

ВСТУПЛЕНИЕ



Не так-то это просто — быть девчонкой!
Особенно когда ты ещё растёшь,
и в мире так много нового и неизвестного.

Наверняка с каждым днём у тебя появляется всё больше вопросов, а задать их кому-то кажется неудобным. Но ведь так много всего нужно узнать и освоить, особенно когда ты сама так стремительно растёшь и меняешься!



**НИКАКОЙ ПАНИКИ!
ЗДЕСЬ ТЫ НАЙДЁШЬ ОТВЕТЫ
НА САМЫЕ ВАЖНЫЕ
ВОПРОСЫ!**



Тебя ждут советы на самые разные случаи жизни, а также полезные лайфхаки, рецепты вкусных блюд, необычные идеи для рукоделия и милые тесты. И всеми этими знаниями ты можешь поделиться с подружками, сёстрами и просто знакомыми девочками, которым так же порой не хватает дружеских советов и девчачьих секретов.

ЗДОРОВЬЕ ПРЕЖДЕ ВСЕГО



Начнём с самого главного.
Чтобы твой организм «работал
исправно», ты должна ежедневно
заботиться о нём.

Питание

Сейчас твой организм активно развивается, и ему необходимо хорошо и правильно питаться. Конечно, у тебя много дел и нет времени полноценно позавтракать, а печенье кажется намного привлекательнее каши, но согласись — никакие дела не могут быть важнее здоровья!

Конечно, и печеньем
нужно себя радовать...

Но перекус
не должен заменять
полноценный
приём пищи!



Итак, вот что ты должна знать о своём питании:

Можно есть всё! Все продукты по-своему полезны.
Исключать стоит лишь те, на которые у тебя аллергия.
Помни, что питание должно быть разнообразным!



Все составляющие продуктов можно поделить на несколько групп:



белки (бобовые, яйца, мясо, рыба)



углеводы (злаки, крупы, хлеб)



клетчатка (ягоды, фрукты и овощи)



молочные продукты

Во время каждого приёма пищи ты должна употреблять продукты из нескольких групп, не забывая об их совместимости.

Например, ягоды хорошо сочетаются со злаками, а овощи лучше не смешивать с молочными продуктами.

Прислушивайся к своему организму. Если чувствуешь голод, значит, нужно поесть. И наоборот: если на тарелке ещё осталась еда, но ты чувствуешь, что наелась, лучше не переедать.

Не пропускай приёмы пищи: завтрак, обед и ужин должны быть у тебя каждый день! Регулярное питание — один из залогов хорошего самочувствия и крепкого здоровья.

Тщательно пережёвывай пищу! Это способствует улучшению пищеварения.



Не забывай о питьевом режиме. Каждый день ты должна выпивать как минимум литр чистой воды. Прочие напитки, такие как соки и коктейли, не поддерживают водный баланс в организме и, как правило, содержат много сахара, поэтому не стоит ими увлекаться.

М

Не переживай, если тебе кажется, что ты поправилась. Твой организм активно растёт и развивается, и в твоём возрасте нормально прибавлять, как в росте, так и в весе! И не стоит сравнивать себя со сверстницами: у каждой свой темп развития и индивидуальные особенности организма; даже если вы одноклассницы, вы не должны совпадать во всём.



Если же ты думаешь, что у тебя есть проблемы с весом, то поговори об этом со взрослыми или с доктором (есть специальный врач, диетолог, который сможет подсказать, верны ли твои догадки). Главное, не пытайся «посадить» себя на диету! Это не только не поможет, но может сильно навредить здоровью.

Физическая активность

Если ты не любительница спорта, нет необходимости заниматься им профессионально. А вот делать зарядку, состоящую из несложных упражнений, чтобы поддерживать тело в здоровом состоянии, будет совсем не лишним. Физические нагрузки необходимы организму: они помогают укрепить мышцы, снизить стресс и повышают выносливость.



Старайся выделять около часа в день для зарядки: её лучше делать с утра, чтобы получить заряд бодрости на весь день!

Когда торопишься в школу, достаточно будет пары-тройки основных упражнений. Выбирай несложные, с которыми ты точно справишься: это ведь не полноценная тренировка, а небольшая тонизирующая разминка.



Если тебе не хочется делать упражнения, выбери приятную и интересную для себя физическую активность: побольше гуляй, танцуй, катайся на роликах или велосипеде!

Сон

Сон — то, чем нельзя пренебрегать. Ведь это не просто «отключка» на несколько часов. Во время сна ты растёшь под воздействием определённых гормонов — и это не сказки, а научный факт! Твоё тело и мозг восстанавливают силы, а информация, полученная за день, систематизируется.



В твоём возрасте организм нуждается в 9–10 часах сна ежедневно.

Но бывает так, что заснуть трудно. Множество полученных за день эмоций, не всегда нужной информации из интернета, планы на завтрашний день...



Вот несколько советов, которые помогут тебе заснуть:

Лучше поужинать не меньше чем за 2 часа до сна.

Телевизор, ноутбук, планшет и телефон не способствуют быстрому засыпанию. Лучше почитай, послушай приятную музыку, запиши, как прошёл день, в личный дневник. Займись чем-то, что расслабит и порадует тебя.



Засыпать лучше, освободившись от тревожных мыслей. Если тебя что-то беспокоит, поделись этим со взрослыми — вот увидишь, после этого заснуть будет гораздо легче!

Сделай отход ко сну приятным ритуалом: согревающий душ, удобная пижама, любимая плюшевая игрушка, мягкое одеяло, заранее проветренная комната создадут комфортную атмосферу.

Если чувствуешь, что спать уже хочется, — тяжелеют веки, слипаются глаза, ты всё время зеваешь, — значит, пора в кровать! Не игнорируй сигналы организма.

Засыпать и просыпаться лучше примерно в одно и то же время: это поможет наладить режим сна.

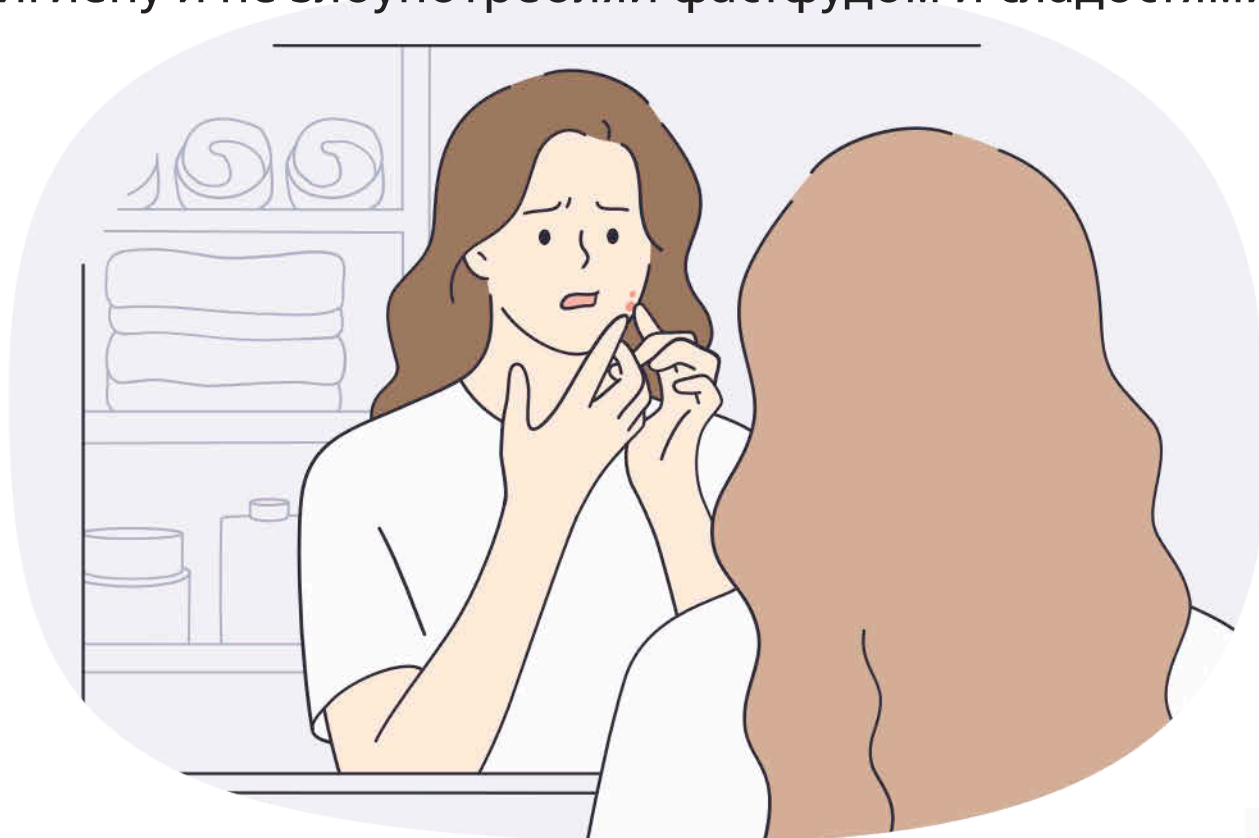


ТВОЁ ТЕЛО И УХОД ЗА НИМ

Наверняка ты слышала, что чистота — залог здоровья. И это чистая правда: ведь если, например, не убираться в доме, то через какое-то время он придёт в негодность. Соблюдая гигиену, ты поддерживаешь здоровье своего тела.

Лицо

Прыщи... Откуда они берутся? Дело в том, что ближе к подростковому возрасту твои сальные железы начинают работать активнее, чем обычно, поэтому кожа становится более жирной и на ней появляются прыщики. Со временем они пройдут, а пока просто соблюдай гигиену и не злоупотребляй фастфудом и сладостями.





Умывайся два раза в день: с утра и после того, как придёшь домой с улицы.



Не выдавливай и не расковыривай прыщи! Это только ухудшит состояние кожи, к тому же в этих местах могут появиться шрамы.

Меняй полотенце раз в 1–2 дня, а ещё не забывай следить за чистотой вещей, которые регулярно касаются твоего лица — например, налобные повязки и наволочки также рекомендуется менять раз в несколько дней.



Не умывай лицо с мылом! Воды для этого вполне достаточно.



Зубы



Зубы стоит чистить два раза в день — утром после пробуждения и вечером перед сном (а также по мере необходимости, например если чувствуешь, что остатки пищи всё ещё находятся между зубов).

Регулярно ухаживай за зубами, и они будут ослепительны!

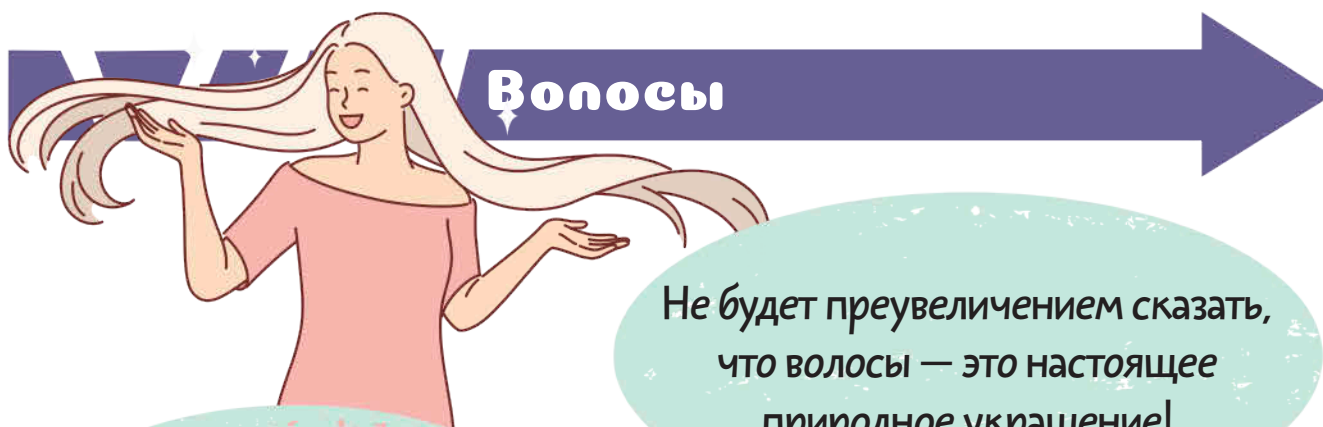
На чистку зубов должно уходить примерно 2–3 минуты.

Зубную щётку стоит менять каждые 2–3 месяца: по мере износа щетинки теряют упругость и хуже справляются с чисткой. После болезни щётку тоже лучше сменить, чтобы инфекция не накапливалась между щетинками и в местах их крепления.

Не забывай о тех зубах, которых не видно. Нужно чистить как передние зубы, так и задние, а ещё — внутренние поверхности зубов.

Чисти язык обратной стороной щётки. Для этого можно использовать специальные щётки: они более широкие и плоские, чем обычные, зато мягко и безопасно очищают поверхность языка.





Волосы

Но чтобы они всегда сохраняли свой роскошный вид, за ними важно правильно ухаживать.

Не будет преувеличением сказать, что волосы — это настоящее природное украшение!

Не ложись спать, пока волосы не высохнут после мытья, иначе волосы станут более ломкими.



Мыть голову стоит по мере загрязнения волос, даже если это требуется делать ежедневно.



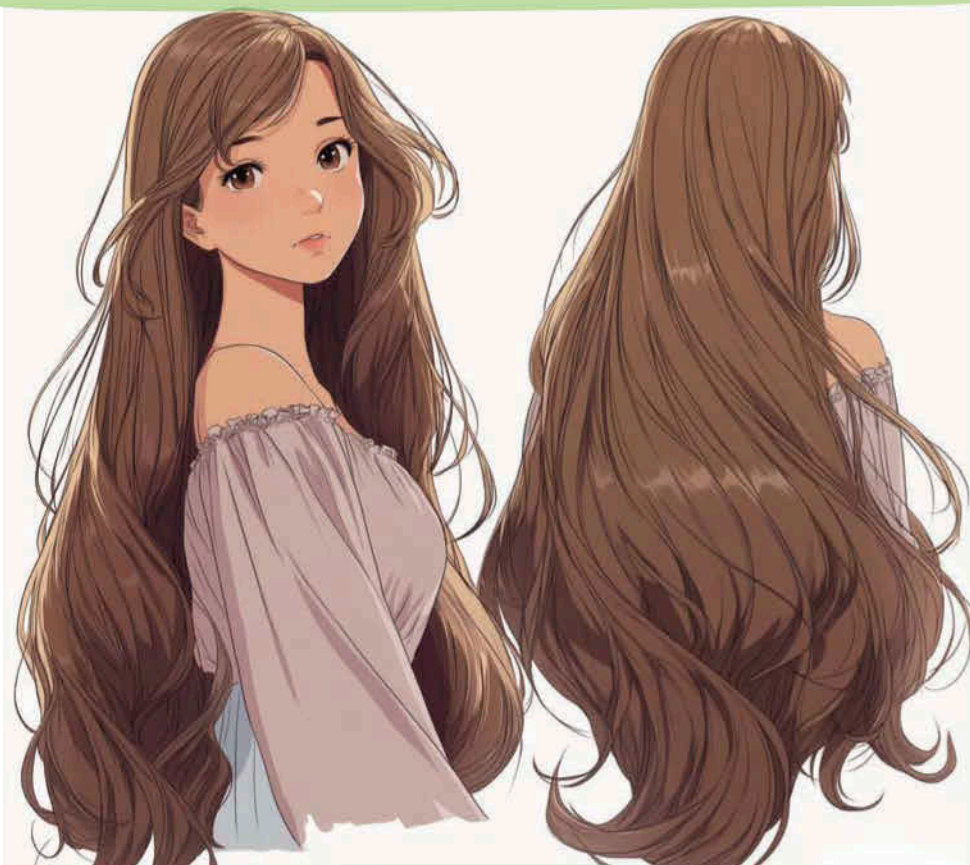
Расчёсываться нужно 2–3 раза в день: это даёт волосам возможность «дышать» и очищает их от грязи.



Мыть голову лучше массирующими движениями. Сперва расчеши волосы, затем намочи их, после этого нанеси на них шампунь и аккуратно массируй голову. Тщательно промой волосы.

Не растирай полотенцем мокрые волосы!
Либо делай это очень аккуратно, плавными движениями,
чтобы не повредить их. «Выжимать» волосы тоже не стоит.

По возможности не злоупотребляй феном. Гораздо лучше,
чтобы волосы высыхали сами — так они не пересушатся.



Не забывай про чистоту расчёски, ведь именно на ней остаются излишки кожного сала. Если твою расчёску можно мочить, лучше всего мыть её по мере загрязнения проточной водой с мылом.

Если замечаешь у себя перхоть, обратись к врачу: он поможет тебе подобрать лечебный шампунь.

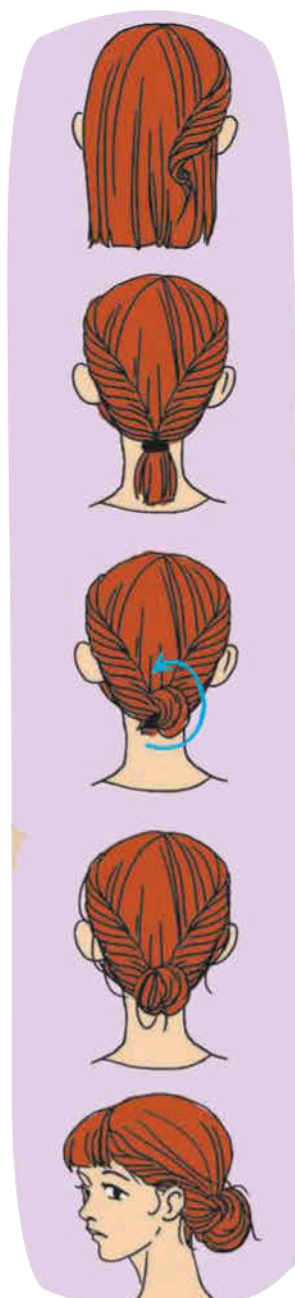
Лучше не расчёсывай мокрые волосы. Да, так гораздо удобнее, но это может повредить их. Дождись, пока они высохнут.

Как сделать классную причёску



А вот несколько лайфхаков, как сделать стильную причёску в домашних условиях!

Для коротких волос:



СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	2
1 ЗДОРОВЬЕ ПРЕЖДЕ ВСЕГО	3
2 ТВОЁ ТЕЛО И УХОД ЗА НИМ	11
3 ТВОЙ СТИЛЬ	21
4 ПАЙФХАКИ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ	38
5 ДЕЛА ДОМАШНИЕ	49
6 УСТРОИМ ВЕЧЕРИНКУ!	68
7 НЕСКУЧНОЕ РУКОДЕЛИЕ	72
8 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...	81
9 РЕЦЕПТЫ	90
10 ЗВЁЗДЫ ГОВОРЯТ...	114
11 ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ	136
12 ТЕСТЫ	150

УДК 087.5
ББК 92
В49

Серия «Энциклопедия для мальчиков и девочек»
«Ұлдар мен қыздарға арналған Энциклопедия» сериясы
Издание для досуга
Бос уақытқа арналған басылым
Для младшего школьного возраста
Бастауыш мектеп жасына арналған

Анна Алексеевна Виноградова
ПЕРВАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК
ҚЫЗДАРҒА АРНАЛҒАН АЛҒАШҚЫ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Фотоматериалы предоставлены фотобанками Shutterstock/FOTODOM
Дизайн обложки, шрифтовая композиция, разработка макета,
вёрстка, иллюстрации *Светланы Крашенинниковой*
Ответственный редактор *М. Кондакова*. Научный редактор (главы 1, 2, 8) *Н. Пичугина*.
Художественный редактор *Е. Гордеева*
Технический редактор *Е. Кудиярова*
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. Произведено в Российской Федерации
Подписано в печать / Басып шығаруға қол қойылды 25.06.2026. Дата изготовления: август 2026 г.
Формат 60х84/8 / Пішімі 60х84/8. Бумага офсетная / Офсетті баспа.
Печать офсетная / Офсеттік басылым. Гарнитура Pragmatica.
Усл. печ. л. 18.6. Тираж 3000 экз. Таралымы: 3000 дана. Заказ № .
Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции: Российская Федерация, г. Москва, 123317,
Пресненская набережная, дом 6, строение 2, Деловой комплекс «Импери́я», 14, 15 этаж
Изготовитель / Дайындаушы: ООО «Издательство АСТ»
129085, Российская Федерация, г. Москва, Звёздный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. I, 7 этаж.
Наш электронный адрес: ask@ast.ru. Home page: www.ast.ru
Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции:
123112, Российская Федерация, Москва, Пресненская набережная, д.6, стр.2,
Деловой комплекс «Импери́я», 14, 15 этаж
Өндіруші: «Издательство АСТ» ЖШҚ 129085, Ресей Федерациясы, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I үй-
жай, 7-қабат
Өнім өндіру қызметін жүзеге асыру мекен-жайы: 123112, Ресей Федерациясы, Мәскеу қ., Пресненская жағ., 6-үй, 2-құр., «Импери́я»
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. Домбровского, 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: тамыз 2026.
Кітап басылымы КО ТР 007/2011 талаптарына сай келеді.
Ресей Федерациясында өндірілген

Виноградова, Анна Алексеевна.

В49 Первая энциклопедия для девочек / А.А. Виноградова; ил. С.А. Крашенинниковой. — Москва :
Издательство АСТ, 2026. — 160 с. — (Энциклопедия для мальчиков и девочек).
ISBN 978-5-17-187961-7.

У каждой девочки наступает возраст, когда вопросов становится очень много, а найти на них отве-
ты самой очень непросто. Как найти свой стиль? Как справляться с домашними делами? Как действо-
вать в непредвиденной ситуации? Эта книга поможет тебе во всём разобраться!

Кроме полезных советов, ты найдёшь здесь идея для рукоделия, рецепты вкусных блюд, милые го-
роסקопы и забавные тесты. Самый необходимый набор знаний и секретов для каждой девчонки!

Для младшего школьного возраста.

УДК 087.5
ББК 92



© Виноградова А.А., текст, 2026
© Крашенинникова С.А., ил., 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

В оформлении использованы материалы, предоставленные фотобанком Shutterstock/FOTODOM

День за днём девочки становятся старше, и у них появляется множество вопросов. Задавая их родителям, взрослеющие девчонки не всегда могут получить на них исчерпывающие ответы.

КАК НАЙТИ СВОЙ СТИЛЬ?

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ?

КАК УСТРОИТЬ ВЕЧЕРИНКУ?

КАК ПРИГОТОВИТЬ ВКУСНЫЙ ДЕСЕРТ?

КАК УПАКОВАТЬ ПОДАРОК?

КАК УКРАСИТЬ ЧЕХОЛ ДЛЯ ТЕЛЕФОНА?

На все эти и многие другие вопросы юные читательницы найдут ответы на страницах этой книги.

Информация подаётся в живой и доступной форме, а многочисленные красочные иллюстрации сделают чтение более занимательным.



В этой книге девочка найдёт не только полезные советы на все случаи жизни, но и множество способов весело и увлекательно провести время с друзьями или наедине с собой.

Присоединяйтесь к нам!

www.ast.ru/redactions/avanta

 vk.com/ast.deti

 dzen.yandex.ru/astdeti

ISBN 978-5-17-187961-7



9 785171 879617

Аванта