



Феде вот-вот предстоит попрощаться с детским садом. Разумеется, все к этому готовятся. Подготовительная группа разучивает берущие за душу песенки (по-моему, когда мы прощались со своим детским садом, то пели их же) и репетирует сценки из какого-то методического сборника. Родительская общественность с января собирает деньги и напряжённо думает, как их лучше потратить: нужно оплатить фотоальбомы, аниматоров, праздничный стол, подарки выпускникам и садику. Девочки мечтают о платьях в пол типа «торт с кремом» – когда ещё такое наденешь, кроме как в 6–7 лет? Мальчики, как им и положено, не особо заморачиваются. В воздухе витает напряжение – как бы всё успеть, не заболеть невзначай, отстреляться, и тогда и на каникулы с чистой совестью. Скоро в школу, а уж там...

Пройдет ещё 4 года – и всё повторится: репетиции выпускного концерта, взволнованные родители с учителями, непременно мероприятие (кафе, кораблик, экскурсия – у кого что), и всё как-то успокоится до 9-го класса. До генеральной репетиции перед самым главным, но далеко не первым в своем ряду выпускным вечером. С новыми репетициями, примерками, сборами, слезами и танцами до утра. Формат выпускного – хоть в детсаду, хоть в старших классах, – в общем, один, и к окончанию школы люди, как правило, уже привыкают время от времени быть выпускниками. Процент родительского участия во всех этих празднествах с годами не уменьшается, инвестиции, понятное дело, только увеличиваются, а что же сами виновники торжества? Насколько они вовлечены, и что потом остаётся в их памяти? Видимо, лишь то, что было всегда и никогда не требовало особых капиталовложений. Как вместе сочиняли сценарий, готовились к концерту, стояли на сцене и чувствовали, что стали ещё чуточку взрослей. И если это удалось – значит, всё состоялось.

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@mcfr.ru

Заместитель главного редактора
Анастасия Шагова

Редактор Галина Лабзина,
glabzina@mcfr.ru

Редактор Мария Трофимова,
mtrofimova@mcfr.ru

Литературный редактор
Анна Сазонова

Арт-директор Юрий Реука

Дизайнер Валентина Лёвшина

Бильд-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, www.shop.mcfr.ru

Для писем

129164, Москва, а/я 9
info@za-partoi.ru, redaktor@za-partoi.ru

Подписные индексы

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

Отдел рекламы

Руководитель Ольга Филатова, ofilatova@mcfr.ru

Евгений Карпов, ekarpov@mcfr.ru

Ангела Мартиросян,
amartirosyan@mcfr.ru

Татьяна Монахова,
tmonakhova@mcfr.ru

Наталья Синицина,
nsinitsina@mcfr.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: ar@mcfr.ru

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

Отдел распространения и маркетинга

Кирилл Чихачёв (руководитель),
kchihachev@mcfr.ru

Татьяна Матвеева, tmatveeva@mcfr.ru

PR-группа

Наталья Полякова, pr@za-partoi.ru

Андрей Смирнов, asmirnov@mcfr.ru

Обложка

Фотограф: Павел Парамонов

Модель: Василиса Плотникова

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

Выпуск рубрик «Гость номера» и «Спортклуб» осуществлён при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.

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 11.04.2014. Формат 60х90 1/8. Тираж 130 000 экз. Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 12. Изд. № 6057.

ЗАО «МЦФЭР» Юридический адрес: 129090, Москва, ул. Щепкина, д. 25/20.

Отпечатано в типографии UAB «Sraudas Konturas», Литва, 14158, Вильнюс, ул. Вакарине, д. 1.

© ЗАО «МЦФЭР», 2014

ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ СТАРШЕ ШЕСТИ ЛЕТ

Гость номера 8 Фаина Рублёва: «Звёзды зовут»

Тема номера

10 Миссия: «Идеальный выпускной»

За партой

- Репортаж 18 Дом для одарённых
Звёздный старт 22 Борис Грачевский:
«Надо всегда уважать интересы детей»
Дошколёнок 26 По памяти или по вдохновению?
Личный опыт 28 Как подготовиться к ЕГЭ
Острый угол 30 Кто заплатит за кружок
Технологии 32 Выбираем зарубежный лагерь

стр. 42



Медосмотр

- Вопрос-ответ 36 Почта мая
Профилактика 38 Пять прививок перед отпуском
Зелёная аптека 42 Встряхнуть или успокоить?
Сезонные заболевания 44 Неужели это астма?
Дорогие мальчики 47 Последний в шеренге
Опасный симптом 50 Лимфоузлы: иммунитет дал сбой
Первая помощь 52 Связки в развязке

Психология

- Психотренинг 54 Всем своим весом
Трудный возраст 56 Цена жизни
Движущая сила 60 Искусство настройки
Расти без страха 62 Позже, вечером, не сегодня...
Тест 64 Грозит ли ребёнку звёздная болезнь?

стр. 64



После уроков

- Еда без вреда 66 Классное чаепитие
Спортклуб 70 Всё это рок-н-ролл...
Цифровой мир 75 Что наша жизнь? Игра!
Самые модные 78 Школьный вальс
У зеркала 82 Босиком по пляжу
Книжная полка 88 Сказки для всех
Город грамотеев 89 Погоня за словами

Что ты наденешь на выпускной?

Анна Чеботарёва



11-й класс

Я считаю, что в жизни девушки должно быть два идеальных дня: выпускной и свадьба. Поэтому платье, в котором я пойду на выпускной, было мной найдено ещё в 8-м классе. До сих пор оно мне очень нравится. Выбрать-то выбрала, а вот найти его куда сложнее. Поэтому сейчас его шьют специально для меня. Единственное правило при выборе платья: оно не должно быть чёрного или белого цвета. Могут быть яркие цвета, могут быть светлые, нежные. Я не знаю, куда буду поступать, но знаю, в каком платье пойду на выпускной. Наверное, это сущность каждой девушки. Планируйте свои два идеальных дня, а всю остальную жизнь импровизируйте!

Анастасия Лямцева



11-й класс

На самом деле, я уже давно готовлюсь к этому событию. Начала сразу после выпускного в 9-м классе. Я уверена, что каждая девочка хочет быть королевой на этом празднике. Поэтому всё должно быть продумано. Если говорить коротко, то платье должно быть такое, как у принцесс в мультиках, например, как у Рапунцель или Золушки. Внешний вид в день выпускного – залог успеха и хорошего настроения. Я долго искала платье. Мы с мамой ездили пол-Москвы, но в конечном итоге нашли то, что и мне понравилось, и мама не возражала. Так что у меня будет длинное-длинное платье с корсетом, а о цвете не скажу, пусть останется секретом!

Дэни Ндиле Мека



11-й класс

Неплохо было бы надеть белую рубашку, чёрные брюки, чёрные туфли, чёрный пиджак и чёрный узкий галстук, показывая своим нарядом всю важность и значимость данного мероприятия. Выпускной, как я считаю, является одним из самых важных дней в жизни. Не думаю, что кто-то позволит себе одеться так, как одевается в обычной жизни. Выпускной – он ведь раз в жизни. Даже свадьбы бывают несколько раз. Такая тщательная подготовка к выпускному, трата времени... по мне, это стоит того!



Александра Фурман

11-й класс

Наряд на выпускной, конечно же, должен отличаться от повседневной одежды. Для меня самым хорошим вариантом представляется роскошное платье с длинным подолом и подчёркивающее фигуру, например, алого, тёмно-синего или насыщенного зеленого цвета. Но главное – не переборщить и не выбрать какие-нибудь свадебные фасоны. Во всём нужна мера. Лучше всего отталкиваться от своего вкуса и быть индивидуальной! Я пока платье не купила, но если не смогу найти в магазине, то обращусь в ателье: там я смогу добавить даже самые маленькие детали для своего наряда.



Алексей Морозов



11-й класс

Скорее всего, на выпускной я надею чёрный фрак и 30-сантиметровый цилиндр чёрного цвета (как Пингвин из «Бэтмена»). Главным, на мой взгляд, в костюме является его оригинальность и неповторимость. Но это не значит, что костюм должен быть в ярком цвете. Оригинальностью костюм может отличаться из-за своего образа или предистории. Хочу пожелать и вам выбрать что-то особенное и экстравагантное. P. S. Нужно будет не забыть взять с собой трость для полноты образа!





Мюзикл своими силами...

...поставили ученики гимназии при Одинцовском гуманитарном институте. А помогла им в этом известная певица Алёна Апина, которая преподаёт в этой гимназии музыку.

Началось с того, что шестиклассники выучили несколько песен группы «The Beatles». Песни понравились, и школьники решили сделать мюзикл – причём на английском языке. Сюжет прост: подростки хотят стать артистами и ставят мюзикл, рассказывая при этом зрителям, представители каких профессий нужны для его создания, какую музыку можно, а какую нельзя включать в спектакль, каков алгоритм действий в шоу-бизнесе... Для тех, кто не владеет английским, ученики сами приготовили буклет с пересказом сюжета, нарисованный в стиле комиксов. Премьера мюзикла прошла с большим успехом. По словам Алёны Апиной, она справилась с главной задачей – заинтересовать детей музыкой.

Не проглядеть таланты

Московский городской психолого-педагогический университет представил результаты мониторинга по выявлению одарённых и высокомотивированных учащихся.



Мониторинг проводился в самых обычных, так называемых массовых школах. В исследовании учитывались результаты около 8000 учеников 3–10-х классов из 60 школ. Обычно учителя обращают внимание на интеллектуальную одарённость, но в мониторинге учитывались и другие её виды – творческая, социально-практическая и т. д. Результаты показали, что в массовых школах 5,2 % детей можно назвать интеллектуально одарёнными, а разными видами одарённости обладают 15,6 % учеников. В каждой обследованной школе есть от 5 % до 10–12 % одарённых и высокомотивированных детей, и при этом 2/3 этих учащихся не имеют достижений на предметных олимпиадах, а у 1/3 – низкая успеваемость. Проблема в том, что работать с одарёнными детьми педагоги, в большинстве своём, не готовы. Исследование показало, что в обследованных школах только 9 % учителей прошли курсы повышения квалификации по работе с одарёнными детьми. Также психологи говорят о том, что успеваемость обычно выше у девочек, одарённость до 9-го класса у девочек и мальчиков проявляется в одинаковой степени, а в старших классах мальчики активнее проявляют свои способности.



На отдых – вместе

Как сделать летний отдых по-настоящему семейным? Этот вопрос представители многодетных семей задали на встрече с депутатом Московской городской Думы Кириллом Щитовым. В результате встречи были разработаны предложения, которые депутат передал в Департаменты культуры и социальной защиты. В проекте постановления столичного правительства «Об организации отдыха и оздоровления детей города Москвы» пожелания были учтены: согласно документу, возраст детей из малообеспеченных семей, имеющих право на получение путёвок в организации отдыха и оздоровления семейного типа, увеличен до 17 лет включительно. Более того, когда документ будет принят, в качестве сопровождающих лиц при выезде детей на базы отдыха семейного типа, кроме родителей, смогут выступать бабушки и дедушки.

Школе – две пятёрки!

Школа № 1252 с углублённым изучением испанского языка им. Сервантеса отмечает 55-летие. На празднике, который прошёл в апреле, гости посетили школьные музеи и мастерские, получили памятные сувениры и юбилейный выпуск школьного журнала «Сервантинос», побывали на концерте. Школа № 1252 с углублённым изучением испанского языка была создана в 1959 году. В 1997 году за вклад в распространение испанского языка и культуры в России школе присвоено имя великого писателя Мигеля де Сервантеса Сааведры. За высокие образовательные достижения школа неоднократно удостоивалась гранта мэра Москвы.



Расставанье не для нас!

Май – месяц особенный. Он наполнен ароматом сирени и яркими солнечными бликами, ожиданием летних каникул и предчувствием перемен. И, наверное, больше всех волнуются дети, которым предстоит прощание с начальной школой и своим самым первым в жизни учителем.

Ученики 4 «В» класса гимназии № 1506 – не исключение. Они тоже с нетерпением ждут выпускного бала, строят планы на будущее, а ещё передают благодарность своей учительнице Ирине Владимировне Самбурской. Благодарность за то, что она научила получать радость от процесса познания и сопереживать товарищам, добиваться высоких результатов и стремиться к победе, дружить и мечтать. С таким Учителем невозможно расстаться, он всегда будет в жизни детей

не только самым первым, но и самым лучшим, самым главным, тем, о ком вспоминают в трудную минуту, с кого берут пример и к кому спешат за советом. Желаем «Самому классному классному» (в конкурсе педагогического мастерства с таким названием Ирина Владимировна победила в 2009 году) крепкого здоровья и успешных, любознательных учеников, которыми можно было бы гордиться!



Право выбора

В этом учебном году Росособраздор предлагает девятиклассникам с ограниченными возможностями здоровья самим выбрать, как сдавать ГВЭ (Государственный выпускной экзамен) по русскому языку – в форме изложения или сочинения.

С темами сочинения и материалами для изложения школьники смогут ознакомиться, чтобы сделать осознанный выбор. На экзамене девятиклассники получают орфографические словари, но пользоваться собственными справочными материалами (то есть шпаргалками) запрещено. Оценки за каждую работу будут ставить два эксперта, независимо друг от друга. В случае большой разницы работу перепроверят. Остальные школьники пока будут сдавать экзамен по русскому в той же форме, что и в прошлом году.

Наука – это интересно!

Как заинтересовать детей естественными науками? Конечно, дать возможность сделать опыты своими руками. Музей занимательных наук «Экспериментаниум» совместно с концерном Henkel начал программу «Мир исследователей Henkel», которую учёные разработали специально для детей 8–10 лет. Программа делится на тематические модули по 8–9 уроков в каждом. Во время занятия дети ставят эксперименты, проводят химические опыты, анализируют результаты и открывают для себя много нового. Например, модуль «Устойчивое развитие» знакомит с проблемой ограниченных ресурсов Земли, учит беречь окружающую среду, а ещё – заботиться о своём здоровье, ведь это тоже ресурс. По окончании двух модулей каждый ребёнок получает диплом исследователя.





Идеально для кухни

Родителей, которые следят за здоровьем и стараются кормить детей не только вкусной, но и полезной едой, порадует посуда **iCook от Amway**. В состав базового набора **iCook** входит 4-литровая кастрюля с крышкой, двойная вставка для приготовления пищи на пару и три ёмкости с крышками, которые идеально подходят для перемешивания и маринования продуктов. В 4-литровой кастрюле легко приготовить обед на всю семью – супы, овощи, мясные и рыбные блюда. Двойная вставка – с отверстиями и без – превращает кастрюлю в пароварку и помогает порадовать близких вкусными пудингами или соусами. Благодаря методу **VITALOK** у вас есть возможность готовить вкусную и здоровую пищу, сохранив все питательные вещества. В результате образования между крышкой и кастрюлей гидрозатвора (водяного замка), мясо, овощи и фрукты готовятся в собственном соку. Они сохраняют не только вкус и питательные вещества, но также цвет и консистенцию продуктов.

Питомцы от LEGO

В мае 2014 года выходит 5-я серия питомцев **LEGO® Friends**. С её появлением подружки из Хартлейк Сити Стефани, Андреа, Мия, Эмма и Оливия получили возможность завести новых милых маленьких зверушек, о которых так приятно заботиться. Дети всего земного



шара смогут вместе со своими друзьями разделить радостные хлопоты подружек **LEGO® Friends**. Они будут любоваться фонтаном попугая ара и помогать ему собирать ягоды (набор «Фонтан попугая ара»), кормить непоседливого орангутана бананом с дерева (набор «Банановое дерево орангутана») и ловить рыбку в речке вместе с проворным бурым медведем (набор «Речка бурого медведя»).

Как стать моложе

Каждой маме приятно, когда дочь-старшеклассницу считают её младшей сестрой. Так бывает, когда кожа выглядит молодой и сияющей. Сделать её такой помогает новое средство – **Olay Regenerist CC Cream**. Система 3-в-1 быстро придаёт коже лица свежесть, минимизирует количество чёрных точек, а также визуально уменьшает признаки возрастных изменений. **Olay Regenerist CC cream** содержит уникальную тройную комбинацию средств: сыворотка глубокого действия, увлажняющий крем и мерцающая основа. Благодаря этому составу он идеально выравнивает оттенки и фактуру кожи, позволяя ей сохранять натуральный вид, а ещё крем включает в себя защиту от солнца SPF 15. С появлением **Olay Regenerist CC cream** не придётся выбирать между коррекцией и уходом – он решает обе задачи.



«Узнай уровень глюкозы»

Так называется акция Независимой лаборатории **ИНВИТРО**, которая продлится до 10 июня. Если вы заботитесь о здоровье своей семьи, обязательно сходите в один из медицинских офисов **ИНВИТРО** на территории России и бесплатно проверьте уровень глюкозы в крови. Акция направлена на раннее выявление сахарного диабета и предназначена для людей, которым не поставлен этот диагноз. Посетителям, показатели которых окажутся выше нормы, предложат – также бесплатно – сдать кровь для анализа «Гликированный гемоглобин», позволяющего узнать содержание глюкозы в крови за длительный период. Это поможет вовремя выявить раннюю стадию заболевания. На время проведения акции работает телефон горячей линии **8-800-200-83-53** и сайт **diabet.invitro.ru**, где можно получить полную информацию о проекте.

Надёжно по-прежнему

Страховая компания **МетЛайф Алико** отмечает 20-летний юбилей в России и объявляет о своем переименовании в **МетЛайф**. 2 000 000 россиян доверили **МетЛайф** свою страховую защиту. Особое место среди страховых программ, предлагаемых компанией, занимают программы страховой защиты для детей, среди которых – «Защита чемпионов» и «Спутник жизни» (страхование детей от несчастных случаев и болезней), накопительная программа «Юниор+» (создание целевых сбережений для детей к определённому возрасту в сочетании со страхованием жизни и здоровья).

МетЛайф сотрудничает с межрегиональной общественной организацией «Достижения молодых» (участницей одноимённой международной ассоциации) и поддерживает программу «Школьная компания». Программа позволяет школьникам от 14 до 18 лет изучить основы предпринимательства в форме деловой игры. 100 учителей в рамках «Школьной компании» смогут повысить профессиональное мастерство, и как минимум 1000 школьников, пройдя все этапы проекта, получат Международные сертификаты предпринимательских компетенций. Финал проекта 2013/14 учебного года пройдёт в Москве 17 мая на Выставке-ярмарке «Школьных компаний». **Подробности о финале и интервью с победителями можно будет прочитать в сентябрьском номере «ЗШ».**

MetLife®



А вы знаете, что первая баночка **Nutella** была произведена в 1964 году? В этом году мы празднуем 50 лет, наполненных удивительными историями, которые были бы невозможными без вас. В рамках международной кампании «**Nutella**» – 50 лет, наполненных историями» бренд приглашает своих потребителей вместе отметить это столь важное событие.

18 мая 2014 в Парке им. Горького г. Москвы пройдёт громкое празднование Дня рождения **Nutella**®. Вас ожидают весёлые мастер-классы, вкусные угощения, грандиозный запуск воздушных шаров, а также памятные подарки от **Nutella**®.

NUTELLASTORIES.COM



Нежная защита

После зимы и резкого весеннего ветра кожа становится особенно чувствительной, уязвимой, склонной к раздражению. Естественно, она нуждается в дополнительной защите. **NIVEA** предлагает линию средств для ежедневного ухода за сухой и чувствительной кожей. Эти средства созданы на базе особой формулы, обогащённой маслом миндаля, что обеспечивает смягчающее, питательное и защитное действие на кожу. Фильтр SPF 15

защищает лицо от негативного воздействия солнечных лучей и преждевременного старения. В линию также входят нежные крем-гель и мусс для умывания, смягчающий тоник и питательное молочко для удаления макияжа, которое наверняка оценят мамы и дочери-старшеклассницы. С **NIVEA** кожа в любое время года будет нежной и бархатистой.

...и думать о красе ногтей

Идеальный маникюр и педикюр теперь можно сделать дома, благодаря наборам от **ВИТЕК**. Маникюрный набор **VT-2207VT** работает и от сети, и от аккумулятора. В его корпус встроены ванночка для рук и сушка для ногтей. Ногти можно обработать при помощи следующих насадок: шлифовальный конус, тонкая конусная насадка, щёточка, пластиковая насадка для подъёма кутикулы, корундовые диски, корундовая конусная насадка для подпиливания и шлифовки, войлочный диск, тонкая цилиндрическая насадка, малый и большой диски для шлифовки. Набор для педикюра **VT-2211W** поможет удалить мозоли и огрубевшие участки кожи на стопах. Прибор имеет эргономичный дизайн и восемь высокоэффективных насадок с абразивным покрытием и сапфировым напылением.

