



Здоровый образ жизни

11 | 274
Ноябрь
2022

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»

25 лет
Журналу



ГОВОРИМ ОБ ЭТОМ С ПОДРОСТКОМ

В номере:

Эмоциональная устойчивость педагога | Эндометрит
Мама, я беременна! | Ковид и диабет
Спорт для тех, кому за 40 | Пять правил зимнего рациона

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. Холодная
Дизайн и вёрстка Е. Ю. Сороки

На первой странице обложки фото Shutterstock.com

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, приобретенные в установленном законодательством порядке с Shutterstock.com

Присылая материалы для публикации в журнале, электронно приложении, на сайте, авторы тем самым передают издатель 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 электронном версии журнала)

Выход в свет 30.11.2022.

Формат 60 × 84^{1/2}.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.
Тираж 869 экз.

Заказ 1350. 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 выхаванне», 2022

© Обложка К. К. Шестовский, 2022

© Дизайн В. Н. Белкопытов, 2022

В НОМЕРЕ

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Лариса **КУЧЕРОВА**
Свобода выбора свободны

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Лариса **ЧЕРЕПОК**
Навстречу морским приключениям

6 Екатерина **РЫБАК**
Простоквашино

8 Вера **МИТЬКО**
От приветствий хмурый день светлей

12 Эрика **ГРИЩЕНКО**
В гостях у Кукулы

15 Инна **ПОЗНЯК**
Help me, или Об оказании первой медицинской помощи

В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

18 Наталья **ЛЕБЕДЕВА**
Эмоциональная устойчивость педагога



ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТЬ

20 Екатерина **СОРОКА**
Педагог: как действовать в ситуации кибербуллинга?

ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

22 Екатерина **СОРОКА**
Мама, я беременна!

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

28 Наталья **СТЕЛЬМАХ**
Говорим об этом с подростком

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

32 Инна **ЛУКАШЕВИЧ**
Расстройства настроения

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

34 Сергей **СЕНЕЧИЙ**
Эндометрит

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

36 Роман **МАРЧИК**
Запланированные родители

40 Светлана **БОНДАРЕНКО**
Токсоплазмоз

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

41 Печной сезон

STOPCOVID.BY

42 Александрина **ПАРШИНА**
Ковид и диабет

ТРЕНЕР И Я

44 Дивна **ЯКОВЛЕВА**
Спорт для тех, кому за 40



БЛАГО ДАЮ

46 Екатерина **СОРОКА**
Наталья Астанина: «Если можешь что-то изменить, действуй!»

НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

51 Инга **ВИНТЕР**
А я играю на гитаре...

52 Владимир **ШЕПКОВСКИЙ**
Роктералия

СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

54 Елена **РОМАНОВА**
Сахарный диабет – это наследку

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

55 Злата **ФОМЕНКО**
Болезнь королей

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

56 Пять правил зимнего рациона

57 Анна **ПИГУЛЕВСКАЯ**
Стимуляторы обжорства

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

58 Ева **ЛЕВИЦКАЯ**
Чтобы холод не кусал

МОЙ КРАЙ

60 Светлана **СЕМИНА**
Город золотых поясов

62 Константин **ТРУСОВ**
Овечьи легенды. Лошичский парк

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Лёля **ГОЛОВНЯ**
Торопятся, вытесняют цепочки событий...