



Здоровый образ жизни

3 | 278
Март
2023

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»

сериал
«У ДАВАМОГУ ПЕДАГОГУ»



ПУСТЬ В СЕРДЦЕ
ВСЕГДА БУДЕТ ВЕСНА!

В номере:

Психотехники для педагогов | Половое созревание у девочек
Голливудская улыбка | Молодёжь и татуировки
Диета при акне | Петли ТРХ в школе и дома

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 вёрстка Е. Ю. Сороки

На первой странице обложки фото Shutterstock.com

Требования к публикации



Авторы несут ответственность за достоверность приведённых в статье фактов и сведений. Редакция оставляет за собой право печатать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точки зрения авторов.

Авторские материалы не рецензируются и не возвращаются.

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

Присылая материалы для публикации в журнале, электронно и приложении, на сайте, авторы тем самым передают издателю исключительные и 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 16.03.2023.

Формат 60 × 84^{1/2}.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 890 экз.

Заказ 236. Цена свободная.

Отпечатано в ПДУП «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. Шестовский, 2023

© Дизайн В. Н. Беляковский, 2023

В НОМЕРЕ

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Лариса КУЧЕРОВА
Сказка ложь, да в ней намёк,
или Победи себя сам

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Наталья КНЫШ
Раз – дорожка, два – дорожка

6 Татьяна ИГНАТИК
Карусель безопасности

9 Ала ПРОХАРАВА
Здраоўе маё – адказнасць мая!

11 Людмила ФИЛОНЮК
Паутинка

13 Кристина КОРОТЧЕНКО
Твой правильный выбор

В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

18 Светлана КАСКЕВИЧ
Предупреждая нервный срыв:
психотехники для педагогов



ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

20 Екатерина СОРОКА
Половое созревание у девочек

ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

26 Екатерина СОРОКА
Mama! Papa! Я нашёл работу!

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

30 Алиса АЛЕКСЕЕВА
Аквагрик к празднику

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

31 Римма ЗАКУРИНА
Эмоциональная грамотность

32 Анна СОЛОВЕЙ
Молодёжь и татуировки

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

35 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Если образовался рубец...

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

36 Голливудская улыбка

ВАЛЕОЛОГ И Я

38 Никотиновый «гладуру»

39 Образ жизни ВИЧ-положительной мамы

STOPCOVID.BY

40 Александринна ПАРШИНА
Коронавирус и ВИЧ-инфекция

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

42 Ангелина ЛУКАШЕВИЧ
Половодье

43 Землетрясение

ТРЕНЕР И Я

44 Дмитрий МИРОНОВИЧ
Петли ТРХ в школе и дома

СПОРТ И МЫ

46 Сергей ШУРКО
Чудеса на льду

АРОМАГ И Я

51 Ева ЛЕВИЦКАЯ
Король цветочных ароматов

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

52 Инга ВИНТЕР
«Ты всё сможешь», или
Мудры уверенности в себе

НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

54 Софья БАЖЕНОВА
Музыкотерапия. Инь vs Ян

ДИЕТОЛОГ И Я

56 Зоя СОЛОВЬЕВА
Функциональное питание

57 Светлана СЕМИНА
Яблочное пюре «Неженка»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

58 Наталья ЧЕРНЯВСКАЯ
Зелень для здоровья

59 Алиса АЛЕКСЕЕВА
С чистого лица, или Диета
при акне

СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

60 Еяна РОМАНОВА
Когда шрамы – источник драмы

СТАРСТЬ В РАДОСТЬ

61 Алина ВИШНЕВСКАЯ
Некоронованная королева Франции

61 Сабина ВЕРЕСОВА
Секрет легендарной Нинон
де Ланкло

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

62 Инга ВИНТЕР
Ванна с лепестками роз

63 Зоя СОЛОВЬЕВА
Красивые губы без ботокса
и скальпеля

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Михаил ПОЗДНЯКОВ
Пусть меня обождет весна...