



Здоровый образ жизни

1 | 240
Январь
2020

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера – 2019»

ЗИМА – ПРОСТУДЕ НЕТ



В номере:

Эмоциональное развитие дошкольника | Сезонные депрессии
Территория милосердия | По римскому счёту. Золотая
белорусская четвёрка | Нарушения речи у взрослых



Подписные индексы:

75041 – для индивидуальных подписчиков;

750412 – для организаций.

Подписаться на журнал можно ежемесячно до 25-го, также можно заказать журнал (до 25-го) по тел. (017) 297-93-22, 297-93-25

Редактор А. В. Кананович
Корректор О. В. Салова
Компьютерный набор
и вёрстка Е. Ю. Сорока
Художественный редактор
В. Н. Белокопытов

На первой странице обложки
фото Екатерины Митиной

Авторы несут ответственность за достоверность приведенных в статье фактов и сведений. Редакция оставляет за собой право печатать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точки зрения автора.

Авторские материалы не рецензируются и не возвращаются.

В номере использованы фотографии, приобретённые в установленном законодательством порядке с Shutterstock.com

Присылая материалы для публикации в журнале, электронном приложении, на сайте, авторы тем самым передают издателю исключительные имущественные права на воспроизводство, распространение, сообщение для всеобщего доступа и другие возможные способы использования произведения без ограничения территории распространения (в том числе в электронной версии журнала)

Выход в свет 22.01.2020.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 7,5.

Тираж 1280 экз.

Заказ 20. Цена свободная.

Отпечатано в ООО «Юстмаж».

ЛП от 27.03.2014 № 02330/250,

220103, г. Минск,

ул. Калиновского, д. 6 Г 4/К, комн. 201

В НОМЕРЕ

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Лариса КУЧЕРОВА
Безумство храбрых...

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Елена ДЕНИСИК
Развиваем речь ребёнка

6 Валентина МАЕВСКАЯ,
Лилия КУЗНЕЦОВА
Зима – простуде нет

10 Дмитрий МИРОНОВИЧ
Alimal flow – новый вид фитнеса

ЭКОЛОГ И Я

14 Константин САЕВИЧ,
Митрофан ВОЛОКИТИН
Не навреди

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

15 Наталья СТЕЛЬМАХ
Эмоциональное развитие
дошкольника

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

18 Ирина БАРАНОВСКАЯ
Сезонные депрессии

20 Елена РОМАНОВА
Ступеньки жизни, или Кризисы
возрастов

22 Екатерина МУРАВИЦКАЯ
Конформизм и неконформизм

РЕАБИЛИТОЛОГ И Я

24 Игорь БОРОВИК
Жизнь без обид

НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

26 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Когда голодать полезно

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

28 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Остеопороз: безмолвная
эпидемия

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

30 Александр КАНАНОВИЧ
Правила, которые спасут жизнь

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

32 Инна ГИЛЬ
Инсульт – от факторов риска
до выздоровления

34 Екатерина КОРОТКЕВИЧ
Нарушения речи у взрослых

35 Татьяна БЫЧЕНОК
Что такое гололёд

СПОРТ И МЫ

36 Сергей ЩУРКО
По римскому счёту. Золотая
белорусская четвёрка

ГОСТИНАЯ

39 Лариса КУЧЕРОВА
Зона особого жизнелюбия
Натали Борисенко

42 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Территория милосердия

ВАЛЕОЛОГ И Я

45 Екатерина ПУРОВСКАЯ
Дружит ли шеринг с валеологией

СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

46 Елена РОМАНОВА
Движение – жизнь

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

47 Сабина ВЕРЕСОВА
Снимая маски

МЕЖДУ НАМИ ГОВОРЯ

48 Наталья БОНДАРЕНКО
Учимся работать без стресса

48 Наталья БОНДАРЕНКО
«Прокачиваем» мозг

49 Наталья БОНДАРЕНКО
Почему мы мёрзнем

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

50 Мирослава АНДРЕЕВА
К чему приводит недостаток сна

50 Мирослава АНДРЕЕВА
Чем полезней умываться

51 Мирослава АНДРЕЕВА
Как не набрать вес осенью
и зимой

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

52 Елена МЕРКУЛОВА,
Галина ПОПКОВИЧ
Веды – значит ведать

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

54 Анна ВИШНЯКОВА
Полезные свойства мёда

55 Анна ВИШНЯКОВА
Пять причин сказать сахару «нет»

ОКНО В ПРИРОДУ

56 Роман МАРЧИК
Непростая рыбка

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

58 Олег ТУПИК
Урок 8. Добывание пищи

ВОКРУГ СВЕТА

60 Оксана ЛИСИЦЫНА
Онежская Одиссея

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Сергей КЛИМКОВИЧ
Вечернее вязание