

Никогда не забуду, как мы с трёхлетней дочкой впервые поехали отдыхать к морю. Добрались до отеля, вошли в номер – очень красивый, между прочим. И я голосом доброй феи-крёстной с чувством сказала: «Смотри, вот здесь мы и будем жить!» Ответом мне был горький безутешный рёв: «Всю зииииизнь???» Потом, конечно, всё наладилось, через день деточка приготовила полный набор одежды от панамки до сандалий: «Ты сказала, тут детский сад, идём». Вот так, и никаких сантиментов. Мини-клуб затмил родную мать, и перспектива жить две ближайшие недели всей жизни в каком-то там номере уже никого не пугала. В общем, легко отделались. Но я тогда поняла, как отличается моё представление о прекрасном и лучшем от того, что думает другой человек. Даже очень маленький. А вот друзья мои, тоже движимые своими представлениями о пользе и расширении кругозора, девятилетнего сына отправили в международный лагерь – учить английский и вообще социализироваться в хорошей компании. Через неделю решили навестить... Отец, солидный человек, тут же кинулся к умывальнику – стирать сиротливо стоявшие в углу беспорядочные сыновьи носки. Там же притулились штаны, тоже вертикально. Чистое бельё, аккуратно уложенное мамой в чемодан, оставалось нетронутым. Зато за отчётный период отрок освоил две важные фразы на английском: I want eat («Хочу есть», и именно в такой форме) и I want money («Хочу денег», но не подумайте плохого – речь шла о карманных, которые воспитатели выдавали им порциями). И много новой ненормативной лексики на разных языках. И почему-то очень хотел домой, почти не оценив культурной инициативы родителей (я не о стирке носков). Таких историй, наверное, каждый может вспомнить очень много. И как тут всё правильно понять, чтобы ничего не испортить? Ведь так хочется, чтобы дети выросли радостно и спокойно, без тяжёлых душевных травм... И чтобы с нами общались не потому, что без родителей пропадут, а потому, что с нами хорошо и интересно. Что ж, будем стараться. В меру своих представлений о прекрасном.




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, glabzina@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 Мартирисян,

amartirosyan@mcf.ru

Екатерина Миrowsова (менеджер по размещению рекламных полос)

Отдел по работе с клиентами

Тел.: (495) 937-90-82, 933-63-17;

факс: (495) 933-52-62;

e-mail: ap@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: Лёня Щукин

Стиль: Любовь Сердцева

Одежда: SELA

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных 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. Перепечатка материалов допускается только с письменного согласия редакции.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-22426 от 05.12.2005.

Выдано Федеральной службой по надзору в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Цена свободная. Подписано в печать 08.06.2015.

Выход тиража 17.06.2015. Формат 60х90 1/8.

Тираж 130 000 экз. Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 12.

Изд. № 7160.

ЗАО «МЦФЭР» Юридический адрес: 129090, Москва, ул. Щепкина, д. 25/20. Отпечатано в Lietuvos rytas, 01103, Литва, Вильнюс.

пр. Гедимина, д. 12а

© ЗАО «МЦФЭР», 2015

ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ СТАРШЕ ШЕСТИ ЛЕТ



Тема номера

8 Первая разлука

За партой

Технологии 16 Учим таблицу умножения

Школьный репортаж 18 QR-переполох: летняя смена в настоящем дворце

Личный опыт 22 «Фея, прилетай!»

Дошколёнок 24 «Грязные игры»
Версия 2.0

Между нами говоря 28 Секреты досрочного
поступления



стр. 24



стр. 48

Медосмотр

Вопрос-ответ 32 Почта июля

Сезонные заболевания 34 Самые частые
инфекции лета

Актуальная тема 38 «Шумные» дети

Профилактика 42 Укачивает в дороге

Дорогие мальчики 45 Мужская мигрень

Опасный симптом 48 Карта на языке

Зелёная аптека 52 Заготовки
по правилам



стр. 62

Психология

Трудный возраст 54 Цифровое детство:
подростки online

Растить без страха 58 Что такое хорошо
и что такое плохо

Если учиться тяжело 60 Страх ошибки

Тест 62 Чем запомнятся
каникулы?

стр. 58

После уроков

Собрание родителей 64 Юлия Барсукова:
«Воспитываю сына
настоящим мужчиной»

Спортклуб 68 Игра для больших...
и маленьких

Еда без вреда 74 Меню в жару

Самые модные 78 Выход к воде

У зеркала 82 Подарок из Африки

Книжная полка 88 Семья и путешествия

Город грамотеев 89 Знакомые незнакомцы

стр. 64

стр. 74

стр. 78

Когда ты ощутил себя самостоятельным?

Альбина Гез



5-й класс

Когда мне было 8 лет, мама отправила меня летом в гости к бабушке с дедушкой. Однажды утром я проснулась раньше всех, сама приготовила завтрак и красиво накрыла на стол. Когда мои родные проснулись, они хвалили меня, говорили, что я умница и красавица. Я почувствовала себя в тот момент очень взрослой и самостоятельной. И решила приготовить ужин: пошла в магазин, купила нужные продукты. Когда я закончила готовить, меня опять хвалили и сказали, что я настоящая хозяйка. И я поняла, что могу сама о себе позаботиться.

Александра Фролова



6-й класс

Когда мне исполнилось 10 лет, мама дала мне деньги и попросила сходить за покупками в магазин. Я немного испугалась, но быстро двинулась в путь. Когда я подошла к светофору, сердце ушло в пятки: я никогда не переходила дорогу одна! Мне повезло: рядом со мной ждали зелёного света ещё два человека. В магазине мне было не по себе: так много народа! Я встала в очередь в кассу. В руках у меня были только конфеты и чай. Когда подошла моя очередь, я быстро отдала кассиру деньги, взяла чек и вышла из магазина. Дома мама выслушала мой рассказ и сказала: «Теперь ты знаешь, каково это – быть самостоятельной!»

Даниил Костенков



7-й класс

Впервые я почувствовал себя взрослым, когда без родителей отдыхал на даче. Мне приходилось жить в новых условиях и впервые самому отвечать за то, что я делаю. Я очень скучал по родителям.

Мне хотелось похвалы, поэтому всё, что раньше мне говорила делать мама, я выполнял сам, без напоминаний. Моя бабушка – учитель, а дедушка – военный, поэтому на даче все жили по расписанию дня. Утром обязательно была зарядка.

А потом мы положили, поливали грядки, я даже собирал огурцы и отрывал «усы» у клубники. За домом я своими руками построил штаб из досок, в котором мы вечером с ребятами устраивали посиделки. Самостоятельным быть приятно!

Наталья Назаренко



6-й класс

Однажды я узнала, что вечером мы ждём гостей. Мама решила, что приедет пораньше, но у неё что-то случилось на работе, и она задержалась. Сначала я подумала, что надо просто заказать пиццу для гостей, но потом мне очень захотелось порадовать и удивить мою маму. Я нашла в Интернете несколько простых рецептов и начала действовать: смогла приготовить спагетти болоньезе, жареную курицу и нарезать несколько салатов. Почувствовала себя настоящим поваром!

Мамочка приехала домой за полчаса до прихода гостей. В руках – три коробки с пиццей. Было смешно за ней наблюдать, когда она вошла в столовую и увидела плоды моих трудов. Она даже заплакала!

Ева Лучинина



6-й класс

Мне кажется, что для меня этот момент настал в прошлом году, когда мы поехали на творческий сбор. Мы уехали без родителей на несколько дней в загородный лагерь, где сами ставили спектакли, делали себе костюмы. На каждом из нас лежала большая ответственность: мы сами отвечали за то, как выучили слова, как будем играть на сцене. Конечно, до этого я не раз делала что-то сама, например, ходила в магазин, гуляла с морской свинкой, посещала занятия. Но я благодарна той поездке за то, что смогла почувствовать себя действительно самостоятельной. Это был очень ценный жизненный опыт!



Школы-трансформеры...

...начнут строить в Москве с 2016 года. Суть проекта в том, что одно здание может выполнять функции детского сада, начальной школы или комбинированного блока дошкольного отделения и начальных классов. Менять свои функции здание будет за счёт демонтируемых и складных перегородок. В каждой ячейке разместятся раздевалка, игровая комната, спальня, которая при необходимости легко превратится в дополнительное игровое пространство. В спальнях поставят выдвижные кровати, убрав которые, можно освободить место для занятий и игр. Этот проект предназначен, прежде всего, для районов с плотной застройкой. Пока планируется построить три школы-трансформера.



По новым правилам

Скоро в российских школах изменятся санитарные правила: Роспотребнадзор внёс ряд поправок в СанПиН.

В новых школах, которые только строятся, согласно правилам, спортзалы должны размещаться исключительно на первом этаже, а также предусматриваются специальные стоянки для школьных автобусов. Во всех общеобразовательных учреждениях вешалки в гардеробах нужно будет разместить на разных уровнях, с учётом роста учеников, а обувь будет храниться не в пакетах, а в специальных ячейках. В школьных туалетах, по новым нормативам, температура должна быть не ниже +19 °С, появятся одноразовые сиденья. Также планируется вернуть коричневый цвет классных досок вместо нынешнего тёмно-зелёного. Есть и нерадостное для школьников изменение: количество уроков увеличится, и у 5–6-х классов будет до семи уроков в день, а у 8–11-х – до восьми.



Избавься от «хвоста»!

В 2015 году школьники получили больше попыток для сдачи Единого государственного экзамена. Согласно решению Министерства образования и науки РФ, выпускники, пропустившие ЕГЭ или получившие неудовлетворительные результаты, смогут пересдать обязательный экзамен осенью: 26 сентября – математику, 29 сентября – русский язык, а 9 октября – и математику, и русский. По мнению специалистов, дополнительный шанс позволит снизить стрессовые нагрузки на школьников. Таким образом, вместе с досрочной волной, основным периодом сдачи ЕГЭ и резервными датами для пересдачи у выпускников есть пять попыток сдать экзамены. Правда, выпускники, досдающие «хвосты» осенью, не попадают в вуз, так как приём проходит в июле, но результаты ЕГЭ будут действительны и в следующем году.

Мировой рейтинг

Самой эффективной в мире системой школьного образования признана сингапурская.

Организация экономического сотрудничества и развития (ОЭСР) провела исследование, содержащее, в том числе, тесты по математике и естествознанию. Исследование проводилось в 76 странах. Результаты показали, что лучшие результаты уверенно демонстрируют азиатские школьники: на 2-м месте после Сингапура – Гонконг, за ним следуют Южная Корея, Япония и Тайвань. Из европейских государств выше всех, на 6-м месте, – Финляндия. Россия занимает 34-е место, а на последней строчке рейтинга – Гана.





Форма как тренд сезона

TM Sabotage представляет новую школьную коллекцию на сезон 2015–2016. Девиз бренда – «Нет однотипной форме!» Дресс-код на этот сезон подразумевает насыщенные цвета, актуальные силуэты и модные детали. Завышенные брюки и баски на юбках, манжеты и воротнички, французское кружево и воланы сделают этот учебный год ярким. Цветовое решение коллекции разнообразно: кроме доминирующего синего, марка предлагает чёрный и серый, в сочетании со стильными аксессуарами контрастных цветов. В коллекции, помимо всегда актуальных блуз и рубашек белого цвета, представлены деликатные розовые и нежные голубые тона, которые прекрасно сочетаются с тёмно-синим, чёрным и серым. Молодым людям предлагаются классические костюмы, трикотажные жилеты и жакеты, а также рубашки в модную в этом сезоне клетку и стильную полоску.

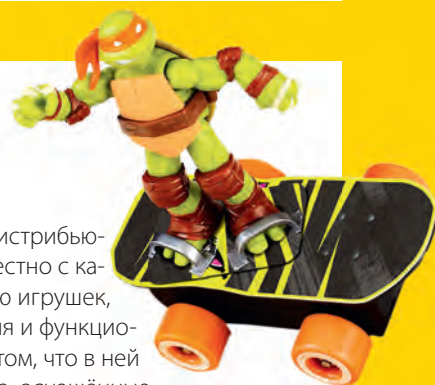
Почувствуйте нежность

Антиперспиранты должны надёжно защищать – это известно всем. Но специалисты **Dove** знают, что не менее важны комфорт в использовании и мягкость, особенно в такой чувствительной зоне, как подмышки. Вдохновившись ароматами оддушек средств для малышей, **Dove** предлагает новую линию антиперспирантов «Нежность пудры». И роликовый антиперспирант, и стик, и аэрозоль обеспечат сухость подмышек и будут нежны, как пудра. Каждое средство включает в себя запатентованную формулу ухода за кожей в области подмышек. Это первый антиперспирант, который на четверть состоит из увлажняющего крема с витаминами Е и F, он эффективно защищает от пота и запаха на 48 часов, а утончённый аромат делает его использование ещё более приятным.



КАВАБАНГА! Черепашки-ниндзя!

Оглушительный успех персонажей натолкнул дистрибьютора детских товаров компанию **Gulliver** совместно с каналом **Nickelodeon** выпустить на рынок серию игрушек, которую отличает высокая точность исполнения и функциональность. Уникальность коллекции состоит в том, что в ней представлены не только главные герои комикса, оснащённые аутентичными видами оружия, но и игровые наборы, которые воссоздают реальную картинку, как в мультфильме. При создании фигурок производители продумали максимальную реалистичность, в частности, игрушки могут разговаривать голосом дублеров мультсериала и двигать абсолютно любыми частями тела. Также в свою коллекцию можно заполучить прототипы злейших врагов земноводной четвёрки, что придётся по вкусу любителям устраивать настоящие сражения, не выходя из дома!



Приключения для девочек

LEGO® представляет новинку для маленьких любительниц сказок и приключений. Линейка **LEGO Elves** привлечёт поклонниц всего магического и таинственного. Это фантастическая история про необычные миры и настоящую дружбу. Попав через волшебный портал к эльфам, Эмили Джонс должна отыскать четыре ключа стихий, чтобы вернуться в мир людей. Игра с **LEGO Elves** превращается в интересные уроки волшебства. В поисках ключа Воды герои отправляются в плавание на легендарном корабле Наиды («Корабль Наиды», артикул 41073), но на этом приключения не заканчиваются, ведь нужно отыскать и остальные ключи...





Бесшумный помощник

Бренд **VITEK** представляет новинку – блендерный набор **VT-3408 VT/BK**. Это сочетание изысканного дизайна, инновационных технологий и высокой мощности. Главная отличительная особенность модели – низкий уровень шума. Набор совмещает в себе функции блендера, чоппера и миксера. Погружная часть и лезвия сделаны из нержавеющей стали повышенной прочности, что обеспечивает продолжительную работу блендера. Особая форма погружной части предотвращает разбрызгивание. Режим Turbo и плавная регулировка скоростей позволяют выбрать оптимальный режим обработки продуктов. Также в набор входят пластиковая чаша и мерный стакан объёмом 0,6 л, благодаря которому можно приготовить, в том числе, и вкусные коктейли.

Просто и эффективно!

Стремление подчеркнуть естественную красоту свойственно всем женщинам и девушкам. Но без здорового вида кожи красоты не добиться, поэтому так важно перед сном удалять косметику. Теперь это можно сделать легко и быстро со средством для снятия макияжа «Двойной эффект» от **NIVEA**. Специальная формула, в состав которой входит экстракт василька, легко убирает даже водостойкую тушь, а также ухаживает за ресницами и кожей вокруг глаз – смягчает, увлажняет и успокаивает. Достаточно встряхнуть флакончик и одним движением убрать косметику и позаботиться о здоровье кожи. Средство «Двойной эффект» прекрасно подойдёт и мамам, и дочкам-старшеклассницам.



Для самых активных

Всё больше взрослых и детей увлекаются экстремальными видами спорта, и лето – прекрасное время для покорения новых вершин всей семьёй. А оставить на память об отдыхе интересное видео помогут экшн-камеры **Garmin**. Обе модели – **Virb X** и **Virb XE** – обладают функцией **G-Metrix**, благодаря которой на видео можно наложить показатели скорости, высоты, траектории, перегрузки, координат и сердечного ритма. Съёмки можно вести на горнолыжной трассе, под водой, во время прыжка с парашютом или полёта на дельтаплане... В модель **Virb XE** встроена цифровая стабилизация, которая позволяет сгладить изображение при сложных условиях съёмки. А если вдруг вы потеряете камеру, то последние отмеченные координаты можно отследить через смартфон. Сделайте свои приключения незабываемыми!



сти, высоты, траектории, перегрузки, координат и сердечного ритма. Съёмки можно вести на горнолыжной трассе, под водой, во время прыжка с парашютом или полёта на дельтаплане... В модель **Virb XE** встроена цифровая стабилизация, которая позволяет сгладить изображение при сложных условиях съёмки. А если вдруг вы потеряете камеру, то последние отмеченные координаты можно отследить через смартфон. Сделайте свои приключения незабываемыми!

Как уберечь кожу?

Ответ на этот вопрос известен специалистам бренда **SEBAMED**. Продукты **SEBAMED** не содержат мыла, щёлочей, гормонов и парабенов, и это помогает оставаться здоровой даже самой «капризной» коже, чувствительной к обычной косметике. В нашей стране представлены две линейки – для мам и для детей. Мама может воспользоваться очищающей плиткой и гелем для интимной гигиены с алоэ вера. А в детской линейке **SEBAMED** представлены лосьон, шампунь, пена для ванны, гель для купания, детская очищающая плитка и детский крем. Все средства **SEBAMED** имеют приятный аромат, а самое главное – увлажняют кожу, мягко очищают её, снимают раздражение и подходят для ежедневного применения.

