

Из чего сделаны летние каникулы? Рассветы и закаты, босиком по росе, деревенская вольница и встречи с друзьями – это, скорее, наши с вами устаревшие представления. В первую голову – сон без будильника, вдох, хоть до полудня (некоторым, впрочем, быстро надоеет). Потом – безделье. Сладкое, законное, невозбранное. Аж до самого августа – потом некоторые вспоминают о списке литературы для внеклассного чтения и прочих частностях. Более реально – занятия по интересам: компьютер после завтрака, вместо обеда и во время ужина с перерывами на смартфон-гимнастику. В хорошую погоду... Но про погоду не будем, при чём тут погода, когда никто не контролирует, чем ты занят. Дети дома – родители спокойны...

Впрочем, не будем о грустном. А будем о том, что только мы с вами, товарищи родители, можем личным примером – и это очень важно – показать подрастающему поколению, есть ли летом жизнь за пределами социальных сетей и как прожить эти чудесные месяцы, чтобы 31 августа не было горько за бесцельно убитое время. Вот, например, квест. Чтобы были личные цели и задачи, которые непременно нужно осуществить. Пусть ребёнок готовит ужин – и не банально варит макароны, а ищет новые рецепты разных стран. Справился? Выполняем его заветное желание: вывозим на пикник, ведём в боулинг или куда душа запросит, а не проводим все выходные в гипермаркете за закупками на неделю. Хлопотно? Да, конечно. Интересно? Безусловно, и подрастающие отпрыски без нажима научатся кормить не только себя, но и ближнего своего. Или пусть вместе с друзьями поставит домашний спектакль по книге из летнего списка. Важно: смотреть это вам, и под это нужно освободить вечер, то есть отнестись серьёзно. Но зато вот она, альтернатива сидению в компьютере, за которое деточка каждую неделю получает от вас миллион упреков. Или ещё – встречаем летний рассвет в парке. Важно: вставать придётся всем, потому что иначе просто не с кем поделиться впечатлениями. И да, это подвиг, особенно для сов. Но как ещё вы объясните, почему не надо всегда дрыхнуть до заката? А после заката – в летний кинотеатр. Да, опять освободить вечер после работы, взять с собой пледы и средство от комаров. А по дороге домой обсудить фильм. И тогда ваши дети будут точно знать, что никого дороже их у вас нет.

Ваш главный редактор
Алла Виноградова



ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

Выходит при поддержке
Департаментов образования
и здравоохранения города Москвы

Учредитель и издатель: ЗАО «МЦФЭР»

МЦФЭР Генеральный директор
Максим Межанский

Издательский дом МЦФЭР

Директор издательского дома

Валентин Гирихиди

Главный редактор

Екатерина Богданова

Редакция

Главный редактор Алла Виноградова,
avinogradova@mcf.ru

Заместитель главного редактора

Анастасия Шагова

Редактор Галина Лабзина, glabzina@mcf.ru

Редактор Мария Трофимова, mtrofimova@mcf.ru

Литературный редактор Анна Сазонова

Арт-директор Лилия Славеснова

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.mcf.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@mcf.ru

Евгений Карпов, ekarpov@mcf.ru

Ангела Мартирисян,
amartirosyan@mcf.ru

Екатерина Миrowsова (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

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

Отдел распространения и маркетинга

Кирилл Чихачёв (руководитель),
kchihachev@mcf.ru

Татьяна Матвеева, tmatveeva@mcf.ru

PR-группа

Наталья Полякова, pr@za-partoi.ru

Андрей Смирнов

Обложка

Фотограф: Павел Парамонов

Модель: Екатерина Волковинская

Стиль: Виктория Головкин

Одежда: AVIVA

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов.

Рубрики «Репортаж» и «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 07.05.2015. Выход тиража 18.05.2015. Формат 60х90 1/8.

Тираж 130 000 экз. Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 12.

Изд. № 7096.

ЗАО «МЦФЭР» Юридический адрес: 129090, Москва, ул. Щепкина, д. 25/20. Отпечатано в Lietuvos rytas, 01103, Литва, Вильнюс.

пр. Гедимина, д. 12а

© ЗАО «МЦФЭР», 2015

ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ СТАРШЕ ШЕСТИ ЛЕТ



Тема номера

8 Лето в городе

За партой

Острый угол 16 **Веселье под контролем**

Между нами говоря 19 **Накануне
взрослой жизни**

Репортаж 20 **Сколиозу – бой!**

Личный опыт 24 **Учимся писать**

Дошколёнок 26 **Занимательная
конфликтология**



стр. 20



стр. 43

Медосмотр

стр. 46

Вопрос-ответ 32 **Почта июня**

Профилактика 34 **Кругом вода...**

Домашний стадион 38 **Плоскостопие:
как его предупредить**

Консультация специалиста 40 **Видимые помехи**

Актуальная тема 43 **Опять заблудился: что делать?**

Наш малыш 46 **Аптечка для крохи**

Первая помощь 50 **Клещ: для невооружённых
очень опасен**

Здоровое питание 52 **Хотим быть сыроежками!**





стр. 62

Психология

Если учиться тяжело 56 О тех, кого травят

Растить без страха 58 Как родителю понять чувства ребёнка

Тест 62 Отдых с детьми или отдых от детей?



стр. 64



После уроков

Собрание родителей 64 Анастасия Мельникова: «Маша знает, что я её не обману»

Спортклуб 68 Сыграем в кегли?

Еда без вреда 74 Свежие решения для дачного обеда

Самые модные 78 Солнце включено

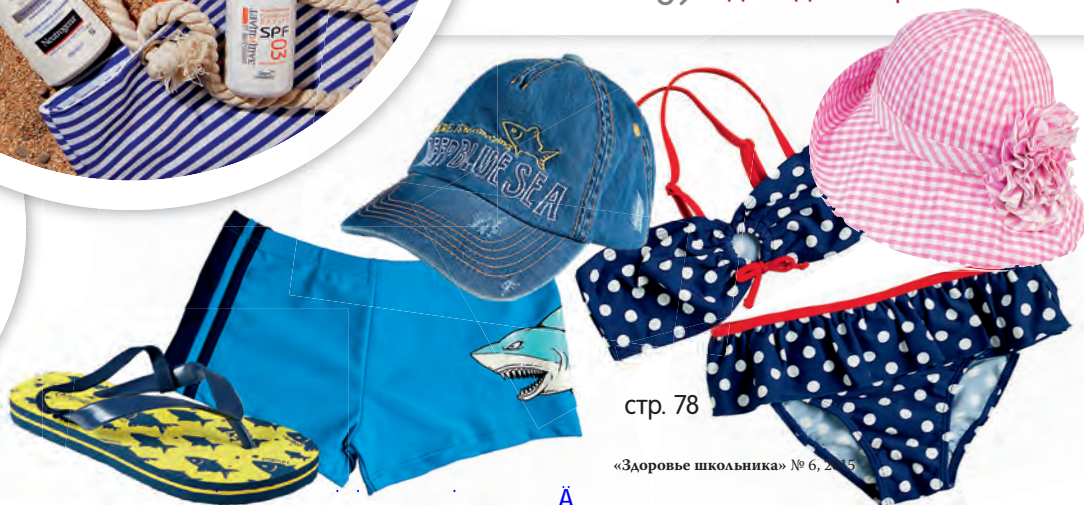
У зеркала 82 Защищайся по полной

Книжная полка 88 Гении, чудачки и изгои

Город грамотеев 89 Однажды вечером



стр. 68



стр. 78

Как ты будешь отдыхать?

Анастасия Старикова



1-й класс

Скорее бы наступило лето! Я поеду на дачу к дедушке Серёже. Мы с ним очень весело проводим время: ходим на рыбалку, мастерим интересные поделки из веточек и шишек. А ещё вместе с мамой будем ходить на полянку фотографировать разных насекомых. Мне нравится наблюдать за ними. Я жду лета, чтобы каждый вечер помогать бабушке поливать грядки, чтобы потом у нас выросли большие огурцы и помидоры. Вот здорово, да?!

Елизавета Гольцова



6-й класс

Сначала – половину июня – я буду в Москве тренироваться в училище олимпийского резерва по прыжкам на батуте. Потом поеду в лингвистический лагерь в Подмошье: там можно не только заниматься языком, но и много времени отводить спорту. А после всего этого мы всей семьёй поедem на море на целых три недели! Правда, пока не определились, куда конкретно. На море я люблю плавать и дышать морским воздухом, есть фрукты и пить свежие соки. После моря я поеду на дачу, буду отдыхать, отсыпаться. А после дачи меня опять ждут тренировки. Каждое лето у меня насыщенный: много тренировок, много времени посвящаю спорту. Где-то в конце августа, может быть, опять поеду на море просто отдохнуть.

Дмитрий Ручкин



11-й класс

За лето я собираюсь прочитать несколько книг японского писателя Харуки Мураками, а попутно отдохнуть после выпускных экзаменов. Интенсивная была подготовка к ним! Мне помогают снять напряжение пробежки в парке. Бег мне всегда помогает и форму держать, и настроение придаёт хорошее. Лето в этом году непростое – собираюсь на факультет биологии МГУ поступать. Надеюсь стать студентом, так что буду отдыхать дома, в Москве, с друзьями и семьёй – набираться сил перед первым курсом.

Анна Куприянова



7-й класс

Летом я планирую побывать в нескольких местах. Первым делом со своей семьёй хочу поехать в Крым. Об этом и расскажу. Я целый год мечтаю об этом путешествии. Для меня Крым – волшебное место. Море, солнце и прогулки на свежем воздухе придают мне сил и укрепляют здоровье перед новым учебным годом. Больше всего мне нравится купаться и нырять. Я люблю плавать под водой с маской и рассматривать морские глубины. Это интересно и весело. А как здорово греться на солнышке и читать интересную книгу! Пешие прогулки позволяют познакомиться с природой Крыма. Чтобы лучше узнать историю полуострова, мы с семьёй ездим на экскурсии по памятным местам. Такие поездки для нас уже стали традиционными, и каждый год мне хочется возвращаться туда снова и снова.

Владислав Зинкевич



8-й класс

Каждый год, как только наступает весна, я планирую и обсуждаю в семье свой летний отдых. Этим летом я сначала поеду в Беларусь. У меня там живут бабушки и дедушки. Стану помогать им по хозяйству, а заодно подышу свежим воздухом, пообщаюсь с природой, схожу на рыбалку и соберу грибы. Последний месяц лета я проведу в танцевальном лагере – буду там тренироваться (дело в том, что я занимаюсь спортивно-балетными танцами). В общем, я уверен, что лето в целом будет удачным.

«Здравствуй, школа!»

Так называется праздник для первоклассников, который пройдёт в Государственном музее А. С. Пушкина.

Это экскурсия по музею, в ходе которой дети в игровой форме познакомятся с различными сторонами школьной жизни. Юных посетителей ждёт три весёлых урока – обучение грамоте, математика и окружающий мир. Первоклассники узнают, чем отличалось образование в первой половине XIX века от учёбы в наши дни. В театральной студии детям предложат популярное во времена Пушкина развлечение – составить «живую картину» по одной из сказок поэта. Завершением программы станет интерактивный спектакль «Урок Митрофанушки». Праздник-экскурсия пройдёт в сентябре, но запись на программу уже открыта! Подробности – по телефону (495) 637-56-32.



Курс – на технику

Министерство образования и науки РФ рассчитывает в ближайшие годы увлечь научно-техническим творчеством большее количество школьников.

Сейчас детей, занимающихся научно-техническим творчеством в системе дополнительного образования, около 5 %. Министерство планирует создать условия для того, чтобы количество увлечённых техникой школьников возросло как минимум вдвое. Заместитель министра образования Вениамин Каганов считает, что для этого недостаточно просто выделить дополнительные средства – нужно другое оборудование и другие возможности. По словам замминистра, необходимо развивать взаимодействие школ и вузов, привлекать в качестве партнёров предприятия и бизнес-структуры.

Что добавят?

В число обязательных экзаменов для девятиклассников, возможно, войдёт иностранный язык.

Ранее выпускники 9-х классов сдавали два обязательных экзамена – математику и русский язык, а также два предмета по выбору. С 2014 года предметы по выбору можно сдавать на добровольной основе. Министерство образования и науки РФ планирует к 2020 году довести число экзаменов для девятиклассников до шести, а с 2017 года результат этих экзаменов будет влиять на оценки в аттестате. Министр образования Дмитрий Ливанов предположил, что одним из добавленных экзаменов в 9-м классе будет иностранный язык, поскольку с 2020 года ЕГЭ по иностранному языку станет обязательным для выпускников школ. Остальные предметы, которые могут войти в число экзаменов для девятиклассников, пока не называются.

После школы

Вице-премьер РФ Ольга Голодец сообщила, что число детей, посещающих различные кружки и секции, составило 9,5 млн человек, и это на 700 тысяч больше, чем в прошлом году.

Среди направленностей дополнительного образования лидирует физкультурно-спортивная: секции и спортшколы посещают 52 % детей и подростков от 5 до 18 лет. Также многие занимаются изобразительным искусством, музыкой, хореографией. Меньше всего школьников увлечены естественно-научной деятельностью, техникой и туризмом – 5,6 %, 5,8 % и 3,9 % соответственно.

Всего кружки и секции сейчас посещает около 63 % школьников, а к 2020 году планируется охватить дополнительным образованием 75 % детей.





Дышите комфортно

В среднем человек делает 22 000 вдохов в день. Важно, чтобы воздух в доме был увлажнённым и чистым. **Dyson** представляет новый увлажнитель воздуха **Dyson AM10** с технологией ультрафиолетовой очистки воды (Ultraviolet Cleanse) и беспроводной пылесос **Dyson V6 Total Clean** для эффективного сбора пыли и мусора. Увлажнитель **Dyson** способен замерять температуру и влажность воздуха в помещении, определяя наиболее комфортный уровень. Один контейнер с водой обеспечит непрерывную работу увлажнителя до 18 часов. Каждая капля воды подвергается ультрафиолетовому облучению, это устраняет 99,9 % бактерий в воде до того, как влага попадает в воздух. В комплект пылесоса **Dyson V6 Total Clean** входят две инновационные насадки, которые справляются со всеми видами грязи.



Для весёлых игр

Бренд **ТОМУ** представляет серию удивительных игрушек для игры дома, на улице и в ванной. В каждую игрушку заложена своя уникальная идея, они тщательно продуманы и учитывают интересы и возможности ребёнка в том или ином возрасте. С игрушками **ТОМУ** как малыши, так и ребята постарше смогут в увлекательной форме познавать новое и весело проводить время, а родители – быть уверенными, что продукция, в которую играют их дети, безопасна и высококачественна. Все игрушки выполнены из прочных материалов, что немаловажно для этого возраста.



Вкусно и натурально!

Меняйте свои пищевые привычки и отдавайте предпочтение продуктам с натуральным составом. В составе пломбира «**Золотой стандарт**» нет искусственных и идентичных натуральным ароматизаторов и красителей – только молоко, сливочное масло, сахар и другие 100 % натуральные ингредиенты. Пломбир герметично упакован на специальном оборудовании, это обеспечивает безопасность, качество и сохранение свойств продукта, что очень важно для здоровья всей семьи. Выберите пломбир из широкого ассортимента вкусов «**Золотого стандарта**» и пригласите родных на десерт!

Любите чай?

Тогда новинка от **Lipton** – для вас. Это линейка чёрного и зелёного чая – 17 видов, каждый из которых сделает день ярким. Почувствовать себя в окружении душистых трав и сочных ягод поможет вкус Lipton Forest Fruit, съесть сладкий десерт без вреда для фигуры позволят Lipton Blueberry Muffin и Strawberry Cake, Lipton Citrus и Mandarin Orange ароматом citrusовых отправят вас в удивительное путешествие по жарким странам. И это далеко не полный список... А ещё с июня по август **Lipton** дарит каждому покупателю двухнедельную подписку на Amediateka.ru – библиотеку сериалов и фильмов от ведущих мировых студий. Для получения подписки нужно зарегистрировать индивидуальный код с упаковки на сайте www.kino.liptontea.ru. Также участники акции получают возможность выиграть два билета в кино.





Чтобы маме было легче

Все родители сталкиваются с одинаковыми проблемами. Как сделать жизнь молодых мам и пап легче и приятнее? Ответ на этот вопрос знает бренд инновационной детской продукции из Ирландии **ClevaMama®**. Теперь известная во всём мире линейка продукции **ClevaMama®** доступна российским посетителям магазинов **MOTHERCARE**. Банное полотенце-фартук, оставляющее руки свободными, умная подушка, дерево для пустышек, коврик, приучающий малыша к горшку, – всё это и многое-многое другое для безопасного кормления, купания и сна ребёнка отличает бренд **ClevaMama®**, который

вместе с **MOTHERCARE**

готов облегчить труд родителей и сделать процесс воспитания сына или дочки максимально приятным и комфортным.



Магия из Австралии

После зимы и весеннего авитаминоза волосы выглядят сухими и тусклыми, и кажется, что их спасёт только чудо. Австралийский бренд **Aussie** готов подарить это чудо всем! Увлажняющие шампунь и кондиционер **Miracle Moist** придают волосам красоту и силу, действуя на них как глоток живой влаги. Главный ингредиент шампуня – масло ореха макадамии, которое смягчает волосы и выравнивает их поверхность. А уникальная формула кондиционера поддерживает естественный баланс увлажнённости волос и кожи головы. Если помочь волосам нужно быстро, спасёт насыщенная восстанавливающая маска **3 Minute Miracle – Reconstructor**: она быстро регенерирует поверхность волос, возвращая им мягкость, блеск и послушность. Окунитесь в волшебную атмосферу Австралии!



Новый стол от moll

Бренд **moll** представляет новинку сезона – растущий стол **Joker**. Это бюджетная модель парты-трансформера, отвечающая всем требованиям фирменного стола от moll. **Joker** растёт вместе с ребёнком за счёт простой регулировки по высоте, отличается высокой функциональностью и прочностью. Он удобен в эксплуатации, эргономичен и безопасен для детей. Стол сделан из высококачественной ДСП с меламиновым покрытием. Можно выбрать один из трёх цветов – белый, клён или дуб. Дизайн стола дополняют цветные декоративные элементы – красные, синие, чёрные, розовые, оранжевые или зелёные. В каждом столе **Joker** есть вместительный лоток



для ручек, а большой выдвижной ящик и боковую полку можно приобрести дополнительно. Подробности – на сайте **moll-funktion.ru**. Учиться с удовольствием легко – вместе с **moll!**

Для самых модных

Многие мамы любят бренд **Chobi**. Теперь этот магазин распахнул свои двери для посетителей в самом центре Москвы – на первом этаже Центрального детского магазина. Покупателей ждут базовые коллекции головных уборов и аксессуаров для детей и взрослых, первая линия одежды для мальчиков и девочек от 0 до 14 лет, а также эксклюзивные линии одежды limited edition. В **Chobi** можно подобрать стильные комплекты для самых модных детей. И не забудьте оценить новинки летней коллекции – шляпки и сумки для увлекательных путешествий и морских прогулок. Приходите в **Chobi** за покупками по адресу: Центральный детский магазин на Лубянке, Театральный пр-д, д. 5/1. Подробнее об ассортименте можно узнать на сайте **www.chobi.ru**.

