TURINYS

Pasidaryk! PATI

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

Stiliu. MADA grožis

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

JOMS pavyko!

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

RECEPTAI

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 iššūkiai

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

JAUKUS KAMBARYS

Be abejo, daug laiko praleidi savo kambaryje. Todėl gal jau pats metas jį paversti dar jaukesniu. Reikės kelių priemonių, puikių minčių ir geros energijos dozės, kad susikurtum jaukų kampelį.

Dėžė netvarkai

Užuot kaupusi daiktus ant darbo stalo, kėdės, po lova ar ant žemės, pasistatyk skalbinių dėžę, gražią pintinę arba lagaminą ir dėk ten visus daiktus, kurių nespėji padėti į vietą. Palauk savaitgalio, o tada viską susitvarkyk. Na štai! Dabar gali ramiai pradėti kitą savaitę!

Pieštukai

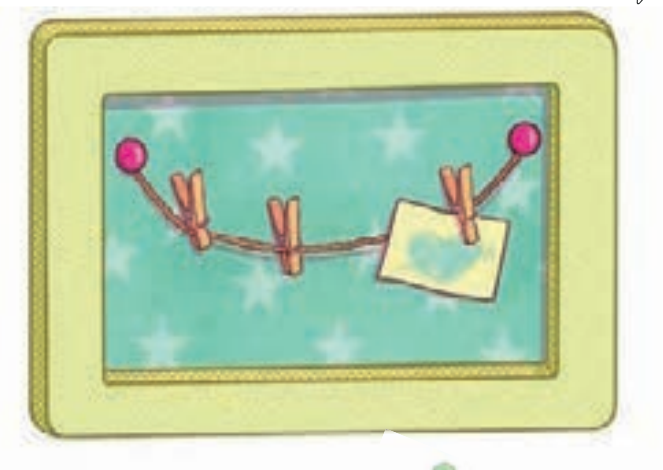
Visi šie gražūs pieštukai ar spalvoti rašikliai nusipelnė jų vertos pieštukinės. Pasiimk tuščią skardinę. Ji turi būti švari ir neturėti aštrių kraštų. Jei kraštai vis dar aštrūs, gali juos nugludinti švitriniu popieriumi arba iškart užklijuoti lipniąja juosta ir taip apsisaugoti nuo susižeidimo. Visą indelį apklijuok lipniąja dekoratyvine juostele, lipdukais, karoliukais, nėriniais ar seno audinio skiautelėmis... Ir štai – kaip gražu!

Smagios slėptuvės

Jei turi jaunesnę sesutę, kuri visur kaišioja nosį, tau reikia slėptuvių! Gali pasigaminti paslapčių dėžutę (p. 40). Tada gerai apžiūrėk savo kambarį ir rask jame slaptų vietelių: kokį nors daiktą gali paslėpti prilipdydama jį lipniąja juostele po lova, ant dėžutės užrašyk „Matematika“ ir joje susidėk slaptus daiktelius (mažai tikėtina, kad sesuo knaisiosis po matematikos dėžutę)!

Prisiminimų kampelis

Kad tikrai nieko nepamirštum, pasigamink prisiminimų rėmelį.



REIKIA:

- 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.

3

Smeigtukais pritvirtink virvelę ir sukabink ant jos skalbinių segtukus.

GUDRYBĖ

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

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 plakatų, nuotraukų su smagiais prisiminimais, dailių veidrodėlių ir kitų mielų 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 tokią, 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 pusiausvyra. Todėl jokiu būdu 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 pavalgei 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.