



Здоровый образ жизни

9 | 272
Сентябрь
2022

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»

25 лет
Журналу



АННА МАКСИМОВА. ЛЕДИ ИЗ СТАЛИ

В номере:

Урок инклюзивности | Нейробика в начальной школе
Класс, у нас новенький! | Синдром отличника
Школьные прививки | Рацион школьника с умом

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 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 печатать статьи
в порядке обсуждения, не разделяя точки
зрения автора.

Авторские материалы на рэнжированы
и не возвращаются.

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

Присыла материалы для публикации
в журнале, электронно и приложении, на
сайте, авторы тем самым передают
издателю исключительные имущественные
права на воспроизводство, распространение,
сообщение для всеобщего доступа и другие
возможные способы использования произ-
ведения без ограничения территории
распространения (в том числе в электрон-
ной версии журнала)

Выход в свет 30.09.2022.

Формат 60 × 84^{1/2}.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 871 экз.

Заказ 1163. Цена свободная.

Отпечатано в ПДУП «Литсграфія

Федерации профсоюзов Беларуси.

ЛП № 02330/54 от 12.08.2013,

пл. Свободы, 23-103,

220030, г. Минск.

© Республиканское унитарное
предприятие «Выдавства
"Адукацыя і выхаванне"», 2022

© Обложка К. К. Шестовский, 2022

© Дизайн В. Н. Белокосов, 2022

В НОМЕРЕ

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Лариса КУЧЕРОВА
Держите паузу, держите!

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Светлана КАСКЕВИЧ
Лён, соломка, дерево и глина

7 Елена ШЛЯГА
Вот здоровья в чём секрет

9 Анна СУХАНОВА
Осторожно, COVID-19!

11 Наталья СОКОЛ
Пионерия: на перекрёстках истории

13 Валерий ПОЧЕБЫТ
Учителя vs ученики

В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

15 Образование для всех. Урок
инклюзивности

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

20 Ольга ШЕРШЕНЬ
Дети дождя. Игры с водой и крупой

21 Тамара ШАЛУХО
Нейробика в начальной школе

ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

24 Екатерина СОРОКА
Класс, у нас новенький...



ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТЬ

28 Екатерина СОРОКА
В помощь детям: творческое пособие
по антибуллингу

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

30 Екатерина СОРОКА
Синдром отличника

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

33 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Нарколепсия

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

34 Екатерина СОРОКА
Я вижу то, чего нет, или Всё
о галлюцинациях

38 Ирина АТАРИК
Ох, уж этот сезон «тихой охоты»!

ВАЛЕОЛОГ И Я

39 Лилия ОСТАПЕНКО
Школьные прививки. Делать или
не делать?

STOPCOVID.BY

42 Александра ПАРШИНА
Удар по психике

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

44 Неразорвавшиеся боеприпасы

ТРЕНЕР И Я

45 Дмитрий МИРОНОВИЧ
Сенсорная интеграция
и зрение

СПОРТ И МЫ

48 Сергей ШУРКО
Стальная леди made in Belarus

СТАРСТЬ В РАДОСТЬ

53 Злата ФОМЕНКО
Укротительница судьбы

ДИЕТОЛОГ И Я

54 Ирина АТАРИК
Рацион школьника с умом



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

57 Поляна АРЕХ
Пять идей для завтрака
первоклашки

58 Наталья ЧЕРНЯВСКАЯ
Волнуешься? Перекуси!

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

59 Сабина ВЕРЕСОВА
Тымян, уберни изьян!

59 Зоя СОЛОВЬЕВА
Скайсы

СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

60 Елена РОМАНОВА
Для сна и бодрости

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

61 Зинаида КАПТУР
Чабрец – молодец!

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

62 Пётр ДАВЫДОВ
Что читать детям?

63 Ульяна ЛОГВИНА
Топ-3 добрых книг для детей

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Михаил БАРАНЧИК
Лучом в воде играет лето...