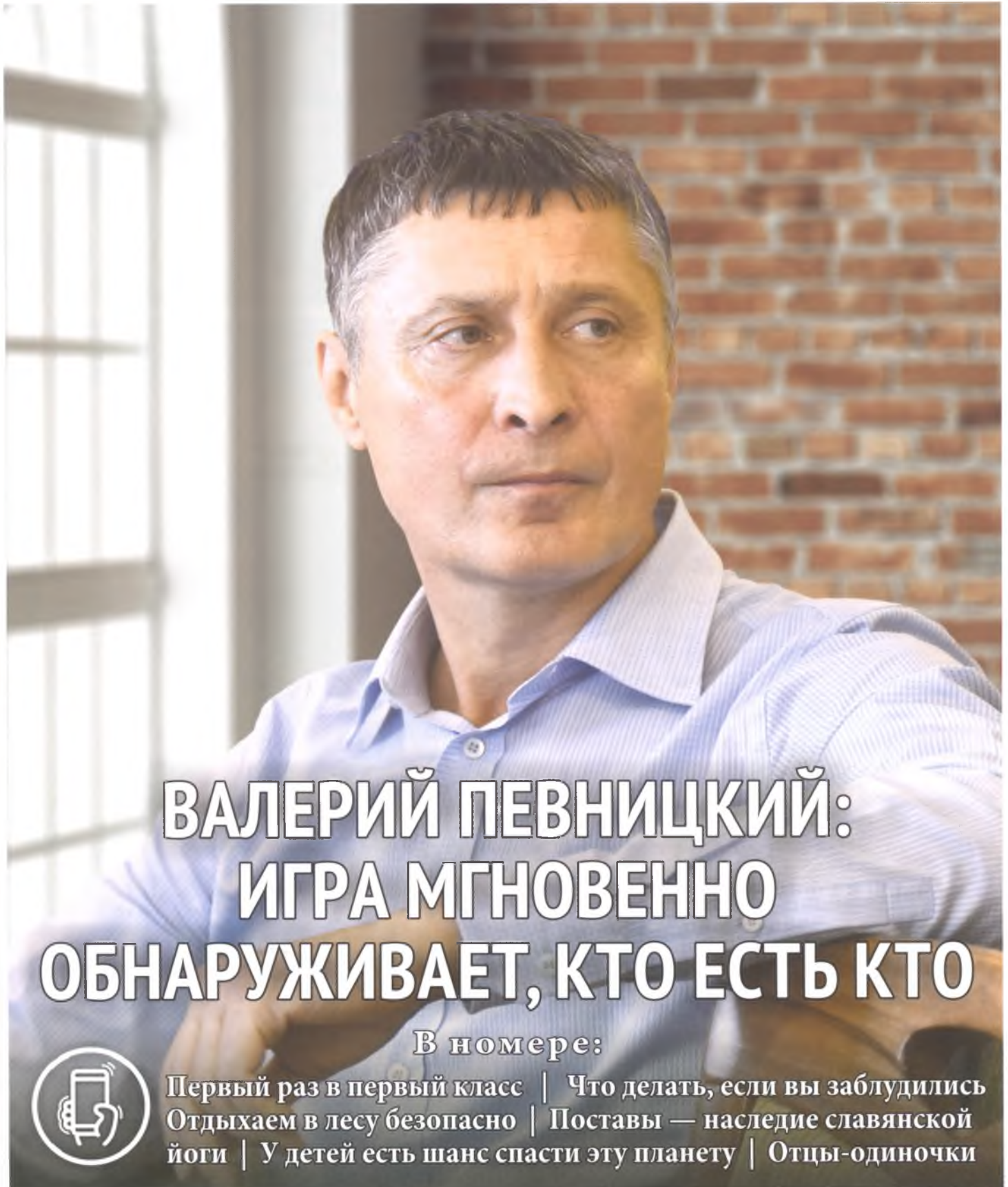




Здоровый образ жизни

8 | 247
Август
2020

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»



ВАЛЕРИЙ ПЕВНИЦКИЙ: ИГРА МГНОВЕННО ОБНАРУЖИВАЕТ, КТО ЕСТЬ КТО

В номере:

Первый раз в первый класс | Что делать, если вы заблудились
Отдыхаем в лесу безопасно | Постановки — наследие славянской
йоги | У детей есть шанс спасти эту планету | Отцы-одиночки



Здоровый образ жизни

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. П. Паршина
Корректор О. В. Салова
Компьютерный набор
и вёрстка Е. Ю. Сорока
Художественный редактор
В. Н. Белокопытов

На первой странице обложки
фото Александра Шичко

Авторы несут ответственность за достоверность приведённых 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 27.08.2020.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 7,5.

Тираж 1026 экз.

Заказ 339. 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

- Республиканское унитарное предприятие «Выдавцтва „Адукацыя і выхаванне“», 2020
- Обложка К. К. Шестовский, 2020

В НОМЕРЕ

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Лариса КУЧЕРОВА
Последний глоток лета

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Татьяна ИГНАТИК, Ирина БАЛЬ
Мы с папой – туристы

6 Светлана НАРБУТОВИЧ
Круговая тренировка на уроках
физкультуры в начальных классах

8 Светлана ВАСИЛЬЧУК
Калейдоскоп здоровья

10 Виктория ТЫЛЬКОВИЧ
У дзядзькі-кухара

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

15 Ольга СОБОЛЕВСКАЯ
Родителям о детском чтении



18 Татьяна ХМЕЛЬНИЦКАЯ
Первый раз в первый класс

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

20 Анастасия ЛОКТЕВА
В школу без негатива

22 Ирина БАРАНОВСКАЯ
Детские трагедии

24 Анастасия ЛОКТЕВА
Отцы-одиночки

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

27 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Дизентерия

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

29 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
На страже кишечных инфекций

32 Наталья МИЛАЙ
Как сохранить свежесть лица летом



ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

34 Что делать, если вы заблудились

35 Татьяна БЫЧЁНОК
Отдыхаем в лесу безопасно

МЕЖДУ НАМИ ГОВОРЯ

36 Дмитрий ЖДАНОВ
Главный улов – здоровье

37 Мария ШАРЕЙКО
Тихо и в охотку

РЕАБИЛИТОЛОГ И Я

38 Игорь БОРОВИК
Поставы – наследие славянской
йоги

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

42 Люция ТУПЧИЕНКО-КАДЫРОВА
Энергия Будды, священного
журавля и волшебного дракона



СПОРТ И МЫ

45 Сергей ЩУРКО
Мужчина. Женщины. Гандбол

ГОСТИНАЯ

49 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Всё начинается с детства

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

52 Ирина КЕВРА
Опасный двойник

54 Александринна ПАРШИНА
Плод Древа жизни



НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

56 Анна ВИШНЯКОВА
Стоп, диарея

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

58 Ирма МАРТИНС
Овсяные маски для лица

ВОКРУГ СВЕТА

60 Елена БУЛДАКОВА
У детей есть шанс спасти
эту планету

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Валентина АКУЛЁНОК
Тень