



# Здоровый образ жизни

1 | 276  
Январь  
2023

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»

соры  
«У ДАПАМОГУ ПЕДАГОГУ»

## КАК ПЕРЕЖИТЬ КРЕЩЕНСКИЕ МОРОЗЫ



**В номере:**

Как уложить ребёнка спать | Влюблённость в учителя -  
Говорим об этом. Старший школьный возраст | Тренировки  
на мини-багутах | Язвенная болезнь желудка | Нездоровые диеты

## Подписные индексы:

**75041** – для индивидуальных подписчиков;

**750412** – для организаций.

Подписаться на журнал можно ежемесячно до 25-го, также можно заказать журнал (до 25-го) по тел. (017) 353-03-22, 322-93-25

Редактор А. П. Паршина  
Корректор И. В. Холодинская  
Дизайн и верстка Е. Ю. Сороки

На первой странице обложки фото Катерины Митиной, на третьей – Сергея Плыткича

## Требования к публикации



Авторы несут ответственность за достоверность приведенных в статье фактов и ссылок. Редакция оставляет за собой право печатать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точки зрения автора.

Авторские материалы не ретушируются и не өзерацаюцца.

В номере использовать фотографии, приобретенные в установленном законодательством порядке с Shutterstock.com

Присылайте материалы для публикации в журнале, электронно приложив, на сайте, авторы тем самым передают издателям исключительные и исключительные права на воспроизводство, распространение, сообщение для всеобщего доступа и другие возможные способы использования произведения без ограничения территории распространения (в том числе в электронной версии журнала)

Выход в свет 18.01.2023.

Формат 60x84<sup>1/2</sup>,

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 911 экз.

Заказ 1664. Цена свободная.

Отпечатано в ПДУП «Типография

Федерации профсоюзов Беларуси».

ЛП № 02330/54 от 12.08.2013,

пл. Свободы, 23-103,

220030, г. Минск.

© Республіканскае унітарнае прадпрыемства «Іздательство «Адукацыя і выхаванне», 2023

© Обложка К. К. Шестовский, 2023

© Дизайн В. Н. Беложытлов, 2023

## В НОМЕРЕ

### КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

**3** Лариса КУЧЕРОВА  
Помоги себе в пути

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

**4** Нина БЕНКОШ  
Юный исследователь

**5** Валентина ГУБКО  
Наше здоровье зимой

**6** Наталья БАЧУН  
Вкусно и полезно

**8** Тереза КОВАЛЬЧУК  
По тропам Беловежской пуцци

**13** Марья ГАЛУСКА  
Вадохрышча, або Ноч святой вады

### В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

**16** Оксана ВИРШИЧ  
Работа над ошибками. Рефлексия – это не сложно

### РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

**18** Инга ВИНТЕР  
Как уложить ребёнка спать

### ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

**20** Александра ПАРШИНА  
Читаем на ночь

**21** Ольга СОБОЛЕВСКАЯ  
Книги о новогодних приключениях

### ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

**22** Екатерина СОРОКА  
Влюблённость в учителя

### ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

**26** Наталья СТЕЛЬМАХ  
Говорим об этом. Старший школьный возраст

### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

**30** Екатерина СОРОКА  
Это всё твоя вина, или Чем опасен виктимблейминг



### СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**34** Сергей СЕНЕЦКИЙ  
Язвенная болезнь желудка

### КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**36** Екатерина СОРОКА  
Гастрит и язва: 13 вопросов гастроэнтерологу

**40** Надежда СКРЫНИК  
Зимняя экипировка

### ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

**42** Сильный мороз

**43** «Ватрушки» – зло!



### ТРЕНЕР И Я

**44** Варвара ЛЮБОПЫТНАЯ  
Тренировки на мини-батуте

### СПОРТ И МЫ

**48** Сергей ШУРКО  
Николай Русак: «Американцы не сомневались в победе на Олимпиаде-92, а зря...»

### ИНТЕРЕСНО

**53** Нина КОСИЛОВА  
Пять фактов из истории белорусской медицины

### СТАРШЕ В РАДОСТЬ

**56** Зоя СОЛОВЬЕВА  
Заповеди Павлова

**57** Алина ВИШНЕВСКАЯ  
Королевская Лилия

### ДИЕТОЛОГ И Я

**58** Ольга МИРОНОВА  
Нездоровые диеты

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**60** Оксана БОЯРКИНА  
Грейпфрут

### СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

**61** Елена РОМАНОВА  
Что победит язву и гастрит?

### КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

**62** Паolina АРЕХ  
Уход за бровями

**63** Инга ВИНТЕР  
Красота в стиле Суоми

### ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

**64** Даяна ХОСИД  
Не торопите детство...