



# Здоровый образ жизни

8 | 271  
Август  
2022

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»

**ТАТЬЯНА  
ДРОЗДОВСКАЯ:  
«ЯХТСМЕН ДОЛЖЕН  
УПРАВЛЯТЬ СТИХИЕЙ!»**

**25** лет  
Журналу



**В номере:**

Укрепляем здоровье перед школой | Профессиональное выгорание  
Как съездить в отпуск и не разориться | Как выбирать ягоды  
Семь вопросов диетологу | Первокласник и книга

# Здоровый образ жизни

## 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) 333-03-22, 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 приведенных в статье фактов и сведений. Редакция оставляет за собой право печатать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точки зрения авторов.

Авторские материалы не ретушируются и не возвращаются.

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

Присылайте материалы для публикации в журнале, электронном приложении, на сайте, авторы тем самым передают издателю исключительные и неисчерпаемые 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 31.08.2022.

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

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 852 экз.

Заказ 922. Цена свободная.

Отпечатано в ПДУП «Типография Федерации профсоюзов Беларуси».

ЛП № 02330/54 от 12.08.2013,

пл. Свободы, 23-103,

220030, г. Минск.

© Республіканскае ўнітарнае прадпрыемства «Выдавецтва "Адукацыя і выкаванне"», 2022

© Обложка К. К. Штестовский, 2022

© Дизайн В. Н. Белокосов, 2022

## В НОМЕРЕ

### КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

**3** Лариса КУЧЕРОВА  
«Улыбайтесь, господа... Улыбайтесь!»

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

**4** Елена ГУК  
Обитатели подводного царства

**5** Людмила ПОЛЕВАЯ  
Беларусь на летних Олимпийских играх

**8** Ирина ТИХОНОВА  
Путешествие в форт Боярд

**10** Маргарыта ХАРЫТОНАВА  
Крыница здароўя

**12** Алина ПЕТЕНКО  
Профилактика компьютерной зависимости среди молодежи

### В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

**14** Ольга ПАВЛОВА  
Ребёнок в беде

### РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

**18** Елена ПУЛЯЕВА  
Укрепляем здоровье перед школой

### ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

**20** Екатерина СОРОКА  
«Я не справляюсь»: о подростковом суициде



### ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

**24** Тереза КОВАЛЬЧУК  
Первоклассник и книга

### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

**25** Ирина БАРАНОВСКАЯ  
Когда женат на работе

**28** Дарья РАДЬКОВСКАЯ  
Профессиональное выгорание

**31** Полина ЗЕНЬКОВИЧ  
Берегите нервы!

### СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**34** Сергей СЕНЕЦКИЙ  
Неврастения

### КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**36** Оксана БОЯРКИНА  
Внимание, бешенство!

**37** Алина ЕМАШОВА  
Блохи в доме

### ВАЛЕОЛОГ И Я

**38** Вадим КОНОПЛЯНКО  
Нарисуя солнце

### ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

**42** Незваные гости

**43** Смотри не заблудись!

### СПОРТ И МЫ

**44** Сергей ЩУРКО  
Татьяна Дроздовская: «Яхтсмен должен управлять стихией!»

### МЕЖДУ НАМИ ГОВОРИМ

**50** Дарья РАДЬКОВСКАЯ  
Как съездить в отпуск и не разориться

**51** Полина АРЕХ  
Рюкзак в поход

### МОЙ КРАЙ

**52** Ольга РАЗУК  
Легенда о роднике Гедимина

### СТАРСТЬ В РАДОСТЬ

**53** Александр ВАСИЛЬЕВ  
Острый ум вне возраста



### СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

**54** Елена РОМАНОВА  
Спокойствие, только спокойствие!

### НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

**55** Александр ВАСИЛЬЕВ  
Больше знаешь – меньше болеешь!

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**56** Владимир ШЕЛКОВСКИЙ  
Бакаланы

**56** Станислав ИВАНОВ  
Домашний квас

**57** Александр ВАСИЛЬЕВ  
Как выбирать ягоды

### ДИЕТОЛОГ И Я

**58** Владимир ШЕЛКОВСКИЙ  
Семь вопросов диетологу

### КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

**60** Софья БАЖЕНОВА  
Масло для загара

**60** Ева ЛЕВИЦКАЯ  
Ухоженные и здоровые ногти

**61** Полина ЗЕНЬКОВИЧ  
Красота из леса

### ВОКРУГ СВЕТА

**62** Роман МАРЧИК  
Французский отпуск

### ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

**64** Павел СОЛОВЬЕВ  
Мой разноцветный год