

всё о детях от 5 до 17

№9/2015

ЗДОРОВЬЕ
ШКОЛЬНИКА

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

Почему они
так устают?

острый угол

На урок –
в музей

Учимся
писать
красиво

Дошколята
и гаджеты:

осваиваем
с пользой

тема номера

**Особенности
национальной учёбы**





С Днём
Знаний!

рисунок: Александра Ивойлова

А знаете, – задумчиво сказала одна моя коллега, – я про своё детство дочке рассказывать побаиваюсь. Например, как мы в третьем классе с девочками в сугроб с гаража прыгали. Или бабушке скажешь, что на велосипеде едешь только до угла и обратно, а сама – большим кругом по всему посёлку с выездом на дорогу, а то и по шоссе до соседней деревни километров пять... Девочка-то у меня обучаемая.

— А я... а я, – подхватила другая, – во втором классе маме клялась, что только в классики буду под окном прыгать, а на самом деле мы всем двором убежали через помойку в дальний двор и там играли в казаки-разбойники. И вот про это рассказать сыну? Ему как раз восемь будет. То есть я расскажу, конечно, но как ему объяснить, почему тогда всех выпускали гулять одних, а теперь только водят в парк и под присмотром?

— Круче всех был мой папа, – вступила третья, – он вообще, говорит, в пять лет один в детский сад ходил, и таких, как он, было полгруппы. Я ещё в детстве удивлялась: как это – одному в сад? Ну ладно – со старшим братом или сестрой... Ну и, само собой, на рыбалку с приятелями – безо всяких мам. Только внуки ему не очень верят: говорят, сочиняет дед, такого не бывает, чтобы совсем без взрослых.

В общем, наши мамы и папы об этих похождениях ничего и не знали – разве что догадывались. И мы, старавшиеся держать их в неведении для их же пользы, теперь пробуем вести себя так же с собственными детьми, чтобы не научить их плохому. Самим ведь придётся расхлёбывать. Впрочем, люди мы честные, расскажем, конечно, всё по правде, когда подрастут и поумнеют. А они за это, быть может, поделятся тем, что скрывали от нас все эти годы. И тогда, наверное, мы поймём, что, вопреки обстоятельствам, научили их чему-то хорошему.



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

Ангела Мартirosян,
amartirosyan@mcf.ru

Екатерина Миpовова

(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**

Модель: **Егор Шалашов**

Стиль: **Николай Рогоза**

Одежда: **MODIS**

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 10.08.2015.

Выход тиража 18.08.2015. Формат 60х90 1/8.

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

Изд. № 7319.

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

10 Особенности национальной учёбы

17 А как у нас?

За партой

- Звёздный старт 20 Ляйсан Утяшева:
«Надо просто любить своих детей»
- Личный опыт 24 «Мама, мне нельзя болеть!»
- Острый угол 26 Я поведу тебя в музей
- Дошколёнок 29 У меня зазвонил... смартфон
- Школьный репортаж 32 Люди нового поколения
- Технологии 36 Вырабатываем читаемый почерк

стр. 32

Медосмотр

Вопрос-ответ 40 Почта сентября

Актуальная тема 42 Слезная история

Домашний стадион 46 Гимнастика для коррекции зрения

Зелёная аптека 48 Натуральная косметика

Профилактика 50 Незаменимое трио

Опасный симптом 53 Карусель в голове

Школа диабета 56 Сильнее болезни

Дорогие мальчики 58 По волосам не плачьте

стр. 53

стр. 58



стр. 68

Психология

Трудный возраст 62 Один на один

Расту без страха 66 «Он делает всё назло мне!»

Если учиться тяжело 68 Почему дети быстро утомляются?

Тест 72 Нужен ли ребёнку репетитор?

стр. 72

После уроков

Спортклуб 74 Маджонг как вид спорта

Еда без вреда 80 Завтрак по всем правилам

Самые модные 84 Выбрать безошибочно

У зеркала 88 Маска, я тебя знаю!

Книжная полка 95 Герои по жизни

стр. 74

