

**Е**сть, товарищи родители, чудесный приём, такой туз в рукаве, который спасёт любого из нас в часы сомнений, минуты тягостных раздумий и секунды аффекта, когда ваши карающие руки так и рвутся нарушить права ребёнка. Не всякого, а такого, который умеет доводить папу с мамой и примкнувших к ним бабушку с дедушкой и классного руководителя до гипертонического криза и нервной почесухи. Называется этот приём «метод естественных последствий». Психологи горячо рекомендуют. Выглядит это так. Вместо того чтобы уговаривать очень принципиального и непоколебимого ребёнка сделать что-то такое (или, наоборот, не делать чего-то этакое), достаточно рассказать ему, что будет, если... Рассказывать надо спокойно, дружелюбно и абсолютно не переживая по поводу этих самых последствий. Вот, например, приходите вы с деточкой к врачу, и оказывается, что ей предстоит малоприятная процедура промывания носа. Деточка натурально рыдает, прячется под столом и убеждает вас и доброго доктора, что теперь будет жить здесь и никогда не выйдет. Добрый доктор согласно кивает: сегодня, конечно, можно и здесь пожить. А завтра придётся ехать в больницу. Героический страдалец вылезает из-под стола, претерпевает манипуляцию и в добром здравии едет домой. Ключевой момент этого спектакля – его собственный выбор: ведь ответственность коварно переложена на детские плечи. С тем же успехом действуем в других областях. Демонстративно развлекаешься, вместо того чтобы сесть за уроки? Пусть, твоё безделье – твои двойки. Мама и двоюродника будет любить. На экскурсии лихо прыгаешь по горным склонам, не обращая внимания на возгласы гида? Пусть, все окрестные травмпункты – к твоим услугам, милый, а остаток каникул можно и в гипсе провести, главное – дышать свежим воздухом. Включаешь музыку на полную мощность? С соседями разбирайся сам. Обычно этого хватает, чтобы ненадолго усмирить бунтарский дух и бунт сделать бессмысленным. А там, глядишь, дитя само научится предвидеть последствия... Но это уже совсем другой разговор.



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](mailto:avinogradova@mcf.ru)

Заместитель главного редактора

Анастасия Шагова

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

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

Литературный редактор Анна Сазонова

Арт-директор Лилия Славеснова

Дизайнер Валентина Левшина

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](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, [gfilatova@mcf.ru](mailto:gfilatova@mcf.ru)

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

Анжела 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

Кирилл Чихачёв (руководитель),

[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

### Обложка

Фотограф: Павел Парамонов

Стиль: Татьяна Папанова

Модель: Павел Реука

Одежда: AVIVA

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов.

Раздел «За партой» 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 ин-

формации и рекламы города Москвы.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Пе-

репечатка материалов допускается только с письменного согла-

шения редакции.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № Ф77-22426 от 05.12.2005.

Выдано Федеральной службой по надзору в сфере массовых ком-

муникаций и охране культурного наследия.

Цена свободная. Подписано в печать 13.10.2014.

Выход тиража 17.10.2014. Формат 60x90 1/8.

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

Изд. № 6617.

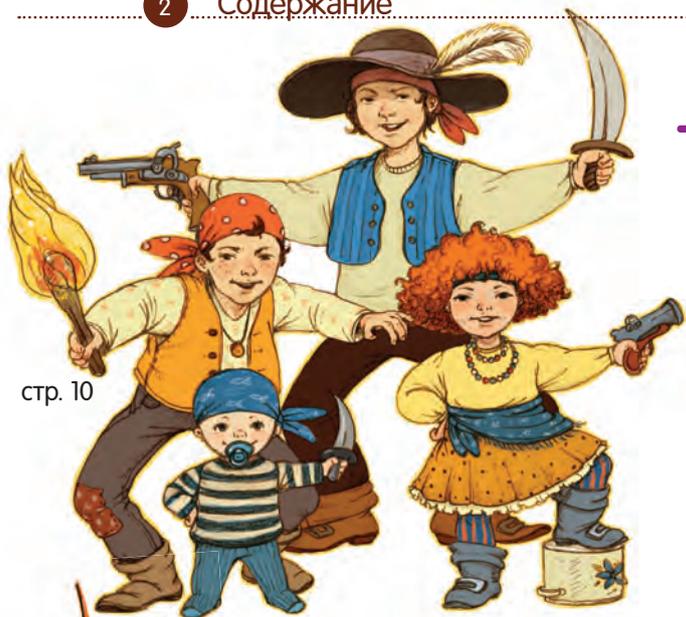
ЗАО «МЦФЭР» Юридический адрес: 129090, Москва, ул. Щепкина,

д. 25/20. Отпечатано в типографии UAB «Sraudos Kontingai», Литва,

14158, Вильнюс, ул. Вакарине, д. 1.

© ЗАО «МЦФЭР», 2014

ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ СТАРШЕ ШЕСТИ ЛЕТ



стр. 10

## Тема номера

10 Преступления и наказания

16 А как у них?



## За партой

Репортаж 18 Учёба на грани фантастики

Технологии 22 Как проверять уроки?

Дошколёнок 24 Нужен очень чёткий план

Острый угол 26 Продлёнка за деньги?



стр. 22



## Медосмотр

Вопрос-ответ 32 Почта ноября

Актуальная тема 34 Солнечный витамин

Опасный симптом 37 Лихорадка на губах

Правильное питание 40 Привычка к пользе

Сезонные заболевания 42 Простуда или пневмония: как отличить?

Зелёная аптека 46 Сбиваем температуру

Дорогие девочки 50 Волосок к волоску



стр. 42



# Психология



Движущая сила 52 Что-то я устал...

Школа без стресса 54 Пожалейте учителя!

Трудный возраст 57 Посторонним вход воспрещён

Расти без страха 60 Кто у нас главный?

Тест 62 Ваш ребёнок – творческая личность?



# После уроков

Еда без вреда 64 Осенние каникулы по-деревенски

Спортклуб 68 Ручной, совсем ручной

Собрание родителей 74 Наталья Сенчукова: «Я умею быть строгой мамой»

Самые модные 78 Ничего лишнего

У зеркала 82 Руки, защищайтесь!

Книжная полка 88 Лучшее время для чтения

Город грамотеев 89 Самый, самый, самый...



стр. 78

стр. 68

# Тебя наказывают родители?

Игорь Моисеев



9-й класс

За провинности меня лишают всех гаджетов: айфон, планшет, компьютер, игровая приставка. Объясняют, как можно себя вести, что можно делать, а что нельзя.

Сейчас у меня сломан компьютер, поэтому пока меня не наказывают. Бабушка меня вообще не наказывает. Она просто рассказывает маме, что я сделал не так, чтобы наказывала меня уже она.

Александр Полежаев



9-й класс

После того как мама узнаёт, что я что-то не то сделал, я стараюсь меньше попадаться ей на глаза.

Иногда она начинает меня ругать, и я пытаюсь меньше возмущаться, чтобы не получить ещё больше. Мой стандартный вид наказания – лишение гулянок, общения с друзьями. А если в это время я начинаю играть в игры на компьютере, то и его у меня изымают. Это для меня большая потеря. Срок будет зависеть от тяжести моей вины. Но я всё равно люблю своих родителей, потому что они всегда помогут и утешат.

Юлия Апарина



9-й класс

Скорее всего, они не наказывают меня, а просто проводят профилактическую беседу. Но иногда бывает, что могут и поругать, хотя очень редко. Мама может просто сказать, какие последствия будут меня ожидать, если такое повторится. А папа может и обидеться и сказать, что он предупреждал. Мои родители понимают меня, и мне очень повезло с этим. Они избегают физических наказаний, а стараются добиться понимания ребёнка через душевные разговоры.

Шамиль Магомедов



9-й класс

Если я в чём-то провинился, то родители меня наказывают, не отпуская погулять или на тренировки.

В основном меня наказывают за неудовлетворительные оценки, а по другим причинам наказывают очень редко, потому что я стараюсь их не расстраивать. Вообще, мне родители ещё в самом детстве объяснили, что хорошо, а что плохо, поэтому я всегда стараюсь вести себя хорошо и радовать родителей.

Анастасия Баулина



9-й класс

Мои родители меня не ругают. Они, скорее, проводят со мной беседу по поводу того, что я сделала не так. Чаще всего это бывает из-за того, что я что-то недоговариваю или когда начинаю спорить с мамой. Вообще, я очень редко ссорюсь со своими родителями. Иногда сама признаюсь им, в чём провинилась. Потому что знаю, что мама сможет дать мне правильный совет, как нужно поступить в следующий раз.



**НАУКА**  
делать  
**УРОКИ**

**НЕСЧАСТНО**  
**ВЛЮБЛЁННЫЕ**

*Хорошие*  
*родители.*  
**КАКИЕ ОНИ?**

**6 ПРИЧИН**  
**частых**  
**простуд**



Еще больше новостей, конкурсов, статей и много-много  
других интересных вещей – в электронной версии  
нашего журнала – на сайте

[www.za-partoi.ru](http://www.za-partoi.ru)





## Урок в музее

Министр культуры РФ Владимир Мединский предлагает сделать обязательными уроки истории в музеях.

«Очень важно, чтобы краеведческие музеи несли функцию просвещения, то есть чтобы музей был не местом хранения старых вещей, а образовательным центром», – сказал Мединский. По мнению министра культуры, сейчас это зависит от частной инициативы, то есть если педагог хочет провести урок в музее, он туда идёт с учениками, но никаких рекомендаций на этот счёт не существует. «Было бы очень здорово, если бы существовало обязательство, например, по линии Министерства образования. Допустим, два урока истории в год провести в стенах музея. А где ещё учить историю?» – заметил Владимир Мединский.

## Оценка за сочинение

На сайтах Министерства образования и науки РФ и Рособрнадзора размещены Критерии оценивания итогового сочинения для школ.

Критерии прошли все этапы экспертизы и обсуждения, они апробировались в ряде субъектов РФ. Сочинение будет оцениваться по пяти параметрам: 1) соответствие теме; 2) аргументация и привлечение литературного материала; 3) композиция и логика рассуждения; 4) качество письменной речи; 5) грамотность. На написание сочинения даётся 3 часа 55 минут. Выпускник может пользоваться орфографическим словарём. Чтобы получить зачёт, необходимо иметь положительный результат по трём критериям (№ 1 и № 2 – обязательно), выдержать объём (не менее 250 слов) и написать работу самостоятельно.



При поддержке  
Правительства  
Москвы

с 16 Декабря '14 по 11 Января '15  
Поклонная гора, Центральный музей ВОВ



Музыкальный спектакль • Кинопоказы • Мастер-классы • Игры • Подарки

Фестиваль  
**ИСТОРИЯ  
НОВОГОДНЕЙ  
ИГРУШКИ**  
Для всей семьи -  
о дружбе, мечте и чудесах!



## Проверка на наркотики



Подростков, начиная с 13 лет, ежегодно будут обследовать с целью выяснить, не употребляют ли они наркотические или психотропные вещества.

Порядок проведения осмотров подготовлен Минздравом России. Профилактические медицинские осмотры планируется проводить в образовательных учреждениях всех уровней – от школ до вузов. Процедура будет бесплатной и добровольной. Психиатры и наркологи проведут осмотр в четыре этапа: 1) профилактическая разъяснительная беседа о незаконном потреблении наркотических и психотропных веществ (чтобы исключить ситуацию, когда подросток употребляет подобные препараты по назначению врача), исследование кожных покровов, поверхностных лимфатических узлов, видимых слизистых оболочек и так далее; 2) предварительные химико-токсикологические исследования; 3) подтверждающие исследования; 4) разъяснение подростку, достигшему 15 лет, либо его родителям результатов осмотра. Если выявится, что подросток употребляет запрещённые вещества, врач должен направить его в специализированную медицинскую организацию, оказывающую наркологическую помощь (при согласии подростка и его родителей).

фото: Fotolia/PhotoXPRESS.ru

## Поздравляем победителей!

В сентябрьском номере «ЗШ» в рубрике «Умные вещи» был объявлен конкурс, победители которого получают билеты в РАМТ, на спектакль «Денискины рассказы».

Итак, лучше всех ответили на вопросы и пойдут смотреть спектакль следующие участники конкурса:

Сергей Баклушин (г. Москва), Анна Гришина (г. Москва), Софья Крестникова (г. Москва), Максим Мусаткин (г. Москва), Ирина Савова (г. Москва). Молодцы!



18+



# www.7ya.ru

## Самый семейный сайт

реклама

Все о детях и семье  
Общайтесь на семейные темы!  
Участвуйте в конкурсах и получайте призы!

