



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 издательству 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 84¹/₈.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 944 экз.

Заказ 132. 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 «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 Сладкоежkino

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 ЯКИМИК
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 Алина 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 Алена ЛИТВИНОВА
Ароматы для мужчин

ВОКРУГ СВЕТА

63 Елена РОМАНОВА
Адам по-французски

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Михаил БАРАНЧИК
Предчувствие весны