



НЕДАВНО НА ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ДАЛЬНИХ ПОЛОК В КНИЖНОМ ШКАФУ Я ОБНАРУЖИЛА СВОЙ ДНЕВНИК поры подростковой юности, вести который я начала в 6-м классе. Он был создан в виде переписки с подругой. Впрочем, это вовсе не означало, что в то время я была одиноким или трудным ребенком, — напротив, я не доставляла хлопот родителям, в нашей семье царило полное взаимопонимание, да и со школьными подругами, к счастью, мне тоже повезло. Но есть такие вопросы, которыми иногда бывает сложно поделиться даже с лучшей подругой, не говоря уже о родителях.

А вот на страницах своего дневника я могла не стесняясь выразить любую, даже самую интимную мысль. Я выросла и сейчас, с высоты своих лет и опыта семейной жизни, могу ответить на любой вопрос той девочки, которой я была в то время.

Эта книга и есть своего рода дневник, где вопросы задают девочки разных возрастов. Как известно, в любом возрасте у девочек бывает много переживаний: то прыщик выскочит на ровном месте, то юбка не подходит к блузке, то ногти расслаиваются, а пяточки грубеют, то от разрекламированной маски начинают тускнеть волосы, и ты в панике пытаешься найти рецепт, как их спасти... А старший подростковый возраст — это вообще сплошная череда бесконечных вопросов: Как похудеть? Как потолстеть? Какие есть диеты? Какие выбрать витамины? Что такое ЗОЖ? Как правильно заниматься фитнесом? Какие есть упражнения для красивой груди? Как получить тонкую талию? Какие цвета актуальны в этом сезоне? А какой выбрать аромат?

Как похудеть? Как потолстеть? Как правильно заниматься фитнесом? Какие цвета актуальны в этом сезоне? А какой выбрать аромат?



Дальше все только круче: Что такое менструация и когда она начинается? Как сделать так, чтобы мальчик обратил на тебя внимание? Что такое любовь и влюбленность? Если дарит цветы — это значит любит? Как с ним заговорить и о чем вести беседу? А если я ему не нравлюсь? Как справиться со своими страданиями? Как спастись от одиночества? Когда можно заниматься сексом? Что такое противозачаточные средства? Что такое беременность? Чем СПИД отличается от ВИЧ и как передаются эти неизлечимые заболевания?

В этой книге я постаралась войти в доверительную беседу с девочками. Стать для них старшей сестрой и подругой, а может, даже и «дневником».

Мне бы хотелось выразить слова благодарности моим блогерам и комментаторам за то, что откликнулись и помогли осветить темы, в которых они, бесспорно, являются непревзойденными экспертами. Каждому из нас очень хотелось своими ответами помочь девочкам решить их проблемы и сделать так, чтобы любой, даже самый сложный вопрос не казался неразрешимым до слез. Хотя куда нам, девчонкам, без слез...

Вы можете отправлять ваши отзывы, пожелания и вопросы для меня или моих комментаторов на почту: olyaa.aleksandrova@yandex.ru

Ольга Александрова

содержание



1. ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА

Ежедневный уход за кожей	14
Личная гигиена	46
Правильно питание. Витамины	54
Как выглядеть красиво без диет	64

2. ВНЕШНИЙ ВИД

Мода: хиты гардероба, цветовая палитра, цветовой круг	78
Школьная форма – дресс-код	84
Этот тонкий аромат	90
Прически. Как создать неповторимый образ	97
Выигрышный ракурс, или Секреты удачного фото	110

3. ДОМ И СЕМЬЯ

Отношения в семье	116
Секреты уюта в доме	125
Комната девочки – декор	128
Секреты кулинарии	132

4. МОИ ЧУВСТВА

Отношения с друзьями, или Как найти подругу	142
Первая влюбленность	149
Дела интимные. Об ЭТОМ со всей откровенностью	157
Советы детских психологов	169

5. ЭТИКЕТ

Секреты настоящей девочки	178
Уроки этикета: говорим красиво	180
Этикет за столом	184
Правила поведения в обществе	189



6. ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ

Первая помощь при ожогах, ушибах, переломах, кровотечениях и солнечном ударе	194
Виртуальный мир – это не игрушка	202
Как не стать жертвой преступлений	204



7. МОИ УВЛЕЧЕНИЯ

Хенд-мейд: идеи для творчества	208
Мультимедийные проекты	220
Магия стихий, или Гороскоп для подростка	226
Игрушка-талисман	229
Что же посоветуют нам знатоки звезд	232
Соцсети, или Как с умом использовать Интернет	240
Был бы друг, найдется досуг	243
Заключение	247



АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	248
-----------------------------------	-----

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	251
-------------------------------	-----





секретная книга для девочек



(ЧИТАЙ И ПИШИ ВМЕСТЕ С НОВЫМИ ПОДРУГАМИ!)



ВИКТОР ПОГО ГОВОРИЛ: «КУКЛА – ОДНА ИЗ САМЫХ НАСТОЯТЕЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ и вместе с тем воплощение одного из самых очаровательных женских инстинктов у девочек. Лелеять, наряжать, украшать, одевать, раздевать, переодевать, учить, слегка журить, баюкать, ласкать, укачивать, воображать, что нечто есть некто, – в этом все будущее женщины». Быть нежной, заботливой, ласковой. Настоящей девочкой. Знать правила хорошего тона, уметь разбираться в тонкостях модных тенденций, красиво одеваться и говорить. Дружить. Любить. И конечно, делиться секретами. А у кого, как не у девочек, могут быть свои маленькие тайны...

Вот ты знаешь, к примеру, как, не садясь на диету, можно добиться красивой фигуры? Какие продукты полезны для идеального веса? А что такое диетический гороскоп? Как правильно ухаживать за кожей и наносить крем для лица? Что представляет из себя акне и как удалять рубцы от угрей? А как избавиться от веснушек? Какие витамины помогут твоим волосам выглядеть шелковистыми и блестящими? Какую одежду подобрать для первого свидания и как использовать аксессуары? Как правильно применять парфюм и какие типы запахов существуют? Узнать, что такое селфи и как выбрать нужный ракурс, тебе помогут основатели проекта #FollowMeTo.

А как себя вести с мальчиком, к которому испытываешь симпатию? Поговорим про ЭТО со всей откровенностью. Героини этой книжки – девочки с абсолютно разными характерами – поделятся с тобой самыми сокровенными тайнами. Расскажут о том, как научиться общаться с близкими людьми, делиться с ними своими тревогами и опасениями. Научат тебя делать умопомрачительные прически, правильно подбирать одежду, а также помогут разобраться в сочетании цветов. Подруги из книги расскажут тебе все о новинках безупречного маникюра: лунного, градиентного, с глиттером, вязаного, с «битым стеклом». А еще вместе с тобой разберутся в тонкостях новых веяний фитнеса и аэробики, а еще – составят потрясающе интересные гороскопы.



*Лелеять, наряжать,
украшать, одевать,
раздевать, переодевать,
учить, слегка журить,
баюкать, ласкать,
укачивать.*

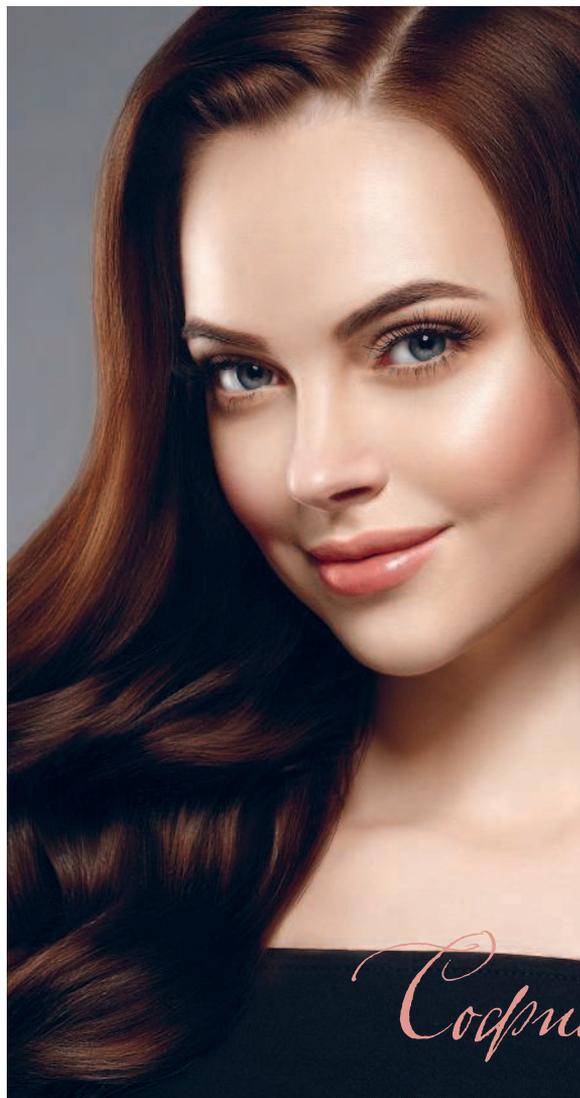
будем знакомы:



Полина



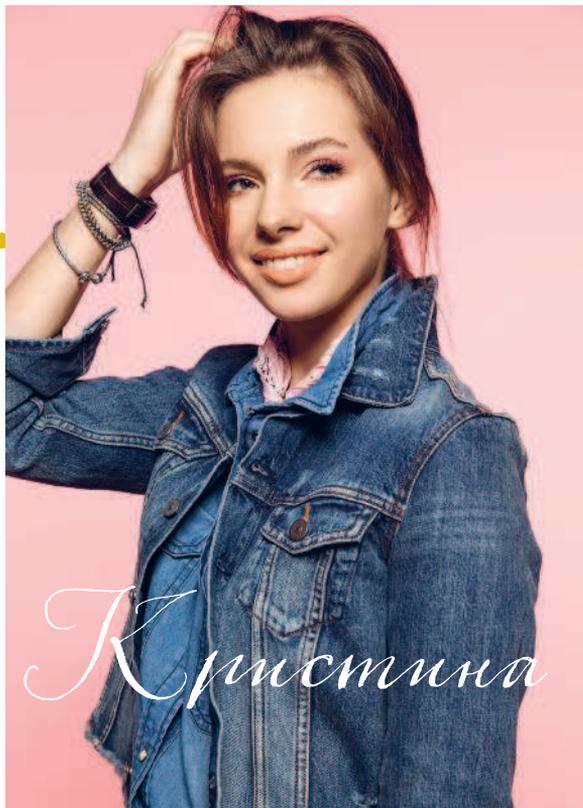
ПРИВЕТ, МЕНЯ ЗОВУТ ПОЛИНА. МНЕ 12 ЛЕТ. Я учусь в средней школе. Школьная программа мне дается легко, я отличница и активистка класса. У меня есть мечта – открыть шоу-рум* по пошиву модной школьной формы. Потому что то, что приходится надевать в школу сейчас, – это полный отстой. Я очень люблю своих родителей, но терпеть не могу, когда они меня достают с уборкой квартиры. Идеальный вариант – это наспех раскидать вещи, попрыгав их по углам, и засесть за новой книгой. Мне нравится готовить. Мое увлечение – хенд-мейд: браслетки, фоторамки и многое другое. Я создаю свой артбук* и делаю прически.



София

У МЕНЯ ЕСТЬ СТАРШАЯ СЕСТРА, ЕЙ УЖЕ 25, ЗОВУТ ЕЕ СОФИЯ. Часто, когда у нас с подругами возникают вопросы, мы обращаемся за советом именно к ней. Сестра очень умная и может ответить практически на любой вопрос. Она редактор модного глянцевого журнала Fashion Lady.

*здесь и далее этот знак обозначает, что слово есть в словаре терминов



Кристина

Я КРИСТИНА, ИЛИ, КАК ЗОВУТ МЕНЯ ПОДРУГИ, – КРИС. МНЕ 14, и мне многое интересно в этой жизни. Музыка, мода, кем быть и как заработать, где познакомиться. Я очень хочу научиться фрирайду*, чтобы рассекать по горам во Французских Альпах. Учусь я на твердое «хорошо», но при этом считаю, что сидеть над учебниками — это стремно и скучно. Куда интересней зависать на сайтах. Я активный блогер*, и потому мой планшет всегда разряжен. Я еще не определилась ни с профессией, ни с любимым занятием по жизни. Мне нравится все – и все по чуть-чуть.



опиши себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ксения

В отличие от моих подруг я, пожалуй, самая уравновешенная и гармоничная личность. Ну, хотя бы потому, что я старше. МНЕ 15 ЛЕТ. ЗОВУТ МЕНЯ КСЕНИЯ. Я учусь в школе с углубленным изучением отдельных предметов. Преподавание языков ведется иностранными специалистами, что дает мне возможность читать романы Саган* в подлиннике. Я не ботан, как Полина, но и не «Харли Квинн»-Крис. Родители меня особо не достают, да и проблем с учебой у меня не бывает. Единственная проблема – это мои отношения. В вопросах дружбы меня угнетают все эти «мимишности», и хочется быть взрослой девочкой, но при этом сохранять женское достоинство. Поэтому я читаю много книг про этикет.





глава

З Д О Р О В Ь Е
И К Р А С О Т А



ежедневный уход за кожей



ПОЛИНА, 12 ЛЕТ: Мне кажется, я не открою тайны, если скажу, что не единственная, кому так неохота утром просыпаться и тащиться в ванную, чистить зубы, умываться, да еще и когда старшая сестра нависает с рекомендациями.



СОФИЯ, 25 ЛЕТ: Я тебя понимаю. Ты думаешь, я с особым желанием пробуждаюсь и бегу заниматься водными процедурами?! Мне тоже хочется после первого звонка будильника понежиться еще несколько минут. Но есть такое слово: «НАДО». И я знаю, что ухаживать за своим телом и лицом следует начинать смолоду, чтобы потом не тратить деньги на подтяжки и липосакции*. Можно оставить себе чуть меньше времени на одевание. Но на ежедневный уход за лицом, зарядку и завтрак время желательно иметь утром всегда. Это дает хороший стимул на весь день, заряжает энергией. Можно делать зарядку, слушая любимый драйв* или перед монитором компьютера, с профессиональным тренером. Несколько минут, отведенных на зарядку, конечно, не заменят полноценной тренировки в спортзале, но зато на уроках физкультуры ты будешь самой привлекательной! А во время путешествия в горы еще и выносливой. Главное – после любой физической нагрузки не забывать принимать душ.



на заметку

Чем больше ты удаляешь жир с кожи лица, тем больше он будет вырабатываться, поэтому чересчур частое умывание только усложнит твои проблемы с кожей. Косметологи рекомендуют умываться не более двух раз в день, независимо от того, проблемная у тебя кожа или нет.



ПОЛИНА, 12 ЛЕТ: По поводу умывания. У меня проблема – эти ненавистные прыщи. Почему они появляются и как от них избавиться навсегда? Что делать, если на коже появились рубцы? Я заметила, что не все средства подходят для умывания. От одних кожа лица становится слишком сухой, от других появляется еще больше прыщей. А что, если пользоваться для умывания обычным мылом?



СОФИЯ, 25 ЛЕТ: Вообще проблемы с кожей встречаются у тех подростков, которые ошибочно полагают, что если чаще мыть лицо, то и прыщей на коже будет меньше.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ Поговорим про уход за проблемной кожей, давай я расскажу немного о физиологии. Итак, кожный жир вырабатывается в железах и покрывает кожу маслянистой пленкой с кислым pH (читаем «пи аш») – это такой индикатор, который показывает число водородных атомов в составе. Другими словами, это соотношение кислоты и щелочи, или кислотнo-щелочное равновесие. Это не дает бактериям попасть в кожу и создает так называемый защитный барьер, замедляет испарение влаги и обеспечивает увлажнение кожи. Идеальный показатель pH кожи должен быть в диапазоне 4,5–5.

Но в вашем возрасте кожа особенно склонна к жирности и закупориванию пор. И случается так, что у некоторых девочек кожа остается чистой и гладкой, а у других покрывается угрями и прыщами.

Если кожа выглядит неудовлетворительно – ищи проблемы изнутри. Внутренние органы могут работать неправильно. А если ты еще и питаешься неправильно, то ситуация усугубляется. В итоге шлаки и токсины начинают активно выводиться кожей. И как результат – на лице появляются угри (акне*) и черные точки, прыщи. Акне – это сальная железа, которая воспаляется из-за закупоривания пор и размножения бактерий. Если прыщей и угрей на коже лица появляется много, то тебе следует всерьез задуматься о своем здоровье, участить косметические и очистительные процедуры, пересмотреть рацион питания.

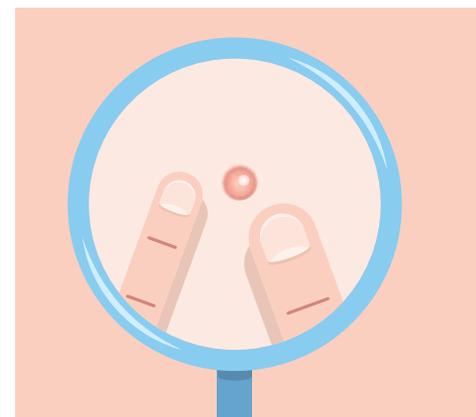
Если угрей и прыщей на лице большое количество, то не следует использовать тональные средства и пудру. Это лишь усложнит проблему. А если проблемы после длительного ухода не исчезают и прыщи продолжают появляться на твоём лице, то обращайся за консультацией к дерматологу или косметологу.



на заметку

Прыщи ни в коем случае нельзя выдавливать из-за риска проникновения воспаления вглубь и поражения еще больших участков.

Если кожа выглядит неудовлетворительно – ищи проблемы изнутри.





КРИСТИНА, 14 ЛЕТ: Если я тебя правильно понимаю, то я уже сейчас могу посещать косметический салон? Что такое салонный уход?



СОФИЯ, 25 ЛЕТ: Бытует мнение, что в подростковом возрасте еще рано прибегать к серьезным салонным косметическим процедурам. Однако квалифицированный специалист поможет протестировать кожу и предложит тебе несколько видов профессионального ухода, которые можно применять регулярно.



К ТАКИМ ПРОЦЕДУРАМ ОТНОСЯТСЯ:

- аппаратная чистка кожи;
- легкий (поверхностный) кислотный пилинг*;
- дарсонвализация (использование импульсов тока);
- лечебный массаж;
- озонотерапия;
- криомассаж*;
- криоionoфорез*.

Если у тебя жирная и проблемная кожа, то помощь специалиста тебе просто необходима. И чтобы избежать неприятностей в будущем и не запускать проблемы с кожей, ты вместе с мамой можешь обратиться в салон и попросить разработать для тебя персональную программу по уходу за кожей лица. Помни, что чем раньше ты обратишься за помощью к профессионалу, тем быстрее проблема будет решена. Что касается возраста, с которого можно начинать пользоваться салонным уходом, то очень сложно определить его для всех сразу, это индивидуально и зависит от многих факторов, в том числе и от особенностей иммунной системы подростка и от наличия внутренних воспалительных заболеваний.

Если же у тебя сухой или нормальный тип кожи, то тебе вполне достаточно домашнего ухода, без дополнительных профессиональных процедур.



ПОЛИНА, 12 ЛЕТ: А в домашних условиях обеспечить уход коже лица можно?



СОФИЯ, 25 ЛЕТ: Да, и следуй всегда правилу трех азов: очищение, увлажнение и защита кожи.

Омшление. Вопреки устойчивому мнению, что умываться можно и мылом для рук, это не так. Ты можешь использовать специальные средства, такие как жидкие крем-мыла, бальзамы или тоники. Идеально подходит спонж*. Вообще, спонж – это такой универсальный солдат, который можно использовать как самостоятельно, так и в комплексе с каким-либо очищающим средством. Можно умываться даже простой водой (минеральной или дистиллированной) и вытирать лицо насухо впитывающей бумажной салфеткой.

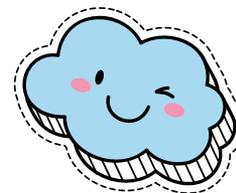


на заметку

Применять защитные кремы следует всегда, но особенно это важно в сухую погоду; когда дует сильный ветер; жарко или холодно.

Самое главное – это тщательно смывать жир с кожи лица. Ведь именно он, закупоривая поры, становится причиной появления прыщей. По окончании процедуры очищения можно протереть кожу освежающим тоником или мягким лосьоном. Как правило, мы редко прибегаем к этим процедурам, но на самом деле они очень важны. Поскольку, протирая лицо, мы очищаем кожу, увлажняем и питаем ее полезными веществами.

Жирная кожа лица требует большего увлажнения, чем сухая или нормальная.



Увлажнение. Жирная кожа лица требует большего увлажнения, чем сухая или нормальная. Очень важно выбрать подходящее косметическое средство. Для жирного типа кожи идеально будет применение мягких и легких лосьонов на основе растительного экстракта или такого же состава гели. Можно попробовать использовать тоник для жирной и комбинированной кожи. Тоники хороши тем, что не содержат в своем составе спирта. Всегда обращай внимание на состав косметического средства. Я уже давно для себя уяснила, что чем меньше в составе спиртовых компонентов, тем лучше для кожи. Спирт очень сушит кожу лица и в результате приводит к нарушению работы потовых желез и, соответственно, к закупорке. Кожа пытается «исправить» нарушенный баланс и «заменить» сухость, но на деле только усиливается работа сальных желез. Поэтому в результате ты получишь обратный эффект.

Однако в случае борьбы с акне и угревой сыпью хорошо зарекомендовало себя применение салициловой кислоты (спирта), которая идеально борется с черными точками и прыщами.

Защита кожи. Защита кожи, конечно, еще больше важна, чем увлажнение и питание. В качестве помощников по защите нашей кожи выступают кремы, как дневные, так и ночные: нежирные и полужирные, а также специальные, которые предназначены исключительно для защиты кожи от неблагоприятных факторов воздействия. Такие кремы лучше наносить утром, после умывания, и снимать вечером, также после умывания и перед сном.

ЭТО ИНТЕРЕСНО:

Не желая выходить замуж за 35-летнего вдовца, Хелена Рубинштейн сбежала из родной Польши в Австралию. Ей было всего 18, у нее не было денег, но зато была мечта – открыть свой косметический бизнес. Оказавшись на Зеленом континенте, Хелена обратила внимание, что жаркий климат делает кожу сухой, и решила, что изготовление и продажа кремов помогут ей обрести успех. Через 11 лет упорного труда бренд Helena Rubinstein стал популярным во всем мире.



При выборе крема следует учитывать свой тип кожи (пройди тест на стр. 20 и определи свой тип кожи). Важно научиться правильно наносить крем на лицо. Многие пренебрегают этим, но ты запомни: правильная техника нанесения крема на самом деле поможет избежать раннего появления морщинок. Ее секрет прост и заключается в аккуратных легких движениях. Не следует втирать крем с силой, эффекта от этого не будет никакого. Необходимо задействовать подушечки пальцев и двигаться массажными круговыми движениями. Очень эффективны легкие похлопывания. Основное правило движений – от центра к краям, снизу вверх, а по области носа – от кончика и крыльев к переносице.

В зимние дни рекомендуется применять кремы с определенным содержанием жира: для жирной кожи – полужирный крем, для нормальной и сухой – жирный крем. Увлажняющие кремы в холодное время года применять не следует.



КСЕНИЯ, 15 ЛЕТ: В чем же суть домашнего ухода за кожей? И какие маски можно приготовить в домашних условиях?



СОФИЯ, 25 ЛЕТ: Это хорошо, что ты задаешь именно этот вопрос. Правильный и грамотный уход в домашних условиях следует начинать, как только появятся первые гормональные высыпания. Одним из его основных пунктов как раз и являются маски. Конечно, можно приобрести маску в любом косметическом салоне, тем более что там грамотно подберут и посоветуют именно ту, которая нужна для твоей кожи. А еще ты пройдешь экспресс-тест и определишь, к какому типу относится твоя кожа: сухая, смешанная, жирная или чувствительная, и в зависимости от этого будет подобран соответствующий уход.



на заметку

Перед применением любой маски, равно как и любого косметического средства, обязательно проконсультируйся со специалистом.

Но можно приготовить маски и в домашних условиях, из обычных продуктов питания и масел. Самое главное – подобрать правильный рецепт. Ты, конечно же, не будешь применять средства с эффектом лифтинга* и омоложения, иначе есть риск спровоцировать процесс раннего старения эпидермиса*. Для подростковой кожи желателен применение противовоспалительных масок и масок для устранения жирного блеска. Обычно их держат на лице от 10 до 30 минут. Но если ты почувствуешь дискомфорт, сразу же смой маску теплой водой и прекрати применение.

