



Здоровый образ жизни

6 | 269
Июнь
2022

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»

25 лет
Журналу

ЕДЕМ В ДЕТСКИЙ ЛАГЕРЬ

В номере:

Переписка с незнакомцами: друг или недоброжелатель? | Чем опасен женский стресс | Всё о варикозной болезни | Восстановление после коронавируса | Как избежать отравления на отдыхе

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 с Shutterstock.com

Требования к публикациям доступны по адресу <https://zclub.adv.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

Присылаемые материалы для публикации в журнале, электронном приложении, на сайте, авторы тем самым передают издательству исключительные и 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 30.06.2022.

Формат 60 × 84^{1/2}.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 951 экз.

Заказ 710. 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. Белоклюпов, 2022

В НОМЕРЕ

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Лариса КУЧЕРОВА
Хороший плод или подгнивший

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Елена ШЛЯГА
Путешествие в Игрый-город

7 Надежда НАВИЦКАЯ
Радзіма малая мая!

9 Валентина СЕНКАНЕЦ
Купанне і гульні на вадзе ўлетку

11 Тереза КОВАЛЬЧУК
Курить – здоровью вредить!

16 Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ
Через соревнования к мастерству

В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

20 Анатолий ОСКИРКО
Не стойте в стороне!

22 Анастасія РАДЗЮК
Професійнае выгаванне педагогаў

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

23 Марина ЛЕМЕШЕВСКАЯ
Лабиринт детских страхов

24 Елена ШКУЛЕПА, Наталья
ВАЛЕНТУКЕВИЧ
Кто живёт в лесу?

ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТЬ

26 Екатерина СОРОКА
Переписка с незнакомцами: друг или недоброжелатель?

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

28 Юлия КУЛАГИНА
Чем опасен женский стресс

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

30 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Тромбоз сосудов ног

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

32 Екатерина СОРОКА
Всё о варикозной болезни



36 Марина ЛЕМЕШЕВСКАЯ
Детский лагерь. Санитарно-бытовые условия

38 Анастасія ИОСКЕВИЧ
Педикулёз

39 Светлана ЯКУШЕВА
Малярия

ВАЛЕОЛОГ И Я

40 Мы против шейпинга!

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

41 Опасные пестициды

STOPCOVID.BY

42 Жанна ЖДАНОВИЧ
Кожные проявления COVID-19

43 Анна РОДИЧ
Некоторые советы по восстановлению после коронавируса

ТРЕНЕР И Я

44 Евгения ТКАЧЕВА
Психосоматика и противовоспалительный пол



СПОРТ И МЫ

46 Сергей ШУРКО
Артём и Алёна. «Человек команды» и его любимый тренер

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

50 Тереза КОВАЛЬЧУК
Источники мысли чистый, вдохновенный

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

52 Ирина АТАРИК
А нас и здесь неплохо кормят!

54 Инга ВИНТЕР
Жареный хлеб

54 Наталья ЧЕРНЯВСКАЯ
Как избежать отравления на отдыхе

55 Полина АРЕХ
Райский фрукт

ВОКРУГ СВЕТА

56 Звёздный шеф: шесть рецептов Изиды де Чезаре

МОЙ КРАЙ

58 Светлана СЕМИНА
Путешествуем в пандемию.
В окрестностях Беловежской пуши

СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

60 Елена РОМАНОВА
Варикоз – много слёз

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

61 Станислав ИВАНОВ
Если подвернули ногу...

СТАРОСТЬ В РАДОСТЬ

62 Анастасія СЕВЕРИНА
Вязание – залог молодости

63 Софья БАЖЕНОВА
Русская княгиня итальянской моды

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Ирина БОГДАНОВА
Все болезни лечит смех