



TURINYS



Jaukus kambarys	4
Tavo braziliškos apyrankės	16
Pasigamink purujį modeliną	32
Tavo paslapčių dėžutė	40
Mieli bumbulai	60
Smagūs papuošalai	72
Pasistatyk tipį	88
Tavo sapnų gaudyklė	94
Gamta grožiui	110



Mylėk save tokią, kokia esi	8
Susikurk savo stilių	22
Gudrybės grožiui	50
Akcija „Tvarkomės“!	66
Gudrybės plaukams	108



Misija nuotyčiai	10
Misija kvepalai	28
Misija stilius	44
Misija maistas	62
Misija ateitis	70
Misija atvirumas	86
Misija riedlentė	102
Misija olimpiada	116



Visiškai natūralus maistas	12
Mėsainių vakarėlis	46
Siaubūno virtuvė	74
Tortas „Vaivorykštė“	104

Tavo
KLAUSIMAI

Kaip susirasti draugių?	14
Kaip užsidirbti kišenpinigių?	24
Kaip būti tobulai per pertraukas... ..	30
Kaip būti geriausia drauge pasaulyje?	36
Ak, meilė!	56
Suvaldyk savo pyktį	68
Pasitikėk savimi!	100



ŽAIDIMAI
žaidimėliai

Žaidimai pižamų vakarėliui	18
Pokštai draugėms	48
Tapk nerealia sekle	52
Tu – žvaigždė!	76
Baisūs žaidimai ir pasakojimai	90
(Beveik) tobula šventė	112

VISOKIAUSI
iššūkių

Iššūkis – saugau gamtą	26
Iššūkis – mano daržas	38
Berniukų iššūkiai... mergaitėms!	42
Iššūkis – šeima: atsijunk dėl geresnio ryšio	64
Metų iššūkiai	82
Iššūkis – astronomija	92
Iššūkis – sportas	96
Mesk iššūkį sau pačiai	106
Gyvenimas pro rožinius akinius	118



Tiesiog
ŠAUNI



8 dalykai, kuriuos kalbėdama žino šauni panelė	34
10 gyvūnų, kuriuos myli mergaitės	58
10 gudrybių, kaip būti geros nuotaikos	80
10 pagrindinių daiktų, kuriuos gali turėti šaunios mergaitės ..	98

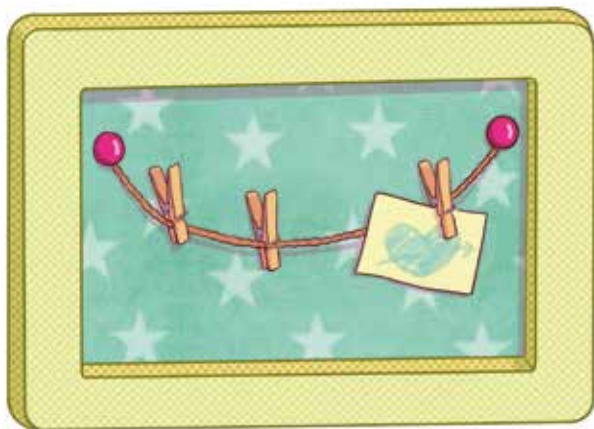


VIDINĖ
ramybė

Kvėpuok!	35
Masažo nauda	59
Prieš namų darbus – atsipalaiduok	99
Patarimai, kaip išlikti ramiai	120

Prisiminimų kampelis

Kad tikrai nieko nepamirštum,
pasigamink prisiminimų rėmelį.



REIKIĄ:

- ★ seno rėmelio,
- ★ rėmelio dydžio popieriaus lapo,
- ★ klijų,
- ★ lipniosios dekoratyvinės juostelės,
- ★ virvelės,
- ★ 2 smeigtukų,
- ★ mažų skalbinių segtukų.

1 Išimk iš rėmelio seną paveikslėlį,
o vietoj jo priklijuok gražų
popieriaus lapą.

2 Apklijuok rėmelį
lipniąja dekoratyvine
juostele.

GUDRYBĖ
Galima taip pat paimti seną lentą, nudažyti ją
specialiais magnetiniais dažais. Tada lapelius
pritvirtink tiesiog magnetukais.

3 Smeigtukais
pritvirtink virvelę
ir sukabink ant jos
skalbinių segtukus.

Darbo kampelis

Pagyvink savo senstančius ar pernelyg baltus kėdę ir darbo stalą. Papuošk lipniąja dekoratyvine juostele ar nudažyk sidabro spalvos juostomis – atrodys taip, tarsi priklausytų žvaigždei. Sustatyk iš senų konservų ar dažų skardinių pasigamintas pieštukines. Nepamiršk darbo kampelio šiukšliadėžės (nedidelė šiukšliadėžė ar tiesiog pintinė puikiausiai tiks), nes antraip čia gali prisikaupti daug senų popierių!



Interjero idėjos



Žinoma, tik gavusi tėvų sutikimą, prisiklijuok ant sienos plakatus, nuotraukų su smagiais prisiminimais, dailių veidrodėlių ir kitų mielių smulkmenų.

Taip pat paklausk tėvų, ar gali pasikeisti antklodės užvalkalą, pagalvėles ar užuolaidas. Štai ir tavo kambarys kaip naujas!



Tvarka

Atsinaujinusi kambarį, pabandyk jį išlaikyti tokį pat gražų. Daiktus į vietas gali sudėlioti dalimis, radusi tam laiko, arba pasileisti energingą muziką ir viską sutvarkyti kuo greičiau!



* Mylėk save tokia, kokia esi



Per liekną, per putlią, per žemą,
kreivų kojų... Tobulų nebūna!

Rūpinkis savo kūnu



Kad galėtum pasakyti „sveikame kūne – sveika siela“, kad nekiltų daugybė klausimų apie svorį, skirk truputį dėmesio tam, ką valgai. Gera išvaizda ir graži oda priklauso ir nuo to, ką valgai ir geri. Nesigriebk dietų, kad ir kokios jos būtų. Net jei neteksi kelių kilogramų, labai tikėtina, kad jie gana greitai sugrįš, be to, tavo organizmui gali pristigti vitaminų ir mineralų.

✓ Neribok savęs, bet elkis protingai.

Jei surijai mėsainį su bulvytėmis, vakare pakaks lengvos sriubos ar daržovių. Svarbu dienos, net savaitės pusiausvyrą. Todėl jokių būdų nepraleisk valgymo! Net pusryčių – teisindamasi, kad jau vėluoji...

✓ Klausyk kūno ir valgyk tiek, kiek nori.

Tačiau svarbu taip pat išgirsti, kai kūnas sako „stop“. Todėl valgydama neskubėk, neryk maisto atsisėdusi prie televizoriaus ar kito ekrano. Taip tiesiog nepajusi sotumo jausmo (o jis parodo, kad pavalegi pakankamai).





Čiūčia liūlia

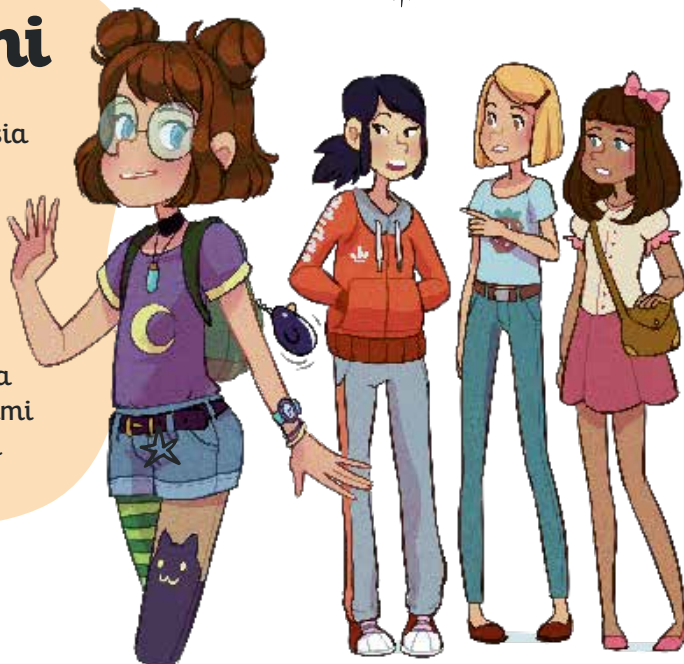


Beveik 40 proc. vaikų vienu ar kitu metu kenčia nuo miego sutrikimų: jiems gali būti sunku užmigti arba naktį tenka ne kartą pabusti. Todėl, kad sukurtum miegui kuo geresnes sąlygas, venk ekranų ar sporto prieš guldamasi miegoti ir vietoj jų rinkis gerą romaną!



Visada būk savimi

Puiku, jei laikaisi mados tendencijų, bet svarbiausia neprarasti savitumo. Rūpinkis savimi ir savo išvaizda: tai svarbu, nes jausdamasi graži būsi geresnės nuotaikos! Išmok save mylėti tokią, kokia esi: mergina visada atrodo gražesnė, kai savimi pasitiki, nei tada, kai yra paniurusi.





Dviese smagiau – todėl paprašyk draugės vykti į misiją kartu... Jūsų laukia nuotykių!



Koks išbandymas?



Prieš leisdamasi į nuotykį, pati pasirink išbandymą, su kuriuo nori susidoroti. Štai keletas minčių:

- 🍃 įveikti pačios sugalvotą kliūčių ruožą (pusiausvyrai laikyti, šokinėti, bėgti ir t. t.),
- 🍃 įveikti sliekų baime,
- 🍃 sutemus praleisti valandą sode,
- 🍃 pasigaminti daiktų iš medžio gabalėlių,
- 🍃 rasti kuo daugiau sraigių,
- 🍃 ieškoti augalų savo herbariumui,
- 🍃 surinkti visas šiukšles aplūdymyje,
- 🍃 rasti vandens šaltinį.



Svarbu nepamiršti:

- vandens,
- užkandžio,
- gerų sportbačių,
- virvės ar virvelės,
- kišeninio žibintuvėlio (žinai, kada išėjini, bet niekada nežinai, kada grįši!),
- mobiliojo telefono, jei kiltų bėdų...



„Vienas keliauji greičiau, kartu – toliau.“

Afrikiečių patarlė





Pagarba



Gera nuotykių ieškotoja myli gamtą ir gyvūnus. O svarbiausia – nepalieka pėdsakų: jokių šiukšlių, neužgesintos ugnies... Niekas neturi nė įtarti, kad tu čia buvai.



Amelija Erhart (*Amelia Earhart*)

Net jei gali būti, kad apie ją nieko nesi girdėjusi,
Amelija Erhart – aviacijos asė.



Ji gimė 1897 m. Kanzase, Jungtinėse Amerikos Valstijose. Aistra lėktuvams užsikrečia, kai būdama 23-ejų pirmą kartą pakyla į dangų. Tada Amelija nusprendžia mokytis valdyti lėktuvą. Ši tikrų tikriausia nuotykių ieškotoja yra pirmoji moteris, viena lėktuvu 1932 m. perskridusi Atlantą. Bet Amelijai Erhart to negana, ir 1937 m. ji nutaria leistis į kelionę aplink pasaulį (aišku, lėktuvu) palei pusiaują su šturmanu amerikiečiu Frederiku Nunanu (Frederick Noonan). Šiandien manoma, kad Amelija žuvo sudužus lėktuvui 1937 m. liepos 2 d. mažoje Ramiojo vandenyno saloje.



Ar kodėl gi trumpai nepasmailžiavus ir nepasidžiaugus gamta?

Gamtai nekenksmingi įrankiai

Jei maistas ekologiškas, tebus ir įrankiai ekologiški ir... valgomi! Išpjauk peilio ir šakutės formas iš tartos tešlos. Tada kepk juos 10 min. 150 °C temperatūroje.



VAISIŲ PALMĖS

Reikia

(2 žmonėms):

- ✦ 1 banano,
- ✦ 1 klementino arba 2 abrikosų (priklauso nuo sezono),
- ✦ 1 kivio.

1 Nulupk bananą ir perpjauk išilgai. Tada supjaustyk jį griežinėliais. Iš griežinėlių lėkštėje sudėliok palmės kamieną.

2 Nulupk klementiną ir atskirk skilteles. Abrikosą supjaustyk į šešias dalis. Skilteles sudėliok prie bananų kamieno šaknų.

3 Nulupk kivių ir perpjauk išilgai. Supjaustyk pailgomis skiltelėmis ir sudėliok iš jų palmės lapus.



SŪRUS DANGUS



Reikia

(2 žmonėms):

- * 100 g virtų ryžių,
- * 1 juodosios alyvuogės,
- * 1 burokėlio (supjaustyk į keturias dalis, o paskui griežinėliais),
- * 1 agurko (perpjauk išilgai, o tada supjaustyk griežinėliais),
- * 1 skardinės kukurūzų,
- * 1 morkos (supjaustyk griežinėliais),
- * 6 vyšninių pomidorų (perpjauk pusiau).

- 1 Išvirk ryžius. Jiems atšalus, suformuok debesėlius. Alyvuogę supjaustyk taip, kad galėtum iš gabalėlių padaryti debesėlių akis ir burnas.
- 2 Sudėliok vaivorykštės spalvas: burokėlių griežinėlius violetinei spalvai, agurko – žaliai, kukurūzų – geltonai, morkų – oranžinei, o vyšninių pomidorų – raudonai.
- 3 Iš likusių kukurūzų sudėliok saulę.



GUDRYBĖ

Nieko neišmesk: iš likusių produktų gali pagaminti mažas įvairių daržovių salotas.



Kaip susirasti draugų?

Keletas minčių, kaip susirasti draugų – nesvarbu, ar tu jau ir taip jų daug turi, ar kartais jautiesi kiek vieniša.



BŪK SAVIMI



Kas nori draugauti su surūgusia mergaite?! Jei tavo mielą veidelį nušvies šypsena, pusė darbo padaryta. Jei esi komunikabili ir linksma, kitos mergaitės tikrai norės su tavimi susidraugauti. Bet svarbiausia – nesistenk būti kuo nors kitu. Visada išlik tokia, kokia esi.

PRAJUOKINK

Tavo humoro jausmas gali būti labai stipri jėga. O tu jau pasirink savo būdą: natūralų humorą, kvailiojimą, mimą ar anekdotus. Daryk ką gali, kad prajuokintum publiką!





PENKTA KLASĖ



Oi! Nieko arba beveik nieko nepamiršk. Tavo draugės išskirstytos į kitas klases: penktoje B ar penktoje C, o tu esi penktoje A. Nesureikšmink! Jei jautiesi vieniša, nepamiršk, kad ir kitų mergaičių padėtis panaši. Įėjusi į klasę, susirask laisvą vietą šalia ko nors ir maloniai paklausk, ar gali atsisėsti. Pirmas žingsnis žengtas. O tada nepamiršk savo kaimynės pagirti (nuoširdžiai!): gal gražus jos penalas, kuprinė ar rašikliai.

Paklausk, iš kurios ji mokyklos, ar ką nors čia pažįsta, ar pietaus valgykloje. Išėjusi iš klasės, pabandyk pasilikti su ja: ji gali tapti pirmąja pažįstama. Po kelių dienų pažįstamų grupelė tikrai pagausės!



KAI TENKA KRAUSTYTI...

Ojojoi! Ir nieko čia nepadarysi! Persikrausčiusi vidury metų jautiesi vienui viena. Net jei mokykloje tikrai susirasi draugų, pradėk nuo žmonių aplinkui. Paprašyk tėvų nueiti ir susipažinti su kaimynais. Galite net pasiūlyti užsukti pavakarių, kad susipažintumėte artimiau.

Tada paieškok informacijos apie būrelius: sporto, cirko, teatro, muzikos, šokių, teniso... Judėjimas vienija – taip tikrai užmegsi naujų pažinčių!



TAVO BRAZILIŠKOS APYRANKĖS

- Pasigamink dailių draugystės
- apyrankių, kurių galėsi
- padovanoti ir draugėms.

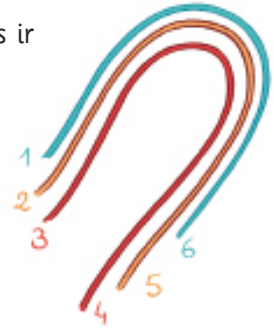


REIKIA:

- ★ 130 cm medvilninio trijų skirtingų spalvų siūlo,
- ★ žirklių,
- ★ lipniosios juostelės.

1

Sudėk tris siūlus ir perlenk pusiau.

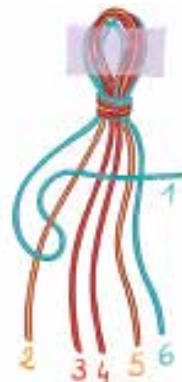


Surišk mazgą padarydama kilpą ir priklijuok ją lipniąja juostele prie stalo, kad pagrindas nejudėtų, kol gaminsi apyrankę.

Sudėliok siūlus štai taip:



Pirmajam mazgui paimk 1-ą siūlą ir apvyk aplink 2-ą siūlą. Pritrauk prie kilpos ir gerai suveržk. Apvyk antrą kartą, 2-ą siūlą laikydama gerai įtemptą.





Taip pat apvyk ir 2-ą siūlą. Pirmą aplink 3-ią siūlą, pritrauk prie kilpos ir gerai suveržk. Tada apvyk antrą kartą gerai įtempusi 3-ią siūlą. Vis dar 2-uju siūlu po du kartus apvyk 4-ą, tada 5-ą, paskui 6-ą ir galiausiai 1-ą siūlus. Tada gale atsiders 2-as siūlas. Taip daryk, kol apyraninės ilgio pakaks tavo riešui.

Vis dar su 1-u siūlu du kartus apvyk 3-ią siūlą, tada 4-ą, paskui 5-ą ir 6-ą. 1-as siūlas atsiders gale.

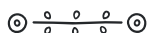


Baigusi perskirk siūlus į dvi grupes po tris ir supink dvi kasas. Kiekvienos jų gale surišk du mazgus. Galėsi kaseles prišti prie pradžioje padarytos kilpos ir taip užsisėgti apyranę.

Vis dėlto...

Jei tiesiog neturi laiko braziliskai apyrankei:

- pririšk prie paprastos juostelės pakabutį ar karoliuką,
- supink kasą iš trijų skirtingų spalvų dalių per visą ilgį.



Papuošk apyranke savo riešą arba padovanok ją!

