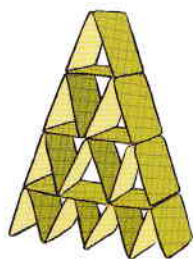




SUPER
**GHIDUL
BĂIEȚILOR**

CREATIVI

DE AZI



Text
AUREA MEYER

Ilustrații
MYRTILLE TOURNEFEUILLE
și AMANDINE



INTREBĂRILE TALE

Ce sport ți se potrivește?	p. 4
Avantajele sportului	p. 6
Cum să intri într-un grup deja format?	p. 24
Stăpânește-ți furia	p. 42
Cum să te ai bine cu fetele?	p. 54
Cum să-ți faci temele repede și bine?	p. 62
Cum să câștigi bani de buzunar?	p. 80
Cum să te deconectezi de la ecrane?	p. 108



Aoleu, corpul meu suferă schimbări!	p. 8
Afișează-ți propriul stil	p. 48
Cum să fii chipeș	p. 56
La nani!	p. 106

UN BĂIAT DE TREABĂ

Opt lucruri pe care să le spui când ești un băiat respectuos!	p. 10
Zece obiecte pe care trebuie să le ai ca să te simți bine	p. 40
Zece colecții pe care trebuie să le ai pentru a fi mulțumit	p. 64
Șapte chestii pe care să le faci pentru a fi fericit	p. 82



Respiră!	p. 11
Beneficiile masajului	p. 41
Relaxează-te înainte să te apuci de teme	p. 65
Sfaturi zen	p. 118

SUPERJOCURI
cât cuprinde

Devino agent secret	p. 12
Jocuri pentru iubitorii de aventură	p. 26
Jocuri cu mingea	p. 36
Organizează un meci de Vâjthaț®	p. 66
Jocuri cu bile	p. 72
Pregătește-ți propriul spectacol de magician	p. 84
Jocuri pentru recreere	p. 102
Organizează-ți ziua de naștere!	p. 110



BRICOLAJ



O cameră de nota zece	p. 16
Fă-ți propriul strat cu legume	p. 30
Fă-ți un <i>slime</i>	p. 46
Un hrănitor pentru păsări	p. 58
Baloane uriașe	p. 76
Construiește-ți un cort de indian	p. 92
Capcana ta de vise	p. 104

**CA UN
PROFESIONIST**

Misiune în aventură	p. 20
Misiune la fotbal	p. 34
Misiune științifică	p. 44
Misiune arheologică	p. 50
Misiune la gătit	p. 60
Misiune papirus	p. 70
Misiune la cinema	p. 78
Misiune în spațiu	p. 96



PROVOCĂRI



O provocare legată de planetă	p. 22
O provocare legată de familie	p. 38
O provocare legată de astronomie	p. 52
Provocările anului	p. 88
Provocări pentru recorduri	p. 98
Vezi viața în roz	p. 116

**idei de
REȚETE**

Aperitiv între prieteni	p. 32
Împarte o pizza cu ceilalți	p. 94
Prăjitura-pește	p. 114



Ți place să alergi, să te descarci, să te autodepășești, să-ți uimești prietenii? Da, dar ce sport ți se potrivește cu adevărat? E greu să alegi, dintre câte există!

Când iei hotărâri noi, din punct de vedere sportiv, o faci mai ales?

- A Pentru tine.
- B Pentru un prieten.
- C Pentru echipa ta.



În recreație, te joci mai degrabă:

- A Spunând glume.
- B Cu cel mai bun prieten.
- C Alergând la fotbal.



Preferi să te lupți:

- A Cu tine însuți.
- B În echipă.
- C Împotriva unui adversar de talia ta.



Pentru tine, a face sport reprezintă o ocazie:

- A Să te depășești și să-ți atingi obiectivele.
- B Să-ți consumi energia și să provoci un prieten.
- C Să te relaxezi și să petreci un moment plăcut cu prietenii.



Dacă prietenul tău cel mai bun ți propune un meci de volei:

- A Nici nu se pune problema; nu-ți place să joci în echipă.
- B Te iei după el, dar ți-e destul de greu să-ți găsești locul în echipă.
- C Super! Propui chiar să fii tu căpitanul.



Deviza ta este:

- A „Eu sunt șeful.”
- B „Cel mai bun să câștige.”
- C „Toți pentru unu, unu pentru toți.”

Dacă pleci pe o insulă pustie, iei cu tine:

- A Un roman și *Superghidul băieților creativi de azi*.
- B Telefonul pentru a păstra legătura.
- C Gașca ta de prieteni.

AI BIFAT MAI MULȚI DE A:

Ești făcut pentru sporturile individuale precum înotul, ascensiunile, atletismul sau surfingul.

Ești mai degrabă genul singuratic și nu ai nevoie de nimeni care să te motiveze să faci mișcare! Nu ai neapărat un spirit competitiv imbatabil. Te interesează să te autodepășești, să dai tot din tine pentru a-ți îmbunătăți performanțele! Nu e nevoie de mai mult! Sportul trebuie să fie pentru tine un mijloc eficient de a-ți încărca bateriile, de a-ți consuma energia și de a te regăsi puțin.



AI BIFAT MAI MULȚI DE B:

Ești făcut pentru un sport care presupune duelul precum tenisul, scrima, judo sau badmintonul.

În sport îți place să te poți măsura cu un adversar de talia ta. Niciun sport nu e bun dacă nu faci o pereche! Ai spirit competitiv și îți dorești mereu să te depășești. Cauți și un sport plăcut și ușor, de aceea badmintonul este potrivit pentru tine. Îți place să te măsoari cu un prieten, dar pe teren nu ai sentimente, el e rivalul tău!



AI BIFAT MAI MULȚI DE C:

Ești făcut pentru un sport în echipă precum voleiul, fotbalul, rugbiul sau baschetul.

Nimic nu e mai amuzant decât să fii pe teren și să dai totul ca să obții victoria împreună cu echipa. În practicarea unui sport îți place tot ce implică acesta: să te vezi cu ceilalți la vestiare înainte de meci, să faci un picnic cu prietenii în timpul unui turneu de o zi, să sărbătorești victoria împreună...



Respect pentru câmpuri și cărți

Sportul este excelent pentru sănătate, desigur, dar și foarte eficient pentru morală!

MOBILIZARE, MOBILIZARE

Ți-e lene, îți simți genunchii moi și te deprimă fie și numai gândul de a scoate nasul afară? Poate că da, dar vei vedea, pe măsură ce o să faci sport, vei dori să faci tot mai mult. Mobilizează-te puțin, pune-ți tenișii și ia-o din loc!



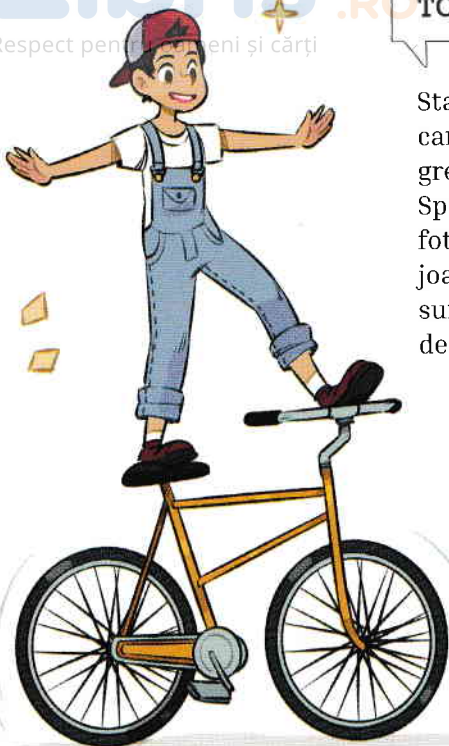
SĂNĂTATE

După câteva minute vei elibera endorfine, hormonii fericirii, iar pe lângă faptul că devii mai dinamic, vei fi tot mai sănătos. În plus, creierul tău va fi bine oxigenat, astfel că vei fi (și mai) binedispus! Exercițiile îți permit să-ți fortifici inima și să-ți crești capacitatea pulmonară. În plus, sportul e un mijloc excelent de a întâlni fețe noi, de a-ți face noi prieteni în afara școlii.



MATERIAL ESENȚIAL

Orice bun sportiv are un echipament potrivit! Deci, la începutul anului, fă o selecție în dulap, ca să știi dacă-ți mai sunt buni tenișii, șosetele sau accesoriile, iar dacă nu, fugi să-ți iei altele noi!



Stai liniștit, nimeni nu-ți va cere să devii campion olimpic de azi pe mâine. Cel mai greu este să începi. Apoi totul e o bucurie! Sporturile cele mai cunoscute precum fotbalul, înotul, mersul pe bicicletă sau chiar joaca de-a v-ați ascunselea în curtea școlii sunt deja un mijloc cum nu se poate mai bun de a te amuza împreună cu prietenii.



NU UITA NICIODATĂ!

Chiar și cei mai buni sportivi, vedete ale fotbalului precum Antoine Griezmann, atleți precum Usain Bolt sau campioni de tenis ca Rafael Nadal nu s-au născut supradotați sau cu mingea lipită de picior! Au muncit, au muncit fără încetare pentru a ajunge pe culmi. Nu te descuraja niciodată și urcă treaptă cu treaptă până în vârful podiumului!



MĂ SIMT
bine
în pielea mea

Aoleu, corpul meu suferă schimbări!

☹️ Poate că ai observat deja sau o vei face curând:
încet, încet corpul tău este pe cale
să se schimbe.

O nouă etapă

Întri puțin câte puțin într-o
lume nouă: pubertatea.
Această etapă îți
pregătește corpul pentru
a ajunge la maturitate,
ca să devină părinte
(dar nu chiar așa repede!).
În general, această etapă
începe cam pe la 12-13 ani,
dar nu te îngrijora dacă
începe mai devreme
sau mai târziu.



Modificări

- ⇒ Părul sau puful de copil devine mai rezistent și crește mai repede.
- ⇒ Începi să transpiri mai mult și poate chiar să... miroși urât! A venit vremea să te informezi despre deodorante...
- ⇒ Chiar dacă ai fost mereu slăbuț sau dacă nu mănânci mai mult ca de obicei, te vei îngrășa și vei deveni ceva mai solid.
- ⇒ Trebuie să te speli pe cap mai des, deoarece părul se îngrășă mai repede.
- ⇒ Vocea ta va începe să se schimbe, uneori e răgușită, e instabilă, falsează puțin, dar se va stabili mai târziu. Durează cam șase luni, e perioada de transformare.
- ⇒ Începi să ai câte un coș pe ici, pe colo. Trăiască acneea!

Toate astea nu par să te entuziasmeze prea tare.
DAR poți reacționa!



Constat și acționez!

Pentru început, spune-ți că toată lumea trece prin asta, e inevitabil! De vină sunt hormonii produși de corpul tău.

Ce să faci cu părul, coșurile și transpirația?

Soluția de bază este, bineînțeles, să faci zilnic un duș, dar îți poți ajuta corpul alegând un deodorant potrivit: fără săruri de aluminiu, care sunt dăunătoare sănătății, și fără alcool, pentru că pielea ta e încă sensibilă. La fel pentru coșuri, spală-te corect pe față, usucă-te ușor prin tamponare și cumpără produse de curățare adaptate pielii tale. Și mai ales, nu-ți stoarce coșurile, nu faci decât să înrăutățești lucrurile!

Pentru păr, cumpără un șampon special pentru păr gras și încearcă să te speli mai rar, căci cu cât te speli mai des, cu atât părul se îngreșă mai repede.

E un cerc vicios!

Ce să faci pentru a controla creșterea în greutate?

Ai mai multă grijă cu alimentația, evită mâncarea de tip fast-food și consumă-ți energia! Important este să te simți bine în corpul tău și nimic nu e mai bun ca sportul!

Ce să faci cu părul și vocea?

Nu poți face nimic; trebuie doar să ai răbdare și să aștepti!



OPT LUCRURI PE CARE SĂ LE SPUI CÂND EȘTI UN BĂIAT RESPECTUOS

Nu-i chiar atât de simplu, dar câteva cuvinte frumoase înseamnă uneori mult!

Nu se spune:

„O, nu, n-am niciun chef să merg acolo!“

Ci se spune:

„Chiar trebuie să vin și eu?“

Nu se spune:

„OK, cool!“

Ci se spune:

„Mulțumesc, e foarte drăguț!“



Nu se spune:

„Hai! Gata, ajunge!“

Ci se spune:

„Da, tată. Înțeleg.“

Nu se spune:

„Mereu trebuie să fac curat!“

Ci se spune:

„Da, da, mă voi ocupa de asta imediat.“

Nu spune cuvinte urâte. Dar poți folosi cuvinte inventate, dacă simți într-adevăr nevoia să te descarci: „Castravete păros ce ești!“

Nu se spune:

„Măică-mea mă bate la cap.“

Ci se spune:

„Eu și cu mama nu suntem mereu de acord.“

Nu se spune:

„Hai, șterge-o de-aici!“

Ci se spune:

„Poți să mă lași singur câteva clipe?“



Nu-i tutui pe adulții pe care nu-i cunoști decât dacă ești rugat să o faci.

Dar poți spune: „Pot să vă tutuiesc?“

Respiră!

Și dacă îți spunem că pentru a te relaxa e suficient să știi să respiri corect, ne urmezi sfaturile?

Stop. apoi respiră

Inspiră adânc pe nas, ține-ți respirația timp de câteva secunde și expiră pe gură cât mai mult tot aerul din plămâni. Repetă operația ori de câte ori este nevoie. Această tehnică îți permite să-ți reoxigenezi sângele și deci să te calmezi.



Cățelușul

Această poziție se numește „Cățelușul cu capul în jos” și permite relaxarea după o zi mai grea!

- 1 Stai în patru labe, ca un câțel, cu mâinile pe podea în dreptul umerilor și cu genunchii în dreptul șoldurilor.
- 2 Inspiră pe nas, ridicându-te pe vârfuri, întinde picioarele și lasă capul în jos.
- 3 Încearcă să îți călcâiele pe podea. Inspiră și expiră de mai multe ori.

Coboară pe cele patru „labe” și revino în poziția inițială.



DEVINO AGENT SECRET

Ce-ai zice să creezi un club de agenți secreți împreună cu prietenii tăi? Să puteți discuta oriunde, într-o discreție totală, sau să faceți anchete pasionante despre cei din jur!



DE CE AI NEVOIE PENTRU A CREA UN CLUB

★ Alege persoanele potrivite.

Adună la un loc prietenii simpatici, amuzanți, amabili. Pe scurt, prietenii care seamănă cu tine!

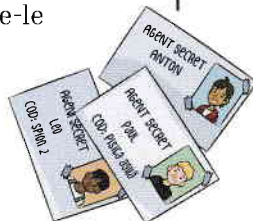
★ Dă-i clubului vostru un nume.

Fiecare vine cu propria idee și veți cădea rapid de acord. Sunt o mulțime de posibilități, căutați! Spy Power (Puterea Spionilor), Misiunea Spioni, Agenții 008...



LEGITIMAȚIILE DE MEMBRU

Decupează legitimațiile de la pagina 121. Apoi împarte-le prietenilor.



★ Găsiți și o deviză, e amuzant!

„Agent pentru o zi, agent pe vecie“;
„Secret total și gura cusută“;
„Dacă nu lași urme, lucrezi cu stil“;
„Da spionilor, nu pârâcioșilor!“...



ANTRENAMENTUL

Respect pentru oameni și cărți



Pune-ți imediat în aplicare talentele de agent secret prin jocuri amuzante. Alegeți agentul-șef, ceilalți rămân unul lângă altul. Timp de zece secunde, agentul secret îi observă pe ceilalți jucători, apoi se întoarce cu spatele (sau închide ochii). Ceilalți jucători au două minute pentru a schimba un detaliu în ținuta lor, la încălțăminte sau la accesorii. Agentul secret se întoarce cu fața și trebuie să găsească detaliul care a fost schimbat. Astfel, vă antrenați pentru a avea un spirit de observație perfect!

DISCREȚIA OBLIGĂ

Alegeți o persoană pe care o cunoașteți toți, dar nu foarte bine. Aveți la dispoziție o săptămână pentru a scoate de la ea cât mai multe informații, cât mai discret posibil și fără să-i treziți bănuielile: data nașterii, mâncarea preferată, cel mai bun prieten... Cel care a notat cele mai multe informații devine agent-șef.



JOC PENTRU PAUZA MARE

Adună-ți clubul de agenți secreți și încercați să descoperiți un personaj misterios. Agentul-șef alege în secret o persoană din jurul vostru (în recreație, în parc...). Ceilalți agenți trebuie să-i pună întrebări pentru a încerca să ghicească identitatea individului misterios, dar agentul-șef nu are voie să vorbească. Sunt permise doar semne și gesturi!

