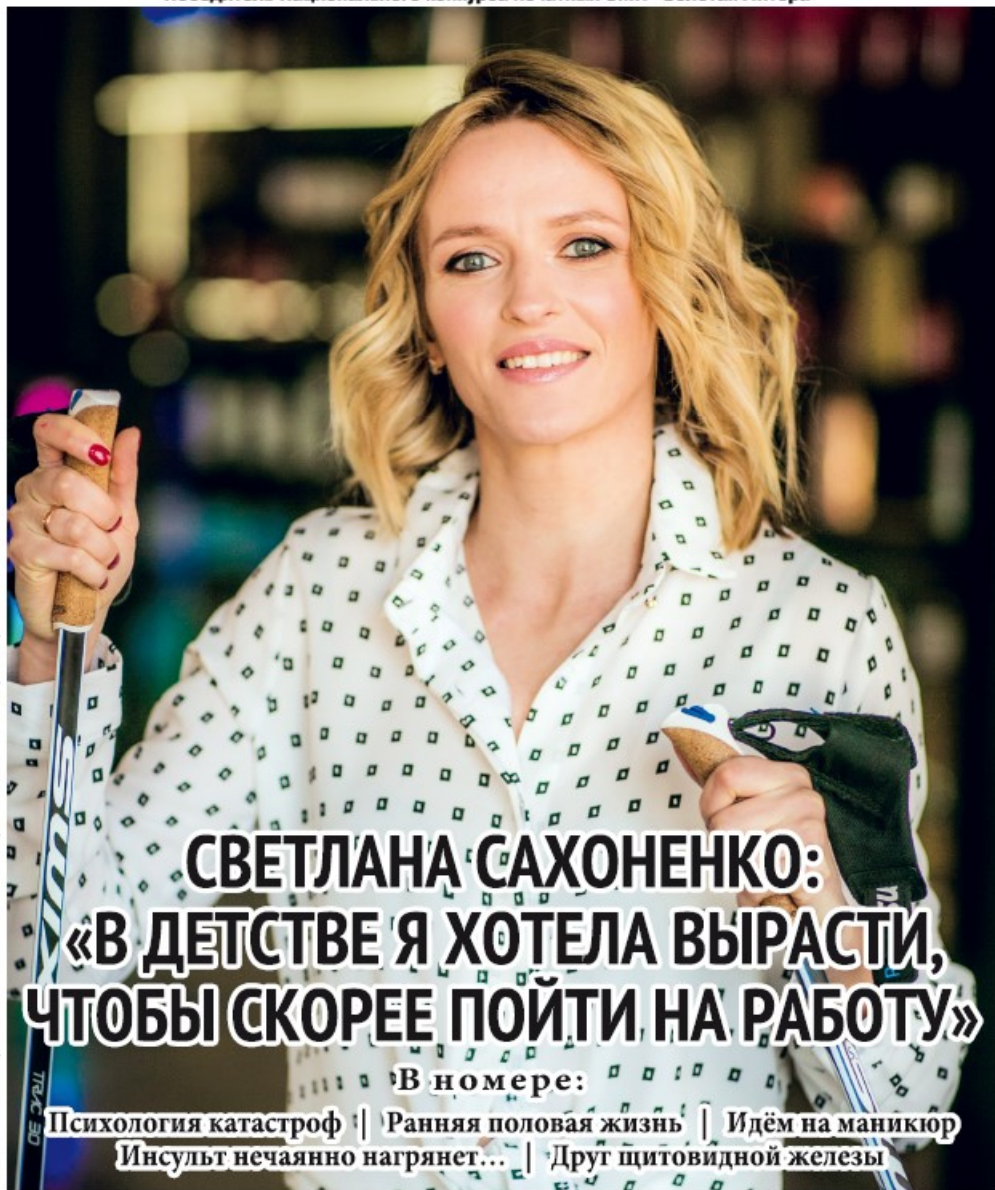




Здоровый образ жизни

4 | 267
Апрель
2022

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»



**СВЕТЛАНА САХОНЕНКО:
«В ДЕТСТВЕ Я ХОТЕЛА ВЫРАСТИ,
ЧТОБЫ СКОРЕЕ ПОЙТИ НА РАБОТУ»**

В номере:

Психология катастроф | Ранняя половая жизнь | Идём на маникюр
Инсульт нечаянно нагрел... | Друг щитовидной железы

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 вёрстка Е. Ю. Сороки

На первой странице обложки фото news.pm.by

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

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

Авторские материалы не ретранслируются и не озвучиваются.

В номерах использовать фотографии, прибрежные и установленным законодательством порядком 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 29.04.2022.

Формат 60 × 84/8.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 993 экз.

Заказ 416. 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. Штесовой, 2022

© Дизайн В. Н. Бяжкопьев, 2022

В НОМЕРЕ

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Лариса КУЧЕРОВА
Завалило лимонами – сделайте лимонад!

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Елена АВДЕЙЧИК
ИКТ-коучинг в детском саду

8 Анастасия КАСПЕРОВИЧ
Белый лист возьмём и с ним играть начнём

10 Светлана ФИЛИПЧИК
Велодвижение в нашем городе

12 Кристина СЕМЕНОВА
Смотри во все глаза!

16 Наталия МАРЧЕНКО
С заботой о природе

В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

18 Людмила МАСАЛЬСКАЯ
Проекты сближают

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

20 Анна ФИЛОН
Развиваем язычок. Относительные прилагательные

21 Вероника МАХИНЯ
С «Даблон» к здоровому образу жизни

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

24 Ирина КЕВРА
Душа ребёнка – на рисунке

25 Юлия КУЛАГИНА
Психология зависимости

26 Наталья СТЕЛЬМАХ
Ранняя половая жизнь



СУХИЕ ЦИФРЫ

29 Мария БОГДАНОВА
За нами – будущее!

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

31 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Аменорея

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

32 Екатерина СОРОКА
Не стыдно спросить

36 Светлана ШИМАНСКАЯ
Клещи берут в клещи!

37 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
Идём на маниюёр

АКТУАЛЬНО

40 Александринна ПАРШИНА
Психология катастроф

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

42 Аварии на радиационных объектах

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

43 Ульяна ЛОГИВИНА
Четыре книги о первой любви

РЕАБИЛИТОЛОГ И Я

44 Игорь БОРОВИК
Береги голову!

STORCOVID.BY

46 Александринна ПАРШИНА
Инсульт нечаянно нагрянет...

СПОРТ И МЫ

48 Сергей ШУРКО
Светлана Сахоненко: «В детстве я хотела вырасти, чтобы скорее пойти на работу»

ГОСТИНАЯ

52 Екатерина СОРОКА
Дмитрий Мазанов: «Разница между эндуро и ралли как между альпинизмом и марафонским забегом в горах»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

56 Светлана ЗАГОРЦЕВА
Друг цитовидной железы



57 Наталья АФАНАСЕНКО
Каши разные нужны

57 Мартин КЕВРА
Бурёнки дар

СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

58 Елена РОМАНОВА
Чисто женский вопрос

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

59 Ольга КУЛИЧ
Сохранить маленькое чудо

59 Наталья АФАНАСЕНКО
Лавр благородный

60 Александр ВАСИЛЬЕВ
Дедовский способ

МЕЖДУ НАМИ ГОВОРЯ

62 Светлана КЛИМУК
От пилонеума до паркета

63 Виолетта ЦЫК
Спасем урожай

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Сергей ТЕРЕЩЕНКОВ
Цени заветный миг полёта...