

Сколько себя помню, меня всегда пытались оторвать от книжек. А дело было в том, что у меня в семье все носят очки, а читать я выучилась довольно рано – в четыре с половиной года. Нормальные дети, пару раз успешно сложив буквы в слоги, а слоги – в слова, обычно находят себе более интересные занятия, но это был не мой случай. Перечитав все в доме книжки с картинками и большими-пребольшими буквами, я освоила родительский книжный шкаф – от собрания сочинений Сергея Есенина до «Беовульфа» и «Старшей Эдды», и мелкий шрифт меня почему-то совсем не пугал. А вот папу с мамой к моим пяти годам эти увлечения как-то начали тревожить, и потому воспитателей в детском садике они очень просили книжек мне по возможности не давать... Те действительно пару раз не дали, но потом махнули на меня рукой, потому что самим же проще, когда девочка при деле и никому не мешает.

До сих пор мне кажется, что это самый действенный метод приучения ребёнка к чтению, который должны взять на заметку все родители. Запретите – и посмотрите, что дальше будет. Я вот выросла и проверила. Причём для чистоты эксперимента запретила не простые книжки, а домашнее чтение на испанском языке, и не родной дочери, а своим ученикам, которым этот испанский преподавала. Точнее, кому-то одному всё же вручала книжечку со строгим наказом никому больше не давать. Постепенно за книжечкой выстраивалась очередь из заинтересованных лиц – не буду врать, что вся группа, но все равно очередь. Так что те, кто говорит, что дети не любят книжки, просто не умеют их готовить.



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 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**, [glabzina@mcf.ru](mailto:glabzina@mcf.ru)

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

**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),  
[kchibachev@mcf.ru](mailto:kchibachev@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**, [asmimov@mcf.ru](mailto:asmimov@mcf.ru)

### Обложка и «Тема номера»

Фотограф: **Павел Парамонов**,

Стиль: **Виталий Шемелин**,

Модель: **Давид Мелконян**

Одежда и обувь: **Acoola**

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов.

Раздел «За партией» 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 № Ф77-22426 от 05.12.2005. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Цена свободная. Подписано в печать 12.05.2014. Формат 60х90 1/8. Тираж 130 000 экз. Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 12. Изд. № 6171.

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

© ЗАО «МЦФЭР», 2014

ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ СТАРШЕ ШЕСТИ ЛЕТ

Гость номера 8 Татьяна Жукова:  
«Верните детей в библиотеку!»

## Тема номера

10 Доктор по имени «Лето»



## За партой

Репортаж 18 На службе Родине:  
я и моя собака

Дошколёнок 22 Сам за всё в ответе

Острый угол 25 Откуда берутся вожатые?

Технологии 28 Из пользователей – в читатели



стр. 28



## Медосмотр

Сезонные заболевания 33 Кишечные инфекции:  
10 правил безопасности

Дорогие девочки 36 Разгрузочный день

Актуальная тема 39 Последствия пикника

Консультация специалиста 42 Ключ к запору

Профилактика 44 Внимание: ультрафиолет!

Первая помощь 48 Кровь из носа: что делать?

стр. 36



# Психология

- Расти без страха 50 Не хочу учиться
- Трудный возраст 52 Юмор как способ понять мир
- Движущая сила 55 ЕГЭ без нервов
- Ситуация 58 С открытым сердцем и открытыми глазами
- Психотренинг 60 Все бегут, бегут, бегут
- Тест 62 Умеет ли ребёнок распоряжаться временем?



стр. 60

## После уроков

- Еда без вреда 64 Лето пришло!
- Спортклуб 68 Искусство видеть цель
- Собрание родителей 72 Марина Дружинина:  
«Не засоряйте детям мозги!»
- Книжная полка 76 Чтение в рифму
- Самые модные 78 И я хочу в Бразилию!
- У зеркала 82 Выйти на солнце
- Город грамотеев 89 Маленькие, но важные

стр. 78



# Отдыхал ли ты в лагере?

Снежана Волоснова



6-й класс

Да, мы со спортивным отрядом ездили в лагерь. Там у нас были три тренировки и зарядка. И так мы тренировались каждый день. В нашем отряде были ребята разных возрастов. Мы много играли, для нас устраивали различные конкурсы.

А ещё там очень вкусно готовили. Вечерами в лагере проходили дискотеки, а иногда нам показывали фильмы или мультики.

Ольга Крайнева



7-й класс

Первый раз ехать в лагерь было страшно. Я боялась, что не найду друзей, боялась злых и придирчивых вожатых, крыс размером с человека и т. д. Однако ничего такого не было. Мне всё очень понравилось, несмотря на такие жуткие ожидания. Я даже не заметила, как пролетел месяц. И все эти незнакомые люди уже стали родными. Удивительно то, что ребята из разных отрядов помогли друг другу, хоть и являлись соперниками.

Павел Шляпугин



9-й класс

Я занимаюсь в секции настольного тенниса в своей школе. Все вместе каждое лето мы выезжаем в спортивный лагерь СОБ «Чехов». Лагерь расположен в лесу, территория небольшая, но есть всё необходимое для занятий спортом и для развлечений. В этот лагерь приезжают ребята, которые занимаются разными видами спорта, не только теннисом. В течение дня у нас проходят тренировки по своему графику, а после тренировок можно отдохнуть и поплавать в бассейне. По вечерам мы все встречаемся в кинозале и, конечно, зажигаем на дискотеках, несмотря на усталость после тренировок. Вообще всё здорово. После поездок в лагерь остаются хорошие воспоминания, а главное – завязываются новые знакомства.

Анастасия Минаева



11-й класс

Многие родители считают лагерь не самым лучшим местом для ребёнка, поэтому мало кто отправляет детей именно в лагерь. Назову три причины, из-за которых это всё-таки следует делать: свежий воздух, так как все лагеря находятся за пределами города, нагрузки, как физические, так и умственные, ну и, конечно, общение. Мне кажется, важно, чтобы ребёнок общался с разными людьми, а не только со своими друзьями. Лично я много раз была в лагерях, да и сейчас туда приезжаю, но уже в роли вожатого: хочу, чтобы каждый ребёнок чувствовал себя здесь как дома!

Даниил Барановский



7-й класс

Прошлым летом мы с моим другом Тимкой отдыхали в детском лагере. Там у нас была английская смена. Каждый день мы занимались иностранным языком, и даже один из наших вожатых говорил только по-английски. Кроме занятий, у нас ещё было много развлечений: мы стреляли из арбалета, лука и винтовки, сплавились на байдарке по реке, занимались скалолазанием. И каждый вечер у нас была дискотека.

## Школьников станет больше

Министр образования и науки РФ Дмитрий Ливанов сказал, что к 2019 году российская система общего образования должна обеспечить дополнительно около 6 миллионов школьных мест.

Связано это, во-первых, с увеличением рождаемости. Сейчас в России около 13,5 миллионов школьников, а к 2019 году будет 16 миллионов. А во-вторых, в России до сих пор есть много школ, которые работают в две смены, а в некоторых регионах – даже в три. Кроме того, немало школ находятся в аварийном состоянии. «Исходя из этого, нам необходимо в течение пяти-шести лет создать дополнительно примерно 6 миллионов новых мест в системе общего образования. И сделать это без масштабного строительства школьных зданий невозможно», – заметил министр образования. По словам Дмитрия Ливанова, есть много различных проектов зданий будущих школ – в том числе и таких, которые допускают использование в качестве и детского сада, и школы.



## В далёком прошлом...

...осталась фраза «Наша страна – самая читающая в мире». Сейчас, к сожалению, ситуация совсем иная.

По результатам опроса, 35 % россиян за год не прочитали вообще ни одной книги! У тех, кто читал, первое место занимают детективы, затем следуют фантастика и фэнтези, за ними – исторические и классические романы, а поэзия занимает последнее место. По мнению президента Российской академии образования, филолога Ларисы Вербицкой, одна из причин такого положения – в том, что дети всё реже видят родителей с книгой в руках. Детям дошкольного возраста читают книги только 10 % родителей. Качество устной речи также снизилось, даже слова-паразиты стали более вульгарными: если раньше это были «вообще-то», «фактически», «на самом деле», «в принципе», то теперь – «прикол», «типа того», «прикинь» и т. д.



## «Не допусти!»

Так называется проект Российского национального центра помощи пропавшим и пострадавшим детям. Проект создан в рамках Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 гг.

В России запущена полнофункциональная система интернет-оповещения о случаях исчезновения и похищения несовершеннолетних. Цель системы – распространение информации о пропавших детях по максимально возможному количеству интернет-площадок в форме, узнаваемой посетителями. Практика показывает, что максимально широкое распространение информации о пропавших детях позитивно сказывается на скором обнаружении значительной части таких детей и оказании им помощи, столь необходимой в трудной ситуации. Сайт проекта – [www.nedopusti.ru](http://www.nedopusti.ru)

## Спорт, спорт, спорт

До конца 2014 года сельские школы получают 1 млрд 800 млн рублей на ремонт и оборудование спортзалов. В 2015 году на эти цели будет выделено ещё 5 млрд рублей.

В 50-е годы XX века в России было 113 тысяч сельских школ, к 2005 году осталось 45 тысяч, а к 2014 году – 27,4 тысячи. Четверть из них не имеет спортзалов, большинство залов и спортплощадок давно не ремонтировалось, не хватает мячей и спортивных снарядов. Выделенные средства будут направлены на ремонт и оборудование спортивных залов и площадок, оснащение школ спортивным инвентарём и развитие сети школьных спортивных клубов.





## Найди свой образ

Летом хочется быть особенно привлекательными, и бренд **Camay** подготовил для девушек и женщин отличный подарок – пять коллекций дезодорантов с удивительными ароматами.

Коллекция **Mademoiselle** окутывает пленительным ягодным шлейфом, **Dejour** содержит нотки искрящегося винограда, **Zerlina Dubois** сочетает аромат терпкого сандала, цветочную дымку фрезии, свежесть сочных груши и дыни, **Dynamique** – это спелый грейпфрут и благоухание летнего сада, а **Romanticque** – нежный запах роз. Дезодоранты **Camay** представлены в трёх формах: аэрозольный, роликовый или твёрдый. С ними мамы и дочери могут быть уверены в своей привлекательности, ведь дезодоранты работают до 48 часов и полностью поглощают неприятный запах, а не маскируют его.



## Спокойствие, только спокойствие!

Устают к вечеру не только школьники, у которых сейчас самое напряжённое время – конец учебного года и предстоящие экзамены, но и родители. Расслабиться и снять стресс поможет новая пена для ванны «Моменты релаксации» от **NIVEA**. Шелковистая приятная пена бережно очищает кожу, придавая ей гладкость и мягкость, а природные ароматы лаванды и мёда помогают снять напряжение после трудного рабочего или школьного дня. Оптимальная температура воды для принятия ванны – 36–37 °С. А если совместить ванну с пеной от **NIVEA** с прослушиванием приятной тихой музыки, эффект будет ещё лучше.

## Контроль с удовольствием

**Maxwell** представляет новинку – напольные электронные весы-хамелеоны MW-2662GD, MW-2662EM и MW-2662B. Контролировать свой вес и заботиться о здоровье теперь станет не только просто, но и интересно. Кроме платформ из сверхпрочного закалённого стекла, весы от **Maxwell** обладают эффектом хамелеона – способностью менять цвет в зависимости от угла падения света. Цвета меняются от нежно-бирюзового до тёмно-сиреневого, от золотого до тёмно-фиолетового, от зелёного до цвета морской волны. Те, кому хочется узнать свой вес не только в килограммах, могут сделать это также в фунтах и стоунах. ЖК-дисплей с подсветкой позволит воспользоваться весами даже в тёмное время суток. Включаются и отключаются они автоматически, а для питания нужна одна литиевая батарея, входящая в комплект.



## Сыграем?

Игрушки **Hasbro** давно популярны в России, и компания продолжает радовать своих маленьких поклонников. В линейке **The Littlest Pet Shop**, кроме сказочных зверюшек, будут представлены также одежда и аксессуары, а ещё Hasbro запустил трансляцию мультфильмов об этих детских любимцах. Поклонниц **My Little Pony** ждут новые коллекции одежды, обуви, детской косметики, книги и журналы, различные наборы для детского творчества, а ещё – полнометражный фильм. Бренд **Nerf** расширит серию игрушечных бластеров, луков и арбалетов для активных и боевых детей. Бренд **Transformers** также порадует фанатов не только новыми игрушками, но и рюкзаками, сумками, аксессуарами. Подробнее о товарах **Hasbro** можно узнать на сайте [www.hasbro.com](http://www.hasbro.com)



## Champion Style – просто класс!

В приготовлении домашних заданий мелочей не бывает, важно всё – и как усвоен материал в классе, и хорошо ли пишет ручка, и как устроено рабочее место дома. Конечно, лучше делать уроки за столом, который нравится и за которым удобно. **moll** предлагает новинку – стол-трансформер **Champion Style** с цветными боковинами. Это тот идеальный случай, когда современный европейский дизайн прекрасно сочетается с высокой функциональностью и удобством. Шесть модных цветов на выбор или пять видов натуральной древесины – создать свой стиль легко! А если цветовые предпочтения вашего школьника со временем изменятся, можно просто купить набор боковин другого цвета и заменить их. Стол **Champion Style** – стол для продвинутых школьников! Подробности – на сайте [www.moll-funktion.ru](http://www.moll-funktion.ru)



## Новое и вкусное!

Всем любителям мороженого и мультиков бренд «**Инмарко**» делает подарок: расширяет свою линейку мороженого **MAX** от храброго льва Макса – героя мультсериала «MAX. Приключения начинаются».

Два новых эскимо – **Twister** и **X-Pop** – порадуют и детей, и взрослых. Яркий **MAX Twister Ягодный** – сочный вихрь разноцветных спиралей ягод и ванили с лимонной свежестью внутри. **MAX X-Pop** – ураган клубничного вкуса и банана со «взрывной карамелью» внутри, настоящее приключение вкуса. Лакомиться мороженым будет ещё приятнее под новый мультсериал «MAX. Дино-терра». Мороженое MAX от «Инмарко» создается по передовым европейским технологиям, в его составе минимум сахара, натуральные ингредиенты и фруктовый сок. И меньше 110 калорий в каждой порции – это важно для тех, кто следит за своей фигурой. Наслаждайтесь новыми яркими вкусами!



## Для настоящих мужчин

Средств, делающих кожу лица мягкой и нежной, для мам и дочек предлагается великое множество. Но и папы с сыновьями-старшеклассниками нуждаются в правильном уходе за кожей – ведь частые механические повреждения в процессе бритья могут вызвать раздражение и аллергические реакции. Компания **Weleda** предлагает мужчинам серию натуральных продуктов: увлажняющий крем, крем для бритья, лосьон до и после бритья и бальзам до и после бритья. Благодаря этим средствам исчезает ощущение стянутости и жжения, сохраняется влага в клетках кожи, а специально подобранные натуральные эфирные масла создают бодрящий и мужественный аромат. И кремы, и лосьон, и бальзам хорошо освежают и подходят для всех типов кожи, в том числе и для чувствительной.



В этом году **Nutella** исполняется 50 лет, наполненных удивительными историями, которые были бы невозможными без вас. Ежедневно мы получаем от вас множество интересных историй и приятных воспоминаний, связанных с **Nutella**:

*«Моя любовь к Нутелла началась очень давно, когда я ещё ходил в школу. Нам привозили её наши знакомые из Италии, это был настоящий праздник, потому что Нутелла открыла для меня новый мир, и впоследствии я начал очень много путешествовать, но до сих пор моей любимой страной для путешествий остаётся Италия!»*

**Николай Антонов, г. Нижний Новгород**

Спешите стать частью истории **Nutella**! Присылайте нам свою историю или просто фото, рисунок или видео и получайте призы.

[WWW.NUTELLASTORIES.COM](http://WWW.NUTELLASTORIES.COM)

