

ПЕРВАЯ КНИГА

маленькой Принцессы



УДК 087.5-055.25
ББК 99
Е721

Ермакович, Д. И.

Е721 Первая книга маленькой принцессы / Д. И. Ермакович. — Минск : Харвест, 2015. — 160 с. : ил.

ISBN 978-985-16-9671-6.

Дорогие девочки! Перед вами книга, созданная специально для вас — маленьких принцесс. Но соответствовать такому титулу довольно не просто. Ведь принцесса — это эталон красоты и безупречного поведения. А для того чтобы услышать от окружающих: «Ты настоящая принцесса!», тебе придется многому научиться. Ты должна безупречно соблюдать правила этикета, немало внимания уделять своей внешности, заниматься спортом. Кроме того, ты не должна бояться никакой работы, а наоборот, слыть хорошей хозяйкой, в доме которой всегда чистота, порядок и уют. Поэтому придерживайся наших советов, и ты непременно воспитаешь в себе истинную принцессу.

УДК 087.5-055.25
ББК 99

ISBN 978-985-16-9671-6

© Подготовка, оформление.
ООО «Харвест», 2011

Введение

Дорогие девочки! Перед вами книга, созданная специально для вас — маленьких принцесс. Не сомневаемся, что вы все уже читали сказки о прекрасных принцессах и их отважных рыцарях, и уж конечно, не раз мечтали оказаться в чудесной стране, где всегда теплое безоблачное лето, обитают добрые и забавные существа, принцессы живут в красивых замках и носят длинные, расшитые золотом платья, а свои прелестные головки украшают коронами.

Но не все принцессы отличаются хорошим поведением — есть и такие, что постоянно капризничают, несносно ведут себя с окружающими, грубят старшим и ничего не делают дни напролет! С такими невоспитанными особами никто в королевстве не желает общаться и дружить.

А истинная принцесса должна уметь безупречно вести себя в обществе, владеть правилами этикета, обладая хорошими манерами, красиво и правильно говорить, много читать, уделять внимание своей внешности, заниматься спортом, знать, как достичь желаемого, не обидев при этом близких, быть всегда доброй и отзывчивой к людям, тактичной и деликатной. Кроме того, она не должна бояться никакой работы — имея массу всяческих дел и увлечений, быть хорошей хозяйкой, в доме которой всегда чистота и порядок. Надеемся, что, придерживаясь этих основных правил, а также следуя нашим советам, вы воспитаете в себе настоящих принцесс.



Правила этикета для принцесс

Законодательница моды знаменитая француженка Габриэль Шанель говорила, что в женщине природная красота — вовсе не главное, главное — хорошие манеры. А им — манерам, как и всему в жизни, надо учиться с самого детства. Постигая искусство хорошего тона, ты со временем станешь самой настоящей принцессой. Безусловно, приобрести изысканные манеры вполне доступно для каждой девочки — надо лишь запомнить основные правила этикета и следовать им.

Тайны общения

Первое, что должна знать любая воспитанная девочка, — это как общаться с окружающими. Ведь каждый день нам приходится встречаться с большим количеством людей, и все они такие разные. В зависимости от того, кто перед нами, мы определяем манеру поведения. Так, с подружками ты просто мило беседуешь, с одноклассниками иногда споришь, у учителей что-то спрашиваешь, с родителями советуешься. А как верно вести себя во всех этих ситуациях, подсказывает этикет. Вот его основные правила:

1 Любое знакомство, как и любое общение, начинается с приветствия. Всегда приветствуй тех, с кем встретилась. Слова «здравствуйте», «привет», «добрый день» произноси громко и четко, чтобы тебя услышали.

2 Во время приветствия не следует опускать глаза. Нужно встретиться взглядом с тем, с кем ты здороваешься.

«Этикет — установленный порядок поведения в том или ином месте.»

3 Тебе, как настоящей принцессе, следует быть вежливой и никогда не забывать о том, что по тону, каким произносится слово «здравствуйте», можно понять, как человек относится к тому, кого он приветствует.

4 Со старшими надо всегда здороваться первой и называть их на «вы». На «ты» обращаются только к самым близким друзьям.

5 Девочка не должна первой приветствовать мальчиков, но вот со старшими мужчинами — отцом,

«Манера — особенность поведения, вошедшая в привычку.»

дедушкой, дядей, школьным учителем — юная особа должна здороваться первой.

6 Если тебя кто-нибудь окликнет невежливо, например, «Эй, ты!», тебе как настоящей маленькой леди ни в коем случае не стоит отзываться на это обращение.

7 Улыбка в ответ на приветствие только улучшит мнение о тебе и сразу настроит на дружеский лад.

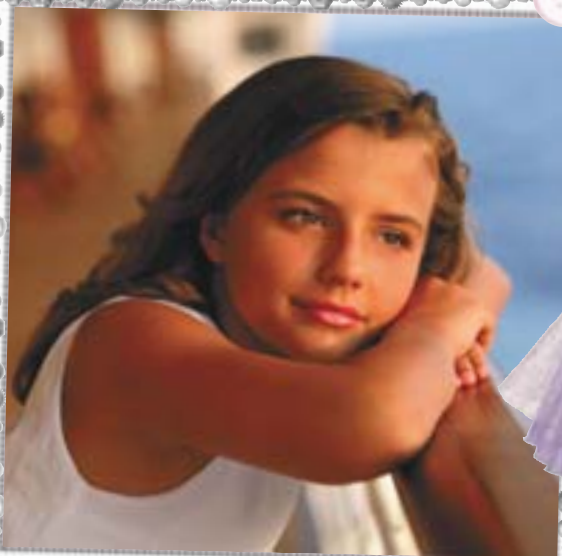
8 Если ты заметила подругу вдалеке (на другой стороне улицы, в автобусе и т. п.) и если она заметила тебя, поприветствуйте друг друга кивком головы, взмахом руки, улыбкой. Вот только кричать во весь голос не следует!

9 Указывать на других пальцем не стоит. Во время разговора руки не должны находиться в карманах. Похлопывать собеседника по плечу также не следует.



Ничто не обходится нам так дешево и не ценится так дорого, как вежливость.

М. Сервантес



10 Обязательно приветствуй тех людей, с которыми часто встречаешься, даже если ты с ними и не знакома — например, с продавцом ближайшего магазина, с почтальоном, соседями по подъезду.

11 Если тыходишь в комнату, класс, где находится много людей, нужно не здороваться с каждым в отдельности, а просто громко сказать «здравствуйте», тем самым приветствуя всех.

12 Не вступай в разговор с людьми, если видишь, что они спешат.

Девочка воспитанная — это прежде всего тактичная. Тактичность — одна из самых замечательных черт характера человека. Здесь ты можешь задать вполне ожидаемый вопрос о том, кого называют тактичным.

- Тактичный человек никогда не будет назойливым, не утомит, не обидит, не пошутит некстати.
- Он не станет бесцеремонно разглядывать постороннего или знакомого, отпуская замечания по поводу его внешности. Он не станет давать советы тогда, когда его об этом не просят.

ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ДЕЛИКАТНОЙ?



Деликатность — прекрасная черта характера, которой просто обязана обладать настоящая принцесса. А для этого достаточно относиться к людям так, как хотелось бы, чтобы относились к тебе. Научись сопереживать другим людям, всегда помни о тех, кто с тобой рядом, будь вежливой, предупредительной, осторожной в общении.

А теперь, милая читательница, попробуй вспомнить: часто ли в последнее время ты предлагала помощь близким? Не забыла ли поздравить с днем рождения бабушку? Знаешь ли о проблемах сестры?

Ожидая вежливости и деликатности от других, часто ли ты сама бываешь вежливой и деликатной? А ведь дома это просто необходимо, ведь семья — главное в жизни

человека. Помнишь сказку о Золушке? Эта воспитанная девочка даже с грубой мачехой и злыми сестрами всегда была мила и сдержанна, за что и получила вознаграждение — счастье и любовь. Если ты научишься жить в мире и согласии со своими близкими, то приобретешь навыки правильного поведения в любом обществе.

- Тактичный человек всегда знает, как правильно поступить в той или иной ситуации.



ТЕСТ «ОБЩИТЕЛЬНА ЛИ ТЫ?»

Умеешь ли ты общаться с людьми? Даже если тебе кажется, что это у тебя получается плохо, не надо отчаиваться. Чем настойчивее ты будешь стремиться овладеть искусством общения, добиваться расположения к себе, тем больше появится у тебя шансов на успех в жизни.

Этот тест позволит понять, общительна ли ты и умеешь ли находить общий язык с людьми.

1. Бывало ли когда-нибудь так, что твое настроение портилось от того, что тебе казалось, будто кто-то наговаривает на тебя, распространяет сплетни и злословит за спиной?

А) Да, такое со мной случается довольно часто. — 1 балл.

Б) По-моему, такое когда-то однажды было, и мне стыдно за это. — 2 балла.

В) Нет, я никогда не думала о подобных глупостях. — 3 балла.

2. Разделяешь ли ты людей на хороших и плохих?

А) Конечно, такими они и являются на самом деле – кто-то хороший, кто-то плохой. — 1 балл.

Б) Все довольно относительно, я не придерживаюсь такого максималистского разделения. — 2 балла.

В) Для меня все люди – хорошие, плохими они бывают редко и чаще всего – вынужденно. — 3 балла.



3. Как ты относишься к хвастунам и задирам?

А) Они меня раздражают и портят настроение. — 1 балл.

Б) Я воспринимаю их спокойно — просто отсутствует интерес к подобным личностям. — 2 балла.

В) Меня такие люди обычно веселят — за ними действительно интересно наблюдать. — 3 балла.

4. Если малознакомый человек при встрече бежит к тебе с распростертыми объятиями и громкими восклицаниями, какая будет твоя реакция?

А) Я буду очень напугана и подозрительна. — 1 балл.

Б) Это необычно, но, вероятно, стоит задуматься: вдруг у меня плохо с памятью? — 2 балла.

В) Здорово! Я отреагирую так же. — 3 балла.

5. Что ты ощущаешь, ненароком обидев человека?

А) Буду переживать, пока он не скажет, что повода для обиды у него нет. — 1 балл.

Б) Неприятно, конечно, будет, но это же не смертельно. Тем более я не хотела. — 2 балла.

В) Такое событие — скорее удача. Попробую воспользоваться этим, чтобы сойтись с «пострадавшим» поближе. — 3 балла.

6. Умеешь ли ты спокойно воспринимать критику?

А) Нет. Любая критика задевает меня очень сильно и серьезно ранит. — 1 балл.

Б) Смотря какая критика. Если мне скажет что-то человек, мною уважаемый, то я буду очень ему благодарна, и наоборот. — 2 балла.

В) Любая критика — это отлично, так как критика — тоже реакция, причем реакция яркая и сильная. — 3 балла.

7. Любишь ли ты посплетничать?

А) Нет, это ниже моего достоинства. — 1 балл.

Б) Иногда могу послушать, какую ерунду говорят друг о друге люди. — 2 балла.

В) Да, обсудить какие-нибудь пикантные подробности — это всегда очень весело. — 3 балла.

8. Когда тебя не слушают, а ты пытаешься сказать что-то очень важное для тебя, какой будет твоя реакция?

А) Замолчу, огорчусь, но повторять не буду. — 1 балл.

Б) Подумаю, что сейчас не время говорить об этом, и дождусь подходящего момента. — 2 балла.



В) Заставлю всех замолчать или привлеку внимание другими возможными средствами, но скажу то, что хочу. — 3 балла.

9. Как ты поступишь, если какой-нибудь хороший знакомый выдаст твой секрет, хотя и обещал хранить его в тайне?

А) Я бы расстроилась, никому не стала бы доверять, с этим знакомым никогда впредь не общалась бы. — 1 балл.

Б) Расстроилась бы, конечно. Но люди несовершенны. Через некоторое время я простила бы этого человека. — 2 балла.

В) Какие же это мелочи! Я и сама не ангел. К тому же у меня нет таких особо страшных секретов, разглашение которых преследуется мною и жестоко карается. — 3 балла.

10. Много ли у тебя друзей?

А) Нет, у меня только одна лучшая подруга. — 1 балл.

Б) Друзей не должно быть много. А хороших знакомых у меня действительно полно. — 2 балла.

В) Да, у меня много друзей. Очень! — 3 балла.

Результаты

1 — 10 баллов. Тебе придется многому научиться, если хочешь иметь авторитет в новой компании. Ты человек, довольно тяжело воспринимающий общение вообще и с новыми людьми в частности. Скромность, неуверенность в себе и мнительность — твои верные спутники. Без сомнения, тебе нужно пересмотреть свое мировоззрение. Неуверенность в себе вредна. Старайся быть более естественной, раскрепощенной, воспринимай людей проще и больше им прощай.

11 — 20 баллов. Проблем в общении у тебя не так много. Если и случаются какие-то недоразумения, то они несущественны, да и тебя сами они мало беспокоят. Это здоровая жизненная позиция, свидетельствующая о том, что ты уверена в себе. Общения тебе хватает. Друзей и знакомых ты используешь в основном для практических целей — помочь, подсказать, провести время. Это не совсем честно, но так как их самих это устраивает, менять что-либо тебе вряд ли стоит.

21 — 30 баллов. Тебе позавидует любой скромник и тихоня. У тебя много друзей, они наполняют твою жизнь яркими и красочными событиями. Ты порой даже устаешь от них, но все же общение с людьми для тебя — истинное удовольствие. Активный образ жизни, эмоциональность и общительность делают тебя человеком, к которому постоянно хочется зайти в гости и общества которого ждет любая компания. Но в этом бешеном круговороте лиц, может быть, ты пропускаешь нечто важное для себя? Будь внимательней, не забывай о своих обязанностях, относись серьезней к жизни, чтобы не получилось, как в известной басне: «...лето красное пропела, оглянуться не успела, как зима катит в глаза».

Чего не следует делать

1 Проявлять нежелание выслушать.

Девочка должна не только красиво и складно говорить, но и уметь выслушивать своего собеседника. Умение выслушать — важное качество, которое обеспечит тебе успех в жизни и хорошие отношения с друзьями и близкими. Подумай, не бывает ли так, что ты постоянно рассказываешь своим подружкам о делах в школе, дома и т. д., но как только они начинают говорить о чем-то, что тебе не очень интересно, ты начинаешь отвлекаться, а то и совсем перестаешь слушать. Если такие ситуации тебе знакомы, постарайся больше так себя не вести — ведь тактичная и воспитанная девочка всегда умеет выслушать, внимательно отнестись к тому, что говорят другие.

2 Навязывать другим свои вкусы и привычки.

Вести себя подобным образом неприлично и бестактно. Даже если тебе не нравится музыка, которую постоянно слушает твоя подруга, ты не имеешь никакого права заявлять: «Что за ерунду ты слушаешь! Послушай лучше мой диск!»

3 Подслушивать.

Не подслушивай чужих разговоров, не читай чужие письма или дневники.

4 Шутить над недостатками других.

Не подшучивай над физическими недостатками других. Если в твоём классе есть человек, который, к примеру, слабо видит или плохо слышит, постарайся помочь ему в учебе, будь добра к нему.





5 Давать пустые обещания.

Не обещай того, чего не можешь выполнить. Обещания нужно выполнять, как бы трудно это ни было!

6 Забывать о долгах.

Всегда отдавай долг в срок. К примеру, если тебе не хватило в буфете на обед немного денег, а подруга выручила тебя, обязательно отдай долг при следующей же встрече.

7 Нарушать дистанцию.

При общении расстояние между людьми не должно быть менее 50 см. Ближе ты можешь подойти только к подруге, когда вы делитесь секретами, или к родным.

8 Позволять лишнее при разговоре.

Настоящая принцесса должна помнить, что даже разговаривая с самыми близкими подругами, не стоит крутить пуговицы на их одежде, трогать своих собеседников, дергать их за рукав или за руку.

9 Трогать без спросу чужие вещи.

Нельзя без разрешения касаться личных вещей людей, пусть это даже школьные тетради и учебники. Всегда спрашивай разрешения взять что-либо, и тогда с тобой будут поступать точно так же.

10 Давать прозвища.

Даже самое милое и шутливое на твой взгляд прозвище может расстроить человека. Будьте, принцессы, деликатнее в этом вопросе!



МЦНУ-ТЕСТ «ТАКТИЧНА ЛІТІ?»

Ты пришла на день рождения к подруге. В доме много приглашенных, все пьют чай, угощаются тортом. Случайно одна из девочек выпачкала лицо кремом, но не заметила этого. Как ты поступишь?

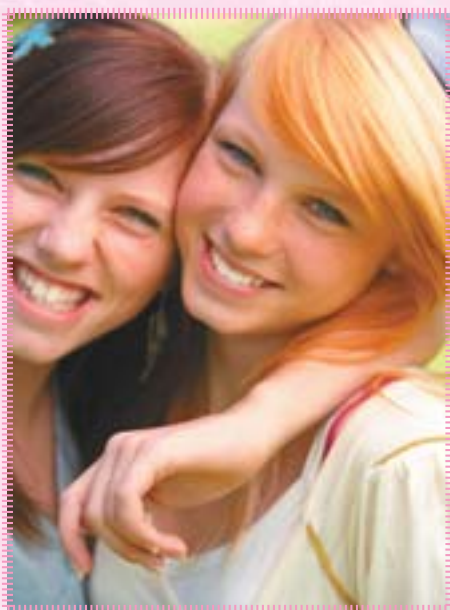
1. Скажешь ей об этом при всех.
2. Начнешь вытирать подруге лицо салфеткой.
3. Тихонько, чтобы не привлекать внимания остальных, шепнешь на ухо о том, что произошло.

Подруга пришла в школу в юбке, которая велика ей. Каковы будут твои действия?

1. Сделаешь вид, что ничего не заметила.
2. При всех одноклассниках заявишь, что никогда в жизни не надела бы такую юбку.
3. Отведешь свою подругу в сторонку и скажешь ей, что ее юбку лучше приберечь для более старшего возраста или подогнать по фигуре.

Твоя подруга получила за диктант более высокую оценку. Как ты отреагируешь?

1. Скажешь ей, что ее оценка досталась ей незаслуженно.
2. Сделаешь вид, что тебе все равно.
3. Поздравишь подругу, попросив ее объяснить тебе те правила, по которым ты допустила ошибки.



Надеюсь, ты, милая читательница, в предложенных вопросах выбрала последний вариант – ведь именно он самый подходящий для тактичной и вежливой девочки.



Намного приятнее
общаться с людьми
доброжелательными,
внимательно относя-
щимися ко вкусам и
привычкам других, го-
товыми помочь, чем с
невежливыми, грубы-
ми и неотзывчивыми.

Твои ежедневные контакты с людьми не-
возможны без таких этикетных фраз, как:
«добрый день», «пожалуйста», «извините»,
«прошу прощения», «спасибо», «благодарю». Не думай, что произносить «вежливые
слова» необходимо только при общении с
посторонними людьми или со старшими.
И в семье, и с друзьями будь вежлива,
чаще говори слово «спасибо», и тогда об-
щаться тебе станет гораздо проще.

Содержание

Введение.....3

Правила этикета для принцесс4

Тайны общения4

Чего не следует делать.....10

8 уроков поведения в гостях.....14

Выбираем и преподносим подарки18

Как вести себя за столом.....25

Как вести себя на улице.....32

Как вести себя в магазине34

10 правил поведения в театре,
кинотеатре, музее36



Секреты сказочной красоты..... 39

Встречают по одежке..... 39

Цвет и характер..... 42

Прическа — просто загляденье!..... 48

Эти милые аксессуары..... 49

Сумки 50

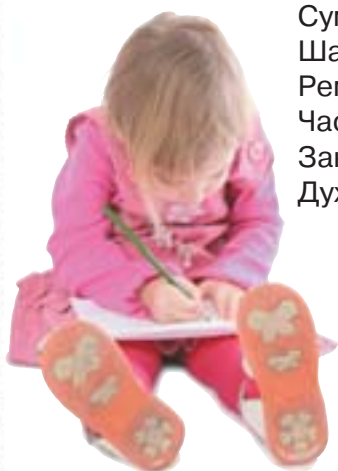
Шарфы и платки 51

Ремни..... 52

Часы..... 52

Заколки 52

Духи — невидимый аксессуар 53



Формируем королевскую

осанку54

Упражнения для мышц шеи55

Упражнения, выпрямляющие спину56

Упражнения для мышц живота57

Упражнения для ног60

Чистота и уют вместе идут62

Чтобы не прослыть неряхой65

Стирать — не перестирать68

Где стирка, там и глажка70

В чистом доме дышится легче73

Моя комната — мой замок75

Мое окно — цветущий сад77

Цветочная поэзия в вазе84



Кидает в жар, бросает в холод —

всему виною сильный голод 90

Учимся готовить салаты 91

Салат «Веснянка» 97

Салат «Зайчик» 97

Салат «На здоровье» 98

Салат «Острый» 98

Салат «Чиполлино» 101

Салат со сметаной, майонезом и яйцами 102

Салат с сельдью 102

Салат «Лакомка» 103

«Бутербродная душа» 104

Бутерброды «Веер» 106

Бутерброды «Ромашки» 107

Бутерброды с зеленым горошком 107

Бутерброды с колбасой и помидорами 107

Бутерброды с сыром 109

Горячие острые бутерброды 109

Канapé с рыбными консервами 109

Яичный завтрак —

лучшее начало дня 110

Яичница-глазунья 110

Яичница под шапкой из сыра 110

Суп — основа обеда 112

Борщ 112

Суп «Овсяный» 113

Суп «Минутка» 113

Печем блины 117

Оладьи с яблоками 117

Блинчики на кефире 118

Картофельный пир 120

Картофельные драники 120

Картофель, запеченный в сметане 121

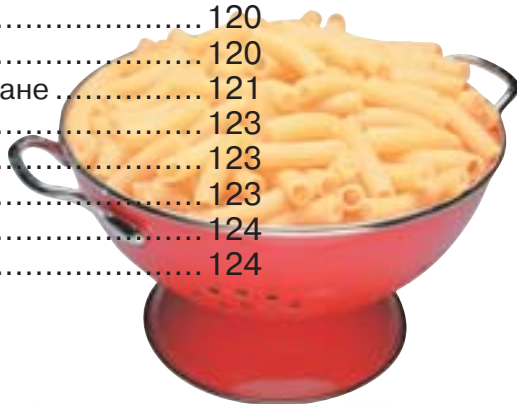
Готовим быстро и вкусно 123

Пельмени отварные 123

Пельмени жареные 123

Макароны отварные 124

Макароны с сыром 124





Спешите на помощь..... 128

Порезы, ссадины	128
Занозы	130
Ожоги	132
Синяки	133
Ушибы, шишки	134
Вывихи и растяжения	134
Застольные опасности	136
Кровотечение из носа	138
Травматический шок	138
Укусы насекомых	138
Ячмень	139
Головная боль	140
Мигрень	140
Зубная боль	142
Кишечное расстройство	143
Лечимся... едой	143
Методы борьбы с простудой	145
В США	146
В Англии	146
В Индии	148
В Испании	149
В Китае	150
В Мексике	151
В России	151
В Финляндии	152
В Японии	155

