



# Здоровый образ жизни

10 | 273  
Октябрь  
2022

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»

25 лет  
Журналу



**ДМИТРИЙ ТОЛКАЧЁВ:  
«ЛЮДИ ДОЛЖНЫ ПРИХОДИТЬ  
В СПОРТ НА ВСЮ ЖИЗНЬ»**

**В номере:**

Тайм-менеджмент для педагога | Заселяемся в общежитие  
Говорим об ЭТОМ с детьми | Если вырос горб...  
Лечим респираторные недуги | Тайны школьного питания

## 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 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 используются фотографии, приобретенные в установленном законодательством порядке с Shutterstock.com

Присыла материалы для публикации в журнале, электронно 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 31.10.2022.

Формат 60 × 84 / 4

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 896 экз.

Заказ 1202. 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 выхаванне“», 2022

© Обложка К. К. Шестовский, 2022

© Дизайн В. Н. Белкопытлов, 2022

## В НОМЕРЕ

### КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Лариса КУЧЕРОВА  
А почему бы и да!

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Анна ЛИСАЙ  
Отдыхаем всей семьёй!

6 Ольга ФИЛИТОВИЧ  
Развиваем логику

8 Галина БЕЛАЯ  
Если погода опасная...

9 Татьяна БАБАЕВА  
Истинная красота человека

12 Инесса ЗУЕНОК  
Беларусь спортивная

### В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

15 Ольга ПАВЛОВА  
Тайм-менеджмент для педагога



### РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

18 Александрина ПАРШИНА  
Строим домик

### ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

19 Екатерина СОРОКА  
Заселяемся в общежитие

### ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

22 Наталья СТЕЛЬМАХ  
Говорим об ЭТОМ с детьми

### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

28 Юлия КУЛАГИНА  
Возлюблю себя

### ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТЬ

30 Екатерина СОРОКА  
Я – свидетель кибербуллинга

### НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

32 Александрина ПАРШИНА  
Прсымаемся легко!

### СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

34 Сергей СЕНЕЦКИЙ  
Если вырос горб...

### КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

36 Роман МАРЧИК  
Нарушение осанки. Что важно знать?

39 Анна ЛИГУЛЕВСКАЯ  
Ночная потливость

### РЕАБИЛИТОЛОГ И Я

40 Инна ВОЛУЕВИЧ  
Палочка-выручалочка при сколиозе

### ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

42 Учиться не на ошибках...



### STOPCOVID.BY

44 Александрина ПАРШИНА  
Если сели «батарейки»...

### ТРЕНЕР И Я

46 Дмитрий МИРОНОВИЧ  
Зарядка для мозжечка

### СПОРТ И МЫ

49 Сергей ЩУРКО  
Как стать лучшей версией себя

### ДИЕТОЛОГ И Я

54 Полина ЗЕНЬКОВИЧ  
Тайны школьного питания

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

58 Ирина АТАРИК  
Компот или сок?

### СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

60 Елена РОМАНОВА  
По законам привлекательности

### НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

61 Полина АРЕХ  
Лечим респираторные недуги

### ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

62 Ульяна ЛОГИНА  
Четыре книги о маме

### СТАРОСТЬ В РАДОСТЬ

63 Инга ВИНТЕР  
Оптимистичная тональность

### ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Яронимас ЛАУЦЮС  
Напейся верой своей...