

НИККИ БУШ

ЛУЧШАЯ книга девочки

Дневник



Украшения



Гитомцы



Рукоделие

Какао



Пирожное



Единорог

БОЛЕЕ
200
КЛАССНЫХ
ИДЕЙ!

Праздник



Тесты,
лайфхаки,
творчество,
классные фразочки
и многое другое!

Издание для досуга
Для среднего школьного возраста

Демалысқа арналған баспа
Орта мектеп жасындағы балаларға арналған

Серия «Девушка на 100 %»

Никки Буш

ЛУЧШАЯ КНИГА ДЕВОЧКИ. БОЛЕЕ 200 КЛАССНЫХ ИДЕЙ

DEIN MÄDCHENBUCH: ÜBER 250 IDEEN FÜR MEHR GLITZER IM LEBEN by Nikki Busch

(Орыс тілінде)

Иллюстрации Кристиан Хан

Перевод с немецкого языка Екатерины Абрамовой

Ответственный редактор М. Б. Шульман

Художественное оформление и вёрстка А. В. Сороки

Корректор Л. В. Дельцова

Соответствует Техническому регламенту ТР ТС 007/2011

КО ТР 007/2011 техникалық регламентіне сәйкес келеді

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 419-24-90.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 фимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 419-24-90

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС

Дистрибьютор и представитель по приёму претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация — қарастырылған

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании

можно получить на сайте Издательства «Эксмо» www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей Федерациясы. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления/Подписано в печать 20.02.2023.

Формат 70×90/16. Гарнитура OfficinaSans.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 15,21.

Тираж 2500 экз. Заказ №

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография» филиал «Чеховский Печатный Двор»

142300, Россия, Московская обл., г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1

УДК 087.5

ББК 74.100.58

ISBN 978-5-04-179734-8

© ООО «Издательство «Эксмо», издание на русском языке, 2023

© Абрамова Е. В., перевод, 2022

© 2018 by CARLSEN Verlag GmbH, Hamburg, Germany

First published in Germany under the title DEIN MÄDCHENBUCH: ÜBER 250 IDEEN FÜR MEHR GLITZER IM LEBEN

All rights reserved

Все права защищены. Книга или любая её часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или её части без согласия издателя является незаконным и влечёт уголовную, административную и гражданскую ответственность.



12+





Как звучит твое волшебное имя?

Составь его из первой буквы твоего имени
и месяца рождения.

А Ананасовая	Л Милая	Х Вампирская
Б Красивая	М Любимая	Ц Ванильная
В Сумасшедшая	Н Волшебная	Ч Быстрая
Г Тёмная	О Непредсказуемая	Ш Юная
Д Электрическая	П Восточная	Щ Вероломная
Е Чумовая	Р Розовая	Э Сильная
Ж Блестящая	С Причудливая	Ю Ветреная
З Счастливая	Т Сладкая	Я Светлая
И Индийская	У Крохотная	
К Дикая	Ф Сверхспособная	

Январь → Снежинка
Февраль → Звезда
Март → Радуга
Апрель → Шутка
Май → Цветок
Июнь → Капелька

Июль → Солнце
Август → Принцесса
Сентябрь → Дождинка
Октябрь → Единорожка
Ноябрь → Мечта
Декабрь → Пироженка



Снежный шар своими руками



Тебе понадобится:

- ★ чистая банка из-под варенья с закручивающейся крышкой
- ★ резиновая или пластиковая фигурка на твой выбор
- ★ водостойкий клей
- ★ сыпучие блёстки или искусственный снег из магазина товаров для рукоделия
- ★ дистиллированная вода из супермаркета
- ★ несколько капель средства для мытья посуды



1. Сначала приклей свою фигурку к внутренней стороне крышки от банки и дай ей хорошо высохнуть.
2. Затем насыпь в стакан блёстки или искусственный снег и добавь дистиллированную воду. Будь осторожна с количеством блёсток, лучше добавить ещё чуточку позже. Не забудь пару капель средства для мытья посуды — они предотвратят образование комочков блёсток или искусственного снега.
3. Плотнo закрой крышку. Твой снежный шар с блёстками готов!



Короткая передышка



Делая подобные перерывы каждый день, со временем ты станешь спокойнее и научишься находить баланс в делах. Отложи на время мобильник и другую электронику. Вот несколько идей для такой паузы:

- ★ съешь яблоко
- ★ приготовь и продегустируй новый вариант смузи
- ★ нарисуй картину
- ★ смотри в окно на протяжении 10 минут
- ★ прогуляйся по своему району



Какие ещё занятия приходят тебе в голову?







Поэзия

Придумай короткое рифмованное стихотворение, в котором будут слова «ЖИЗНЬ», «СЧАСТЬЕ» и «БЛЁСКИ».







Счастливые моменты и брызги волшебства

Перечисли пять вещей, делающих тебя счастливой:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Запиши пять вещей из своей жизни,
которые добавляют в неё блеска:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____





Моё эмоциональное состояние

Как ты чувствуешь себя сегодня?

Поставь галочку в нужном месте на шкале настроения.



10

9

8

7

6

5

4

3

2

1



сразу после пробуждения

на первом уроке

на большой перемене

после школы

при выполнении домашнего задания



100%-я свежесть



Покупать сладкие напитки в магазине — это скучно!
Попробуй приготовить лимонад своими руками.

КЛУБНИЧНО-ВИШНЁВЫЙ ЛИМОНАД С МЕЛИССОЙ

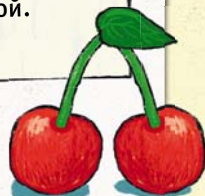


Ингредиенты:

- ★ 20 ягод клубники
- ★ сок одного лимона
- ★ 1/2 пакета вишнёвого сока
- ★ 5 листочков мяты
- ★ газированная вода

Приготовление:

Для начала преврати клубнику в пюре, потом добавь в него сок лимона и вишнёвый сок. Нарезь листики мяты тонкими полосками и добавь туда же. Перемести смесь в красивый графин и залей её газированной водой.



ЛИМОННО-ИМБИРНЫЙ ЛИМОНАД С БУЗИНОЙ И МЯТОЙ

Ингредиенты:

- ★ 700 мл газированной воды
- ★ 1 лимон
- ★ 12 листиков мяты
- ★ небольшой кусок свежего имбиря (размером с грецкий орех)
- ★ 100 мл сиропа из цветков бузины

Приготовление:

Нарежь лимон на тонкие кружочки. Очисти имбирь от кожуры и вместе с дольками лимона и листиками мяты помести в графин. Слегка подави лимон деревянной ложкой. Добавь к смеси сироп из цветков бузины и залей всё газированной водой.



Совет

В холодное время года можно добавить и горячую воду. Но обязательно дай кипячёной воде немного остыть перед добавлением — так витамины сохранят свои свойства.



Женищина-кошка или Золушка?

Представь, что ты можешь выбрать себе другую личность.

В чью жизнь ты хотела бы ненадолго окунуться?

Напиши рядом с соответствующими категориями имена.

★ Мультфильм: _____

★ Книга: _____

★ Фильм о любви: _____

★ Сказка: _____

★ Мода: _____

★ Актёр (актриса): _____

★ Кто-то другой: _____



Создай рекламу!

Придумай название и логотип для нового парфюма и укрась флакон. Сочинишь ещё и крутой слоган для него?

Рекламный слоган:



10

Моменты взлётов и падений



Чем ты особенно гордишься?



В каких случаях тебе требуется утешение?



Из-за чего тебе было так стыдно, что хотелось провалиться сквозь землю?

11

Это моя любимая шутка!





В этом вся я

Обведи пять характеристик, описывающих тебя.

- ★ открытая
- ★ крутая
- ★ надёжная
- ★ неаккуратная
- ★ спонтанная
- ★ общительная
- ★ любопытная
- ★ готовая прийти на помощь
- ★ нетерпеливая
- ★ эмоциональная
- ★ спортивная
- ★ дикая
- ★ справедливая
- ★ спокойная
- ★ мечтательная
- ★ опрятная
- ★ порядочная
- ★ капризная
- ★ застенчивая
- ★ остроумная
- ★ бережливая
- ★ вежливая
- ★ творческая
- ★ щедрая
- ★ упрямая
- ★ умная



Мой темперамент

Существует четыре темперамента, описывающих поведение людей. Узнаёшь ли ты себя в одном из них или ты смесь разных?

★ Холерик = Волевая

- легко раздражаешься
- самолюбивая
- любишь принимать решения
- храбрая
- упрямая
- рискованная
- находчивая
- нетерпеливая

★ Сангвиник = Энергичная

- открытая миру
- властвующая над хаосом
- общительная
- капризная
- энергичная
- легкомысленная
- забывчивая
- спонтанная

★ Меланхолик = Задумчивая

- преданная
- трудолюбивая
- педантичная
- романтическая
- застенчивая
- чуткая
- мечтательная
- надёжная

★ Флегматик = Спокойная

- сострадающая
- расслабленная
- раскованная
- нерешительная
- терпеливая
- готовая прийти на помощь
- любишь бездельничать
- посредник в споре

★ Мой темперамент: _____

★ Я — смесь следующих темпераментов: _____



Моё тело – моё дело

Каждое тело прекрасно и неповторимо.
Какой у тебя тип фигуры?



перевёрнутый
треугольник



прямоугольник



овал



треугольник



песочные
часы

Что тебе больше всего нравится в своём теле?

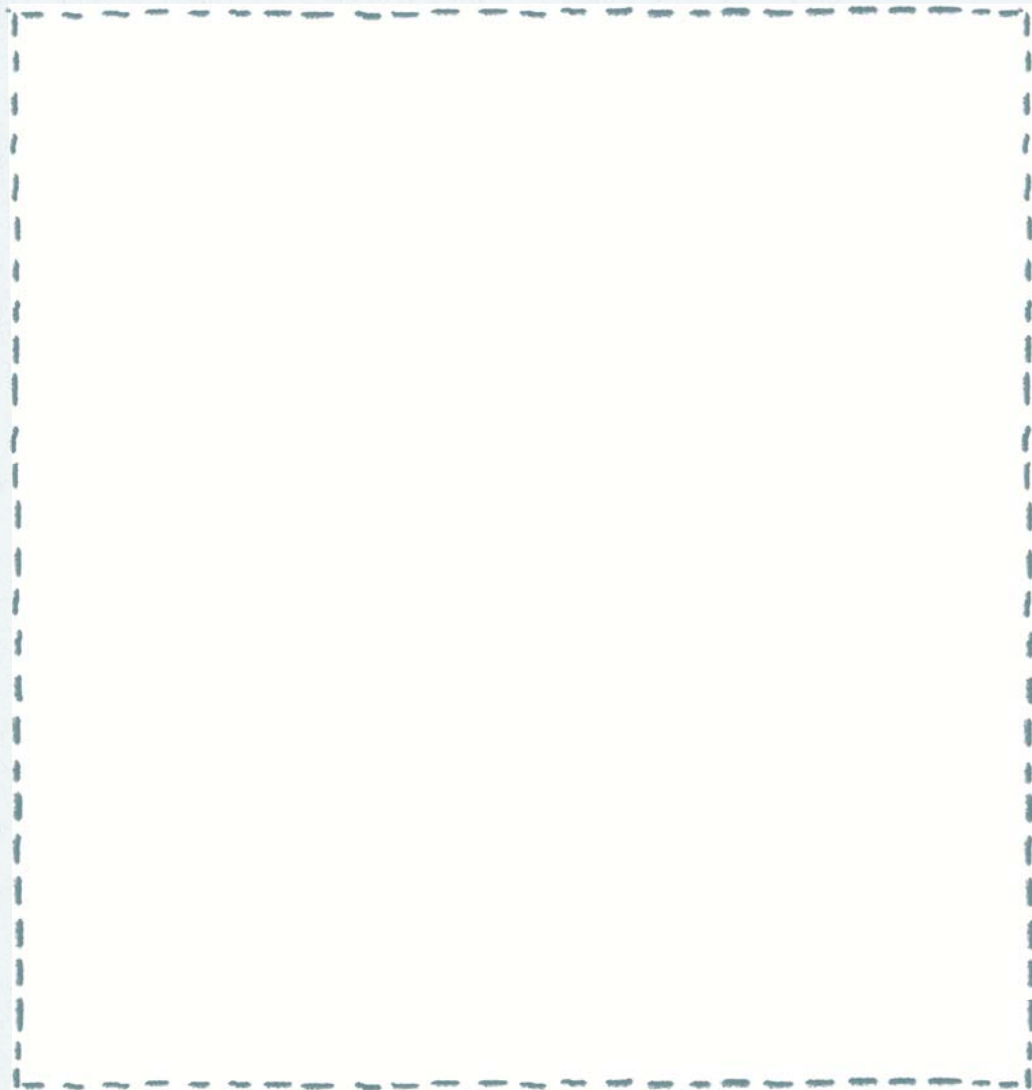


Будь собой,
все остальные места уже заняты!



Моя любимая одежда

Нарисуй свои любимые предметы одежды и укрась их блёстками.





Тир на весь мир

Найди в этой таблице 10 сладких угощений. Ищи по вертикали, горизонтали и диагонали! Ответ находится на странице 202.

М	А	Ы	В	Э	Щ	И	Б	Е	З	Е	Н
О	Ч	З	Я	А	Е	Н	И	Т	Э	З	К
Р	Г	У	А	П	Я	П	А	Е	П	К	О
О	К	О	З	Е	Ф	И	Р	Ф	О	Е	Н
Ж	Е	П	М	Ч	Н	Р	К	Э	Ы	Ж	Ф
Е	П	А	Ю	Е	И	О	Ю	Ф	Д	Ц	Е
Н	У	С	Ы	Н	Р	Ж	Н	А	Ю	Я	Т
О	Г	Т	В	Ь	Э	Н	Л	З	Ы	В	А
Е	Н	И	С	Е	И	О	Д	И	Ф	О	Г
К	Ы	Л	О	Ц	К	Е	В	Т	О	Р	Т
Е	Р	А	Г	О	Б	Н	К	У	Г	Я	А
З	О	Л	Ш	З	Я	П	О	Н	Ч	И	К



Ощущения – размышления

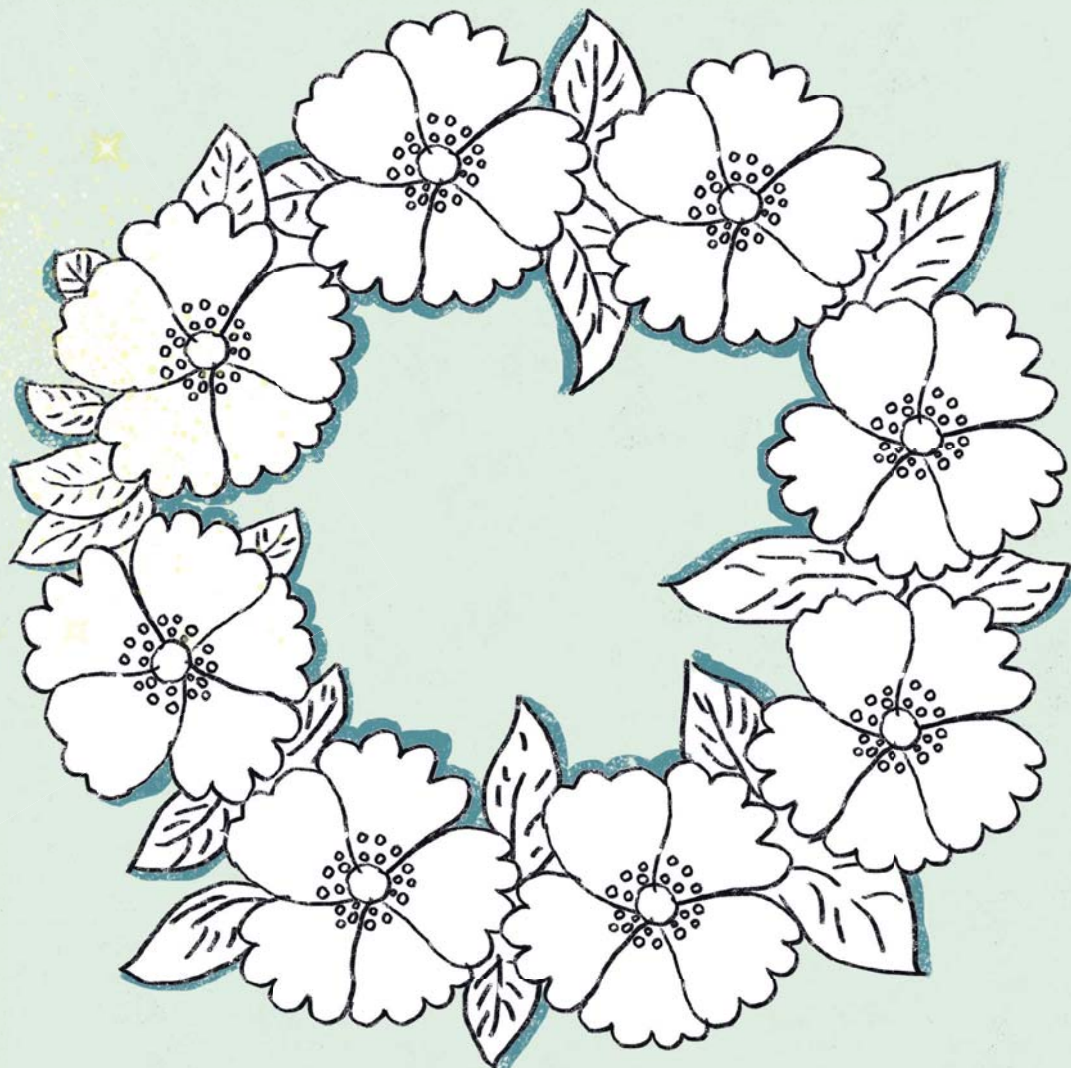


Сделай перерыв и отдохни от всего!

Найди уютное место, где тебя никто не потревожит. Положи в рот (но сначала не ешь) конфетку, крекер или какой-либо другой вариант перекуса. Закрой глаза и прочувствуй свои ощущения: сладкое или солёное, твёрдое или мягкое? Какой запах ты чувствуешь?

Находи иногда время для таких упражнений.

Раскрась цветочный венок.



Знаки зодиака и их счастливые камни

ЗНАК ЗОДИАКА	ДАТА	СЧАСТЛИВЫЙ КАМЕНЬ	ИМЯ
	ВОДОЛЕЙ	21.01–19.02	аметист, горный хрусталь, лабрадор
	РЫБЫ	20.02–20.03	нефрит, коралл, лунный камень
	ОВЕН	21.03–20.04	яшма, коралл, тигровый глаз
	ТЕЛЕЦ	21.04–20.05	агат, моховик, розовый кварц
	БЛИЗНЕЦЫ	21.05–21.06	аквамарин, янтарь, лунный камень
	РАК	21.06–22.07	авантюрин, сердолик, оливин

Какой счастливый камень относится к твоему знаку зодиака?
Впиши в таблицу имена друзей, членов семьи и расскажи им
об их счастливых камнях.

ЗНАК ЗОДИАКА	ДАТА	СЧАСТЛИВЫЙ КАМЕНЬ	ИМЯ
	ЛЕВ	23.07–23.08	янтарь, лабрадор, пиритовый кварц
	ДЕВА	24.08–23.09	амазонит, цитрин, лазурит
	ВЕСЫ	24.09–23.10	голубой кварц, хризокolla, нефрит
	СКОРПИОН	24.10–22.11	аметист, цитрин, флюорит
	СТРЕЛЕЦ	23.11–21.12	иолит, рутиловый кварц, содалит
	КОЗЕРОГ	22.12–20.01	гематит, оникс, жемчуг

Звезда, спортсменка или дитя природы?

Проверь, к какому типу ты относишься.

Суммируй числа, стоящие в скобках после каждого варианта ответа, а потом сравни результат с ответами на странице 202.



1 Что ты видишь, открывая свой шкаф?

- ☐ Розовый цвет и блёстки (5)
- ☐ Одежду, сделанную своими руками, и экологичные ткани (2)
- ☐ Спортивные и удобные вещи (3)



2 Какое приглашение мальчика ты бы приняла?

- ☐ Пойдёшь со мной на футбольный матч? (3)
- ☐ Не хочешь присоединиться к лесному походу? (2)
- ☐ Как насчёт похода в кино? (5)



3 Какой тип парней тебя привлекает больше всего?

- ☐ Похожий на Джастина Бибера (5)
- ☐ Высокий и мускулистый (3)
- ☐ Преданный и надёжный (2)



4 Что бы ты больше всего хотела делать?

- ☐ Убеждать других в важности защиты окружающей среды (2)
- ☐ Разводить единорогов (5)
- ☐ Участвовать в Олимпийских играх (3)