

УДК 793-053.2
ББК 77.059я92
С81

С81 100 занятий для девочек на каждый день / илл. А. Контанистой. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 123, [5] с.: ил. — (Лучшая книга для досуга).

ISBN 978-5-17-180874-7.

В этой книге каждая девочка найдет массу занятий, который помогут скрасить абсолютно любой день. На свежем воздухе или дома, в солнечную или дождливую погоду, в одиночку или с друзьями — для любого случая на каждой странице найдутся идеи, игры и головоломки!

Для среднего школьного возраста.

УДК 793-053.2
ББК 77.059я92

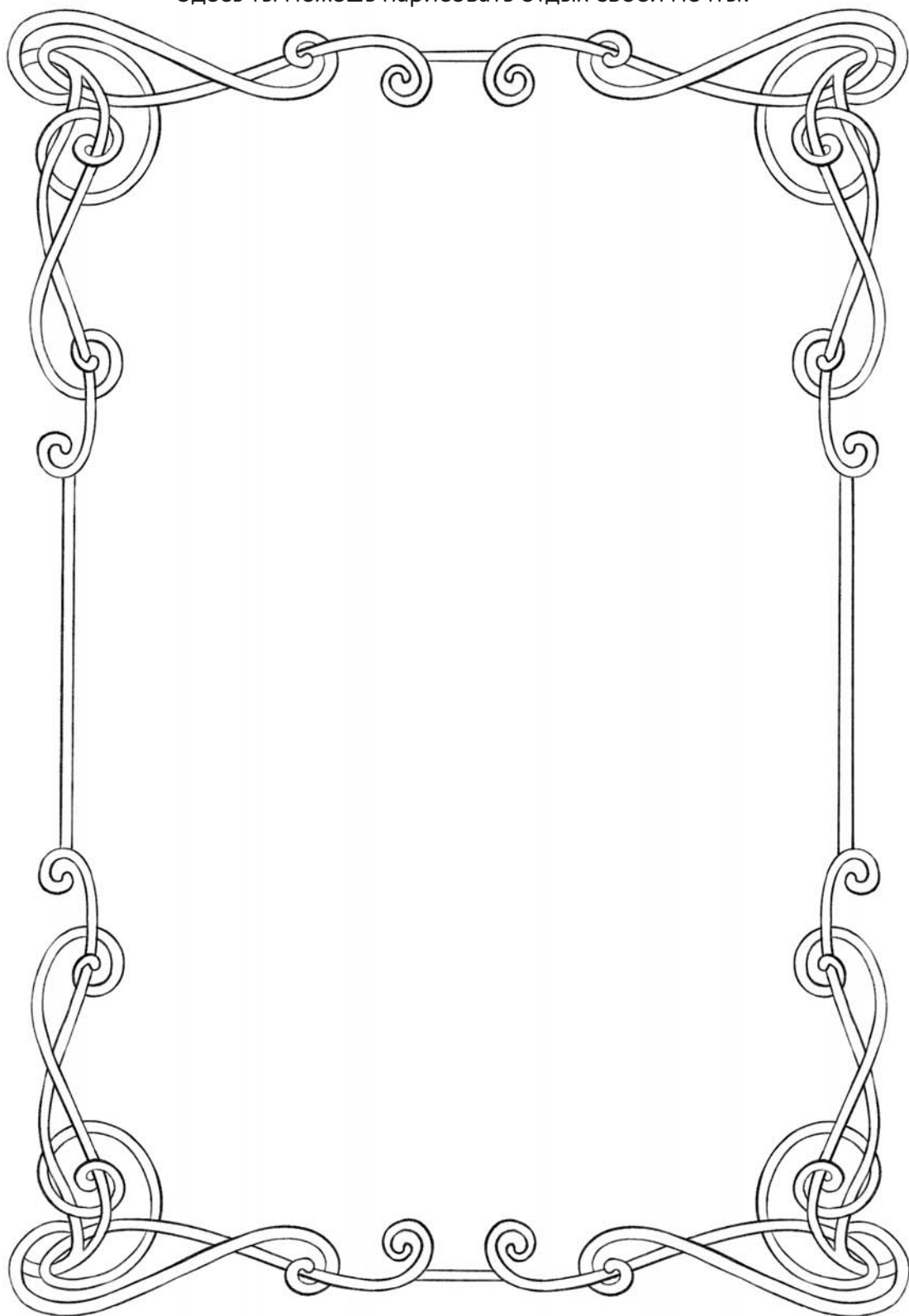


© ООО «Издательство АСТ», 2026

СОЛНЕЧНЫЕ КАНИКУЛЫ



Здесь ты можешь нарисовать отдых своей мечты!



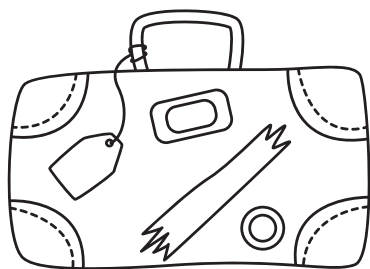


ЕСЛИ ЗАСКУЧАЛА В ДОРОГЕ

Перед тобой несколько игр, с которыми
твоя поездка пройдет быстрее и веселее!

В МОЕМ ЧЕМОДАНЕ ЛЕЖИТ...

Первый игрок говорит: «В моем чемодане лежит...» и называет любой предмет, например «платье». Второй игрок должен сказать: «В моем чемодане лежит...», затем повторить предыдущий предмет и добавить свой, например: «платье и носок». И так далее, пока кто-нибудь не собьется и не забудет какой-нибудь предмет.



ИНТЕРВЬЮ У ЗВЕЗДЫ

Ты звезда, но никто не знает — какая! И прямо сейчас у тебя берут интервью на радиостанции... Пусть игроки задают тебе вопросы, чтобы догадаться, кто ты. Ход переходит к тому, что отгадывает первым.

Я ВИЖУ ЧТО-ТО НА БУКВУ...

Ведущий задумывает любое слово из того, что видит снаружи машины, например «дерево». А затем говорит: «Я вижу что-то на букву „д“!» Игроки должны угадать, что он загадал. Ход переходит к тому, кто первый догадается, что было за слово.

ВСЕ НА «П»

Попробуйте говорить между собой, используя слова, только на букву «П». Например: «Посмотрите, прямо по переходу пробежал пес!» Тот, кто сбивается и использует слово на другие буквы, выбывает из игры.

ПОСЧИТАЙ МАШИНЫ

Игроки выбирают любой цвет. Тот, кто первым насчитает 20 машин заданного цвета, победил.



РАЗМИНКА В ПУТИ

Иногда во время путешествий приходится долгое время проводить на вокзале или в аэропорту. Используй следующие упражнения, чтобы расслабиться и не нервничать.

МАГИЧЕСКИЕ РУКИ

Такой массаж ты можешь делать подруге или родным в любом месте: в автомобиле, на море, дома или в ресторане!



Шаг 1. Пусть подруга снимет со своих рук все украшения. После этого возьми ее руку обеими руками и переверни ладонь вверх. Помести большие пальцы на ее ладонь, а остальные — под ладонь. Медленно и аккуратно массируй ладонь круговыми движениями больших пальцев.

Шаг 2. Затем помести ее руку на свою левую ладонь и обхвати так, чтобы кончик твоего большого пальца слегка надавливал на подушечку ее большого пальца. Удерживая ее мизинец пальцами левой руки, легонько сожми ноготь, а затем отпусти. Повтори это движение по три раза на каждом пальце.



Шаг 3. Возьми подругу левой рукой за запястье. Переплети пальцы своей правой руки с ее пальцами так, чтобы ладони были обращены друг к другу. Мягко вращайте ее запястье по кругу — пять раз по часовой стрелке и пять раз против часовой стрелки. В завершение повторите первый шаг.

Теперь повторите все действия с другой рукой.

СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧИК

Помести левую ногу под стул, а правую максимально вытяни вперед. Спина должна быть прямая. Левую руку протяни вдоль тела, а правую на вдохе вытяни вперед. На выдохе опусти руку.

Повтори то же самое по три раза, меняя руки.



КОТЯК

Ноги поставь ровно на пол, а руки положи ближе к коленям. Теперь тянись вверх, постепенно откидываясь назад, пока не увидишь потолок. Выдохни и на вдохе постепенно наклоняйся вперед, вытягивая заднюю поверхность шеи.

Это упражнение лучше повторить пять раз.



ГЛАЗ-АЛМАЗ!

Перед тобой список из 30 предметов, которые ты легко можешь увидеть в дороге. Называй предметы из списка и вписывай имя того, кто увидел их первым, в рамку рядом с названием. Подсчитай, кто из игроков самый зоркий!

1. Магазин

2. Пешеходный переход

3. Остановка

4. Зонт

5. Женщина в синем

6. Детская площадка

7. Фура

8. Клумба

9. Кафе

10. Мусорка

11. Дети

12. Аптека

13. Самокат

14. Кот

15. Дорожный знак

16. Цветы

17. Парк

18. Скамейка

19. Реклама

20. Кто-то говорит по телефону

21. Птица

22. Человек в кепке

23. Афиша

24. Перекресток

25. Желтая машина

26. Забор

27. Велосипедист

28. Зеленый светофор

29. Парковка

30. Окно



ЗАГАДКИ РАЗУМА

Человеческий мозг — самый сложный объект
во Вселенной, но даже его легко обмануть!
Вот несколько фокусов, связанных с ошибками мозга.

«ЭФФЕКТ ПИНОККИО»

Пусть подруга встанет перед тобой. Надень себе на глаза плотную повязку. Одной рукой начни поглаживать свой нос, а другой рукой — нос подруги. Через несколько минут ты почувствуешь, что твой нос начал «удлиняться»!



Из-за ограничения зрительного контроля и разности в положении рук мозг обманывает и себя, и тебя, предполагая, что твой нос в самом деле вырос!



«МАШИНА МАМА»

Попроси подругу быстро ответить на вопрос: «У Машины мамы четверо детей: Апрель, Май, Июнь и...?» Если подруга сказала «июль», то это неверно! Правильный ответ — Маша. Но наш мозг часто ленится и ищет способы сэкономить энергию, давая автоматический шаблонный ответ, не вдаваясь в детали.

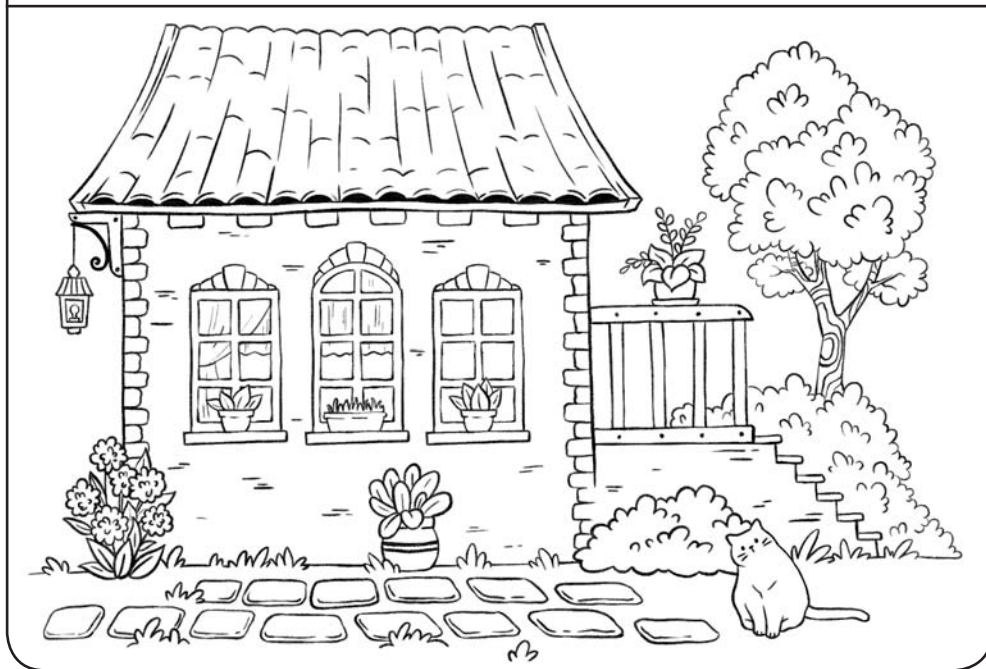
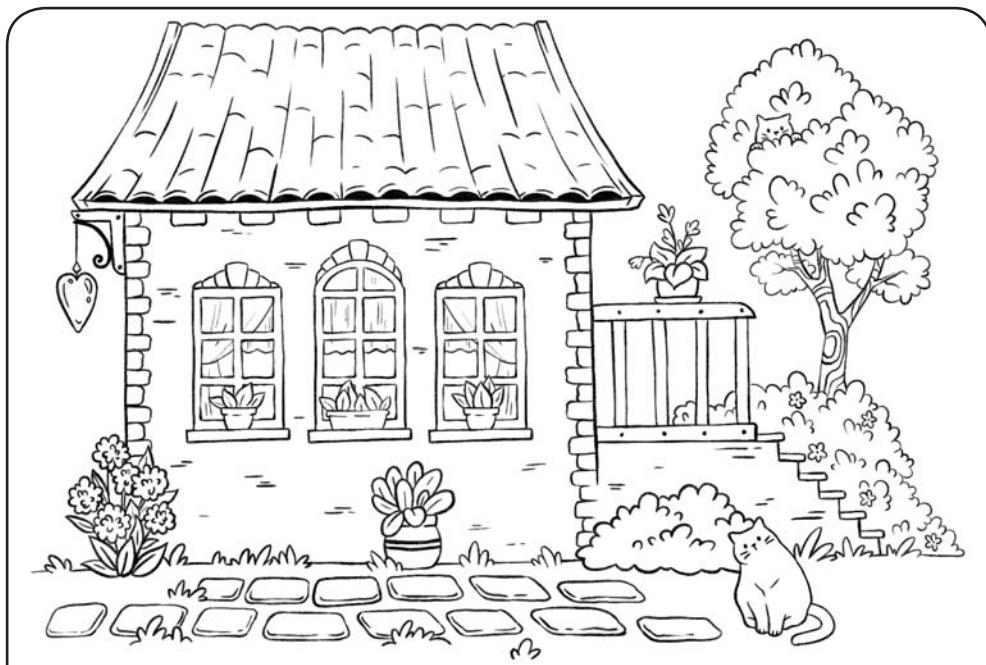
«ВРАЩЕНИЕ»

Начни вращать правой ногой по часовой стрелке. А теперь попробуй нарисовать правой рукой в воздухе цифру 6. Твоя нога автоматически начала вращаться против часовой стрелки! Все потому, что левое полушарие не может одновременно выполнять движения и объединяет их в одно!



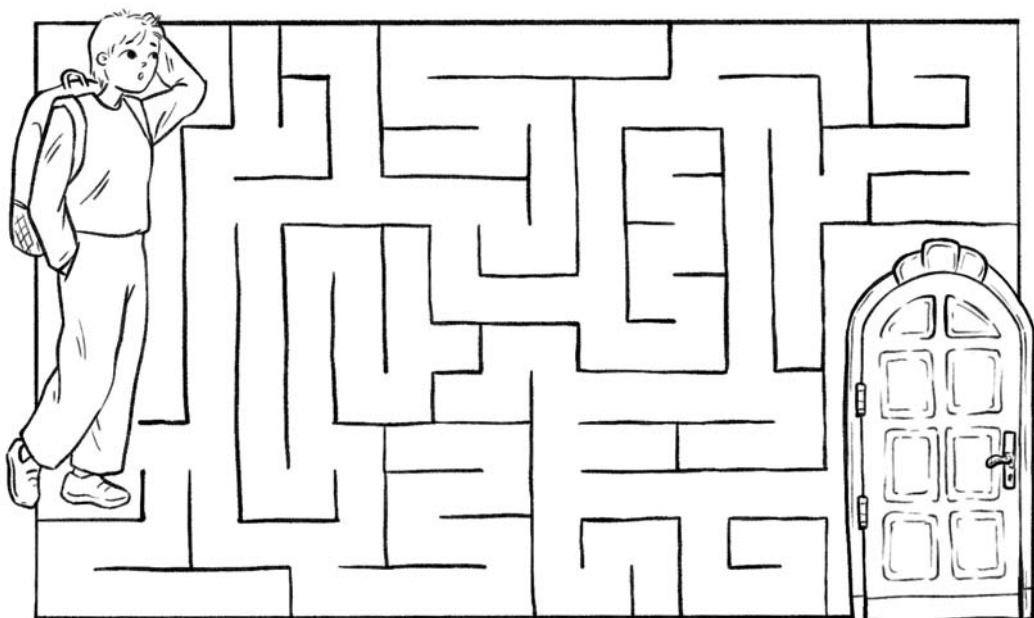
НАЙДИ ОТЛИЧИЯ

Найди все отличия на картинках! Ищи ответ на странице 118.



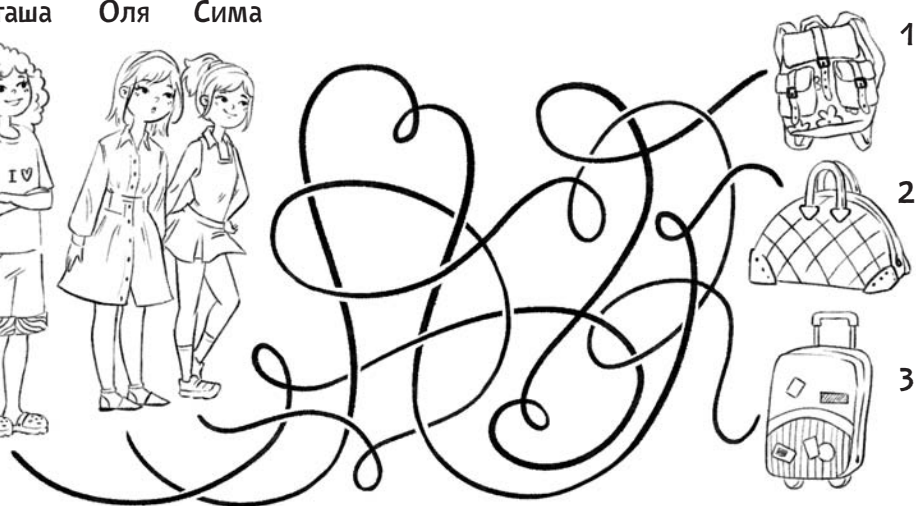
МИР ЛАБИРИНТОВ

Помоги гостю отеля найти дорогу к своему номеру!
Проверь себя на странице 118.



В аэропорту перепутали багаж! Помоги путешественницам
найти свои вещи и проверь свой ответ на странице 118.

Наташа Оля Сима



УКРАШЕНИЕ ДЛЯ ПИКНИКА

Попробуй слегка разнообразить грядущий пикник.

1. Разложи салфетку. Отрежь от нее треть.

2. У 3-слойной салфетки аккуратно сними один слой.



3. Загни верхний край 1-слойной полоски (примерно на 3 см).

4. Слегка оберни верхний край полоски вокруг указательного пальца левой руки (выступающий край находится снаружи). Сверни.



5. Плотно скрути салфетку под сложенным краем.



6. Аккуратно потяни выступающий угол края вверх под углом.



7. Кончиками пальцев слегка раздвинь внутреннюю часть «розы».



8. Для стебля сними один слой 3-слойной салфетки.

9. Плотно оберни его вокруг конца цветка и продолжай скручивать.



10. После того как ты скрутишь ее примерно наполовину, потяни один угловой конец вверх.



11. Разрежь уголок так, чтобы получился лист, а затем продолжи скручивать салфетку. Тем же способом можно сформировать еще один лист. Роза из салфетки готова!



Девочки собрали продукты
для пикника по списку:

1. Сыр
2. Багет
3. Два кекса
4. Круассаны
5. Половинка арбуза
6. Упаковка клубники
7. Морс
8. Онигири

Отметь, что есть на картинке,
но не значится в списке.
Проверь себя на странице 118.



ВИКТОРИНА ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

Проверь свои знания и знания своих родных с помощью веселой викторины! Запиши ответы в таблицу на следующей странице и определи победителя. Верные ответы ты найдешь на странице 118.

1. Какая страна является самой большой по площади в мире?

- А) Франция
- Б) Америка
- В) Россия
- Г) Австралия

2. Столица какого государства расположена на двух континентах?

- А) Париж, Франция
- Б) Пекин, Китай
- В) Бангкок, Таиланд
- Г) Стамбул, Турция

3. Какое озеро считается самым глубоким в мире?

- А) Байкал
- Б) Рица
- В) Лох-Несс
- Г) Титикака

4. В какой стране находится Великая Китайская стена?

- А) Япония
- Б) Китай
- В) Таиланд
- Г) Россия

5. Какой город называют «городом любви»?

- А) Санкт-Петербург
- Б) Берлин
- В) Париж
- Г) Калининград

6. Какое море считается самым соленым в мире?

- А) Черное море
- Б) Японское море
- В) Средиземное море
- Г) Красное море

7. В какой стране находится древний город Мачу-Пикчу?

- А) Перу
- Б) Индонезия
- В) Сингапур
- Г) Монголия

8. Какая гора является самой высокой на Земле?

- А) Эльбрус
- Б) Эверест
- В) Килиманджаро
- Г) Дхаулагири

**9. Что падает
в Ниагаре?**

- А) Пирамида
- Б) Пизанская башня
- В) Гора
- Г) Водопад

**10. В какой стране
находится Колизей?**

- А) Италия
- Б) Франция
- В) Армения
- Г) Венгрия

**11. Что необходимо
для прогулки на гондоле?**

- А) Крылья
- Б) Весло
- В) Педали
- Г) Колеса

**12. Где находится
Тадж-Махал?**

- А) Португалия
- Б) Китай
- В) Индия
- Г) Грузия

Вопрос	Игрок 1	Игрок 2	Игрок 3	Игрок 4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
Итого				