

Пока они маленькие, мы молодые. Пока мы за них отвечаем, мы умные. Пока мы их оберегаем, мы сильные. И это колоссальная иллюзия. Потому что ответственность и решения мы перекладываем на них, когда удобно не думать самим. Потому что встаём на сторону тех, кто их обижает и гнобит. Потому что ради возможности подольше не считать себя старенькими как можно дольше держим их в маленьких. И называем это счастливым детством, за которое потом они скажут спасибо, и вообще дай Бог, чтобы своим детям они смогли дать хотя бы столько же.

Но если не мы, то кто их уберёжёт, защитит и вырастит? Мы это делаем порой не так, как надо им (о чём мы узнаем в подробностях, когда они будут взрослые, а мы – старые), а просто как умеем. Спасаем от того, что нам кажется страшным и опасным. Утешаем тогда, когда хотели бы, чтобы утешали нас самих. Совершенно уже не понимаем, где проходит грань между заботой, гиперопекой и насилием над личностью. Вот заставить вовремя уйти домой с прогулки или усадить за уроки – это насилие? Категорическое требование надеть шапку в сырой ветреный день – гиперопека? Кто ж нам скажет. Только спросят потом строго: а что это вы, товарищи родители, недоглядели... Между тем идёт время, проходит это самое золотое детство, и, глядя на вымахавших под потолок отпрысков, некоторые из нас понимают, что почему-то не успели налюбоваться тем, как они росли, порадоваться за них, улыбнуться лишний раз. Осталось только ещё раз потребовать носить шапку, потому что которые под два метра ростом – те все равно простужаются. Пусть запоминают, как быть последовательными с детьми. В воспитании, как известно, это главное.




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**, galabzina@mcf.ru
Редактор **Мария Трофимова**, mtrofimova@mcf.ru
Литературный редактор **Анна Сазонова**
Арт-директор **Лилия Славеснова**
Дизайнер **Валентина Лёвшина**
Билд-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
Анжела Мартirosян,
amartirosyan@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: gp@mcf.ru
Петензии 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**
Стиль: **Джульетт Мари**
Модель: **Настя Мари**
Одежда: **интернет-магазин Kidpoint.ru**
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов.
Комикс «Город грамотеев» выходит 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 13.01.2015.
Выход тиража 21.01.2015. Формат 60х90 1/8.
Тираж 130 000 экз. Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 12.
Изд. № 6812.
ЗАО «МЦФЭР» Юридический адрес: 129090, Москва, ул. Щепкина, д. 25/20. Отпечатано в типографии ГУП «Издательство «Башкортостан» 450079, г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 13.
© ЗАО «МЦФЭР», 2015

ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ СТАРШЕ ШЕСТИ ЛЕТ

Гость номера

8 Татьяна Циварева:
«У нас есть ТВ-каналы
для всей семьи»

Тема номера

10 Куда уходит детство?

16 Куда приводит детство?

За партой

Школьный репортаж

18 Пространство гуманизма

Технологии

22 Увеличиваем словарный запас

Острый угол

24 Первая любовь – хрупкая

Между нами говоря

26 «Лариса Сергеевна,
я Вас люблю!»

Дошколёнок

28 Мальчики – налево,
девочки – направо

стр. 46

стр. 34

Медосмотр

Вопрос-ответ

32 Почта февраля

Сезонные заболевания

34 Грипп и простуда.
Работа над ошибками

Алгоритм помощи

38 Синусит: инфекция за пазухой

Наш малыш

40 Витамины для будущей мамы
и младенца

Актуальная тема

43 Больное горло –
греть или охлаждать?

Профилактика

46 Смех без причины

Здоровое питание

48 Выжать все соки

Домашний стадион

52 Спинку ровно!

стр. 48

стр. 43

стр. 58



Психология

Растить без страха 54 Первая утрата

Психотренинг 56 Зачем маме быть заботливой альфой?

Только спокойствие 58 Глаза на мокром месте

Если учиться тяжело 60 Я думал, что всё умею!

Тест 62 Кем вы видите своего ребёнка?



После уроков

Собрание родителей 64 Максим Катырев: «Что наша жизнь? Игра!»

Спортклуб 68 Мастер-класс от чемпиона

Еда без вреда 74 Больше чем обед: максимум пользы

Самые модные 78 Фитнес-февраль

У зеркала 82 Правила спортивного клуба

Книжная полка 88 Учиться и дружить!

Город грамотеев 89 Что к чему прилагается?



стр. 74

стр. 78



Какие отношения у тебя с учителями?

Минг Джонг Чжун



11-й класс

В моей школьной жизни было много разных учителей, но единственный, который навсегда останется в моём сердце, – это мой классный руководитель. Он научил меня справляться с трудностями, добиваться своей цели. Я всегда буду помнить наше «золотое правило»: «Не сдавайся. Дальше может быть ещё сложнее». Надеюсь, что через какое-то время наши учителя с гордостью будут говорить: «Это мои ученики!»

Нелли Кигай



2-й класс

Я учусь в школе второй год и очень люблю ходить на уроки. У меня много друзей-одноклассников. И учителя – тоже мои друзья. А самый большой друг – директор! Она весёлая, всегда спрашивает, как у меня дела и как я учусь. А ещё я люблю петь и танцевать. Этому меня тоже учат мои друзья – учителя.

Владимир Толстов



8-й класс

Мои отношения с учителями зависят от их отношения ко мне. Если учитель не пытается «завалить» и хорошо ко мне относится, то и я в ответ буду хорошо относиться к учителю. Однако иногда учителя могут задавать вопросы и давать задания, с которыми даже отличники не справляются. В такие моменты кажется, что это всё специально подстроено, но я не огорчаюсь, а наоборот – более тщательно готовлюсь к следующему уроку, чтобы порадовать учителя своими знаниями.

Ирина Игнатова



6-й класс

Я учусь в нашей школе с первого класса. И очень рада, что мне посчастливилось учиться именно здесь. Учителя очень добродушные, они готовы в любую минуту помочь и поддержать учеников. Это очень важно, ведь учителя должны быть не только хорошими педагогами, но ещё и настоящими друзьями.

Наран Басанов



5-й класс

Третий год я хожу на танцы. Их ведёт учительница, с которой у меня очень хорошие отношения. Она позитивная, добрая, но бывает и строгая: когда мы отвлекаемся. Она хочет, чтобы мы были лучшими, чтобы мы старались. Она всегда даёт нам полезные советы. Я обожаю её уроки!



Помогай правильно!

При поддержке Министерства здравоохранения Российской Федерации подготовлена серия информационных материалов по оказанию первой помощи пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях.

Материалы разработаны с учётом восприятия даже малышами от 3 лет: для них подготовлена инфографика. Для подростков и молодёжи предназначены видеоролики. Цель проекта – ознакомить различные целевые аудитории с основными правилами по оказанию первой помощи пострадавшим в ДТП, привлечь внимание к возрастающему числу жертв в результате ДТП, связанных с неоказанием или неправильным оказанием первой помощи.

Для будущих технарей

Министерство образования и науки РФ собирается разработать олимпиады для школьников по инженерным направлениям.

По словам главы министерства Дмитрия Ливанова, победители и призёры этих олимпиад будут иметь льготы при поступлении в профильные вузы. Министр сказал, что для реализации проекта важно участие ведущих технических вузов, и выразил надежду, что уже в следующем году в перечне появится ряд олимпиад для школьников по инженерному научно-техническому творчеству, в частности, по робототехнике. Сейчас ежегодные предметные олимпиады проводятся по русскому и иностранному языкам, литературе, истории, обществознанию, праву, математике, информатике, биологии, химии, физике, географии, экономике, астрономии, экологии, физкультуре, ОБЖ, технологии и мировой художественной культуре.



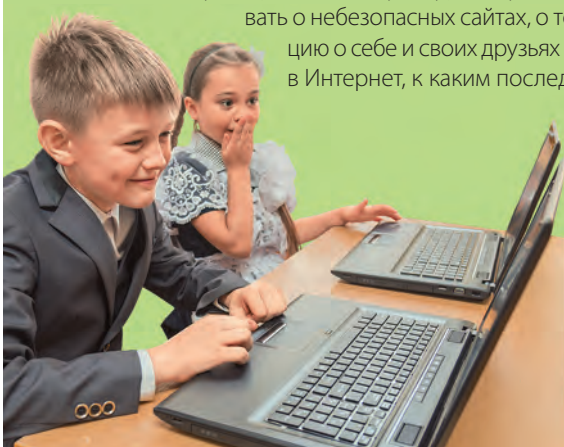
Дети в Интернете

Со следующего учебного года российских школьников на уроках информатики и ОБЖ станут обучать правилам поведения в Интернете, в частности, в социальных сетях.

Методика преподавания будет разработана к 1 сентября 2015 года. Учителя информатики и основ безопасности жизнедеятельности пройдут специальную переподготовку. На уроках ученикам будут рассказы-

вать о небезопасных сайтах, о том, какую информацию о себе и своих друзьях можно выкладывать в Интернет, к каким последствиям может привести размещение

своих данных и фотографий. Проект по обучению поведению в Интернете поддерживают Рособrnадзор и Министерство образования и науки РФ.



К 70-летию Победы

Пресс-служба Департамента образования Москвы сообщает, что более 700 школьных музеев столицы к 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов обновят свои экспозиции.

Всего в московских школах работает около 1700 музеев, в том числе 747 музеев военно-исторического профиля. По мнению педагогов, школьные музеи помогают делать учебный процесс более разнообразным и воспитывать у подрастающего поколения уважение к своей стране, к её национальным традициям, истории и богатой культуре. С помощью школьного музея учащиеся пробуют свои силы в исследовательской, общественной и творческой деятельности.

У НАШЕЙ ШКОЛЫ ПРАЗДНИК!



ЮБИЛЕЙ, ВСТРЕЧА ВЫПУСКНИКОВ, ЛИЦЕЙСКИЙ БАЛ
ОБ ЭТОМ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ВСЕ!

ПРИСЫЛАЙТЕ НАМ ВАШИ НОВОСТИ,
И ОНИ БУДУТ НАПЕЧАТАНЫ
НА ПЕРВЫХ СТРАНИЦАХ ЖУРНАЛА

ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА

Ждём ваших писем на адрес: redactor@za-partoi.ru

Защити зубы

Родители тщательно следят и за здоровьем, и за красотой зубов детей. Пластины и брекеты носят многие мальчики и девочки. При их наличии необходим особый уход за полостью рта. **SPLAT** представляет 5 новых натуральных ополаскивателей **PROFESSIONAL**: «Биокальций», «Лечебные травы», «Ультракомплекс», «Актив» и «Отбеливание плюс». Все они комплексно ухаживают за полостью рта, и у каждого есть своя специфика: одни бережно отбеливают и защищают зубную эмаль, другие оказывают противовоспалительное действие на дёсны. Состав ополаскивателей **SPLAT PROFESSIONAL** безопасный и экологичный: они на 98 % состоят из натуральных активных компонентов – масел, экстрактов и вытяжек из растений, обладающих антисептическим и успокаивающим действием. Все ополаскиватели содержат инновационную систему LUCSTATOL, которая блокирует развитие кариесогенных бактерий и до 96 % защищает от образования зубного налёта.



Хотите крендель?

На российском рынке появился один из самых популярных в мире брендов кафе-пекарен – **Wetzel's Pretzels**. В этих кафе всё свежее, изготавливается из натуральных продуктов и соответствует стандартам качества. Для маленьких и взрослых лакомок **Wetzel's Pretzels** вводит в меню новинки: сладкий крендель «Син-а-ям» с корицей, покрытый глазурью, и мини-доги – популярные хот-доги с говяжьими сосисками на один укус. Есть и зимнее предложение: какао с маршмеллоу и облепихово-имбирный чай, богатый витаминами. Спешите попробовать эти напитки до 1 марта – весной их в меню уже не будет. В **Wetzel's Pretzels** хорошо приходить всей семьёй – здесь интересно и детям, и взрослым, а кроме того, можно подсмотреть некоторые кулинарные секреты, ведь приготовление идёт на глазах у публики, в процессе увлекательного шоу.



Традиции ПО-НОВОМУ

NIVEA – марка № 1 в мире в категории очищения кожи лица. Чтобы сохранить пользу и эффективность косметических средств, **NIVEA** из года в год предлагает эффективные решения, не забывая и о внешнем облике. Один из ведущих сотрудников Калифорнийского колледжа искусств, лауреат Национальной премии промышленного дизайна Ив Бехар создал дизайн **NIVEA**, выражающий всю суть бренда и его продуктов. Отсутствие лишних элементов на этикетке, больше свободного пространства, использование лёгкого материала для изготовления баночек, отражение динамичности бренда в логотипе на скошенной крышке – всё это делает продукты **NIVEA** узнаваемыми и отражает основные принципы марки: лаконичность, законченность линий, стремление быть понятнее и ближе к потребителю.



«Мы так похожи!»

Так назывался конкурс, который проходил на сайте **kinderchocolate.ru**. Все желающие могли разместить фотографию ребёнка и одного из его родственников и рассказать, в чём они похожи. Было собрано более 3800 работ из разных городов России. Конкурс завершился, итоги подведены. Главный приз – поездку всей семьёй в парк развлечений Порт Аventura в Испании – выиграли Александр Озеров с сыном Валерой из г. Оренбурга. Ещё 10 участников стали обладателями наборов чемоданов с уникальным дизайном от **Kinder® Chocolate**. И ещё 50 призёров получили фотоаппараты и альбомы для фотографий. **Kinder® Chocolate** благодарит всех участников конкурса и поздравляет победителей! Результаты опубликованы на сайте **kinderchocolate.ru**

