



# Здоровый образ жизни

03 | 266  
Март  
2022

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»

## ИЗ ЗОЛУШКИ В ФЕЮ-КРЕСТНУЮ



В номере:

Думскролинг: спасаем психику от наплыва негативной информации  
Выбери свою альтернативу | Борись за свои права | Молодость – это работа | Мужчина на кухне

## 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 Юлианы Лебедевой

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, приобретённые в установленном законодательством порядке 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 30.03.2022.

Формат 60 × 84<sup>1</sup>/<sub>2</sub>.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 942 экз.

Заказ . 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. Белкопыльск, 2022

## В НОМЕРЕ

### КОЛОНКА

#### ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

**3** Лариса **КУЧЕРОВА**  
Вечный бой или покой?

#### МЕТОДИКА И ОПЫТ

**4** Елена **ЖАМОЙДИК**  
Волшебная пена

**6** Татьяна **ДАНИЛОВИЧ**  
Людмила **ГВОЗДОВСКАЯ**  
Страна здоровья

**8** Тереза **КОВАЛЬЧУК**  
День пернатых

**11** Елена **РАДИЕВСКАЯ**,  
Любовь **ПОЦЕЛУЕНОК**  
Олимпийские встречи

**13** Инесса **ЗУЕНОК**  
Дружно, смело, с оптимизмом!

#### В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

**16** Выбери свою альтернативу

**17** Не сядь на иглу!

#### ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

**20** Екатерина **СОРОКА**  
Дочки-матери: строим отношения с тинейджером

#### ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТЬ

**24** Екатерина **СОРОКА**  
Цифровая репутация: как общаться в интернете

#### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

**26** Наталья **СТЕЛЬМАХ**  
Думскроллинг: спасаем психику от наплыва негативной информации

#### АКТУАЛЬНО

**30** Александра **ПАРШИНА**  
Не дай себя обмануть



#### СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**32** Сергей **СЕНЕЦКИЙ**  
Грибок ногтей

#### КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**33** Светлана **БОНДАРЕНКО**  
Аскаридоз

**34** Светлана **КЛИМУК**  
Ах, эти краски!..

**35** Ольга **КУЛИЧ**  
Пыль и здоровье

**35** Мама, мне грустно

#### STOPCOVID.BY

**36** Александра **ПАРШИНА**  
Коронавирус + дети = ?

**37** Оксана **БОЯРКИНА**  
Сделай правильный выбор!

#### ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

**38** Сигнал «Внимание всем!»

#### СПОРТ И МЫ

**40** Сергей **ЩУРКО**  
Анастасия Чернявская: «Бадминтон – это лучшая игра для всей семьи»

#### ОТ ДУШИ И СЕРДЦА

**44** Диана **ЯКОВЛЕВА**  
Милым дамам

#### ГОСТИНА

**46** Екатерина **СОРОКА**  
Евгения Ткачёва. Из Золушки в Фею-Кристину

#### ИНТЕРЕСНО

**50** Софья **БАЖЕНОВА**  
Борись за свои права: история феминизма

#### ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

**52** Инга **ВИНТЕР**  
Тихая сила

**53** Ульяна **ЛОГВИНА**  
Несломленные

#### СТАРСТЬ В РАДОСТЬ

**54** Сабина **ВЕРЕСОВА**  
Эме – значит «любимая»

**55** Зоя **СОЛОВЬЕВА**  
Пессимистом быть невыгодно

**55** Алина **АЛЕКСЕЕВА**  
Молодость – это работа

#### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**56** Александра **ПАРШИНА**  
Мужчина на кухне

#### КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

**58** Алина **ВИШНЕВСКАЯ**  
Биоритмы кожи

**58** Лилия **КУЧИНСКАЯ**  
Внимание, туш!

**59** Инга **ВИНТЕР**  
Гигиеническая помада

#### СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

**60** Елена **РОМАНОВА**  
Много штук для здоровых ручек

#### АРОМАГ И Я

**61** Алевя **ЛИТВИНОВА**  
Эфирные масла для дам

#### ВОКРУГ СВЕТА

**62** Роман **МАРЧИК**  
Ты рядом, и всё прекрасно...

#### ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

**64** Анна **ХАРЛАМЕНКО**  
Люди... Кто вы?