

СОН

СОН — это сложный процесс восстановления. Во время сна ты не просто отдыхаешь, а активнее всего растёшь, очищаешь память для новой информации, снимаешь стресс и лечишься. Важность сна невозможно переоценить. Одна ночь недосыпа снижает иммунитет на 70 %.



Бессонницей страдают многие взрослые — чтобы избежать этой проблемы, соблюдай несколько правил: отложи гаджеты за 30 минут до сна, займись чтением или уроками, не включай яркий свет и не наедайся.

Норма сна для взрослых — 8–9 часов, для подростков — **8–10** часов. Для раннего подъёма в школу необходимо ложиться спать не позднее 10 часов вечера. Недосып приведёт к потере внимания, и ты не запомнишь, что рассказывали на уроках.



СОВЕТ

Мозг запоминает привычки — если часто заниматься делами в постели, он запомнит, что это место не для сна, а для уроков, развлечений или приёма пищи. Оставь себе место только для отдыха!

ВОДНЫЙ БАЛАНС

Наше тело почти на **80%** состоит из **ВОДЫ**.
Без неё наша жизнь невозможна. Вокруг так много разных напитков, что мы забываем поддерживать водный баланс.
Запомни: всё, что не вода, — это еда!

НОРМА ВОДЫ – 30–35 мл на 1 кг,
для веса 40 кг нормой будет 1,4 л в день.



Заменой воды не может стать сок, газировка, кофе и крепкий чай — эти напитки содержат большое количество сахара и кофеина и, наоборот, забирают воду.



СОВЕТ

Утром выпивай стакан тёплой воды с лимоном или минеральную воду без газа. Это поможет быстрее проснуться и с аппетитом позавтракать.

ПИТАНИЕ

Еда не делится на плохую и хорошую.
Одни виды продуктов можно есть когда хочешь,
другие — лишь в определённое время и изредка.
Как их отличить?



Натуральные продукты
(фрукты, овощи, крупы, орехи,
яйца, творог, молоко) можно есть
каждый день когда угодно.
Обработанные продукты (сладости,
чипсы, булочки — всё, что имеет
состав на упаковке) не следует
есть позднее ужина и часто.

**НЕ ИГНОРИРУЙ СИГНАЛЫ ТЕЛА,
ПРОГОЛОДАЛСЯ — ПОЕШЬ!**

Еда с высоким содержанием сахара
(бананы, виноград, газировка) лучше подходит для завтрака
или перекуса до обеда. В первой половине дня сахар
превращается в энергию, а вечером может откладываться
в жир. Эти продукты не запрещены — просто
ешь их не каждый день.

Если сильно хочется
чего-то «вредного»,
не отказывай себе,
но знай меру.



Все мы хотим здоровое и красивое тело. Этого можно добиться правильным питанием и спортом, а вовсе не диетами. Подросткам нельзя сидеть на диете, ведь вы растёте, активно двигаетесь и тратите много сил в школе. Тебе стоит придерживаться диеты, только если её назначил врач!

Важно соблюдать баланс белков, жиров и углеводов. На завтрак выбирай каши, творог, йогурт, яйца, фрукты и ягоды.



На обед — белок, сложные углеводы (гречка, рис, макароны) и овощи.

На ужин — что-то лёгкое, нежирное, в идеале — овощи или фрукты.



НЕ ПРОПУСКАЙ ЗАВТРАК — БЕЗ НЕГО БУДЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ УСТАЛОСТЬ И СЛАБОСТЬ.

Важно есть много овощей, фруктов и белка (мясо, рыба, творог, яйца, фасоль), особенно пока ты растёшь.

Полезные жиры содержатся в орехах, оливковом масле, рыбе.



СОВЕТ

Если голодным съесть сладкое, это вызовет резкий скачок сахара в крови, и захочется есть ещё сильнее. Для перекуса выбирай продукты без сахара.

ПРИВЫЧКИ

Твоя сила — в полезных привычках!
Высыпайся, пей воду, двигайся и питайся с умом —
так ты сохранишь здоровье, энергию
и хорошее настроение.



Вместе с заботой о теле позаботься
и о внутреннем здоровье. Уделяй время
любимым занятиям. Проводи время
с друзьями, смех в компании близких
людей — настоящее удовольствие.

Чтение 10 страниц в день
развивает креативное мышление.
Попробуй вести записи по вечерам.
Это упорядочит мысли и поможет
разобраться в эмоциях.
Просто в одном предложении
охарактеризуй сегодняшний день
и нарисуй грустный или весёлый
смайлик.



СОВЕТ

Каждый месяц пробуй что-то
новое: самостоятельно приготовь
яичницу, устрой фотосессию
для кота, посмотри новый фильм.



СПОРТ

Спортивная нагрузка поддержит твоё здоровье, снимет стресс и даст энергию. Выбери то, что тебе нравится. Велопрогулки, силовые виды спорта, домашние тренировки, командные игры (волейбол, футбол, баскетбол), плавание.



3–4 раза в неделю по 40–60 минут уделяй **СПОРТУ**. Обязательно делай **РАЗМИНКУ**, чтобы не травмироваться, и растяжку в конце занятий. Не забывай **ПИТЬ ВОДУ**. Если нет времени, сделай короткую зарядку — почувствуешь себя гораздо лучше!



СОВЕТ

Прогулки на свежем воздухе от 30 минут улучшают настроение и полезны для кожи.



ДОМАШНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Если ты ведёшь активный образ жизни, занимаешься в спортивной секции и доволен своим телом — пролистай следующие страницы, не читая. Эта глава для тех, кому не хватает физической нагрузки.



Твоё тело активно растёт и развивается, в организме происходит бурная гормональная перестройка. Если в этот период постоянно сидеть за компьютером или учебниками, легко заработать искривление позвоночника и лишний вес.

Идеальное решение — занятия в фитнес-зале под наблюдением персонального тренера. Другой вариант — домашние тренировки. Уделяй им 15 минут каждый день.

ПРИСЕДАНИЯ И ОТЖИМАНИЯ

Твоя СИЛА

10



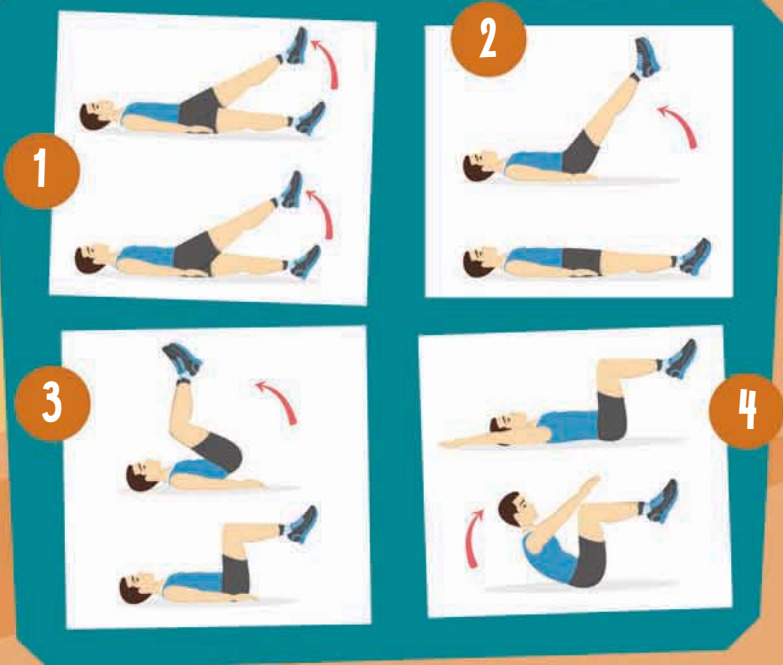
«КОШКА» – УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ И ЖИВОТА



Исходное положение: встань на четвереньки, ладони на ширине плеч. Руки держи прямо, а спину — ровно. Сделай глубокий вдох. На выдохе округли спину — почувствуй, как расходятся лопатки. На вдохе прогнись и подними голову вверх.

Самое главное: движения должны быть плавными, как у кошки, а дыхание — ровным и спокойным.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС



★ **«ПЛАНКА»** – СУПЕРЭФФЕКТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ,
В КОТОРОМ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ



Ложись на коврик, подними и выпрями тело, согнув локти под углом 90°. Нужно простоять 10 секунд без движения. Через неделю попробуй простоять 15 секунд, ещё через неделю — 20 и т. д.



Важно!
Выполняй планку правильно — иначе не будет результата.

СИЛОВАЯ НАГРУЗКА

К планке можно прибавить силовую нагрузку. Но делай это постепенно!

**Используй
ЛЁГКИЕ ГАНТЕЛИ
И ШТАНГИ.**



КАРДИОНАГРУЗКА

Бег на свежем воздухе и велосипедные прогулки очень полезны. Если ты не хочешь заниматься физкультурой на улице, можно приобрести домашнюю беговую дорожку и велотренажёр.



ТАНЦЫ

Нет финансовой возможности купить домой тренажёры?
Не страшно: всегда можно побеситься под музыку!
Не стесняйся проявлять в танце любые свои чувства —
выбери момент, когда ты один дома.
Но вместе с родными всегда веселее!



СОДЕРЖАНИЕ



ТВОЯ СИЛА	3
Сон.....	4
Водный баланс.....	5
Питание.....	6
Привычки.....	8
Спорт.....	9
Домашние тренировки.....	10
ГИГИЕНА	15
Лицо.....	16
Волосы.....	17
Зубы.....	18
Тело.....	19
ТВОЙ СТИЛЬ	21
Тип фигуры.....	22
Мужская мода.....	24
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ	33
Придумай подпись.....	34
Хранение одежды и обуви.....	35
Как сфотографировать друга.....	36
Первое свидание.....	37
НАСТОЯЩИЙ ДЖЕНТЛЬМЕН	41
Правила этикета при встрече.....	42
Правила этикета в транспорте.....	44
Правила этикета в общественном месте.....	46
Правила этикета в театре, в кино, в музее.....	48
Правила этикета в телефонном разговоре.....	50
День рождения.....	52
В гостях	54
ОБЩЕНИЕ	57
Завязать разговор.....	58
Поддержать друга.....	58

Высказать чувства.....	59
Диалог с родителями.....	60
Слушай и смотри.....	61
Обесценивание.....	62
Умеешь ли ты дружить?.....	63

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА	69
Распределить время.....	70
Правильный отдых.....	71
Финансовая грамотность.....	72
Безопасность в интернете.....	73
Безопасность на улице.....	75

ШЕФ-ПОВАР	77
Ягодный смузи с мороженым.....	78
Бутерброд от Леонардо да Винчи.....	80
Горячие бутерброды.....	82
Холодный банановый латте.....	84
Салат с копчёной колбасой.....	86
Омлет с ветчиной и сыром в микроволновке.....	88
Рис с овощами.....	90
Весёлые ёжики.....	92
Капрезе «Божьи коровки».....	94

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ	97
Понять себя.....	98
Самооценка.....	99
Справиться с обидой.....	100
Стать увереннее.....	102
Побороть лень.....	103
Типы темпераментов.....	104

«ЧЁ, СЛАБО?»	107
Опасные увлечения.....	108
Я как все.....	109

УДК 372.3/4
ББК 74.102
Д53

Серия «Просто удобно: книга на спирали»
(«Жай ыңғайлы: спиральдағы кітап» сериясы)
Издание развивающего обучения
Для среднего школьного возраста
Дамытпалы оқыту басылымдары
орта мектеп жасына арналған



Дмитриева Валентина Геннадьевна
КНИГА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ.
САМЫЙ НУЖНЫЙ САМОУЧИТЕЛЬ
ҰЛДАРҒА АРНАЛҒАН КІТАП.
ЕҢ ҚАЖЕТТІ ОҚУЛЫҚ

Ведущий редактор В. Хохлова
Технический редактор Т. Лаврова
Обложка Т. Любиченко

Дизайн и компьютерная верстка О. Закис
Подписано в печать/ Басып шығаруға қол қойылды 02.12.2025

Формат 70х100/16. Усл. печ. л. 9,03

Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура El Messiri Medium.

Пішімі 70х100/16. Офсеттік қағаз. Офсеттік баспа.

Тираж/ Таралымы . Заказ .

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008)

58.11.1 — книги, брошюры печатные

Бүкілресейлік өнім жіктеуіші ОК-034 — 2014 (КПЕС 2008), 58.11.1-кітаптар, баспа кітапшалар.

Книжная продукция ТР ТС 007/2011

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Сова».

Книга выпущена в образовательных, информационных, культурных и учебных целях.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

Российская Федерация, 129085, г. Москва, Звездный бульвар,
д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. 1, 7 этаж

Наш сайт: WWW.AST.RU Наш электронный адрес: ask@ast.ru

Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции:

Российская Федерация, 123112, г. Москва, Пресненская набережная,
дом 6, строение 2. Деловой комплекс «Империя», 14, 15 этажи.

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в январе 2026 г.

Өндіруші: «Издательство АСТ» ЖШҚ 129085, Ресей Федерациясы, Мәскеу қ., Звездный бульвар,
21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, 1 үй-жай, 7-қабат

Өнім өндіру қызметін жүзеге асыру мекен-жайы: 123112, Ресей Федерациясы, Мәскеу қ., Пресненская жағ,
6-үй, 2-құр., «Империя» іскерлік кешені, 14, 15-қабат

Біздің электрондық мекенжайымыз : www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.ru Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан, дистрибьютор и представитель по приёму претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы». г. Алматы, ул. Домбровский, 3 «а», литер Б, офис 1.

Қазақстан Республикасына импорттаушы дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі 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

Срок годности продукта не ограничен. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Издание напечатано на русском языке. Басылым орыс тілінде шығарылған.

Өндірілген күні: қаңтар 2026. Кітап басылымы КО ТР 007/2011 талаптарына сай келеді.

Ресей Федерациясында өндірілген

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/ast.deti t.me/astdeti zen.yandex.ru/astdeti

Дмитриева, Валентина Геннадьевна.

Д53

Книга для мальчиков. Всё, что нужно для настоящего мальчишки / В. Г. Дмитриева. —
Москва : Издательство АСТ, 2026. — 111,[1] с.: ил. — (Просто удобно: книга на спирали).

ISBN 978-5-17-180589-0.

«Книга для мальчиков. Самый нужный самоучитель» создана специально для подростков 10-13 лет и содержит разделы о дружбе и общении, лидерских качествах, диалоге с родителями, мужской моде, правильном питании, гигиене, финансовой грамотности, безопасности в интернете и многом-многом другом. Книга удобна и практична — благодаря спирали страницы легко перекидываются из стороны в сторону.

Для среднего школьного возраста.

УДК 372.3/.4
ББК 74.102



ISBN 978-5-17-180589-0

© В. Г. Дмитриева, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2026

© В оформлении использованы материалы, предоставленные
Фотобанком Shutterstock/FOTODOM, в том числе по лицензии
Editorial: Featureflash Photo Agency, Jakov Simovic, Lisa-Lisa, Lorena
Sopena, Melnikov Dmitry, Sergii Figurnyi, Tinseltown, UNA MEL.