

Д. И. Ермакович

Для вас, девочки!
самая нужная книга

для каждой девочки



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ

УДК 087.5
ББК 92
Е72

Ермакович, Дарья Ивановна.

Е72 Самая нужная книга для каждой девочки. Всё, что ты хотела знать, но не знала, как спросить / Д. И. Ермакович. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 192 с.: ил. — (Для вас, девочки!).

ISBN 978-5-17-091060-1.

«Самая нужная книга для каждой девочки. Все, что ты хотела знать, но не знала как спросить» - в этой книге ты найдешь полезные рекомендации о важных женских вопросах и деликатных моментах. На страницах этого издания, ты узнаешь: как профессионально сделать макияж и оригинально завязать шейный платок, как сформировать правильную осанку, найти увлекательный досуг и провести время с пользой, как избавиться от комплексов и научиться общаться с мальчиками, как реагировать на опеку родителей, как постараться понять взрослых. В этой книге раскрыто множество волнующих молодую девушку вопросов, ответы на которые помогут предпринять правильный выбор в непростой ситуации.

Для детей среднего и старшего школьного возраста.

УДК 087.5
ББК 92

ISBN 978-5-17-091060-1

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2015.
Дизайн обложки Резько И. В.
© ООО «Издательство АСТ», 2015

Оглавление

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	5	<i>Консилер</i>	104
МОДА	6	<i>Тушь, карандаш, тени</i>	105
Что надеть.....	8	<i>Карандаш для бровей</i>	106
Стили одежды.....	12	<i>Помада</i>	107
Что с чем сочетать.....	24	<i>Виды макияжа</i>	108
Цветовые решения.....	28	Парфюмерия	110
Корректируем фигуру с помощью одежды	34	ЭТИКЕТ	116
Выбираем обувь и аксессуары.....	38	Правила общения.....	118
<i>Разновидности обуви</i>	38	Телефонный этикет.....	122
<i>Сумки</i>	46	Сетевые правила общения	124
<i>Шарфы и платки</i>	52	Манера держаться	126
<i>Головные уборы</i>	54	Как вести себя в гостях	128
<i>Очки</i>	56	Тонкости выбора подарков	130
<i>Украшения</i>	58	Культура поведения за столом	132
Проверка на качество	64	<i>Салфетки</i>	132
<i>Ткани</i>	66	<i>Столовые приборы</i>	132
Интернет-шопинг	70	<i>Прием пищи</i>	134
Мода из комода.....	72	Обедаем вне дома	136
ВНЕШНИЙ ВИД	74	Правила поведения в театре, кинотеатре, музее	138
Здоровое питание, или Красота изнутри.....	76	Как себя вести, находясь в путешествии	142
<i>Пять правил питания</i>	78	<i>Общие рекомендации</i>	142
Уроки гигиены и ухода за собой	82	<i>Нормы поведения в гостиницах, отелях</i>	144
<i>Интимная гигиена</i>	84	<i>На экскурсиях</i>	145
<i>Уход за руками и ногтями</i>	86	<i>Пляжный этикет</i>	146
<i>Приводим в порядок ноги</i>	88	ОТНОШЕНИЯ	148
<i>Забота о волосах</i>	90	Ты и твои родители	150
<i>Гигиена полости рта</i>	92	<i>Если родители тираны</i>	153
Уход за лицом	94	<i>Если родители пьют</i>	154
<i>Типы кожи лица</i>	95	<i>Как ладить с неродными родителями</i>	156
<i>Проблемная кожа</i>	98	Взаимоотношения с молодыми людьми.....	158
Основы макияжа	100	<i>Как пережить расставание</i>	161
<i>Тонирование кожи</i>	101	<i>Интимная жизнь</i>	162
<i>Румяна</i>	102		
<i>Бронзер</i>	103		
<i>Хайлайтер</i>	104		

*Как предупредить
нежелательную беременность.....164*
 Друг ты мне или не друг?166
Как быть хорошим другом167

ДОСУГ170
 Как рационально и красиво
 обустроить свою комнату.....172
Классический стиль173
Барокко173
Арт-деко.....174
Модерн175
Минимализм.....176
Кантри177

Порядок в твоей комнате —
 твоя прямая обязанность178
 Комнатные растения
 и уход за ними180
Алоэ, или столетник.....182
Амариллис183
Бегония183
Диффенбахия184
Драцена184
Примула.....184
Пуансеттия185
Фигус185
Хлорофитум185
 Искусство флористики186
*Композиции из сухих
растений189*



ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Ты, разумеется, молода, хороша собой, полна сил и грандиозных планов на будущее. Но чтобы найти себя и свою собственную «нишу» в обществе, тебе предстоит еще многому научиться. И речь идет не только об образовании, выборе специальности и дальнейшей карьере — это само собой разумеется! К женской половине общества предъявляет дополнительные требования. В любой ситуации девушка не только должна знать, что делать и как себя вести, но при этом еще и выглядеть соответствующе — желательно «на миллион». Ведь известно, что «встречают по одежке» и, конечно же, по манере поведения и умению общаться с людьми.

Если ты имеешь свой стиль, это позволит тебе не только делать успехи в учебе и на профессиональном поприще, но и обрести достойного спутника жизни и постоянно находить в нем в дальнейшем если не стремление к подвигам, то, по крайней мере, заинтересованное и неравнодушное к тебе отношение. А стиль — понятие широкое, оно включает в себя не только одежду, косметику и следование нормам этикета, а охватывает весь образ жизни в целом.

Как же научиться всему при сегодняшней острой нехватке времени везде и во всем? Советы родных, пример подруг, разрозненная информация по телевизору и в Интернете... Конечно, сориентироваться тяжело. Но на помощь тебе придет эта книга, в которой собраны именно те сведения, которые так тебе необходимы, и ничего лишнего. Ты сможешь найти на ее страницах информацию о том, как вести себя в гостях, в театре и путешествии, как наладить отношения с родителями, друзьями и своим молодым человеком, как лучше

обставить свою комнату и как поддерживать в ней порядок, а также познакомишься с интереснейшим занятием в свободное время — искусством флористики. Можешь воспринимать это издание как справочник, ведь здесь ты получишь краткие, но емкие ответы на любые вопросы, даже о том, о чем стеснялась и не знала, как спросить.





МОДА





Если ты хочешь быть популярной в своем круге общения, то, естественно, должна следить за модой. Но как сложно найти «золотую середину» между глхим консерватизмом и бездумным следованием за каждым «писком» этого капризного божка! Мода по своей природе непостоянна и быстротечна, угнаться за ней — дело непростое и весьма разорительное. Ведь модными или немодными бывают не только одежда и макияж, но и музыка, спорт, гаджеты, литература и даже еда или порода комнатных собачек. Тебе стоит задуматься над тем, какого именно эффекта ты хочешь добиться. Быть как все? Или выделиться из общей массы, но не как «гадкий утенок», а в положительном плане? Скорее всего, второе. И потому тебе стоит запомнить, что если мода преходяща, то правильно выбранный стиль — долговечен. Именно он способен раскрыть лучшие твои стороны через внешний облик. И все мелочи, через которые он проявляется: твоя прическа, манера поведения, походка — должны соответствовать ему и выгодно выделять тебя среди множества других людей.



Что надеть

Наверняка тебе знакомо чувство, когда стоишь перед открытым платяным шкафом, окидывая взглядом свой (возможно, весьма многочисленный) гардероб, и не представляешь себе, что надеть по тому или иному случаю. Не расстраивайся — такое происходит с любой представительницей прекрасного пола вне зависимости от возраста и социального положения. А вот насколько легко будет решена твоя проблема, зависит от того, есть ли у тебя четкое представление о том, что и куда уместно надевать. Давай попробуем разобраться в этом.

Базовый гардероб — основа основ платяного шкафа. Он состоит из одежды классического толка, обуви и аксессуаров, которые легко

Функционально всю одежду девушки твоего возраста можно разделить на несколько групп.

1. Для учебы и официальных мероприятий, в строгом деловом стиле.
2. Повседневная, в свободном, непринужденном стиле.
3. Вечерняя, нарядная, для торжественных мероприятий.
4. Для отдыха вне дома и занятий спортом.
5. Универсальные домашние комплекты.





Белую майку без рукавов стали называть «алкоголичкой» в советские времена, когда она была своеобразной униформой отдыхающих в кабаках и пивнушках. Вообще-то изначально такая майка относилась к нижнему белью и перестала быть таковой, когда знаменитый американский актер Марлон Брандо предстал в ней на экране в намушленном фильме «Трамвай Желание». С тех пор разные вариации на тему «алкоголички» (цены на которые могут достигать 100 долларов) выпускают самые известные дома моды и носят самые разные знаменитости, а продуманная небрежность стала популярным стилем одежды.



сочетаются между собой, а также с вещами сезонными, т. е. находящимися на пике популярности в данный момент времени. Вот список вещей, которые должны поселиться в твоём гардеробе.

1. Строгие джинсы, лучше черные.
2. Темные, слегка укороченные брюки.
3. Платье по фигуре. Может быть черного, темно-синего, серого, бутылочного оттенков.

4. Брючный костюм нейтрального цвета, из натуральной ткани, классического кроя, хорошо сидящий по фигуре.
5. Простая белая майка и футболка.
6. Белая приталенная рубашка.
7. Черная или белая кофта с вырезом.
8. Белье телесного цвета.
9. Туфли-лодочки.
10. Бежевый тренкот.



Классический стиль в одежде подразумевает четкость линий, простой крой, минимальную отделку и почти полное отсутствие декора. Для классики характерны нейтральные цвета: белый, серый, бежевый, коричневый. Пропорции средние, т. е. элегантные приталенные платья, простые блузки и строгие юбки — типичные представители классического стиля одежды.

Стиль — это твоя индивидуальность, твой внутренний мир, отраженный во внешнем облике. Подражая кому-то, ты копируешь всего лишь картинку, а твоя индивидуальность теряется. Важно, чтобы внешний вид соответствовал возрасту и внутреннему миру человека. Надо искать то, что действительно нравится, и носить одежду, которая подходит тебе, а не любимой певице, модному блогеру или близкой подруге.

На первый взгляд, эти предметы гардероба могут показаться тебе скучными, не модными

Тренчкот, или просто тренч, — это плащ, обычно двубортный, с отложным воротником, манжетами, кокеткой, поясом, из водонепроницаемой ткани — габардина. Эта шерстяная, особо прочная, «дышащая» и непромокаемая ткань была создана Томасом Берберри в 1880 году. Из габардина шили пальто для нужд британской армии.

Вероятно, тренчи так и остались бы в ходу только у сильной половины человечества, если бы не любительница мужского костюма Коко Шанель. Эта великая в мире моды женщина переняла идею и предложила носить удобные плащи дамам. С тех пор женщины с тренчкотами не расстаются.

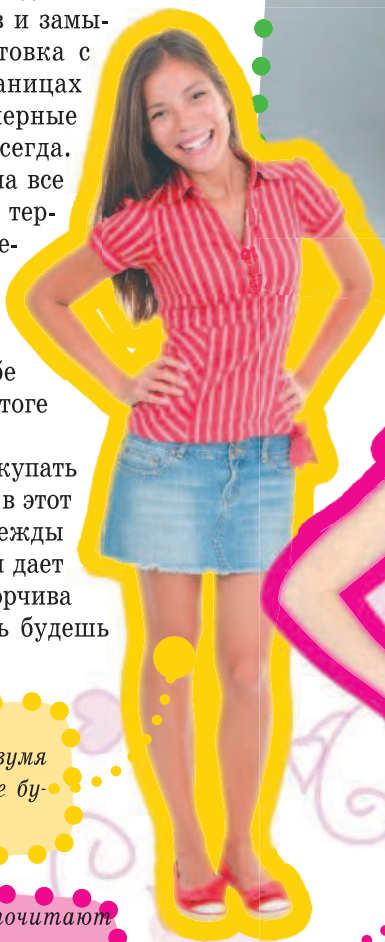
и совершенно не «твоими». Да, это требования базового гардероба: без лишней фурнитуры, накладных карманов, декоративных элементов и пестрых цветов. На то он и базовый, чтобы легко сочетаться с новомодными трендами. Им позволено быть кричащих оттенков и замысловатых форм. К примеру, толстовка с Микки будет красоваться на страницах глянца максимум два сезона, а черные брюки со стрелками актуальны всегда. Стилисты по отношению к вещам на все времена используют англоязычный термин «must have», в дословном переводе — «то, что должно быть».

Различные аксессуары — шарфики, шейные платки, пояса, сумки и украшения — помогут тебе дополнить предметы одежды и в итоге создать гармоничный ансамбль.

Конечно, никто не запрещает покупать понравившиеся вещи, не вошедшие в этот список. Наоборот, выбор новой одежды открывает простор для творчества и дает заряд фантазии. Главное, будь разборчива и всегда думай, с чем ты эту вещь будешь сочетать и куда надевать.

Если в комплекте ты ограничишься двумя или тремя цветами, то наверняка не будешь выглядеть безвкусно.

Деловой стиль одежды обычно предпочитают взрослые женщины, но иметь классическое строгое платье не помешает и тебе.



Стили одежды

Уместность — вот главное правило любого образа. Всегда и во всем соблюдай баланс, знай меру. Почему-то некоторые девушки на любое мероприятие, будь то школьный вечер или поход в кафе, надевают все лучшее сразу — блестящее платье и обилие бижутерии, делают яркий макияж и сложную прическу, не заботясь о соответствии предметов туалета друг другу и той цели, для какой они надеты. Они забывают о дресс-коде — важнейшем факторе, влияющем на восприятие человека в целом.

Дресс-код определяет правила этикета в одежде, т. е. ее целесообразность и соответствие конкретному мероприятию. Очень важно понимать, куда ты идешь и для чего надеваешь ту или иную вещь, подбираешь аксессуары и т. п. Кроме этого, важен принцип уместности той или иной вещи по отношению к конкретному человеку, его телосложению, чертам лица, цветотипу и т. д.

Существует немало «устоявшихся» стилей одежды, применимых в разных ситуациях.



Именитые модельеры и дизайнеры одежды советуют: если возникают сомнения при покупке новой вещи, отдавай предпочтение классике. В ней ты всегда будешь чувствовать себя уверенно и выглядеть безупречно.

• **Классический стиль** — основа для вариаций и создания других стилей. Второе имя классического стиля — деловой. Комплекты, выдержанные в «деловых тонах», шьются обычно из скромной мелкоузорчатой шерсти или плотной хлопчатобумажной ткани. Детали используются строгие. Дополнения также очень сдержанные, подчеркнуто деловые. Применим на учебе, в театре и на праздничном мероприятии.

Школьная форма — яркий пример классической одежды для подростков.



• **Минимализм** представляет неброская, приглушенных оттенков одежда из качественных натуральных тканей. Для комплектов в этом стиле характерны прямые силуэты, однотонные гаммы, минимум украшений, почти полное отсутствие декоративных элементов. Девиз красавиц, предпочитающих одежду такого рода, — «Минимум деталей — максимум стиля!». Платье-футляр, юбка-карандаш, тренчкоты, пальто оверсайз — представители минимализма в одежде.



Стиль оверсайз «оперирует» предметами одежды, сидящими на фигуре очень свободно. Но это вовсе не означает, что для вхождения в этот стиль достаточно попросту надеть вещь на несколько размеров больше. У одежды оверсайз свой, особый крой, а потому нужно быть осторожной, иначе вместо того чтобы стать стильной, ты станешь... карикатурной.



Стиль минимализм уместен на официальных мероприятиях, в учебных заведениях, будь то школа, университет или библиотека.

• **Романтический** стиль одежды предполагает создание возвышенного, утонченного, женственного образа. Одежда и головной убор щедро украшаются изысканными деталями — кружевными воротниками и манжетами, рюшами, вуалью. Данный стиль во многом схож с классическим, но не настолько строг. Он идеально подойдет для наряда выпускницы, невесты, кроме этого будет уместен на свиданиях, во время летних прогулок по набережной, в кафе.

