

Клянись говорить правду, только правду и ничего, кроме правды. Дай честное слово, что не будешь нам врать. Потому что если ты врешь, кто же тебе поверит? Каждый из нас, товарищи родители, в начале своей долгой жизни это всё выслушивает, ковыряя тапочком паркет, а потом – говорит. Причём, что парадоксально, с теми же точно интонациями, с которыми когда-то слушал. Видимо, это и имели в виду наши с вами родители, говоря: «Вот родишь своих – поймёшь». И да, мы понимаем. Теперь мы понимаем, как это серьёзно – нарисовать на собственной руке шариковой ручкой череп с костями и свалить всё на одноклассников. Дескать, одни держали, вторые рисовали, а я, как я могла сопротивляться, когда я одна, а их вон как много! Отец в бессильной ярости сжимает кулаки и готов порвать в клочья обидчиков – чего их собственные родители не воспитывают? Мать прикидывает, кому из матерей юных преступников звонить в первую очередь и какие язвительные вопросы задавать. Деточка со злое-ще разрисованной конечностью сидит тихо – и выйти из сумрака её вынуждает только реальная опасность того, что сейчас мама действительно кому-то позвонит и о чём-то спросит. А вот ещё бессмертный хит всех времён и народов – «На дом по математике (русскому, английскому) ничего не задали». Да, совсем ничего. И вообще никогда не задают, учительница добрая. Это к тебе, сынок, она добрая, а маме с папой уже всё рассказала о том, как они своего умницу проглядели. Не ври нам больше, мы этого не переживём! Врёте, граждане, переживёте. Это они не нарочно. И потому, видимо, не стоит нам быть прокурорами. Пора переквалифицироваться в Шерлоков Холмсов. Дедукция кого хочешь выведет на чистую воду. Главное – не врать детям и себе самим. А всё остальное – так, фантазии. Пусть будут.




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**
Бильд-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 Миrowова (менеджер по размеще-
нию 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: **Полина и Елизавета Новиковы**

Одежда: **O'stin**

Редакция не несёт ответственности за содержание реклам-
ных 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. Пе-
репечатка материалов допускается только с письменного со-
гласия редакции.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФЦ7-22426 от 05.12.2005.
Выдано Федеральной службой по надзору в сфере массовых ком-
муникаций и охране культурного наследия.

Цена свободная. Подписано в печать 10.03.2015.
Выход тиража 18.03.2015. Формат 60х90 1/8.
Тираж 130 000 экз. Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 12.
Изд. № 6961.

ЗАО «МЦФЭР» Юридический адрес: 129090, Москва, ул. Щепкина,
д. 25/20. Отпечатано в типографии ГУП «Издательство
«Башкортостан» 450079, г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 13.

© ЗАО «МЦФЭР», 2015

ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ СТАРШЕ ШЕСТИ ЛЕТ

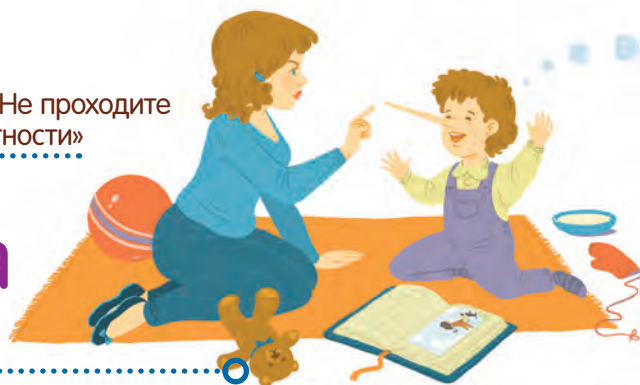


Гость номера 8 Людмила Вербицкая: «Не проходите мимо чужой безграмотности»

Тема номера

10 Ни слова правды

16 Фантазия как повод поговорить



За партой

Школьный репортаж 18 Раз, два, стройся!

Звёздный старт 22 Ивайло Филипов:
«Почему люди не всегда
бывают вежливыми?»

Острый угол 26 Шутки в сторону!

Дошколёнок 30 Чувство юмора



Медосмотр



стр. 48

Вопрос-ответ 36 Почта февраля

Здоровое питание 38 Продуктовые союзы

Наш малыш 42 В ожидании чуда

Актуальная тема 46 Уши, горло и нос
под защитой

Консультация специалиста 48 Игра гормонов

Алгоритм помощи 50 Остановить гастрит

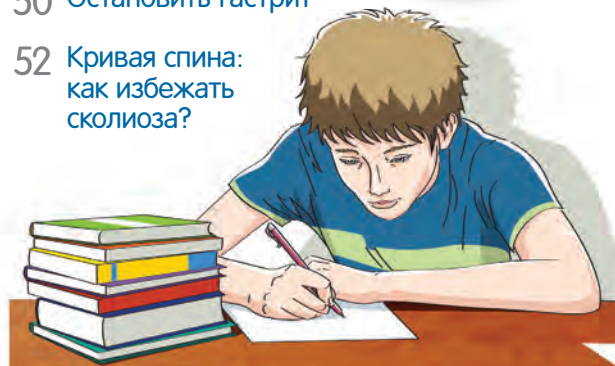
Домашний стадион 52 Кривая спина:
как избежать
сколиоза?



стр. 42



стр. 52





Психология

- Дорогие мальчики 56 Мужской характер
- Если учиться тяжело 60 Улетающее внимание
- Расту без страха 62 История семьи: забыть нельзя запомнить
- Тест 66 Один, совсем один?



стр. 62



После уроков

- Спортклуб 68 Подружись с водой
- Еда без вреда 74 Натуральная лёгкость
- Самые модные 78 Иконы стиля
- У зеркала 82 Моя большая семья
- Книжная полка 88 Главное чувство
- Город грамотеев 89 Посчитаем?



стр. 68



стр. 78



стр. 82



Часто ли ты врёшь родителям?

Елизавета Астахова



9-й класс

Лично я стараюсь рассказывать родителям о своей жизни как можно больше. Причин две: ради хороших отношений и ради железного алиби в непредвиденных ситуациях. И вру родителям редко, но помню один случай, за который мне и сейчас очень стыдно. Маме я тогда сказала, что поеду с одноклассниками в Парк Горького, а сама на электричке уехала в пригород к подруге. Но меня быстро рассекретили: увидели билет в сумке. За это я получила высшую степень наказания – осталась наедине с совестью и долгое время терпела её угрызения. После этого инцидента я навсегда отрезалась от неправды.



Юрий Попов



7-й класс

Я обманываю родителей очень редко и лишь для того, чтобы они не расстраивались. Один раз мама увидела у меня на ноге ссадину, и я сказал, что споткнулся и упал во дворе. А на самом деле упал с дерева, на котором прятался. Родители мне не разрешают лазить по деревьям. Но со мной всегда так происходит, как с Дениской из рассказа Драгунского: тайное всегда становится явным.

Не знаю, как папа и мама могут сразу догадаться, что я говорю неправду, но они всегда понимают, что я пытаюсь их обмануть. Меня дома стыдят, мама расстраивается, а это хуже всего. Да я и сам понимаю, что это плохо, но иногда так получается, не специально.



Елизавета Атаманова



11-й класс

Родители – те люди, которые хотя и самые близкие, но именно они запрещают нам делать то, что мы очень хотим. Начиная с просьбы купить мороженое или шоколадку и заканчивая уговорами остаться ночевать у подруги, которую ни мама, ни папа не знают и никогда в глаза не видели. Но, на мой взгляд, врать родителям – значит не уважать самого себя. Ведь они переживают и заботятся о нас. И когда компания ребят идёт погулять по крыше многоэтажки, они думают только о том, какой великолепный вид на город там открывается, а их родители сразу же в ужасе представляют, что будет, если дети оступятся. Но бывают случаи, когда лучше соврать, зная, что какая-либо проблема не столь важна, а человек будет переживать на пустом месте. К счастью, у нас с родителями очень доверительные отношения.

Ростислав Чепраков



8-й класс

С самого детства мама научила меня говорить только правду. Если обмануть родителей, то, когда правда откроется, будет неприятно не только тебе, но и им. А ещё я считаю, что если ты обманул какого-то человека, то и другой человек тоже может тебя обмануть. Но в жизни каждого были ситуации, в которых он соврал. Помню, как во 2-м классе сказал маме, что был на допзанятиях по английскому, а сам остался в классе и играл с друзьями. Вечером, когда мама спросила, что мы делали на занятии, я не смог ответить. И мама сразу догадалась, что я её обманул. И очень сильно расстроилась, сказала, что не ожидала от меня такого поступка, что это похоже на предательство. И я сделал для себя вывод и с тех пор говорю только правду.



Анастасия Романовская



11-й класс

Мне, наверное, очень повезло в жизни: мои родители – самые близкие и дорогие мне люди, которые понимают меня и всегда поддерживают. Я могу с ними поделиться своими проблемами и радостями, рассказать о своих победах и неудачах. Иногда я пыталась хитрить, но мама каким-то невероятным образом это сразу угадывала, она очень тонко чувствует меня и понимает с полуслова, с полувзгляда. Я считаю, что родителям надо говорить только правду, и тогда они будут тебе доверять и уважать, а в трудную минуту смогут помочь и поддержать, подскажут верный выход из ситуации.

Спорт как игра

Под таким девизом в Москве, на ВДНХ, прошла традиционная интерактивная выставка-акция детского досуга и семейного отдыха «Спортлэнд».



Основная задача выставки – развитие массовой физической культуры и спорта, доступного и содержательного детского досуга, профилактика асоциальных явлений в подростковой и молодёжной среде, популяризация здорового образа жизни и укрепление семьи. Государственные учреждения, спортивные и общественные организации, ведущие производители и разработчики детских игровых комплексов, оборудования для спортзалов, уличных площадок и детских комнат, настольных и электронных развивающих игр, новых средств и программ обучения представили свою продукцию и услуги. Выставка была организована Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы и ассоциацией «Город детства».

«Школа для родителей»

Так называется специальная программа Московского международного салона образования, которая откроется 18 апреля в Москве, в «Экспоцентре» на Красной Пресне.

«Школа для родителей» поддержит семьи в вопросах выбора образовательных программ, разберёт с научной точки зрения популярные мифы, даст родителям практические инструменты для помощи ребёнку в учёбе и развитии.

Папы и мамы малышей узнают, как выбрать школьную программу, по которой будет учиться их ребёнок, как правильно подготовиться к школе: можно ли это сделать своими силами, или обязательно нужно отдавать дошкольника в руки специалистов, готов ли ребёнок к школе психологически и т. д.

А старшеклассники познакомятся с методикой выбора вуза и профессии, научатся составлять резюме.



Вы поедете на бал?

Министерство культуры и Министерство образования РФ планируют провести в Санкт-Петербурге бал-маскарад литературных героев.

На бал, который пройдёт в декабре 2015 г., пригласят победителей и призёров всех конкурсов и акций, прошедших в рамках Года литературы в России. Среди мероприятий – Всероссийская литературная олимпиада для школьников и студентов, урок, посвящённый Году литературы, Всероссийский фестиваль «Литературный венок России», фестиваль школьных театральных постановок, соревнование школьных команд «Литературное многоборье» и многое другое. В «Артеке», «Орлёнке», «Океане», «Смене» и других детских центрах будут организованы профильные литературные смены. Кроме того, все российские школьники могут написать сочинение на тему «Книги в моей жизни», федеральный этап сочинения пройдёт в сентябре-октябре.

Кукольные тайны...

...можно будет узнать на 9-й Международной выставке кукол и мишек Тедди Moscow Fair, которая пройдёт в Москве со 2 по 5 апреля 2015 года.

Как обычно, посетители увидят самых разных медвежат и прочих зверей, кукол всех размеров, созданных из различных материалов, и многое-многое другое. Те, кто уже создаёт собственные игрушки или ещё только хочет приобщиться к этому ремеслу, смогут



приобрести фурнитуру, лоскутки и другие комплектующие. И самое главное: в этот раз на выставке Moscow Fair преподаватели школы кукольного искусства раскроют множество своих секретов. Все мастер-классы бесплатные, а ещё детям-школьникам в сопровождении взрослых билет не понадобится. Подробности о выставке можно узнать на сайте www.mosfair.ru

Мебель будущего

В начале 2015 года в Кёльне прошла международная мебельная выставка imm cologne. Среди лучших образцов дизайнерской мебели была представлена продукция немецкой фабрики **moll**. При выборе мебели для детей и подростков родители всё больше обращают внимание на индивидуальный стиль. Немецкий бренд **moll** сочетает в себе эргономичность, качество, безупречный дизайн и высокую функциональность. Учитывая потребности детей и родителей, **moll** идёт в ногу со временем. Уже популярные модели продолжают меняться. Так, детский «растущий» стол **Winner** теперь можно заказать в актуальном декоре – под древесину дуба. Цветные сменные боковины для стола **Champion** дополнятся розовым и красным цветами, а новая вертикальная задняя полка расширит рабочее пространство. Регулируемая функциональная мебель **moll** способствует здоровому развитию и помогает сформировать у ребёнка позитивное отношение к учёбе, что пригодится ему и в школьные годы, и далее – во взрослом возрасте. Следите за новинками на www.moll-funktion.ru



Нежная защита

С самых первых дней жизни коже ребёнка нужен бережный уход. Поэтому многие родители выбирают для своих малышей продукцию **Weleda**. В этом году крем с календулой для защиты кожи в области пеленания отмечает юбилей – 30 лет. В Европе на этом креме «под подгузник» уже выросло целое поколение. Крем обладает заживляющими свойствами и предотвращает появление опрелостей в складочках, не мешая коже дышать. Натуральные ингредиенты, входящие в его состав – ланолин (жир из шерсти овец), воск и оксид цинка, – формируют естественный защитный слой и оберегают детскую кожу от раздражающего действия влаги. Целебные экстракты календулы и ромашки оказывают успокаивающее действие и снимают воспаления. **Weleda** – это эффективный способ сохранить здоровье кожи малыша.



Добрые покупки

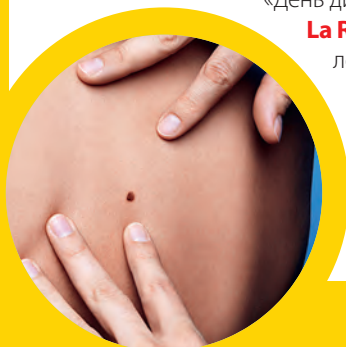


Этой весной компания **Avon** предлагает девушкам и женщинам очаровательные новинки. Средства от продажи плюшевых медвежат с розовой ленточкой будут направлены на организацию бесплатных обследований для женщин в рамках программы «Вместе против рака груди», а сама игрушка будет напоминать, что только ежегодный профилактический осмотр у маммолога позволяет быть уверенной в своём здоровье. Сказать «Нет!» домашнему насилию можно, купив яркий стильный кошелёк с изящной гравировкой в виде знака бесконечности. Этот кошелёк может послужить и миниатюрной сумочкой, и универсальным чехлом для мобильного телефона. Делайте добро, покупая благотворительные товары от **Avon**.

Не пропустите!

День диагностики меланомы пройдёт в России 25 мая 2015 года уже в 9-й раз. Все желающие смогут получить бесплатную консультацию у врачей-дерматологов, чтобы проверить свои родинки. Родинка – это скопление меланоцитов, пигментных клеток, которые под воздействием УФ-лучей или других неблагоприятных факторов могут переродиться в злокачественную опухоль кожи. Проект «День диагностики меланомы» проходит при поддержке

La Roche-Posay и Национального Альянса дерматологов и косметологов. Проект учит более внимательно относиться к своему здоровью, регулярно посещать дерматолога и проводить самостоятельные осмотры кожи. Узнать подробности и записаться на бесплатную диагностику родинок можно на сайте www.melanomaday.ru или по телефону 8 (800) 200-03-45.



Весна на кухне

Новинка от бренда **VITEK** – элегантный чайник **VT-7011** – создаст на вашей кухне уют и весеннее настроение.

Быстро вскипятив 1,7 л воды, чайник автоматически отключается. Благодаря сертифицированным контроллерам английской фирмы **STRIX**, чайник выдерживает 15 000 циклов кипячения. Синтетический фильтр, вставленный в носик, предотвращает попадание частиц накипи в чашку и легко снимается, поэтому его удобно мыть. Но самое главное в этой модели – оригинальный дизайн. На корпусе из термостойкого белого пластика распускаются нежные лиловые цветы, которые сочетаются с цветом базы и вставки на ручке чайника. А внутренняя подсветка корпуса и двусторонняя шкала уровня воды позволяют кухне заиграть красивым голубым цветом – таким же, как весеннее небо.



«Оденься в красное!»

Так называется проект, участвовав в котором, мамы и дочери смогут больше узнать о здоровье своего сердца. Что нужно сделать? Просто сфотографироваться в красной одежде или с красными аксессуарами – сумочкой, шляпой и т. д. Затем надо вступить в группу «Оденься в красное!» в одной из социальных сетей: Facebook, «ВКонтакте» или «Одноклассники». В этой группе нужно опубликовать фото с хэштегом **#GoRed_Russia** и названием своего города. Также можно подписаться на **Instagram @ GoRed_Russia**. Фото победительницы проекта будет представлено на выставке в Москве вместе с фотографиями российских звёзд.

Эксклюзив для модниц

Barbie® представляет новую коллекцию футболок, которая уже доступна всем маленьким модницам в сети магазинов **SELA**. Коллекция состоит из пяти модных футболок, созданных для девочек разных возрастов – от 2 до 15 лет. В оригинальных принтах узнаваемы изображения и логотипы **Barbie®**, и поклонницы бренда наверняка это оценят. Актуальная гамма из чёрно-белых, серых и розовых тонов универсальна: футболки помогут создать как повседневные образы, так и наряды на выход. Лицом коллекции футболок **Barbie®** для **SELA** стала дочь Алисы Хазановой – Эва, идеально воплотившая стиль юной модницы. Футболки можно купить по специальной цене – 599 рублей.



Каша по-домашнему

Быть с самого утра энергичными и бодрыми удаётся не всем, но с моментальными кашами **БЫСТРОВ** это легко. В обновлённом ассортименте все рецептуры имеют понятный состав и домашний вкус. В кашах используются знакомые всем ингредиенты высочайшего качества, такие как овсяные хлопья, цельное молоко, ягоды, фрукты, соль и сахар. И даже дизайн упаковки стал более заметным и ярким. Кстати, теперь вместо целой коробки можно купить отдельные пакетики. В состав специальной серии каш **БЫСТРОВ Prebio1** входит натуральный пребиотик инулин, который стимулирует рост полезной микрофлоры и помогает пищеварению. Ассортимент каш, которые нужно варить, также обновился. Благодаря богатому выбору вкусов получить удовольствие от каши **БЫСТРОВ** можно каждое утро.

