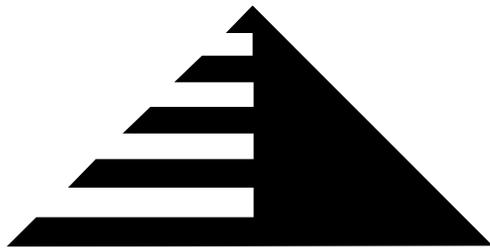


Жукова Н.С.

Советы на все случаи жизни современным девочкам



Справочник для воспитанниц
социально-реабилитационных центров
в возрасте 12-18 лет.



Перед тем, как ты откроешь первую страницу, давай с тобой условимся, как читать эту книгу.

Книга содержит большое количество информации, которая тебе пригодится по мере взросления.

Поэтому книжку советую читать от случая к случаю, выбирая то, что тебе интересно.

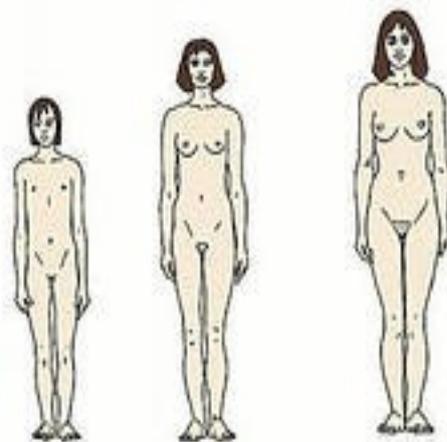
I. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ.....	4
1.1. Организм.....	4
1.2. Менструация	5
1.3. Температура тела.....	6
1.4. Какие бывают врачи.....	8
1.5. Что должно быть в домашней аптечке.....	9
II. УХОД ЗА СОБОЙ.....	10
2.1. Кожа.....	10
2.2. Зубы.....	13
2.3. Волосы.....	14
2.4. Одежда.....	16
2.5. Ногти.....	18
III. ТВОИ ДОКУМЕНТЫ.....	19
3.1. Свидетельство о рождении.....	19
3.2. Страховой медицинский полис.....	19
3.3. Паспорт.....	19
3.4. Трудовая книжка.....	20
IV. БЫТОВЫЕ ДЕЛА.....	21
4.1. Мебель.....	21
4.2. Цветы.....	22
4.3. Уборка в помещении.....	23
4.4. Основные блюда.....	25
V. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ.....	27
5.1. Я как личность.....	27
5.2. Я и окружающие.....	31
VI. УЧЕНЫЕ – СВЕТ.....	35
VII. ИНТЕРЕСНАЯ ИНФОРМАЦИЯ.....	36
7.1. Значки на этикетке одежды.....	36
7.2. Правила этикета.....	38
7.3. Дополнительная информация.....	39

І. ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ

1.1. Организм

Половое созревание

К сожалению, или к счастью, никто точно тебе не скажет, сколько времени уйдет на половое созревание организма. В среднем этот процесс начинается с 8—9 лет и заканчивается в 17—18 лет. И зачем это вообще



нужно? Жилось ведь классно: никаких тебе прыщей, прокладок. Половое созревание — это подготовка женского организма к возможности полноценной сексуальной жизни и материнству. Ну, скажи, какая девчонка не мечтает стать когда-нибудь мамой?

Яркие приметы полового созревания:

- **Скачок роста.**
- **Вторичные половые признаки.** обнаружение у себя волосков под мышками и в области лобка.
- **Набор веса.**
- **Непропорциональное развитие частей тела.**
- **Чрезмерно критичное отношение к себе.**
- **Резкие перепады настроения.**

1.2. Менструация

-это повторяющиеся кровяные выделения из влагалища девушки, которые длятся в норме от 3 до 7 дней с периодичностью 1 раз в месяц. Первая менструация - главный признак полового созревания женского организма, указывающий на способность организма к беременности.



У большинства девочек менструация отмечается в 11-13 лет. Для того, чтобы узнать длительность менструального цикла и контролировать его ритмичность, веди аккуратно менструальный календарь из месяца в месяц, из года в год. Во время менструации надо пользоваться прокладками, их нужно

менять примерно 2 раза в день, после того как ты увидишь, что она полностью заполнена кровяными выделениями. А так же нужно обязательно подмываться. Если тебя что-то беспокоит (долгие выделения, резкий запах и т.д.), то тебе стоит обратиться к врачу-гинекологу и описать жалобы.

1.3. Температура тела

Если ты чувствуешь, что у тебя жар или, наоборот, тебе очень холодно, не имея на то причины, то в первую очередь тебе стоит измерить температуру тела с помощью градусника - он предназначен для измерения температуры тела человека в лечебных учреждениях и домашних условиях. Перед тем как **измерить температуру**, ты должна быть в спокойном состоянии, не принимать горячего чая, кофе, и другой жидкости, которая может спровоцировать повышение температуры.



Нормальная температура не может быть ниже 35,9 градуса и выше 37,2.

Еле-еле душа в теле: от 35,3 до 35,8. Умеренно сниженная температура тела, которая может ничего особенно опасного и не значить, а может и значить. (Упадок сил. Сла-

бость)

Золотая середина: от 35,9 до 36,9. Это – самая нормальная температура.

Все выше и выше: от 37,0 до 37,3. Пограничная температура между здоровьем и нездоровьем. Организм начинает бороться с надвигающейся простудой.

Стало жарко: от 37,4 до 40,2. Острый воспалительный процесс, требующий врачебного вмешательства.

S.O.S.! От 40,3 и выше. Угрожающая жизни температура тела, способная привести к смерти. Необходима немедленная медицинская помощь и введение специальных препаратов.



На заметку.

В возрасте 12-16 лет для отличного состояния здоровья сон должен продолжаться не менее 8-9 часов.

1.4. Какие бывают врачи (основные)

Педиатр – детский терапевт. Педиатр может лечить всех детей до 16 лет.

Терапевт—врач, к которому следует обращаться за первичной медицинской помощью. Он диагностирует заболевание, назначает анализы и консультации с узкопрофильными специалистами.

Кардиолог—занимается лечением сердечнососудистой системы.

Стоматолог—занимается лечением зубов человека, полости рта, челюсти .

Окулист - исследует и лечит органы зрения .

Дерматолог—занимается лечением болезней кожи .

Гинеколог—занимается заболеваниями половых органов .

Момолог—занимается исследованием молочных желез (груди).

Если тебя что-то стало беспокоить и ты решила идти в больницу, в первую очередь надо подойти в регистратуру, предоставить паспорт и медицинский полис. А если ты не знаешь к какому врачу идти, то объясни что болит и тебе подскажут.

1.5. Что должно быть в домашней аптечке

В любом доме есть аптечка. Но у некоторых она переполнена бесполезными лекарствами, а у других там зеленка и вата. Обязательно должны быть:

1. Вата;
2. Бинт ;
3. Марлевые салфетки стерильные;
4. Пластырь бактерицидный;
5. Термометр (градусник);
6. Перекись водорода (используется для промывания глубоких ран, а также гнойных ран);
7. Активированный уголь (используется при всевозможных отравлениях, аллергических реакциях и пр.);
8. Аспирин 500 мг (жаропонижающее средство);
- 9 . Корвалол (Корвалдин, Валокардин) -успокоительное;
10. Но-шпа (снимает дискомфорт в животе);
11. Гастал - от изжоги.

Аптечка пополняется по мере твоих и твоей семьи заболеваний. Не переживай, если тебя что-то стало беспокоить, а ты не знаешь что покупать, то смело спрашивай в аптеке, что нужно купить если болит (говоришь что).

II. УХОД ЗА СОБОЙ

2.1. Кожа

Прыщи на лице.

Ну вот в одно, не самое лучшее утро, вдруг посреди лба или носа неизвестно откуда появилось красноватое пятно, которое, при ближайшем рассмотрении, оказывается прыщом. Первое желание - выдавить его поскорее - не делай этого!



Лечение прыщей на лице

- *Примочки для ускорения созревания подкожных прыщей.*

Взять 200 мл воды и растворить в ней 2 столовые ложки соли. Воду закипятить, а затем остудить до терпимо-горячей. Прикладывать ватный тампон, смоченный в горячей воде к очагам поражения и держать до остывания.

- *Медовая маска. (можно найти в интернете)*выжми с лимона две ложки сока, и размешай их с ложкой мёда. Такая маска с медом и лимоном лучшее средство для отбеливания кожи, осветления пигментных пятен. Наносится она на кожу лица и шеи путём массажных круговых поглаживаний. После 20-30 минут пребывания на коже, следует смыть водой комнатной температуры.

- *Сок алоэ.*

Смазывая им простые прыщи, можно уменьшить их количество за 5 дней.

- *Мазь, содержащая гликолевую кислоту.* Она глубоко чистит поры.
- *Употребление тыквенных семечек, грецких орехов, отварной говядины.*

Уход за жирной кожей

Она отличается повышенной активностью сальных желез. Такая кожа все время блестит, часто на ней появляются

угри. Кожа этого типа хорошо переносит умывание (водой с мылом), так как нуждается в обезжиривании и удалении грязи. Смыть грязь надо легкими круговыми массирующими движениями.

Уход за сухой кожей

Она тонкая, часто шелушится и раздражается. Такую кожу не рекомендуется умывать с мылом, а использовать крем.



Уход за нормальной кожей

Нормальный тип кожи в подростковом возрасте встречается реже. Однако ухаживать за ней тоже нужно, чтобы поддерживать ее именно такой. При нормальной коже рекомендуется умываться водой с мылом или специальным гелем дважды в день (утром и вечером). Нормальной считается кожа тогда, когда она не относится ни к жирной, ни к сухой.

Уход за кожей с веснушками

Веснушки появляются из-за неравномерной выработки клетками кожи пигментного вещества (меланина). При веснушках не рекомендуется загорать и долго пребывать на солнце.



2.2. Зубы



Зубы – это костные пластинки, служащие для удерживания и разжевывания пищи.

Уход за зубами

Чем можно удалить зубной налёт и остатки пищи с зубов?

- Зубной нитью
- Полосканием препаратами, которые продаются в аптеке

(колгейт, лесной бальзам и т.п.).

- Зубной щеткой.
- Освежителем полости рта (спрей).
- Зубными палочками.

Чистить зубы надо не менее двух раз в день – утром и вечером, после приема пищи. На щетку наносят немного пасты. Далее, круговыми движениями очищают внешнюю и внутреннюю поверхность зубов по направлению от уровня десны вниз или вверх. При болях (даже не значительных), необходимо сразу обращаться к зубному врачу во избежание развития более сложных заболеваний полости рта.

2.3. Волосы

Самым естественным и замечательным украшением девочек считаются волосы. Их состояние зависит от того, как ты будешь за ними ухаживать.

Если волосы *здоровые*, то они будут замечательно *уживаться* в акку-
женными в акку-
или просто свобод-
на плечи. В таких
применяют закол-
Что бы волосы бы-



вые, то они бу-
смотреться уло-
ратную причёску
но падающими
случаях обычно
ки.

ми и мягкими мыть их можно кефиром, ржаным хлебом и даже про-
стоквашей. Например, одно яйцо нужно развести чайной ложечкой во-
ды, после чего втирать в корни волос, затем смыть это всё водой без
мыльных средств и прополоскать волосы чаем или же целебным отвя-
ром ромашки с мятой.

Основным уходом является шампунь, которую ты должна подобрать себе сама.

Причёсывать волосы гораздо лучше расчёской и щёткой из натуральных продуктов: щетины, кости или дерева.

Расчёсываться следует аккуратно, не спеша, распутывая кончики волос, а уже после корни. Весь этот уход за волосами только с первого раза может показаться трудоёмким процессом, но стоит к этому привыкнуть, как тебе самой всё будет легко и приятно, а волосы будут сиять свежестью и здоровьем. Поэтому не ленись!

Помни, чтобы быть красивой до самой старости, начинать нужно с юного возраста.



2.4. Одежда

Одежда, как и обувь, будет дольше служить, при условии правильного обращения с ней. Как и обуви, одежде надо отдыхать. Ее надо проветривать, чтобы предотвратить образование затхлого запаха. Так с чего начинается уход за одеждой? С правильного выбора ее по размеру, модели.

таблица размеров женской одежды					
российские размеры	европейские размеры		обхват груди	обхват талии	обхват бедер
40	XS		74-80	60-65	84-90
42		S	82-85	66-69	92-95
44	M		86-89	70-73	96-98
46		S	90-93	74-77	99-101
48	L		94-97	78-81	102-104
50		XL	98-102	82-85	105-108
52	XXL		103-107	86-90	109-112
54		XL	108-113	91-95	113-116

Вся

одежда может быть разной и уход за ней должен быть разным. Например, **Хлопок** очень прочный, хорошо переносит стирку и утюжку при высоких температурах, хорошо впитывает влагу.

Ткани из **шерсти** очень хорошо сохраняют тепло, относительно мало пачкаются и мало мнутся.

Стирка одежды.

Прежде чем одежду отправить в стиральную машину, нужно провести подготовительные процедуры:

- * Очистка карманов от содержимого.
- * Распрямить манжеты на рукавах рубашек и блузок.
- * Вывернуть все вещи на изнаночную сторону – это поможет дольше сохранить их первоначальный вид.
- * Все элементы одежды (молнии, крючки, кнопки, шнурки, завязочки, за исключением пуговиц) должны быть застегнутыми (завязанными).

Далее необходимо отсортировать одежду. Ее стоит распределить в группы по цветам (темные цвета, светлые цвета, цветная одежда) и типам тканей. Также стоит отдельно стирать особо загрязненную одежду .



2.5. Ногти

Как ухаживать за ногтями:

1. Подпиливай

2. Лелей

Ухаживай за кутикулой и не давай ей пересыхать с помощью бальзама или масла для кутикулы. Запущенная кутикула портит крашеные ногти.

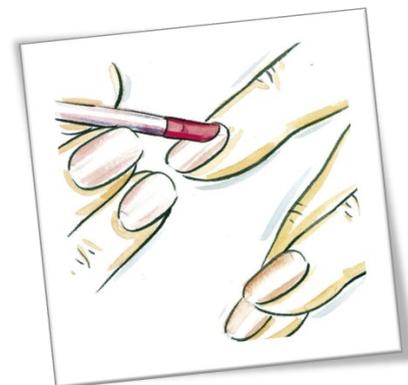
3. Защищай

Используй хороший крем для рук – особенно зимой, ведь в это время года кожа рук особенно быстро огрубляется и пересыхает.

Всегда используй крем с защитой от солнечных лучей – вне зависимости от того, лето на дворе или зима.

4. Крась

Если ты красишь ногти, они дольше не ломаются, не слоятся, что позволяет всегда иметь красивые ухоженные ногти.



III. ТВОИ ДОКУМЕНТЫ

3.1. Свидетельство о рождении

Обязательно выдается новорожденному в отделении ЗАГСа, при предъявлении родителей определенных документов.

3.2. Страховой медицинский полис

Полис обязательного медицинского страхования (ОМС)

Обычно медицинский полис оформляется в поликлинике по месту жительства или в страховой компании, работающей с детской поликлиникой, на территории которой ты обслуживаешься. Он позволяет бесплатно лечиться на территории РФ.

3.3. Паспорт

В 14 лет каждый гражданин России должен получить паспорт, который будет являться документом удостоверяющим личность. Когда тебе выдадут паспорт обязательно прочитай последнюю страницу этого документа, там написана важная информация по использованию.



3.4. Трудовая книжка



Трудовая книжка - документ, знакомый всему населению нашей страны.

Согласно статье 65 ТК РФ, трудовая книжка - документ, предъявляемый при приеме на работу и заключении трудового договора.

Кроме того, при назначении пособия по временной нетрудоспособности и исчислении непрерывного трудового стажа трудовая книжка также используется для получения необходимой для этого информации.

Знай, что в твоей трудовой книжке не должно быть никаких исправлений, если это нужно, напомни работодателю!

!!!Бережно храни все выданные тебе документы.

!!!Лучше храни документы в отдельном месте.

!!!Где хранятся твои документы, должен знать только ты.

IV. БЫТОВЫЕ ДЕЛА

4.1. Мебель

Я расскажу тебе о некоторых правилах ухода за мебелью. Как сделать так чтобы мебель служила тебе как можно дольше?

Деревянная мебель

- Желательно не придвигать сервант или тумбочку к батарее центрального отопления ближе, чем на полметра.
- Мебель, покрытую прозрачным лаком или просто полированную, каждый день без усилий вытирайте сухой тряпочкой или специальной салфеткой, пропитанной химическим составом для сбора пыли.

Как удалить пятна от горячей чашки на мебели?

Свежие следы удаляют смесью соли и растительного масла, нанесенной на ватный или марлевый тампон. Движения должны быть плавными, без нажима, иначе от крупинки соли останутся мелкие царапины.

Чтобы в мебели не накапливалось большое количество пыли необходимо хотя бы один раз в год её выбивать, протирать труднодоступные места, чистить щеткой (если это возможно).

Как удалить с мебели следы от жидкости?

Следы от пролитой жидкости посыпь пшеничной мукой, через некоторое время сотри ее кусочком ткани, смоченным в рафинированном растительном масле. При необходимости повторяй последовательность действий до полного исчезновения пятна.

4.2. Цветы

Советую растить в доме цветы, которые придадут не только красоту твоей квартире, но и приятный, свежий, полезный запах. Цветы обязательно нужно поливать 2-3 раза в неделю, протирать листочки, рыхлить землю, добавлять прикорм к земле.



Если ты будешь правильно ухаживать за такими домочадцами, то они непременно будут радовать глаз и цвести.

Обрати внимание, что:

- Цветы с толстыми листьями не требуют частого полива
- Кактусы нужно поливать 1-2 раза в месяц
- Не все цветы любят солнце

4.3. Уборка в помещении

Итак, подружка, если твоя квартира похожа на офис после новогоднего корпоратива, рекомендую несколько простых порядковых правил.

1. Чистим комнату от ненужного мусора.

Собираем все ненужное в пакет, а если этого ненужного не так много, просто собираем и выкидываем.



2. Вся посуда – на кухню.

Тарелки и кружки на компьютерном столе транспортируем на кухню. Пока что неважно куда, в раковину или просто с одного стола на другой.

3. Одежда на своём месте.

Распределяем одежду на ту, которая «в деле», ту, которая была постирана, и, соответственно, требующую стирки. Последнюю – в стиральную машину.

4. Поправляем поверхность мебели (накидки, покрывала и т.д).

5. Подметаем(пылесосим) пол.

6. Вытираем пыль.

И вот оно, самое приятное занятие – протирание пыли! Влажную тряпочку в руки и по всем фронтам: столы, тумбочки, не забываем также про технику (аккуратней!). Для того чтобы к мебели пыль не приставала дольше обычного, можно нанести на тряпку небольшое количество антистатика. При выполнении этого этапа уборки можно протереть и цветы, порыхлить их.

7. Моем пол.

И вот последний этап...теплой водой, желательно со специальным средством мы моем пол в сторону двери, при этом залезаем в каждый уголок.

Помни, чисто не там, где убирают, а там, где не мусорят!



4.4. Основные блюда

Куриный суп

Тебе понадобится:

Окорочок куриный-1шт. Морковь средняя-1шт. Лук репчатый средний-1шт. Картофель средний-5-7 шт. Лавровый лист-2 шт. Соль по вкусу. Перец черный горошком-5 шт.

Приготовление:

1. Окорочок поставить вариться. (примерно на час)
2. Морковку почистить и натереть на тёрке.
Лук мелко порезать.
Лук с морковкой обжарить на растительном масле. (5 мин., готовой считается тогда, когда лук стал блестящим, желтым)
3. Картошку очистить и нарезать крупными кубиками.
Готовый окорок вынуть, в бульон всыпать зажарку и картошку.
4. Положить лаврушку.
5. С курочки снять мяско, порезать и добавить в кастрюлю.
Варить до готовности картошки.
6. Посолить, поперчить по вкусу .

Вот и всё!!!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!



ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОЛОКОМ

Ингредиенты: очищенный картофель, соль, молоко, лавровый лист.

Приготовление: Очищенный картофель (если картофель большой разрезать на средние кусочки) положить в кастрюлю и залить водой до скрытия картошки. Посолить. Положить лавровый лист (1-2 листочка). Приготовить до готовности картофеля (периодически протыкать картофель ножом). После приготовления картофеля слить воду. Начать разминать картофель и добавлять теплое молоко. Молоко налить столько, чтобы была нужная консистенция пюре.

Пюре можно подавать с колбасой, сосисками, салатом из свежих помидор и огурцов, котлетами и др. Для изысканности можно посыпать зеленью.



V. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

5.1. Я как личность (представление себя)

Давай проверим.... Из трех типов характера, которые я тебе предлагаю, выбери тот, который, по-твоему, тебе больше всего подходит.

Первый тип

Ты не любишь компании, предпочитаешь тишину, прогулки на природе. Из-за этого твои знакомые думают, что ты - скучный человек.

Второй тип

Ты достаточно легкомысленна, легко сходишься с людьми, но ты поддаешься слишком частой смене настроения.

Третий тип

У тебя есть чувство юмора, ты способствуешь созданию хорошего настроения у других.

А теперь посмотрим, совпадает ли выбранный тобой тип характера с тем, что определит тест:



1. Любите ли вы блюда с острыми приправами?

Да- 3 очка нет-2 очка

2. Хорошо ли вы чувствуете себя в компании?

Да – 2 очка нет – 1 очко

3. Возникает ли у вас иногда желание подскочить от радости до потолка?

Да – 4 очка нет – 2 очка

4. Умеете ли вы занимать гостей?

Да – 3 очка нет – 2 очка

5. Часто ли у вас болит голова?

Да – 1 очко нет – 2 очка

6. Забываете ли вы хоть иногда почистить зубы?

Да – 4 очка нет – 1 очко

7. Всегда ли вы носите одну и ту же прическу?

Да – 3 очка нет – 1 очко

8. Любите ли вы разгадывать кроссворды?

Да – 3 очка нет – 4 очка

9. Занимаетесь ли вы зарядкой?

Да – 3 очка нет – 1 очко

10. Часто ли у вас бывает грустное настроение?

Да – 1 очко нет – 4 очка

11. Любите ли вы работать в спокойной обстановке?

Да – 4 очка нет – 1 очко.

А теперь подсчитай очки. Если ты набрала менее 20 очков, то характер твой ближе к первому типу, 21-25 очков – ко второму типу, свыше 25 очков – ближе к третьему типу.

Тест «Довольны ли вы собой»

1. Хотелось ли вам, родиться заново? (Да – 4 нет – 16 очков)

2. Есть ли у вас какое-либо хобби? (Да – 18 нет – 5 очков)

3. Не получается, что-то, вы можете сказать про себя: «такое может случиться только со мной»? (Да – 6 нет – 12 очков)

4. Радуетесь ли вы, когда обнаружите, что кто-то вам завидует? (Да – 6 нет- 12 очков)

5. Страдает ли ваше самолюбие от того, что кто-то считает вас не симпатичным? (Да – 3 нет- 12 очков).

6. Находите ли вы какое-то утешение в том, что у вашего знакомого произошли такие же неприятности, что и у вас? (Да – 18 нет – 5 очков)

7. Переживаете ли вы, когда видите, что кто-то делает какие-то вещи лучше вас? (Да – 2 нет – 16 очков)

8. Часто ли вы хотите выиграть большую сумму по лотерее? (Да – 4 нет – 20 очков)

9. Завидуете ли вы, что вашим друзьям куплены дорогие вещи? (Да – 1 нет – 12 очков)

10. Любите ли вы выступать в ед. числе перед зрителями? (Да – 16 нет – 3 очка)

А теперь подсчитай набранные очки!

Более 120 очков Вы чрезвычайно довольны собой.

От 60 до 120 очков Вы в достаточной степени довольны собой.

Менее 60 очков Вы не довольны собой. Если ты не довольна собой, обрати внимание на то, что именно тебя не устраивает, обдумай, что нужно поменять, чтобы твоя жизненная позиция поменялась. Ищи в себе лучшие качества, поговори об этом с подружками и, возможно, ты улучшишь мнение о себе.

5.2. Я и окружающие

Как стать интересным человеком?

Совет 1.

Будь привлекательна

Кроме повседневных обязанностей, занимайся чем-то еще. Если ты станешь увлеченным человеком – это здорово поможет привлечь к себе внимание

Совет 2.

Старайся, чтобы каждый чувствовал себя с тобой желанным собеседником

Умей поддерживать разговор. Говори сама, но не забывай выслушать другого. Ведь, может, он хотел рассказать что-то

Совет 3.

Ставь ушки на макушки, слушай внимательно

Если ты хочешь чтобы тебя слушали и слышали, сначала сама слушай своего собеседника.

Совет 4.

Ищи в себе лучшее

Сосредоточься на лучших чертах своего характера, на сильных сторонах своей натуры. Забудь о своих слабостях!

Совет 5.

Будь собой

Ты такая, какая есть – в этом и заключается оригинальность и очарование каждой личности.

Совет 6.

Сопrotивляйся постороннему влиянию

Мириться с тем, что тебе не нравится, не нужно. Поступай, так, как считаешь нужным, и твои истинные друзья будут уважать тебя за это.

Если тебе понравился мальчик....

Не следует:

1. Проявлять нетерпеливость
2. Много болтать языком.
3. Быть навязчивой

Следует:

1. Побольше узнать о мальчике
2. Если решила сделать первый шаг, то хорошо подготовься к встрече
3. Проявлять дружелюбие. При встрече приветливо улыбайся.

И вот ты девушка, у которой есть парень...

Чтобы парень тебя ценил и был внимателен, **соблюдай следующее:**

- Не бросайся ему на шею! Доступные девушки ценятся слишком дешево.
- Будь немного загадочной
- Будь собой, не наноси «боевую раскраску».
- Если парень уже твой, не расслабляйся. Не стремись первой дарить ему подарки и знаки внимания.
- Не проводите вместе слишком много времени, иначе быстро наскучите друг другу. Будь независимой, имей свои увлечения и дела.

Чтобы ни происходило, держи дистанцию и «голову в холоде». Не демонстрируй ему свою ревность – иначе его пятки засверкают вдалеке.

Если вы стали интимно близки, то знай, что в раннем возрасте это **ОЧЕНЬ НЕ БЕЗОПАСНО!** При занятии любовью будь ответственна, а не думай, что все проблемы ложатся на него. **НЕТ!** В таком деле **ВЫ ОБА В ОТВЕТЕ!** Если у вас что-то произошло, не стесняйся подойти к самому близкому тебе взрослому и поделиться с ним переживаниями. Он обязательно тебе поможет !!!

Я должна проинформировать о том, что **есть разные болезни**, возникающие от беспорядочного секса. Если ты уже решилась жить интимной жизнью, то **выбери единственного партнера** для своей же безопасности!

Какие бывают основные болезни:

Сифилис— хроническое системное венерическое заболевание с поражением кожи с последовательной сменой стадий болезни.

Хламидиоз — инфекционное заболевание, передающееся половым путём.

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека, переходящий в СПИД. (неизлечимая болезнь)

Гепатит В — вирусное заболевание, возбудителем которого является вирус гепатит В.

Все эти болезни представляют собой большую опасность, так как каждая из них по-своему развивается и в результате которой могут возникнуть осложнения (вплоть до летального исхода)!!!

VI. УЧЕНЫЕ-СВЕТ

Прилежность (ответственность)

Ты, как истинная леди, должна быть прилежна во всем и ответственна за свои поступки! Чтобы быть девушкой на «5» надо:

1. Держать в чистоте учебники и тетради
2. Иметь порядок на учебной полке
3. Иметь порядок в спальном комнате
4. Тщательно делать уборку
5. Быть пунктуальной
6. Отвечать за свои поступки
7. Помогать другим, тогда и они не оставят тебя в беде.

Советы для учебы:

Всегда стремись к лучшему

Будь ответственна

Будь внимательна

Участвуй в мероприятиях, конкурсах

Эти советы как нельзя кстати помогут тебе быть успешной в жизни!



МНЕ ВСЕГДА ВЕЗЕТ!! Я НА ВОЛНЕ УДАЧИ!!

VII. ИНТЕРЕСНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

7.1. Значки на этикетке одежды

На текстильных изделиях, как правило, есть этикетка с условными обозначениями, в которых даются рекомендации, как ухаживать за изделием. Если следовать этим рекомендациям, изделие прослужит тебе значительно дольше. Для того, чтобы помочь сохранить свою вещь красивой и аккуратной, ниже предоставлена расшифровка условных обозначений.

- Разрешена стирка, включая замачивание, полоскание, нагревание, механическое воздействие.



- Стирка запрещена.



- Только ручная стирка при температуре максимум 40°, не тереть, не отжимать.



- Запрещено отжимать и высушивать в стиральной машине.



- После отжима разрешена вертикальная сушка .



- Сушить без отжима в подвешенном состоянии.





- Высушивать при горячей температуре .



- При стирке не использовать средства, содержащие отбеливатели (хлор).



- Разрешена стирка с отбеливателями, содержащими хлор; использовать только холодную воду, следить за полным растворением порошка.



- Химическая чистка запрещена.



- Разрешено гладить при максимальной температуре 200°.



- Разрешено гладить при максимальной температуре 150°, допустимо для шерсти и смешанных волокон с полиэстером и вискозой; использовать влажную ткань .



- Разрешено гладить при максимальной температуре 110°, использовать тканевую прокладку, не пользоваться паром .

7.2. Правила этикета

Основные правила этикета:

- По утрам просыпайся вовремя, чтобы не опоздать;
- К взрослым нужно обращаться на “вы”;
- Поцелуи и обнимания при встрече – это очень личное;
- Нельзя вмешиваться в разговор, перебивать;
- Если гость зашел больше, чем на несколько минут, ты должна предложить ему снять пальто. Причем ты должна помочь ему повесить пальто на вешалку;
- не жадничай;
- Не кушай во время разговора, спектакля;
- Неприлично звонить человеку до 8 утра и после 9 вечера;
- Не разговаривай с полным ртом – прожуй и проглоти, потом говори, не чавкай – старайся есть беззвучно;
- Младшие должны всегда здороваться первыми, впрочем, как и с любимыми знакомыми, не дожидаясь, пока они поприветствуют тебя раньше;
- Входя в транспорт, нужно снимать рюкзаки и сумки-ранцы, чтобы не задеть людей.

7.3. Дополнительная информация

Уход за одеждой из хлопка

К хлопчатобумажным тканям относятся ситец, бязь, сатин, поплин, толстая байка, шифон, джинсовое полотно.

Цветное белье из хлопка стирают при температуре до 60 градусов, тонкое цветное белье – при температуре до 40 градусов.

Уход за одеждой из шерсти

Стирать изделия из шерсти рекомендуется вручную с использованием специальных моющих препаратов для шерсти. Выстиранное изделие раскладывают на махровое полотенце. Чтобы изделие из шерсти не «село», стирать и полоскать его надо в воде одинаковой температуры.

Уход за одеждой из шелка

Выводят пятна пота спиртом. Одежда из шелка в холод согревает, а в жару создает ощущение прохлады. Стирать только вручную и в чуть теплой воде. При последнем полоскании к холодной воде добавляют уксус, чтобы восстановить яркость красок.

Автор: Жукова Н. С.

Верстка и дизайн: Постнов Д. Н.

© ГКУ СО ЯО СРЦ «Искорка», 2014 год