



# Здоровый образ жизни

2 | 265  
Февраль  
2022

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»

## АНТОН СМОЛЬСКИЙ: «ВЕРЬТЕ В СВОИ СИЛЫ! ВСЕГДА!»



### В номере:

Bad boys & good girls: на качелях токсичной любви  
Половое воспитание: семья и школа | Подростки:  
как избежать насилия | Омикрон: новый ковид-вызов



## 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  
Художественный редактор В. Н. Белокопытов

На первой странице обложки фото Дениса Костюченко

Требования к публикациям доступны по адресу <https://zclub.atv.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

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 28.02.2022.

Формат 60 × 84 1/4.

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 «Выдавецтва "Адукацыя і выхаванне"», 2022
- © Обложка К. К. Штесовский, 2022

## В НОМЕРЕ

### КОЛОНКА

#### ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

- 3** Лариса КУЧЕРОВА  
Вся наша жизнь – спортивная арена

#### МЕТОДИКА И ОПЫТ

- 4** Инна ПРОЦАК  
Путешествие в город Сладкоежkinно
- 6** Мария ШИНДИК, Елена СТЕПАНОВА  
Наши спасители
- 8** Светлана СИНКЕВИЧ  
Мы и наше здоровье
- 10** Татьяна ГОРДИВСКАЯ  
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  
Бизиборды 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  
Обыскание



### 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  
Омникор: новый ковид-вызов

### ГОСТИНАЯ

- 40** Екатерина СОРОКА  
«Белорусские ястребы». Влюбленные в небо

### СПОРТ И МЫ

- 44** Диана 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  
Забывая крепость

### МЕЖДУ НАМИ ГОВОРЯ

- 56** Зоя СОЛОВЬЕВА  
Стильно, но вредно
- 57** Алиса 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** Алевкс ЛИТВИНОВА  
Ароматы для мужчин

### ВОКРУГ СВЕТА

- 63** Елена РОМАНОВА  
Адам по-французски

### ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

- 64** Михаил БАРАНЧИК  
Предчувствие весны