



Здоровый образ жизни

2 | 277
Февраль
2023

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»

СЕРИЯ
«У ДАПАМОГУ ПЕДАГОГУ»



ВТОРАЯ РАКЕТКА МИРА

В номере:

Азбука полового созревания | Зачем ребёнку отец? | Инструктор в кармане | Из мальчишка в мужчину | Рыбалка без приключений

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 Shutterstock.com

Требования к публикации



Авторы несут ответственность за достоверность приводимых в статье фактов и сведений. Редакция оставляет за собой право вычитать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точки зрения автора.

Авторские материалы не рецензируются и не возвращаются.

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

Присылаемые материалы для публикации в журнале, электронно и приложении, на сайте, авторы тем самым передают издателю исключительные имущественные 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 16.02.2023.

Формат 60 × 84^{1/2}.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 890 экз.

Заказ 97. Цена свободная.

Отпечатано в ПДП «Типография Федерации профсоюзов Беларуси». ЛП № 02330/54 от 12.08.2013, пл. Свободы, 23-103, 220030, г. Минск.

© Республиканское унитарное предприятие «Издательство "Адукацыя і выхаванне"», 2023

© Обложка К. К. Шестовой, 2023

© Дизайн В. Н. Белокосова, 2023

В НОМЕРЕ

КОЛОНКА

ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Лариса КУЧЕРОВА
Не лютуй, февраль, не лютуй!

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Вольга КУЦ
У госці да Васіліні

6 Елена ЯНКОВИЧ, Елена ЗАНЕВСКАЯ
Моя Родина – Беларусь

7 Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ
Будущим защитникам Отечества

10 Ірына ЦІХАНАВА
Мы сябруем са спортамі!

13 Светлана КУРБАНОВА
Помним! Чтим! Гордимся!

В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

16 Ольга РАЗУК
Азбука полового созревания

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

20 Екатерина СОРОКА
Зачем ребёнку отец?

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

23 Юлия КУЛАГИНА
Критикуй правильно!

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

24 Ева ЛЕВИЦКАЯ
Из мальчика в мужчину



СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

30 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Удар ниже пояса

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

32 Марина НАДЕЖДИНА
«Мужская» проблема. Родом из детства

36 Екатерина СОРОКА
Качели настроения, или Биополярное аффективное расстройство

39 Белая горячка

ВАЛЕОЛОГ И Я

40 Молодёжь и наркотики

ГОСТИНАЯ

42 Варвара ЛЮБОПЫТНАЯ
Уголок Индии в центре Минска

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

46 Ангелина ЛУКАШЕВИЧ
Рыбалка без приключений

СПОРТ И МЫ

47 Диана ЯКОВЛЕВА
Вторая ракетка мира

СПОРТ И МЫ

48 Сергей ЦУРКО
Секрет молодости Юрия Мохова

ТРЕНЕР И Я

52 Вадим КОНОПЛЯНКО
Идём в спортзал с удовольствием!

55 Дмитрий МИРОНОВИЧ
Инструктор в кармане



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

56 Наталья ЧЕРНЯВСКАЯ
Не только цитрусовые

57 Сергей ЧЕПЕЛЕВ
Едим овощи правильно!

57 Инна БОРДАДЫН
Обезжиренные продукты

СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

58 Елена РОМАНОВА
При баланите и прочих неприятностях

СТАРОСТЬ В РАДОСТЬ

59 Сабина ВЕРЕСОВА
Дышите и не старейте!

59 Алина ВИШНЕВСКАЯ
Молодильные, но не яблочки

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

60 Сабина ВЕРЕСОВА
Фарфоровая кожа

60 Злата ФОМЕНКО
Юношеские уски. Правила бритвы

МОЙ КРАЙ

62 Константин ТРУСОВ
Подземная крепость Петриковщины

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Яронимас ЛАУЦЮС
Ожидая озарения...