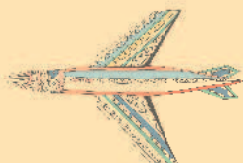


# Мои путешествия



# TRAVELBOOK



**Имя** (*name*) \_\_\_\_\_

**Фамилия** (*surname*) \_\_\_\_\_

**Адрес** (*address*) \_\_\_\_\_

**Телефон** (*phone*) \_\_\_\_\_

**VK/Facebook** \_\_\_\_\_

УДК 379.85  
ББК 75.81  
М83

**Все права защищены. Ни одна из частей этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.**

**Мои путешествия.** Travel book. / Козочкина Е.В., Колчина М.В. — Москва : Издательство М83 АСТ, 2016. — 128 с. : ил. — (Творческий дневник).

ISBN 978-5-17-095716-3

Отправляешься в путешествие? Возьми меня с собой!

Я помогу тебе собраться в дорогу, запланировать маршрут, подскажу, где остановиться в пути и дам еще много полезных советов. Со мной твоё путешествие станет еще более ярким и запоминающимся. Я твой друг — Travel book!

Перед тобой дневник путешественника, в котором помимо множества полезной в путешествии информации есть место для твоего творчества.

Рисуй, веди путевые заметки, придумывай маршруты, составляй списки — в общем, твори свое самое лучшее путешествие!

УДК 379.85  
ББК 75.81

Досуговое издание

**Мои путешествия.  
Travel book**

**Творческий дневник  
12+**

Зав. редакцией *Ю.В. Даник*

Отв. редактор *К.А. Гукасова*

Художник *Е.В. Козочкина*

Текст *М.В. Колчина*

Компьютерная обработка иллюстраций *А.В. Шевелова*

Дизайн обложки *В.А. Воронин*

Компьютерная верстка *Л.А. Быковой*

Технический редактор *Т. П. Тимошина*

Подписано в печать 10.04.2016. Формат 60x84/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7.44

Тираж 3000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93. т. 2, 953000 – книги и брошюры

ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5

Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) E-mail: [ogiz@ast.ru](mailto:ogiz@ast.ru)

«Баспа Аста» деген ООО

129085 г. Мәскеу, жұлдызды бульвар, а. 21, 3 құрылым, 5 бөлме

Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) E-mail: [astrpub@aha.ru](mailto:astrpub@aha.ru)

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-таалаптарды қабылдаушының өкілі «РАЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектемеген.

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-095716-3

© Козочкина Е. В., иллюстрации, 2016  
© Колчина М. В., текст, 2016  
© ООО «Издательство АСТ», 2016

# Содержание

Привет от Travel book . . . . .	4
Карта мира . . . . .	6
Кое-что полезное . . . . .	8
Возьми с собой . . . . .	16
Продумай маршрут . . . . .	28
Крыша над головой . . . . .	34
Узнай о транспорте . . . . .	38
Запиши свои ожидания . . . . .	42
Тебе это может пригодиться . . . . .	46
Разговорник . . . . .	60
Советы в дорожку . . . . .	76
Путевые заметки . . . . .	100
Записи на память . . . . .	122
Лучшее фото . . . . .	124
Как это было на самом деле . . . . .	126
До новых путешествий! . . . . .	128

# Привет от Travel book

*Стоп! И куда ты собрался? А как же я?*

*Я могу тебе помочь!*

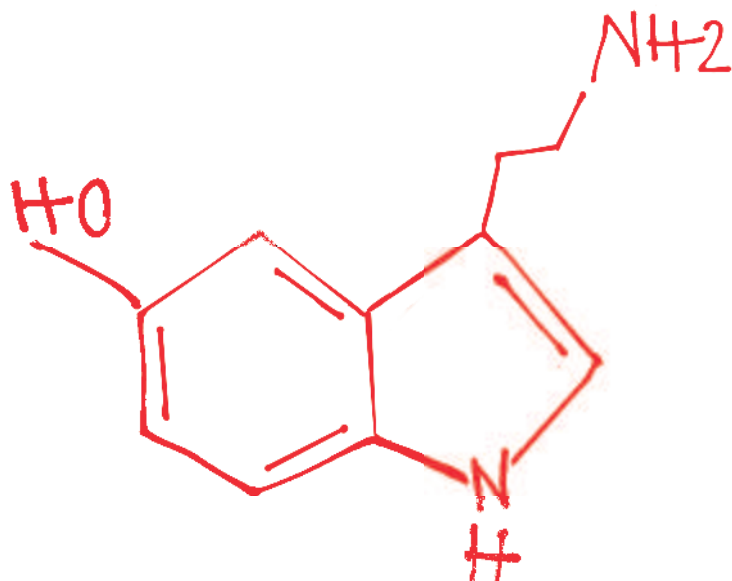
Я могу сделать так, чтобы эта поездка запомнилась тебе как минимум надолго! Знаешь, что я думаю о путешествиях? Как мы шествуем и какими путями? Наши пути могут быть заранее спланированы или являться полнейшей импровизацией, скрупулезно выверенными с точностью до каждого следующего шага или быть мимолетным порывом оказаться где угодно и с кем угодно, только не там, где ты сейчас находишься.

Каждый новый путь — это приоткрытая дверь в мир безграничных возможностей и новых впечатлений, а само шествие по этому пути — истинное счастье!

Чтобы смело шествовать по избранному тобой пути, и нужен я — твой друг **Travel book!**



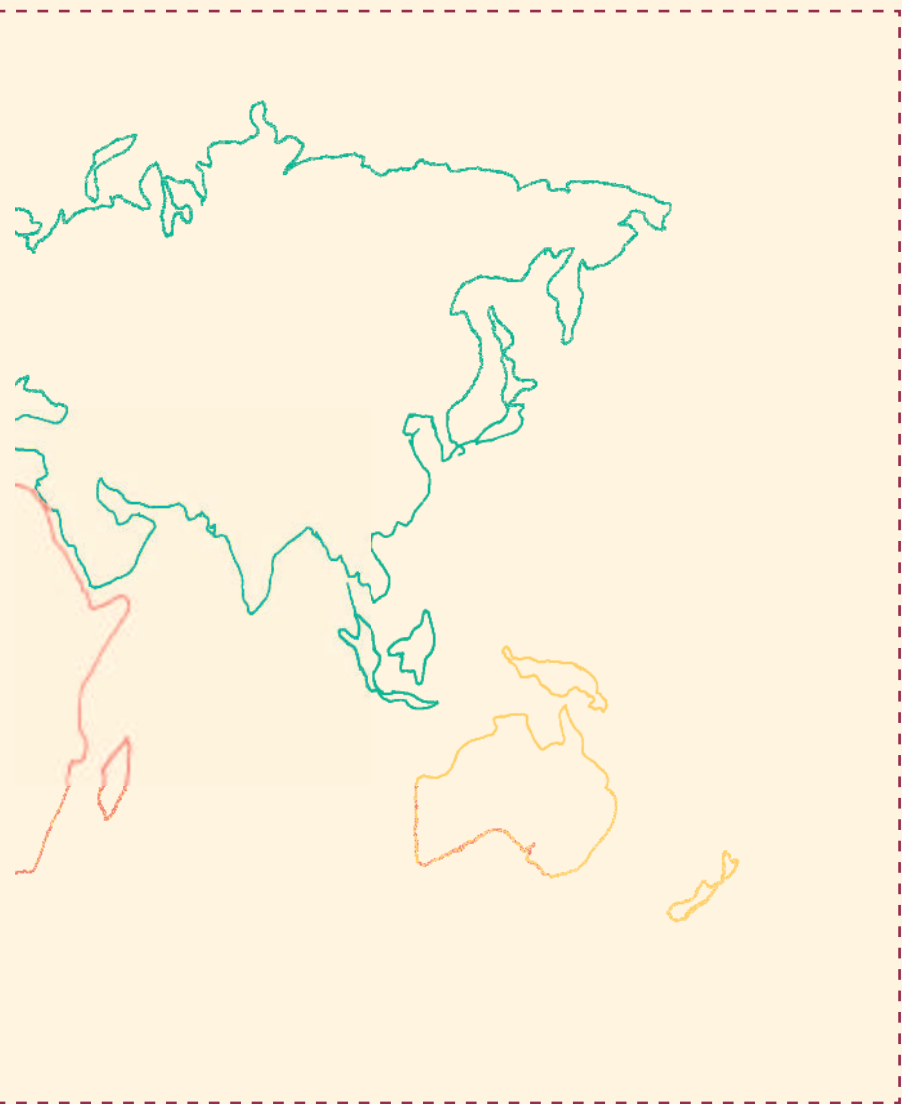
А знаешь ли ты, что путешествия помогают регулярной выработке серотонина и дофамина? Серотонин вообще «руководит» очень многими функциями в организме: он в большей степени отвечает за социальное поведение человека, облегчает двигательную активность, снижает чувствительность болевой системы организма. Дофамин же обладает рядом физиологических свойств, участвует в процессе принятия человеком решений, стимулирует центр удовольствия, способствует уменьшению двигательной заторможенности и скованности. Если коротко, серотонин отвечает за радость, а дофамин — за удовольствие. В целом эти приятные вещи приводят, как ты уже понял, к счастью!



*Химическая формула счастья*

Карта мира *Куда ты направляешься?  
Обозначь это место на карте.*





## Кое-что полезное

*Утак, ты дезжаешь. Куда же ты свбрался?*

Что бы это ни было за место: огромный и шумный мегаполис, тихий и уютный городок, интересное курортное местечко, жаркая пустыня или заснеженные горы — тебе везде будет комфортно со мной! А теперь позволь мне дать тебе парочку-другую по-настоящему дельных советов!

После того как ты оформил все необходимые для поездки документы и сидишь с довольной физиономией, тебе нужно узнать немного основной полезной информации о том месте, куда ты едешь.

Безопасность — прежде всего, поэтому узнай и запиши **контакты посольства** нашей страны в той стране, куда ты едешь, на случай непредвиденных ситуаций.

Адрес (🏠): \_\_\_\_\_

Телефон (☎): \_\_\_\_\_

E-mail (✉) \_\_\_\_\_





*Здесь ты можешь записать адреса посольств России  
в других странах*



:



:



:



:



:



:



:



:



:



:



:



:



:



:



:

*Здесь ты можешь записать адреса посольств России  
в других странах*



:



:



:



:



:



:



:



:



:



:



:



:



:



:



:



-----



-----



-----



-----



-----



-----



-----



-----



-----



-----



-----



-----



-----



-----



-----



Если ты едешь за границу, необходимо узнать, какая валюта будет выгоднее, и заблаговременно ею обзавестись.

Не лишним будет познакомиться с нормами общения и поведения, особенностями законодательства, чтобы не попасть в неловкую ситуацию. Вдруг в стране, куда ты едешь, все по-другому!

Позаботься, пожалуйста, заранее о средствах связи с родными или друзьями. Кто-то точно должен знать, куда ты едешь!

У природы, конечно, нет плохой погоды, но быть в курсе ее «причуд» все-таки нужно — так тебе будет легче собирать чемодан. Кстати, о чемодане...

Стоп! А кто покормит твоего кота и польет цветы, пока тебя не будет дома? А не забыл ли ты вернуть другу так нужную ему книгу? Чтобы в последний момент ничего не забыть, подумай об этом до того, как будешь собирать чемодан.



