



Здоровый образ жизни

10 | 249
Октябрь
2020

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»

АРТЕФАКТЫ ДРЕВНЕЙ РУСИ – ПРАВИЛО



В номере:

Как завоевать доверие ученика | Сутры йоги. Ненасилие
Буллинг в школе: три взгляда на проблему | Адаптивные
тренажеры: возвращая утраченное | Осторожно, злая собака!



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 верстка Е. Ю. Сорока
Художественный редактор
В. Н. Белокопытов

На первой странице обложки
фото Ксении Сусло

Требования к публикациям доступны
по адресу <https://zclub.aiv.by/index.php?route=information/contact>.

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 произ-
ведения без ограничения территории
распространения (в том числе в электрон-
ной версии журнала)

Выход в свет 29.10.2020.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 7,5.

Тираж 1084 экз.

Заказ 453. 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 «Выдавецтва
“Адукацыя і выхаванне”», 2020

© Обложка К. К. Шестовский, 2020

В НОМЕРЕ

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Лариса КУЧЕРОВА
Не удалось никому – стань первым!

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Елена МОИСЕЕНКО, Ирина СИПАЙЛО
Малые Олимпийские игры

8 Светлана АБРАМУК
Моё здоровье в моих руках

10 Оксана АНДРУКОНИС
Экологический марафон

13 Инесса ЗУЁНОК
Хочу всё знать

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

16 Мартин КЕВРА
Гимнастика Баззани

18 Ольга ШЕРШЕНЬ
Солнышкины сказки

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

19 Екатерина МУРАВИЦКАЯ
Как завоевать доверие ученика

21 Наталья СТЕЛЬМАХ
Буллинг в школе: три взгляда
на проблему



26 Анастасия ЛОКТЕВА
Когда учитель – мишень

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

28 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Враг в консервной банке

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

29 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Сохранить надолго

30 Сергей ЗМИТРОВИЧ
Артефакты Древней Руси: Правило

РЕАБИЛИТОЛОГ И Я

33 Игорь БОРОВИК
Адаптивные тренажёры: возвращая
утраченное



ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

36 Мария СТЁПКИНА
Осторожно, злая собака!

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

38 Елена МЕРКУЛОВА
Сутры йоги. Ненасилие



СПОРТ И МЫ

40 Лариса КУЧЕРОВА
Бойцы невидимого фронта

ГОСТИНАЯ

44 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
История большого успеха

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

49 Ангелина ДЯТКО
Бани народов мира

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

51 Дмитрий БЕЛЯКОВ
Панацея в парилке

52 Наталья БОНДАРЕНКО
Настои для парной

54 Александра ДЕМИДОВИЧ
Калина красная

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

56 Мирослава АНДРЕЕВА
Консервируем правильно

МЕЖДУ НАМИ ГОВОРЯ

58 Ирина КРОТОВА
О пользе вышивки

59 Анна КУНИЦА
К здоровью через вязание

ВОКРУГ СВЕТА

60 Гвидо ДЕ СИМОНЕ, Гай НОРТОН
Энергия из отходов



ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Ольга ПЕРЕВЕРЗЕВА
Пойдём, мой ангел, на прогулку