

Трудно, очень трудно чем-то удивить современного ребёнка. А удивлять хоть иногда хочется... Вариант простой: всё, что можно купить за деньги, купим и подарим. В общем, для того ведь и работаем с утра до ночи, чтобы обеспечивать и радовать. Придумать бы ещё, куда потом купленное девать. Вариант более изысканный: подарить впечатление, радость, умение – ну, хоть бумажные кораблики делать. Или пироги печь. Но у нас, занятых и многозадачных родителей, не остаётся сил и времени на обучение наследников азам ремесла и рукоделия, из-за чего мало кто переживает. Во-первых, зачем, если на всё есть специально обученные люди? Во-вторых, мы, родители, уже и сами часто всего этого не умеем. А если и умеем, смотри выше – про силы и время. Короче, получается замкнутый круг, особенно если рассматривать ремесло и рукоделие как тяжкое наследие малообеспеченных времён, когда новое купить было значительно сложнее, чем старое починить.

Но всё меняется, если расставить акценты чуть по-другому. Помните, как незабвенный Том Сойер был приговорён строгой тёткой к покраске забора и что из этого получилось? Вот и у нас получится... мастер-класс. Стоит только привести деточку в правильное место, где весёлые и приветливые мастера на все руки покажут, как нужно готовить вкусные блюда, вышивать крестиком, лепить и раскрашивать посуду или шить куклам модные платья. Продолжать можно до бесконечности – мало ли увлекательных дел, которые мы, родители, готовы преподнести в подарок наследникам! А там, глядишь, появится и интерес. Вот только хватит ли для этого одного раза? И каково наше участие в процессе, кроме чисто финансового? Вот об этом и поговорим.


Ваш главный редактор
Алла Виноградова



ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

Выходит при поддержке
Департаментов образования
и здравоохранения города Москвы



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**
Билд-редактор **Светлана Колесникова**
Корректор **Анна Михайлова**
Адрес редакции
127287, Москва, ул. 2-я Хуторская,
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
Анжела 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: ap@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),
kchibachev@mcfr.ru
Татьяна Матвеева, tmatveeva@mcfr.ru
PR-группа
Наталья Полякова, pr@za-partoi.ru
Андрей Смирнов, asmimov@mcfr.ru

Обложка и «Тема номера»

Фотограф: **Павел Парамонов**
Стиль: **Любовь Сердцева**
Модель: **Жанетта Костинова**
Одежда: **СМИК**
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов.
Раздел «За партией» и комикс «Город грамотеев» выходит при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.
Выпуск рубрик «Гость номера» и «Спортлук» 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 09.06.2014.
Выход тиража 16.06.2014. Формат 60х90 1/8.
Тираж 130 000 экз. Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 12.
Изд. № 6244.
ЗАО «МЦФЭР» Юридический адрес: 129090, Москва, ул. Щепкина, д. 25/20. Отпечатано в типографии УАВ «Sraudos Konturai», Литва, 14158, Вильнюс, ул. Вакарине, д. 1.
© ЗАО «МЦФЭР», 2014

ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ СТАРШЕ ШЕСТИ ЛЕТ

Тема номера

8 Мастер-классы для детей

14 Сделайте мне вкусно

За партой

Репортаж 16 Живописцы на пленэре

Дошколёнок 20 Слёзы горькие

Звёздный старт 22 Лев Прыгунов: «Мне везло на друзей»

Личный опыт 26 Нужна ли ребёнку музыкальная школа

Технологии 28 Искусство знакомиться

Медосмотр

Вопрос-ответ 32 Почта июля

Сезонные заболевания 34 Дисбактериоз: миф или реальная болезнь?

Актуальная тема 38 Стоп, кусачие!

Первая помощь 40 Обжёгся у костра

Дорогие мальчики 42 Отличник юношеского зачёта

Консультация специалиста 45 Кому нужен аллергенный Вася

Опасный симптом 48 Ночное соло без оркестра

Профилактика 50 Летняя простуда

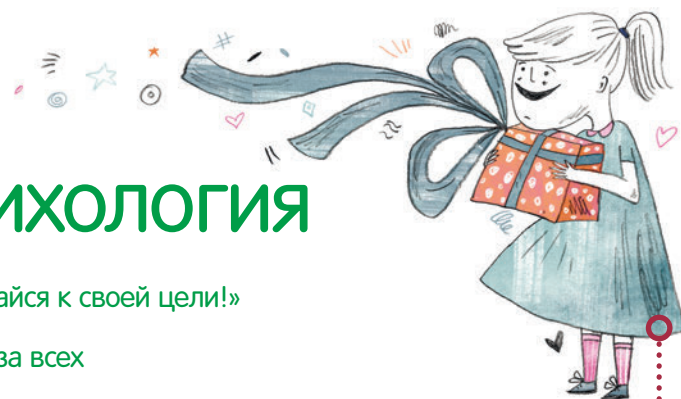
стр. 50

стр. 56



Психология

- Психотренинг 52 «Двигайся к своей цели!»
- Расту без страха 56 Одна за всех
- Трудный возраст 58 Мама, правда, я урод?
- Движущая сила 61 Компьютер и профилактика зрительного напряжения
- Тест 64 Умеют ли они делиться радостью



После уроков

- Еда без вреда 66 Накормить родителей
- Спортклуб 70 Готовь лыжи летом
- Книжная полка 76 Всё по-серьёзному
- Самые модные 78 Давай меняться!
- У зеркала 82 Цветы и травы
- Город грамотеев 89 Заморские гости



стр. 78



«Здоровье и красота» № 10 2014

Что такое любовь?

Дарья Воробьева



2-й класс

Любовь – это такое очень сильное чувство. Мне кажется, что любовь бывает разная: к родителям, к животным или к мальчику. Но для всех понятие любви разное, никто не может объяснить, что это на самом деле такое. Кто не чувствовал, тот не поймёт. Мне нравится один мальчик, но я не знаю, любовь это или нет. Когда ты кого-то любишь, ты становишься добрее, как будто летаешь в облаках.

Антон Голубев



2-й класс

Если честно, то для меня любовь – это настолько обширное понятие, что я вам не могу ответить на этот вопрос. Ведь я с ней никогда не сталкивался. Не считая, конечно, книг и фильмов, в которых, по сути, автор выражает только своё отношение к данному вопросу. Я в своей жизни испытывал любовь к брату, родителям, дому. Здесь любовь – это стремление сделать человека счастливым. Любящие люди – они как единое целое.

Татьяна Кузнецова



9-й класс

Любовь – это когда в тебе борются противоречивые чувства. Ты испытываешь счастье, радость, лёгкость от того, что у тебя есть человек, который дарит тебе положительные эмоции. Но в тот же самый момент ты испытываешь страх, что всё скоро может закончиться. Боишься, что могут предать, обмануть, а хотелось бы верить человеку. Но, как ни странно, любви не бывает без этих опасений, и для своего же счастья нужно научиться с этим жить.

Дамир Сабиров



5-й класс

Это чувство, когда ты готов сделать для человека всё. И часто бывает, что любовь неразделённая. Бывают такие случаи, что один человек любит, а второй его отвергает. Часто из-за такой любви люди могут покончить с собой. Но это нехорошая концовка, гораздо лучше, когда чувства взаимны, и люди становятся счастливыми.

Алина Фаина



6-й класс

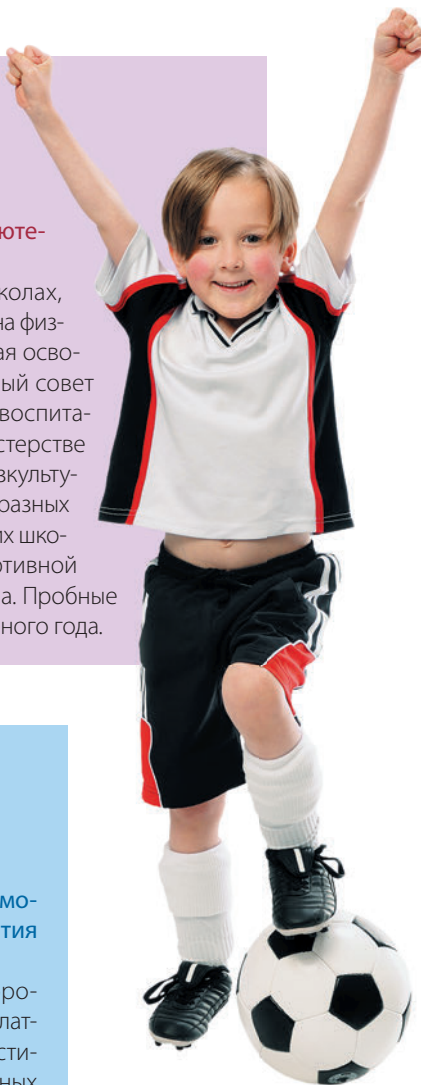
Любовь – это то, что нельзя объяснить словами. Хочется делать только добро, о плохом даже не думать. Если ты ревнуешь любимого человека, это не значит, что ты плохой, это значит только то, что этот человек тебе дорог. Любовь вообще может быть к родителям, к друзьям, животным и природе. Влюбиться с первого взгляда можно только в кино, а в жизни этого почти не бывает. Чтобы полюбить человека, надо хорошо знать его и доверять ему.



Физкультура на любой вкус

Что сделать, чтобы дети оторвались от компьютеров и начали больше двигаться?

Даже третий час физкультуры, введённый в школах, не особенно помог: ну, не ходят многие ученики на физкультуру, всеми правдами и неправдами добывая освобождения, а то и просто прогуливая. Экспертный совет по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях при Министерстве образования и науки РФ решил сделать уроки физкультуры более необычными и учесть интересы самых разных детей. Принято решение опробовать в российских школах программы по физкультуре на основе спортивной борьбы, футбола и акробатического рок-н-ролла. Пробные программы начнут действовать с 2014/2015 учебного года.



Оценки плюс...

Министерство образования и науки РФ определило перечень индивидуальных достижений школьников, которые будут учитываться при поступлении в вузы.

«Баллы за индивидуальные достижения, о которых поступающий счёл необходимым сообщить в приёмную комиссию, будут суммироваться с баллами ЕГЭ», – сказал заместитель министра образования и науки Александр Климов. Учитываться будут спортивные достижения, сдача норм ГТО, медали за успехи в учёбе, призовые места в различных предметных олимпиадах, участие в волонёрской деятельности. Суммарно все эти достижения могут оцениваться не более чем в 10 баллов. Нововведение начнёт действовать с приёмной кампании 2015 года. Кроме того, с 2015 года вузы смогут учитывать результаты выпускных сочинений, которые также будут оцениваться не более чем в 10 баллов.

Почувствуй себя студентом

С сентября 2014 года московские школьники смогут посещать открытые образовательные занятия в вузах.

Этот просветительский проект, в рамках которого ведущие профессора московских вузов бесплатно знакомят школьников с новыми научными достижениями и рассказывают об открытиях в различных областях человеческих знаний, называется «Университетские субботы» и проходит по инициативе Департамента образования. Темы сентябрьских занятий – «Умный город – город будущего», «Разоблачение ловушек русского языка при подготовке к ЕГЭ», «Гольф и мини-гольф» и многие другие. Ознакомиться со списком всех лекций и мастер-классов, а также зарегистрироваться на мероприятия можно по ссылке us.educum.ru.



Медали возвращаются

Президент РФ Владимир Путин подписал закон, согласно которому в российских школах лучших учеников будут награждать золотыми медалями.

Закон закрепляет за образовательными организациями право поощрять учащихся за успехи в учебной, физической, спортивной, общественной, научной, научно-технической, творческой, экспериментальной и инновационной деятельности, а также определять дополнительные виды поощрения.

Также выпускникам, успешно прошедшим государственную итоговую аттестацию и имеющим отличные оценки по всем учебным предметам, вместе с выдачей соответствующего документа об образовании будет вручаться медаль «За особые успехи в учении», образец и описание которой устанавливается Министерством образования и науки РФ.



Чудо техники

Компания **SUPRA** представляет самую технологичную новинку в мире мультиварок – модель MCS-5202. Она понравится и мамам, которым нужно быстро и вкусно накормить семью, и детям, желающим научиться готовить. Для тех, кто только постигает азы приготовления пищи и ценит в мультиварках простоту работы, предназначены 20 автоматических программ. А более продвинутых кулинаров порадуют функции «Мультиповар» и «Мультиповар +», позволяющие записывать в память устройства собственные рецепты, а при необходимости – менять и корректировать их по своему усмотрению. Новая модель очень эргономична: цветной LED-дисплей, голо-совой ассистент и даже тактильные кнопки для слабовидящих делают работу с **SUPRA MCS-5202** удобной и приятной.



Букет для прекрасных дам

Цветочная тема – основной тренд этого лета. Компания Fa стремится не только заботиться о коже и обеспечивать максимальную защиту, но и следовать модным тенденциям. Поэтому **Fa** представляет антиперспирант со стойким цветочным ароматом и высоким уровнем защиты **FLORAL Protect**. Он защищает от пота и неприятного запаха до 48 часов и при этом не оставляет пятен на одежде. Антиперспирант не содержит спирта, и благодаря этому на коже не возникает раздражения. Парфюмерные масла позволяют надолго сохранить цветочный аромат. Новый **Fa FLORAL Protect** – это три цветочные композиции: «Мак и колокольчик», «Магнолия и флер д'оранж», «Орхидея и фиалка». Новая линейка **Fa FLORAL Protect** выходит в двух удобных форматах – ролик и аэрозоль.



Еда для больного ребёнка

В июне в рамках **V Международного совещания Национального общества детских гематологов и онкологов** состоялась пресс-конференция по организации оптимального питания для детей с онкогематологическими заболеваниями. У таких детей повышается потребность в белке, а снижение аппетита и побочные эффекты лечения создают дополнительные сложности. Новый проект, представленный на пресс-конференции, планируется внедрить в российских региональных центрах детской онкогематологии. В разработке проекта участвует **ООО «Нутриция Эдванс»**, **ЭКО Фонд Данон-Экосистем** и **Региональный благотворительный общественный Фонд помощи детям с тяжёлыми заболеваниями крови**, представляющие специализированное питание **НутринДринк**, позволяющее обеспечить организм ребёнка белком и всеми необходимыми витаминами и микроэлементами для преодоления заболевания и повышения качества жизни.



Модная форма

Каникулы в разгаре, но лето пролетит быстро, и среди хлопот к первому сентября важнейшим окажется вопрос, где купить школьную форму, которая будет удобной, качественной и стильной.

Gulliver предлагает избежать суеты и выгодно купить форму своему ребёнку уже сейчас. Школьная форма **Gulliver** – это сочетание актуальных тенденций с функциональностью и практичностью. Наравне с традиционными комплектами, состоящими из костюмов, блузок и сорочек, **Gulliver** предлагает оригинальные и практичные решения с шортами и зауженными брюками. Школьная форма от **Gulliver** позволяет с легкостью комбинировать вещи и формировать различные образы для каждого учебного дня!



Форма со знаком качества



Широкий ассортимент для школьников с 1-го по 11-й классы.

«Смена» – лауреат национальной премии индустрии детских товаров «Золотой медвежонок» и премии в индустрии моды 2014 г. «Золотое веретено».

Где приобрести: магазины «Детский мир», «Дети», «Академия», «Кораблик», «Здоровый малыш».

Фирменные магазины ЗАО «МПШО СМЕНА» в Москве:

«Ботанический сад» (ул. Докукина, д. 16, стр. 1), «Павелецкая» (ТЦ «Кожевники»), «Семёновская» (ТЦ «Персей для детей»), «Чертановская» (ТЦ «Аэробус»), «Отрадное» (ТЦ «Персей для детей»), «Водный стадион» (ТЦ «Персей для детей»), «Савёловская» (ТЦ «Совёнок»), «Медведково» (ТЦ «Фортуна»), «Новые Черёмушки» (ТЦ «Панорама»), «Петровско-Разумовская» (ТЦ «РТС»), «Митино» (ТЦ «Митино»), «Сходненская» (ТЦ «Оранжевый мир»).

Заказать школой: г. Москва, ул. Докукина, д. 16, стр. 3, тел.: 8 (499) 187-21-33.



Стильный стол

«Функциональная мебель для детей в высокочастотном дизайне – возможно ли это?» – спросят некоторые родители. Наш ответ положительный. Ведь важно привить школьнику не только привычку сидеть правильно, но и хороший вкус – так считают разработчики немецкой компании **moll**, которая занимается изготовлением детских столов-трансформеров уже на протяжении 40 лет. Простые формы, сочетание белого цвета с фактурой натурального дерева или чистыми красками... Эти актуальные тенденции европейского дизайна в мебели воплощены в новой модели **moll** – письменном столе для школьников **Champion Style**. «Растущий» стол будет стоять в детской на протяжении всего обучения в школе, и что делать, если вкусы ребёнка изменятся? Зачастую цветовые предпочтения первоклассника и подростка диаметрально противоположны! Со столом **moll Champion Style** это не составит проблем: оформить стол в собственном стиле легко в любой момент времени. Подробнее – на moll-funktion.ru



Рекорд для волос

Женщины привыкли заботиться о своих волосах, используя для этого множество самых разных средств. А мужчинам выглядеть стильно поможет шампунь «Энергия и сила» от **NIVEA MEN**. Он эффективно очищает волосы, интенсивно ухаживает за ними, делая более эластичными и прочными, обеспечивает оптимальное очищение кожи головы, не пересушивая её, и подходит для ежедневного применения. Укрепить волосы помогают антиоксидант оризанол и морские минералы. Чтобы доказать эффективность шампуня, один из самых сильных людей планеты, Брюс Хлебников, совместно с брендом **NIVEA MEN** установил новый рекорд. Он испытал на прочность свои волосы, сдвигая с места привязанный к ним куб с флаконами шампуня «Энергия и сила». Общий вес составил 407,5 килограммов!

Гладить с комфортом

VITEK представляет новинку, которая порадует каждую маму, – утюг **VT-1252**.

Основное преимущество новой модели – уникальная анодированная подошва **Mira Dize**, гладкая, как керамика, и прочная, как нержавеющая сталь. Мощность 2700 Вт позволяет быстро достичь заданной температуры, а паровой удар 170 г/мин и 439 паровых отверстий гарантируют высокую эффективность разглаживания любых типов ткани. Ещё одно преимущество – двойная система защиты от накипи. Модель **VT-1252** оснащена также функцией вертикального отпаривания и системой «Антикапля». Вместительный резервуар позволяет максимально долго гладить без долива воды. Забыли про глажку и отвлеклись? Пожара или прожжённой ткани можно не бояться: в горизонтальном положении утюг отключится через 30 секунд, в вертикальном – через 8 минут.

