



# Здоровый образ жизни

01

264  
Январь  
2022

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»

## ПОЧЕМУ СЛОЖНО РАССТАТЬСЯ С ГАДЖЕТОМ?



**В номере:**

Думай головой: подростки, толпа, экстремизм | Детский  
алкоголизм | Тренируем равновесие | Привычки победителя  
Мечта диабетиков | Печень просит пощады

## 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. Холодная  
Дизайн и верстка Е. Ю. Сороки  
Художественный редактор В. Н. Белокопытов

На первой странице обложки фото Дениса Костюченко

Требования к публикациям доступны по адресу <https://zclub.aiv.by/index.php?route=information/contact>.

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

Авторские материалы не рецензируются и не возвращаются.

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

Присылайте 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 28.02.2022.

Формат 60 x 84<sup>1/8</sup>.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 944 экз.

Заказ 132. 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 «Выдавцтва “Адукацыя і выкаванне”», 2022  
© Обложка К. К. Шестовский, 2022

## В НОМЕРЕ

### КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Лариса КУЧЕРОВА  
Вся наша жизнь – спортивная арена

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Инна ПРОЦАК  
Путешествие в город Сладкоежкино

6 Мария ШИНДЮК, Елена СТЕПАНОВА  
Наши спасители

8 Светлана СИНКЕВИЧ  
Мы и наше здоровье

10 Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ  
В объективе – игры!

12 Ирина ВАСИЛЮК  
Дорога Памяти

### В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

13 Виктория ГЛЯЦЕВИЧ, Ольга ВАЩЕНКО  
Интерактивный атлас туристских походов

### РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

15 Марина ЯКИМЮК  
Бизборды для маленьких почемучек

### ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

16 Екатерина СОРОКА  
Bad boys & good girls: на качелях токсичной любви

### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

20 Наталья СТЕЛЬМАХ  
Половое воспитание: семья и школа

### ЮНИСЕФ В БЕЛАРУСИ

24 Подростки: как избежать насилия

### ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТЬ

26 Екатерина СОРОКА  
SOS! Как не столкнуться с кибермошенником

### СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

28 Сергей СЕНЕЦКИЙ  
Облысение



### КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

30 Роман МАРЧИК  
Красота как признак здоровья

33 Екатерина ТЕРЕШКО  
Если зубы вам мешают...

34 Ольга КУЛИЧ  
Плохая вентиляция – путь к болезням

34 Светлана КЛИМУК  
Безвредный пластик?

### ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

35 Опасные помощники

### РЕАБИЛИТОЛОГ И Я

36 Игорь БОРОВИК  
Нет эмоций! Есть покой

### STOPCOVID.BY

38 Анастасия ИОСКЕВИЧ  
Омикрон: новый ковид-вызов

### ГОСТИНАЯ

40 Екатерина СОРОКА  
«Белорусские ястребы». Влюбленные в небо

### СПОРТ И МЫ

44 Дияна ЯКОВЛЕВА  
Белорусские герои пекинской Олимпиады

46 Сергей ШУРКО  
Василина Хондошко: «Пусть все думают, что у нас очень лёгкий вид спорта»

### ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

51 Ульяна ЛОГВИНА  
Три книги о настоящих мужчинах

### АКАДЕМИЯ УСПЕХА

52 Злата ФОМЕНКО  
Вопреки всему

53 Софья БАЖЕНОВА  
Тайм-менеджмент по хронотипу

### ИНТЕРЕСНО

54 Константин ТРУСОВ  
Забывтая крепость

### МЕЖДУ НАМИ ГОВОРЯ

56 Зоя СОЛОВЬЕВА  
Стильно, но вредно

57 Алия АЛЕКСЕЕВА  
Ручные «мурашки»

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

58 Наталья ГУРИНОВИЧ  
Микрозелень

59 Дарья ПОЛИКАРПОВА  
Мифы о соли

59 Зоя СОЛОВЬЕВА  
Эликсир страсти

### СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

60 Елена РОМАНОВА  
В волосах твоих томленья

### АРОМАГ И Я

61 Аlesia ЛИТВИНОВА  
Ароматы для мужчин

### ВОКРУГ СВЕТА

63 Елена РОМАНОВА  
Адам по-французски

### ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Михаил БАРАНЧИК  
Предчувствие весны