

Зміст



<i>Найгарніша.....</i>	4
<i>Ти дорослішаєш.....</i>	14
<i>Найкращий, вірний друг.....</i>	22
<i>Маленька господарка.....</i>	34
<i>Про моду.....</i>	42
<i>Школярка.....</i>	50
<i>Особиста безпека.....</i>	58



Будь здоровою



Батьки дуже хочуть, щоб ти росла розумною, веселою й товариською дівчинкою, добре навчалась у школі, ходила в різні гуртки та спортивні секції, грала на музичних інструментах, дружила з цікавими людьми.

Але найголовніше для них — це, звичайно ж, твоє здоров'я. Та ти й сама розумієш важливість цього. Тому про свій організм потрібно дізнатися якомога більше й навчитися застосовувати усі ці знання.

*** Бути здорововою — це правильно харчуватися!**

Ти, напевно, багато разів чула, що їжа має бути не тільки смачною, але й корисною. У кожному з продуктів є свої корисні речовини: білки, жири, вуглеводи й мінерали. Вони потрібні для людського організму, а надто того, який росте і розвивається.

*** Бути здорововою — це дотримуватися режиму дня!**

Це не означає, що увесь свій час тобі потрібно розписати похвилино.

Склади свій розклад так, щоб тобі було зручно. Тобто, щоб у ньому враховувалися не тільки шкільні заняття але й твої захоплення.



*** Бути здорововою — це загартовуватися та займатися спортом!**

Загартовуватися — це не означає кидатися взимку в ополонку й ставати «моржихою» чи бігати босоніж по снігу в самих трусиках і маечці.

Найперший урок загартування — провітрювання твоєї кімнати вранці та увечері, а другий — прогуланки на свіжому повітрі.

Щодня роби зарядку при відкритій кватирці. А після обітрась рушником, змоченим у холодній воді.



Загартовуйся, дотримуйся режиму харчування, лягай вчасно спати, більше бувай на свіжому повітрі, займайся спортом, посміхайся — і хвороби для тебе не страшні!

Минув час, коли мама кожного ранку допомагала тобі чистити зуби, вмивала тебе, одягала, а ввечері перед сном робила все це у зворотному порядку... Ти тепер доросла й повинна вчитися стежити за собою сама.

* **Стежити** — це означає доглядати за своїм тілом, дотримуватися правил гігієни, зміцнювати й тренувати свої м'язи... Твоє здоров'я і краса фігури в майбутньому багато в чому залежатимуть саме від цього. І для будь-якої дівчинки тут не може бути жодних «забуваю».

Доглядати своє тіло — це насамперед означає привчити його до певних вправ та процедур.

Почни з ранкової гімнастики.
Звичайнісінька ранкова гімнастика робить чудеса!

* Добре, якщо в тебе в кімнаті є гімнастичний куточек — із драбиною, кільцями й турніком.

Але якщо його немає, не біда — ти можеш робити вправи і з м'ячем, і з гантелями, і зі скакалкою. Окрім звичайної ранкової зарядки та силових вправ, дуже корисними стануть вправи на розтягування, щоб усі твої м'язи не були « затверділими», й «затиснутими».



Гра

«Годинник першу показав. Раз!»
Стрибаєш через скакалку один раз.
«Годинник другу показав. Раз-два!»
Стрибаєш двічі. Далі — тричі...

Рекорд — 24 години!