

Мия и Волшебное Зеркальце

Авторы

Жания Байжан
Диас Бейсембай
Баязит Курманали
Нурлытан Мейраш

Иллюстраторы:

Жасмин
Абдильда

Еркежан
Ерланкызы

Образовательная сказка о заботе о себе
и косметической безопасности



Мия и Волшебное
Зеркальце

Эта книга создана для самых маленьких, чтобы с детства учиться заботиться о себе. Вместе с Мией и её волшебным зеркалом дети узнают, как важно быть здоровыми, бережно относиться к коже и выбирать безопасное.

Мия и Волшебное Зеркальце

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СКАЗКА О ЗАБОТЕ О
СЕБЕ И БЕЗОПАСНОСТИ В КОСМЕТИКЕ**

**АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ: ЖАНИЯ БАЙЖАН,
ДИАС БЕЙСЕМБАЙ, БАЯЗИТ КУРМАНАЛИ,
НУРЛЫТАН МЕЙРАШ – КОМАНДА NIS IGEM
2025**

**ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЖАСМИН АБДЛИЛДА,
ЕРКЕЖАН ЕРЛАНКЫЗЫ**

**ОФОРМЛЕНИЕ КНИГИ: ЖАНИЯ БАЙЖАН,
НУРЛЫТАН МЕЙРАШ**



2025



Содержание

1. АЙ-АЙ, ЩИПЛЕТ!	1
2. НЕВИДИМЫЙ ЗОНТИК	5
3. СУХИЕ ГУБКИ	10
4. НЕЛЬЗЯ ДЕЛИТЬСЯ	12
5. АЯНОВ ЕЖИК	15
6. АВА И ЦИАНОБАДДИ	19
7. СЕЛИН И ТАЙНА КРЕМА С ПЕЧЕНЬЕМ	22
8. ЛИЛА И СИЛА ЧИСТЫХ РУК	28
9. РИСОВЫЙ СТРАЖ И ДРУЗЬЯ КОЖИ	30
10. МИЯ И ОЧКИ ДЖЕКИ	34

Послание детям

Дорогие читатели!

Эта книжка написана для вас, маленьких мечтателей, которые только начинают узнавать мир. Она о том, что забота о себе это не просто умыться или нанести крем, а умение любить и слушать себя.

Мы хотим, чтобы, открывая её, вы чувствовали тепло и знали: вы важны, вы любимы, и ваше здоровье и счастье — самое ценное.

Глава 1. Ай-ай, щиплет!

За окном мягко зачирикали птицы. Комната наполнилась мягким светом, пробравшись сквозь занавески. В уютной кровати проснулась маленькая девочка. Это была Мия — с волосами цвета меда и ясными глазами. Зевнув, она шлепнула в тапочках с крылышками и направилась в ванную.





В зеркале отразилась ее улыбка. Мия намочила руки, взяла мыло и начала намыливать лицо. Но вдруг глаза защипало, и они сразу покраснели.

– Ай! – испугалась она. – Щиплет!

Зеркало вдруг засияло и... заговорило!

– Постой, Мия! Не паникуй. Все будет хорошо, только промой глазки теплой водой.

Мия удивленно замерла, но послушалась. Набрала в ладошки воды, несколько раз промыла глаза, и боль стала стихать.

– Кто ты? – прошептала она, протирая глаза.

– Я твое волшебное зеркальце. Приглядываю за тобой. И даю совет только тогда, когда это важно.

– А что я сделала не так? – спросила Мия с тревогой.

– Ты умывалась мылом для рук. Оно сильное, и может повредить нежную кожу лица, так как сушит и раздражает. Лучше использовать специальное средство – очищающая пенка. Я могу дать тебе такую.

Мия удивилась, но кивнула. Поверхность зеркала вдруг задрожала, будто стала водяной. Мия осторожно протянула руку и вытащила белый флакон с рисунком капельки воды.

– Вот! Подходит для детской кожи. Вспень его на ладошках, мягко нанеси на лицо, и смой теплой водой, – подсказало зеркальце.

– Спасибо тебе! – с улыбкой сказала Мия и выполнила все точно по инструкции.



Через минуту ее личико стало чистым и свежим, без покраснений.

– Я готова! – радостно поблагодарив зеркальце, Мия выбежала из ванной.

Глава 2. Невидимый ЗОНТИК

Солнечный лучик пробрался сквозь шторку и пощекотал носик Мии. Девочка зевнула, потянулась и соскользнула с кровати прямо в свои мягкие тапочки с крылышками.

– Зеркальце, зеркальце! Сегодня мы с семьей едем на пикник!, – радостно сказала она, умываясь в ванной.

– Будем у моря, на солнце. Я так люблю солнышко!
Зеркальце вдруг дрогнуло и засияло мягким светом.

– Прекрасный день для прогулки, – отозвалось оно.
Но скажи, ты не забыла кое-что важное?

– Ммм... зубы почистила, волосы расчесываю...
носки в рюкзаки... Что я могла забыть?

Зеркальце вспыхнуло чуть ярче:

– Ты забыла защиту от солнца. Волшебный крем с SPF!

Мия наклонила голову, задумалась:

– А зачем он нужен? Разве солнышко – это плохо?
Зеркальце мягко засмеялось:

– Солнышко – хорошее. Оно теплое, дает свет и радость. Но в нем прячутся невидимые лучики – ультрафиолетовые лучи. Они похожи на крошечные иголки. Если не защищаться, они могут обжечь кожу.

– Обжечь?! – испугалась Мия.

– Да. Кожа может покраснеть, начать чесаться или шелушиться. А если часто бывать под солнцем без крема, кожа становится слабее и даже старится быстрее. Но волшебный SPF-крем помогает! Он как невидимый зонтик, который отражает все плохое.

– Вау, – прошептала Мия. А у тебя есть такой?
Зеркальце мигнуло, и перед Мией появилась маленькая Баночка с блестящей надписью:
“SPF 50, Для храбрых путешественников и солнечных зайчиков.”

Мия задумалась:

— Ого! А как понять, сколько крема нужно?

Зеркальце тут же отразило ее ладонь, а рядом появилось изображение:

— Запомни метод двух пальцев:

Сделай две полосы крема: одну на указательный палец, одну на средний.

— То, что на указательном, аккуратно нанеси на лицо. А то, что на среднем, — на шею и уши. Не больше, не меньше. Так будет в самый раз.

Зеркальце добавило:

— И не забудь: крем нужно наносить за 15 минут до выхода. Он не начинает действовать сразу.



Мия серьезно кивнула, взяла крем и начала ровно распределять его, как сказала зеркало.

— Готово! Теперь моя кожа под защитой, — улыбнулась она.
Зеркальце одобрительно засияло.

Глава 3. Сухие губки

На следующее утро после пикника Мия проснулась и подошла к окну. Воздух был прохладным, с легким запахом сирени. Это заставило Мию улыбнуться, но она сразу же почувствовала, как, губы натянулись, будто вот-вот треснут. Она подбежала к зеркалу. Губы выглядели сухими и потрескавшимися.

Зеркало тут же ожило.

— Мия, ты выглядишь обеспокоенной... Что случилось?

— Мои губы... когда я улыбаюсь, кожа будто натягивается, и щиплет...

— Это обычная ситуация, особенно после ветреного дня под солнцем и активной игры. —

— Кожа на губах тонкая, у нее нет защитного слоя в виде сальных желез как на лице. А ты вчера много смеялась, бегала, дул ветер. Теперь губы пересохла и трескаются.

— А это лечится?



– Конечно, нужно лишь вовремя их увлажнять, это создает защитный слой и предотвращает кожу от высыхания. Для этого важно не облизывать губы, ведь от этого еще хуже. А еще пользоваться гигиенической помадой. Без запаха и вкуса, лишь для ухода и заботы о своих губах.

Мия кивнула. В этот момент поверхность зеркала дрогнула, и из него, как из водной глади, выскользнул небольшой помадный тюбик и упал прямо в ладошку Мии.

Глава 4. Нельзя делиться

В тот же вечер Мия пригласила в гости подругу Сару. Они играли в салон красоты и рассматривали мамины палетки.

– Вау, у тебя такая красивая тушь! Можно попробовать? – воскликнула Мия.

– Конечно, бери, я всегда её всем даю.

Мия аккуратно нарисовала ресницы и продолжила играть. Но уже скоро она почувствовала зуд в глазах. Затем появился дискомфорт и покраснение. Девочка испугалась.

На помощь пришла мама Сары: она работала дерматологом. Осмотрев Мию, она мягко промыла глаза и успокоила её.

– Все хорошо, ты вовремя сказала. Но запомни: никогда не делитесь косметикой, особенно той, которая касается глаз и губ. В ней могут быть микробы, даже если все выглядит чисто. Это может вызвать раздражение, воспаление или даже инфекцию.



Мия кивнула, запоминая. Сара тоже нахмурилась:

– Я не знала, правда... Я думала, это просто весело.

– Весело: когда безопасно, – улыбнулась мама.

В следующий раз используйте свои личные средства или поиграйте в макияж с наклейками или рисунками.

Глава 5. Аянов ежик

На следующее утро Мия заметила, что ее старший брат Аян стоит перед зеркалом в прихожей с озабоченным лицом.

– Что случилось, Аян?

– У меня высыпало все лицо! Наверное, из-за тонны чипсов и колы, которые я съел вчера... – пробормотал он. – На следующей неделе у меня важная встреча, а я выгляжу как ежик!

Мия поспешила к своему волшебному зеркальцу.

– У моего брата появились прыщики, и кожа стала хуже. Что делать?

Зеркальце вспыхнуло:

– Спокойно, это не страшно. Иногда кожа так реагирует на жирную пищу, сладости, недостаток сна или стресс. Это не обязательно “плохая кожа”, просто она сигнализирует, что ей тяжело.

– А это можно как-то исправить?



– Конечно. Начни с простого: очищай лицо утром и вечером мягкой очищающей пенкой. Ешь побольше овощей, кашу, пей чистую воду. А вот сладости, газировку и жирные продукты ешь только по чуть-чуть. И не трогай лицо грязными руками.

Мия передала все советы брату, и они вместе составили план ухода. Через пару недель его кожа стала заметно чище.

Аян удивился:

– Как круто! Откуда ты все это знаешь?

Мия только улыбнулась и прошептала:

– Секрет...

Так прошел целый месяц. Мия узнала, как важно заботиться о себе, а не просто “казаться красивой”. Ведь настоящее волшебство – это знание, внимание и любовь к себе. А ее зеркальце будет рядом, чтобы помочь в нужный момент.



Ава и Цианобадди

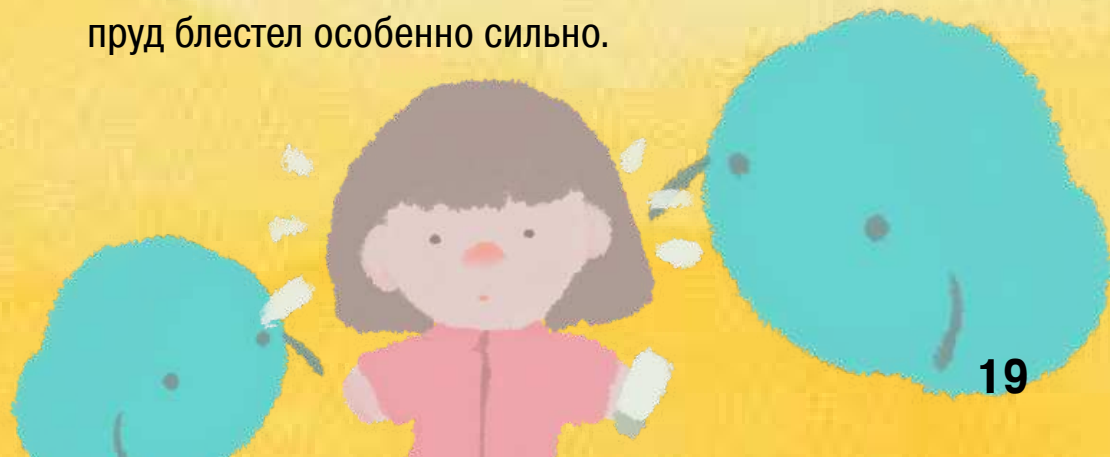
KCIS-Xiugang-Taipei (Тайвань)

Ава, 11-летняя девочка из Тайваня, обожала уход за кожей и цианобактерии. Однажды днём Ава гуляла в парке.

– «Почему у меня чешутся щёки?» – подумала Ава.

Она достала зеркало, чтобы посмотреть на своё лицо. Оно оказалось таким же красным, как яблоко, которое она ела чуть раньше.

Перед тем как пойти домой лечить лицо, Ава решила заглянуть к пруду. У воды она заметила, что сегодня пруд блестел особенно сильно.



Вдруг из пруда выскочила цианобактерия и приземлилась на скамейку рядом с ней. Ава отскочила в сторону, удивлённая этим существом.

– «Привет, я Цианобадди. Ого, у тебя такие красные щёки!»

– «Я не знаю, что произошло», – ответила Ава.

– «Вероятно, это из-за увеличения выбросов углекислого газа, что косвенно приводит к росту загрязнения воздуха», – сказал Цианобадди.

– «Что ты имеешь в виду?» – спросила Ава.

– «Представь себе загрязнение как очень грязную комнату, а CO_2 – как обогреватель. Когда в комнате становится теплее, она становится ещё грязнее», – объяснил Цианобадди.

Ава и её новый друг вернулись домой, чтобы заняться её кожей.

– «Сначала используй мягкое очищающее средство, а затем нанеси увлажняющий крем без спирта», – сказал он.

Ава послушалась, и это сработало – её лицо стало розоватым.

– «Вау, это действительно помогло! Спасибо, Цианобадди!» – воскликнула Ава.

Остаток дня она провела дома, вдали от вредного загрязнённого воздуха, на который влияет углекислый газ.

На следующий день, когда Ава собиралась идти в лабораторию, чтобы закончить свой биологический проект, Цианобадди снова выскочил.

— «Привет снова! Прежде чем ты пойдёшь на улицу, нанеси солнцезащитный крем, чтобы защититься от окислительного стресса», — сказал он.

Ава послушалась и нанесла крем.

— «Спасибо! Пока, до следующей встречи!» — ответила она.

Селин и тайна крема с печеньем Saint-Joseph (Турция)

Мия проводила летние каникулы в Турции. В один солнечный день она пошла в парк и познакомилась с Селин, 10-летней девочкой, которая обожала ароматные кремы и блестящие бальзамы для губ.

— «Смотри, Мия! Я только что купила новый крем для рук. Он пахнет как печенье!» — радостно сказала Селин, открывая крышку.

— «Давай попробуем!» — засмеялась Мия. Обе девочки нанесли немного крема на руки и предплечья, а затем вдохнули сладкий аромат.



Сначала всё было хорошо. Но через несколько минут Селин нахмурилась.

– «У меня странное ощущение на руке», – прошептала она. Она начала чесать руку. На коже появились красные пятна, и она стала горячей и зудящей.

– «Ай! Это немного больно!» – сказала Селин с тревогой. Её кожа покраснела и стала очень неприятной на ощупь.



Мия сказала:

– «Возможно, у тебя аллергическая реакция. Давай проверим состав крема!»

Они повернули тюбик и начали читать мелкие буквы.

– «Состав...» – медленно читала Мия. – «Экстракт пшеницы?»



Глаза Селин расширились:

— «О нет! У меня аллергия на пшеницу! Мне нельзя ничего с пшеницей. Я не знала, что она может быть даже в креме!»

Девочки поспешили в ближайшую аптеку. Фармацевт выслушал их историю и доброжелательно улыбнулся.

— «Вы всё правильно сделали, что пришли сюда», — сказал фармацевт. — «Некоторые кремы, бальзамы для губ или шампуни действительно могут содержать пшеницу, орехи и другие вещества. Они могут вызвать аллергию или раздражение.»

Селин спросила:

— «А как мне быть в следующий раз? Там такие маленькие буквы!»

Фармацевт показал на часть упаковки:

— «Вот здесь — список ингредиентов. Здесь указано всё, что входит в состав. Всегда читай этот список перед тем, как использовать новый продукт.»

Селин серьёзно кивнула:

— «Спасибо! С этого момента я всегда буду читать состав — не только в еде, но и в кремах и шампунях.»

Мия улыбнулась:

— «Я тоже! Сегодня мы узнали что-то очень важное.»

Девочки вышли из аптеки, чувствуя себя умнее и готовыми наслаждаться оставшимися днями каникул.

Лиля и сила чистых рук DelNorte-SD (США)

Лиле 10 лет, и она обожает кататься на велосипеде и играть в баскетбол с друзьями после школы. Однажды днём она вернулась домой вся потная, вытерла лицо руками и заметила на щеке маленькую красную точку.

— О нет, прыщик! — прошептала она, слегка дотронувшись до него.

Она очень расстроилась, как вдруг услышала хлопок за спиной. Лила обернулась и увидела фею.

— Фея-крёстная?! — воскликнула Лила.

— Да, Лила, я пришла помочь тебе, — сказала фея-крёстная. — Похоже, у тебя начинается высыпание. Иногда микробы с грязных рук попадают на лицо и вызывают прыщи.

— Микробы? Но я всего лишь играла на улице! — удивилась Лила.

Фея объяснила:

— Дело не в том, что ты играла. Когда мы трогаем лицо немытыми руками, бактерии могут проникнуть в поры и закупорить их. Вот почему так важно мыть руки.

Лила кивнула и побежала к раковине. Она тщательно вымыла руки с мылом, затем аккуратно умила лицо мягким очищающим средством и вытерлась чистым полотенцем.

— А ещё, — добавила фея, — не выдавливай и не трогай прыщики, меняй наволочки и полотенца почаще, пей достаточно воды, ешь полезные перекусы и высыпайся. Кожа лучше всего восстанавливается, когда ты заботаешься о всём организме.

На следующий день Лила напомнила своим друзьям в школе мыть руки перед едой и перед тем, как трогать лицо. Вместе они придумали весёлую речёвку:

Моем руки — кожа сияет,
Забота о себе — сил прибавляет!

С тех пор Лила поняла, что простые привычки, такие как мытьё рук, помогают сохранить кожу здоровой и счастливой.

Рисовый Страж и друзья кожи WIST (Тайвань)

День Мии начинался с рисовой каши на завтрак.

— У меня кожа стала какая-то шершавая, — сказала Мия, помешивая рис в своей тарелке.

ПУФ! Вдруг из миски выпрыгнул маленький зёрнышко риса.

— Я — Рисовый Страж! Моя миссия — охранять твоё здоровье!

— Правда? — удивилась Мия.

— Конечно! — ответил Рисовый Страж. — Рис даёт тебе энергию, чтобы весело играть весь день. А ещё в нём есть белок, чтобы ты была сильной.

Мия вспомнила вчерашний день.

— Я съела кучу конфет и чипсов вчера вечером...

Рисовый Страж покачал своей ложкой.

— Слишком много сладостей делают кожу капризной! А вот такие продукты, как морковь, рыба и фрукты — лучшие друзья кожи.

– Морковка? – переспросила Мия.

Рисовый Страж взмахнул ложкой – и еда вокруг них ожила!

Морковки закружились в оранжевых плащах:

- Мы приносим витамин А!
- Мы помогаем коже заживать!

Блестящая рыбка подпрыгнула в серебристом костюме:

- Я приношу омега-3!
- Я делаю кожу гладкой и не даю ей пересыхать!

Фрукты закружились в платьях цвета радуги:

- Мы приносим витамин С!
- Мы делаем кожу яркой и крепкой!

Мия захлопала в ладоши:

– Значит, если я буду есть эти продукты, моя кожа будет сиять?

– Именно! – сказал Рисовый Страж.
Мия улыбнулась:

– Я буду чаще есть полезную еду!

– Отличный выбор! – похвалил Рисовый Страж.

В тот вечер Мия съела рис, рыбу и фрукты. Вскоре её кожа стала чувствовать себя свежей и здоровой.

– Спасибо, Рисовый Страж! – весело воскликнула Мия.

Мия и очки Джеки

НК-НСУ-PCMS (Гонконг)

В школе новый день. Мия заметила что-то необычное в своем друге, Джеки.

— Ты надел очки?— — спросила Мия.

Да — сказал Джеки. — Как я тебе говорил уже несколько недель, у меня начались проблемы с фокусировкой на дальних объектах, казалось, что что-то не так с моими глазами.

— Я помню! Я подумала, что у тебя может быть какое-то заболевание глаз, но не была уверена — сказала Мия.

Джеки продолжил

— Потом я поискал в интернете, и там было сказано, что у меня рак мозга! Как это нелепо!

Мия рассмеялась:

— Правда! Ты писал мне о своих опасениях в тот день, и это меня на самом деле напугало. Но потом я спросила маму, и она сказала, что у меня может быть близорукость. Она успокоила меня и записала на прием к окулисту.

— Обращаться за помощью к врачу — всегда лучший выбор, не так ли? — сказала Мия.

Джеки ответил:

— Конечно! В эту субботу я сходил к окулисту, и оказалось, что у меня действительно близорукость! И теперь, как ты видишь, я в очках.

— Иногда то, что ты ищешь в интернете, может совершенно тебя напугать безумно преувеличенной информацией о твоём здоровье. Информация, которую ты ищешь в интернете, не всегда может быть правдой.

— В моем случае доказано, что у меня на самом деле близорукость, а не рак мозга.

Миа ответила:

— У меня тоже было что-то подобное! Когда у меня впервые появились прыщи на лице, я запаниковала и отчаянно искала решение онлайн. Все звучало как-то сбивающие с толку и ненадежно, а мое состояние продолжало ухудшаться. Потом однажды я наконец-то пошла к дерматологу, и она дала мне лекарство. Я выздоровела всего за неделю!

— Да, это доказало, что слепо доверять вещам в интернете не всегда хорошая идея», — сказал друг Мии.

— Поэтому, несмотря ни на что, когда бы мы ни почувствовали себя плохо, обратиться за консультацией к врачу — это всегда лучший выбор! — сказала Миа.

Дорогие читатели!

Спасибо вам за то, что вместе с героями этой книги вы прошли путь открытий, смеха и чудес. Каждая прочитанная страница оживает только благодаря вашему вниманию и воображению.

Мы желаем вам всегда сохранять в сердце искру любопытства, верить в добро и смело мечтать о самом прекрасном. Пусть каждый день дарит вам новые истории, друзей и маленькие чудеса.

Благодарность партнёрам

Отдельная благодарность нашим партнёрам — командам

WIST iGEM

Saint-Joseph

KCIS Xiugang Taipei

DelNorte-SD.

HK-HCY-PCMS

Они не только написали дополнительные главы и перевели книгу на свои языки, но и помогли распространить её, чтобы эта история зазвучала для детей и семей в разных странах. Благодаря вам наша книга смогла стать мостиком дружбы и вдохновения по всему миру.