



Здоровый образ жизни

12 | 275
Декабрь
2022

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»

25 лет
Журналу



КОГДА СБЫВАЮТСЯ МЕЧТЫ

В номере:

Семья – это главное! | Новогодняя тусовка: весело и безопасно
Новогодняя ночь без сожалений | Поведение в метель
Застолье в год Кролика | Полезные ресурсы по кибербезопасности

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

Присылаемые материалы для публикации в журнале, электронно и прилагаемые 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 30.12.2022.

Формат 60 × 84¹/₂.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 858 экз.

Заказ 1508. 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 «Выдавецтва „Адукацыя і выхаванне“», 2022

© Обложка К. К. Шестовский, 2022

© Дизайн В. Н. Белкопольск, 2022

В НОМЕРЕ

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Лариса КИЧЕРОВА
2022: последняя глава

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Татьяна НАСТУСЕВИЧ
Двенадцать месяцев

7 Ирина ПУТИНА
Быль-небылица

10 Ганна САЛАНЕВИЧ
Зимовья канікулы бяспечна

12 Елена КОВАЧ
Новогодний переполох

14 Дмитрий САВЕНКО
Семья – это главное!

В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

17 Ольга ПАВЛОВА
Ученическое самоуправление,
или Как найти помощников в классе

ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТЬ

20 Екатерина СОРОКА
Полезные ресурсы по кибер-
безопасности

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

22 Яна ПАНКРАТОВА
Детские фантазии

24 Ольга ШЕРШЕНЬ
Игры со льдом для особенных деток

ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

25 Екатерина СОРОКА
Новогодняя тусовка: весело
и безопасно

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

28 Наталья СТЕЛЬМАХ
Новогодняя ночь без сожалений



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

34 Юлия КУЛАГИНА
Маски, которые мы носим

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

36 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Воспаление лицевого нерва – это серьезно...

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

38 Наталья СКРЫННИК
Всем по шапке!

40 Галина АРЕХ
Берегите голову

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

41 Поведение в метель

ФОТОПРОЕКТ

42 Сергей ПЛЫТКЕВИЧ
В гостях у Сказки

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

44 Ольга БЕЛЬСКАЯ
Взгляд Саржара

ТРЕНЕР И Я

46 Евгения ТКАЧЕВА
Как сохранить фигуру
в новогодние праздники

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

48 Зоя СОЛОВЬЕВА
Застолье в год Кролика

50 Инга ВИНТЕР
Лучшая сладость под ёлочку

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

52 Ева ЛЕВИЦКАЯ
Роскошные локоны для
праздничной ночи

53 Диана ЯКОВЛЕВА
Новогодний «БУМ!»

СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

54 Елена РОМАНОВА
Главное – оперативность!

СТАРШЕ В РАДОСТЬ

55 Софья БАЖЕНОВА
Новый год в золотом
возрасте

МЕЖДУ НАМИ ГОВОРЯ

56 Сабина ВЕРЕСОВА
Приметы счастья

58 Инга ВИНТЕР
Здравствуй, Дедушка
Мороз!

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

59 Ульяна ЛОГВИНА
Истории под ёлочку

ВОКРУГ СВЕТА

60 Елена РОМАНОВА
Хоры огня Санари-сюр-Мер

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Сергей КЛИМОВИЧ
Зимние забавы