



Здоровый образ жизни

11 | 250
Ноябрь
2020

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»



ДМИТРИЙ ДАЩИНСКИЙ: ВСЕ ЧЕМПИОНЫ НЕМНОГО «КРЕЙЗИ»

В номере:

Адаптация ребёнка к детскому саду | Дистанционное обучение: мучение или счастье? | Лечим мышечные спазмы | Литотерапия | Благолепие по аюрведе



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 И. В. Холодинская
Компьютерный набор
и вёрстка Е. Ю. Сорока
Художественный редактор
В. Н. Белокопытов

На первой странице обложки
фото Олега Малышева

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 произведения без ограничения территории распространения (в том числе в электронной версии журнала)

Выход в свет 27.11.2020.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 7,5.

Тираж 1044 экз.

Заказ 515. 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
Время раздумий

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Марина КУЗЬМИЧ
В гостях у королевы Простуды

6 Валентина ГУБКО
Путешествие в Сказкоград

8 Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ
Школа мяча

11 Людмила ИВАНЮК
Здоровый я – здоровая страна!

14 Лилия МАСЛОВСКАЯ
Болезни органов дыхания

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

16 Ольга ПАРАДА
Адаптация ребёнка к детскому саду

18 Инга ВИНТЕР
Кибермама

20 Александрина ПАРШИНА
Игры, знания, смартфон

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

22 Анастасия ЛОКТЕВА
Дистанционное обучение: мучение или счастье?



24 Екатерина БУРМИЛОВА
Нарушения пищевого поведения у подростка

НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

26 Наталья БОНДАРЕНКО
Здоровье – в воде

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

28 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Прострел

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

30 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Проклятие офисного работника

32 Александра ЖУКОВА
Медсестра. Как «не сгореть» на работе



РЕАБИЛИТОЛОГ И Я

34 Игорь БОРОВИК
Думай. Ешь. Люби



АКТУАЛЬНО

38 Александрина ПАРШИНА
Волк в овечьей шкуре

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

40 Как правильно топить котёл

41 Как правильно топить печь

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

42 Елена МЕРКУЛОВА
Сутры йоги. Чистота души

СПОРТ И МЫ

44 Сергей ЩУРКО
Все чемпионы немного «крейзи»

МЕЖДУ НАМИ ГОВОРЯ

48 Мирослава АНДРЕЕВА
Камень чистой воды

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

50 Эжен ВОЛКИХИАР
Литотерапия

52 Дмитрий БЕЛЯКОВ
Лечим мышечные спазмы

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

54 Мирослава АНДРЕЕВА
Рецепт нескучной жизни

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

56 Наталья БОНДАРЕНКО
Благоепие по аюрведе

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

58 Мария ШАРЕЙКО
Солнечная тыква



60 Рэй КИЛЛМАРИН
Магия уюта в чашке

ИНТЕРЕСНО

62 Ирина КРОТОВА
Пока горят огни холодного Самайна

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Яронимас ЛАУЦЮС
Благослови себя