



**К**огда у тебя появляются дети, ты перестаёшь принадлежать только себе. Эту общую мысль наше общество так или иначе высказывает каждой молодой матери, ещё питающей какие-то иллюзии по поводу того, как она сейчас в своей жизни всё так устроит, чтобы на себя тоже оставалось немножечко времени и сил. Потому что очень легко с головой нырнуть в бездонный омут мелких, необходимых и неотложных дел, которые может делать только мама. Потому что все остальные или не могут, или не хотят, ибо не считают нужным: «тыжемасть», как теперь говорят в интернетах. Нырнуть – да так там и остаться, на долгие годы похоронив себя под новыми обязанностями. И если есть возможность ненадолго вынырнуть, её воспринимаешь как подарок судьбы. Да простится мне, но, отсидев с дочкой год в академическом отпуске, я рванула учиться дальше так, будто за мной гнались все дети мира. Я очень любила дочку, просто почему-то захотелось доучиться... И не утонуть в омуте. А одной моей засидевшейся дома подруге её сын-младшеклассник говорил: «Мама, смотри – вот у магазина объявление висит: требуются кассиры. Может, ты пойдёшь? Или учительницей иди работай, у нас английский некому вести. Или переводчиком. У тебя всё получится, я точно знаю». Подумав, мама всё же пошла вести английский – и оказалось, что это даёт ей (и её ученикам, что важно!) много радости. Их много, этих мам, которые так или иначе начинают заниматься чем-то неожиданным для себя ради детей. Или из-за детей. Что, в общем, почти одно и то же. И находят в этом новое счастье. Потому что все, у кого есть дети, знают: ничто так не вдохновляет на подвиг, как их наличие.

Ваш главный редактор  
Алла Виноградова

## ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

Выходит при поддержке  
Департаментов образования  
и здравоохранения города Москвы

Издатель: ЗАО «МЦФЭР»

Генеральный директор  
Максим Межанский

Издательский дом МЦФЭР

Директор издательского дома  
Валентин Гирихида

Главный редактор  
Екатерина Богданова

### Редакция

Главный редактор Алла Виноградова,  
[avinogradova@mcf.ru](mailto:avinogradova@mcf.ru)

Заместитель главного редактора  
Анастасия Шагова

Редактор Галина Лабзина,  
[glabzina@mcf.ru](mailto:glabzina@mcf.ru)

Редактор Мария Трофимова,  
[mtrofimova@mcf.ru](mailto:mtrofimova@mcf.ru)

Литературный редактор  
Анна Сазонова

Арт-директор Лилия Славеснова  
Дизайнер Валентина Лёвшина

Билд-редактор  
Светлана Колесникова

Корректор Анна Михайлова

Адрес редакции  
127287, Москва, ул. 2-я Хутурская,  
д. 38 А, стр. 17,  
тел.: (495) 937-90-80, доб. 5135  
[www.za-partoi.ru](http://www.za-partoi.ru), [www.shop.mcf.ru](http://www.shop.mcf.ru)

Для писем  
129164, Москва, а/я 9  
[info@za-partoi.ru](mailto:info@za-partoi.ru), [redaktor@za-partoi.ru](mailto:redaktor@za-partoi.ru)

### Подписные индексы

«Роспечать» – 18295  
«Почта России» – 11392  
«Пресса России» – 87977

### Отдел рекламы

Руководитель Ольга Филатова,  
[ofilatova@mcf.ru](mailto:ofilatova@mcf.ru)

Евгений Карпов,  
[ekarpov@mcf.ru](mailto:ekarpov@mcf.ru)

Ангела Мартиросян,  
[amartirosyan@mcf.ru](mailto:amartirosyan@mcf.ru)

Татьяна Монахова,  
[tmonakhova@mcf.ru](mailto:tmonakhova@mcf.ru)

Наталья Синицина,  
[nsinitsina@mcf.ru](mailto:nsinitsina@mcf.ru)

Светлана Кулишина  
(менеджер по размещению  
рекламных полос)

### Отдел по работе с клиентами

Тел.: (495) 937-90-82, 933-63-17;  
факс: (495) 933-52-62;  
e-mail: [ap@mcf.ru](mailto:ap@mcf.ru)

Претензии по доставке направляйте по факсу:  
(495) 933-52-62 или e-mail: [pressa@mcf.ru](mailto:pressa@mcf.ru)

### Отдел распространения и маркетинга

Руководитель Кирилл Чихачёв,  
[kchihachev@mcf.ru](mailto:kchihachev@mcf.ru)

Татьяна Матвеева, [tmatveeva@mcf.ru](mailto:tmatveeva@mcf.ru)

### PR-группа

Наталья Полякова, [pr@za-partoi.ru](mailto:pr@za-partoi.ru)

Андрей Смирнов, [asmirnov@mcf.ru](mailto:asmirnov@mcf.ru)

### Обложка

Фотограф: Павел Парамонов

Модель: Любомир Тянь

Стиль: Любовь Сердцева

Одежда: интернет-магазин KIDPOINT

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Раздел «За партой» и комикс «Город грамотеев» выходят при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Перепечатка материалов допускается только с письменного согласия редакции. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-22426 от 05.12.2005. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Цена свободная. Подписано в печать 11.03.2014. Формат 60x90 1/8. Тираж 130 000 экз. Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 12. Изд. № 5964.

ЗАО «МЦФЭР» Юридический адрес: 129090, Москва, ул. Щепкина, д. 25/20. Отпечатано в типографии UAB «Sraudoas Konturas», Литва, 14158, Вильнюс, ул. Вакарине, д. 1.

© ЗАО «МЦФЭР», 2014

ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ СТАРШЕ ШЕСТИ ЛЕТ



## Тема номера

8 На что нас толкают дети

## За партой

- Школьный репортаж 16 **Стать зрителем**
- Звёздный старт 20 **Александр Лазуткин: «Увидел из космоса Землю и расстроился»**
- Дошколёнок 24 **Мне теперь не до игрушек?**
- Технологии 26 **Долго болел: как не отстать**
- Острый угол 28 **Оценка – поощрение или наказание?**
- Личный опыт 31 **Перевод в иностранную школу**



стр. 46



## Медосмотр

стр. 40

- Вопрос-ответ 36 **Почта апреля**
- Сезонные заболевания 38 **Великая сушь**
- Консультация специалиста 40 **Просчёт природы или травма?**
- Актуальная тема 43 **Менингит: реальная угроза**
- Здоровое питание 46 **Полезные сладости**
- Трудный возраст 49 **Неприличная проблема**

