



Здоровый образ жизни

7 | 270
Июль
2022

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»

25 лет
Журналу

ЧЕЛОВЕК С «ПЛАНЕТЫ БЕЛАРУСЬ»

В номере:

Наладить контакт: родители особенных деток | Четыре идеи для семейного отдыха | Как перестать «заедать» стресс
ИППП: если ты предупреждён... | Оспа обезьян

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 Сергея Плыткивича

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

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

Авторские материалы не рецензируются и не возвращаются.

В номерах используются фотографии, приобретённые в установленном законодательством порядке с Shutterstock.com

Присылайте материалы для публикации в журнале, электронно и приложите, на сайте, авторы тем самым передают издательству исключительные имущественные права на авторство, 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 28.07.2022.

Формат 60 x 84,6

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 873 экз.

Заказ 836. 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 «Вывадецтва "Адукацыя і выхаванне"», 2022

© Обложка К. К. Шестовой, 2022

© Дизайн В. Н. Белопольск, 2022

В НОМЕРЕ

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Лариса КУЧЕРОВА
Скучные люди не живут долго

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Наталья КАЧАН
Город с историей

6 Юлия СКАЧИНСКАЯ
Карлсон вернулся!

8 Валентина БЕРЛЕНКО
На поиски секретов здоровья

10 Анна ЛИСАЙ
Край мой – гордость моя

12 Светлана ТИМОФЕЕВА
Спаси планету Земля!

В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

16 Марина ЛАЗАРЬ
Наладить контакт: родители особенных детей



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

18 Полина АРЕХ
Тропинка здоровья

19 Дарья РАДЬКОВСКАЯ
Четыре идеи для семейного отдыха

ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТЬ

20 Екатерина СОРОКА
Где ты переписываешься?

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

22 Юлия КУЛАГИНА
Как перестать «заведать» стресс

НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

23 Полина АРЕХ
Исцеление музыкой

24 Артур ШЕЙДИН
Варганотерапия

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

26 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Хламидиоз

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

27 Екатерина СОРОКА
ИППП: если ты предупрежден...

30 Олег СУЕТНОВ
ВИЧ и семья

31 Если нападает гус

32 Светлана ШИМАНСКАЯ
Болезнь купальщиков

33 Анастасия БОБЕР
Немного о столбняке

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

34 Каникулы в деревне

35 Поведение в метро

STOPCOVID.BY

36 Александра ПАРШИНА
Подземное лечение

АКТУАЛЬНО

38 Анастасия ИОСКЕВИЧ
Оспа обезьян



ТРЕНЕР И Я

40 Евгения ТКАЧЕВА
Лишний вес. Зачем организму лимфа?

СПОРТ И МЫ

42 Стрельба. Лучшие из лучших!

44 Сергей ШУРКО
Галина Горохова. Когда победы были большими...

ГОСТИНАЯ

48 Екатерина СОРОКА
Сергей Плыткивич. Человек с «Планеты Беларусь»

ИНТЕРЕСНО

53 Андрей ДАНИЛОВ
Окопная кулинария Восточного фронта

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

58 Инга ФЕДОТКОВА
Есть или не есть суп?

59 Артур ШЕЙДИН
Холодник или окрошка?

СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

60 Елена РОМАНОВА
Волшебство природы

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

61 Александр ВАСИЛЬЕВ
Царь-ячмень на каждый день

61 Владимир ШЕЛКОВСКИЙ
Аир

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

62 Полина КОВАЛЬЧУК
Чистая кожа

62 Полина АРЕХ
Соль Мёртвого моря

63 Артур ШЕЙДИН
Лесная косметика

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Натали БАРА
Давай упорядим...