезать лук 36
Чистка картофеля 38
Фруктовый коктейль 39
Настоящий итальянский ужин 40
Фантастические блинчики 42
Как разбить яйцо 44
Завари ароматный чай 45
Сервировка стола 46
Бисквитный торт 47

**СДЕЛАЙ САМА 50**

Как помыть машину 51
Продень нитку в иглу 53
Как накачать шину 54
Поймай паука 56
Оторванный подол 57
Пришей пуговицу 59
Как закрутить шуруп 61
Залатай прокол на шине 62
Как поднять тяжести 66

**МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ 68**

Распутай волосы 69
Как нанести духи 70
Позируй как модель 71
Хватит грызть ногти! 72
Как снять тесное кольцо с пальца 72

Как отвечать на звонки и принимать сообщения 73
Благодарственное письмо 74
Одежда, пахнущая свежестью 76
Немного флористики 78
Ужин в шикарном ресторане 79
Упакуй подарок 80
Подготовка к тесту 82
Выспись как следует 83

**ПОМОЩЬ ПО ДОМУ 84**

Как отлепить жвачку 85
Аккуратно упакуй продукты 86
Как ухаживать за растениями 87
Все до последней капли 88
Порядок в комнате за пять минут 89
Как удалить пятно 90
Тугая крышка 91
Как справиться со стиркой 92
Посудомойка 94
Как стать королевой чистоты 96
Сортировка отходов 97
Повесь белье 98
Как убрать со стола 99
Пропылесось 100
Собери листья 101
Сложи простыню 102
Мытье посуды 104
Собери чемодан 105
Мытье окон 106
Как сложить майку 107
Пододеяльник 108
Как помыть пол 109

**ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ 110**

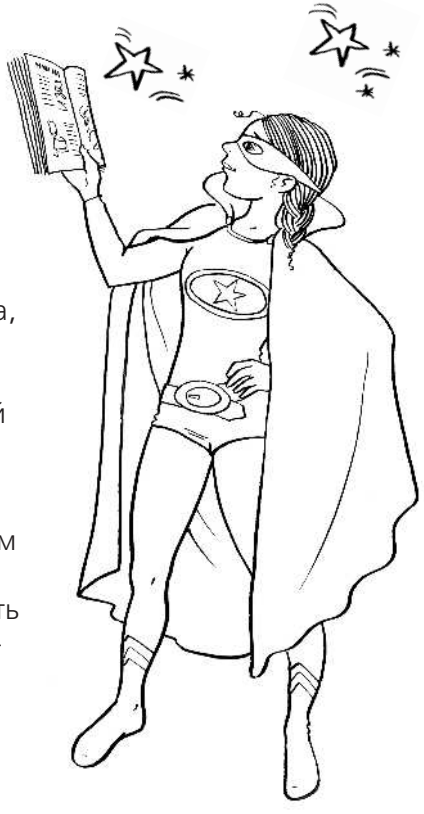
Как вызвать службу спасения 111
Правила пожарной безопасности 112
Перейди дорогу 113
Повязка на руку 114
Как измерить пульс 115
Если ты потерялась 116
Как обработать укус 117
Как обработать порез 118
Обработка ожога 120
Никаких судорог 121
Кровь из носа 123
Помоги подавившемуся 124
Будь готова 125
Как достать занозу 127

# ТЫ ГОТОВА СТАТЬ СУПЕРГЕРОЕМ?

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

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

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



**ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ**

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

**ВНИМАНИЕ!**

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

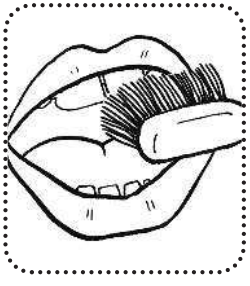
# СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

УРОК 1

# ГОЛЛИВУДСКАЯ УЛЫБКА

Чисти зубы дважды в день,
и они будут великолепны!

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

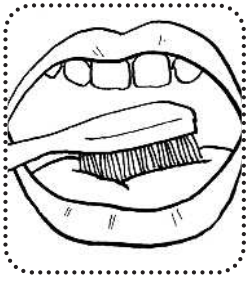


**2.** Расположи щетку под углом 45° к резцам. Несколькими вертикальными движениями почисти каждый зуб.

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

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

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



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

Как долго? Как часто?
Чистить зубы нужно в течение двух минут дважды в день.

УРОК 2

# РУЧКИ, КАК У ПРИНЦЕССЫ

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

## КОГДА МЫТЬ?

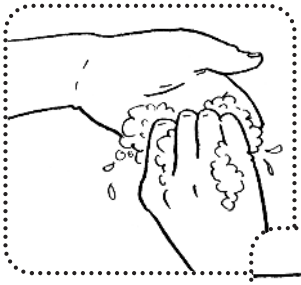
★ После посещения туалета.
★ Перед едой.
★ После того как ты чихнула или покашляла.

**1.** Намочи руки и намыль их до появления пены.

**2.** Потри ладони друг о друга круговыми движениями.

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

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



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

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

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

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

**9.** Проделай то же самое со второй рукой.

**10.** Ополосни руки теплой проточной водой.

**11.** Тщательно вытри их полотенцем.

## ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

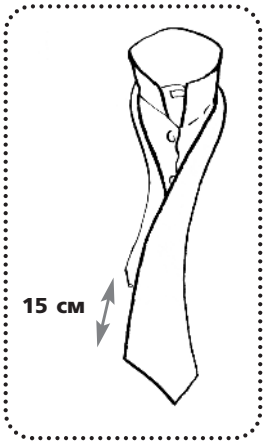
**Правильное мытье рук должно занимать не меньше 20 секунд – примерно столько же требуется, чтобы дважды спеть песенку «С днем рожденья тебя!». Попробуй исполнить ее, когда будешь мыть руки. К тому моменту, когда ты пропоешь ее дважды, ты как раз перейдешь к пункту 10.**

УРОК 3

# КАК ЗАВЯЗАТЬ ГАЛСТУК

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

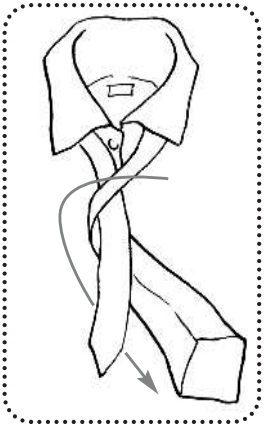
**1.** Подними воротник рубашки (блузки) и застегни верхнюю пуговицу.




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

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

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



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