

**С** праздником, дорогие женщины! Что тут ещё скажешь? Даже теперь, когда в календаре от Международного женского дня отпочковался пока не очень прижившийся у нас День матери (как будто обязательно нужно разделять), все мы по привычке ждём поздравлений в марте. Весной оно как-то логичнее. Чего бы нам такого пожелать себе по этому случаю? От «оставаться такими же красивыми», наверное, уже все вздрагивают. «Чтобы любили мужа, дети, внуки, ученики и т. п.» – спасибо, конечно, но тоже как-то не зависит от ничьих пожеланий. Я хотела бы каждой из нас, дорогие подруги, сёстры и наставницы, пожелать, чтобы мы радостно ощущали полноту жизни и имели возможность делиться этим счастьем со всеми, кто нас окружает, в первую очередь – с детьми. А то сейчас жизнь во всей полноте нередко ставит в тупик, когда делаешь попытку объяснить происходящее детям. Тут у тебя дом, семейный ужин, экскурсии с классом и прочие мелкие радости. А в телевизоре – новости, от которых и взрослым-то страшно. И, поспешно выключая звук и щёлкая пультом в поисках эмоционально безопасного фильма, ясно понимаешь двусмысленность такой защиты. Ведь тот, кого сызмальства отгораживают от чужого горя, привыкает жить в другом слое атмосферы, где горя как бы не существует. В том числе и мамино: это же её проблема, так было всегда заведено. И потому второе пожелание нам – быть мудрыми и стойкими, не делить жизнь на слои и куски, и притом уметь давать близким надежду на то, что всё будет хорошо, если мы с вами по-настоящему этого захотим.




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](mailto:avinogradova@mcf.ru)

Заместитель главного редактора

**Анастасия Шагова**

Редактор **Галина Лабзина**, [galabzina@mcf.ru](mailto:galabzina@mcf.ru)

Редактор **Мария Трофимова**, [mtrofimova@mcf.ru](mailto:mtrofimova@mcf.ru)

Литературный редактор **Анна Сазонова**

Арт-директор **Лилия Славеснова**

Дизайнер **Валентина Лёвшина**

Билд-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](http://www.za-partoi.ru), [www.shop.mcf.ru](http://www.shop.mcf.ru)

### Для писем

129164, Москва, а/я 9

[info@za-partoi.ru](mailto:info@za-partoi.ru), [redaktor@za-partoi.ru](mailto:redaktor@za-partoi.ru)

### Подписные индексы

«Роспечать» – 18295,

«Почта России» – 11392,

«Пресса России» – 87977

### Отдел рекламы

Руководитель **Ольга Филатова**, [ofilatova@mcf.ru](mailto:ofilatova@mcf.ru)

**Евгений Карпов**, [ekarpov@mcf.ru](mailto:ekarpov@mcf.ru)

**Анжела Мартиросян**,

[amartirosyan@mcf.ru](mailto:amartirosyan@mcf.ru)

**Светлана Кулишина**

(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: [gp@mcf.ru](mailto:gp@mcf.ru)

Петензии по доставке направляйте по факсу:

(495) 933-52-62 или e-mail: [pressa@mcf.ru](mailto:pressa@mcf.ru)

### Отдел распространения

#### и маркетинга

**Кирилл Чихачёв** (руководитель),

[kchihachev@mcf.ru](mailto:kchihachev@mcf.ru)

**Татьяна Матвеева**, [tmatveeva@mcf.ru](mailto:tmatveeva@mcf.ru)

#### PR-группа

**Наталья Полякова**, [pr@za-partoi.ru](mailto:pr@za-partoi.ru)

**Андрей Смирнов**

### Обложка

Фотограф: **Аксинья Прохорова**

Модель: **Сергей Сосновский**

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов.

**Комикс «Город грамотеев»** выходит 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 10.02.2015.

Выход тиража 18.02.2015. Формат 60х90 1/8.

Тираж 130 000 экз. Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 12. Изд. № 6889.

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 Татьяна Батышева: «Уверена: наши ребята должны стать чемпионами»

## Тема номера

12 Что нужно знать про колледжи

18 «Отбор у нас довольно строгий»

## За партой

Репортаж 20 Познать себя через японский

Звёздный старт 26 Полина Дунаевская:  
«Мы с папой очень похожи»

Технологии 28 Стать отличником: развиваем  
межполушарные взаимодействия

Острый угол 30 Осторожно – хулиган!

Между нами говоря 33 33 коровы

Дошколёнок 34 Выбирай себе кружок



стр. 30

## Медосмотр

Вопрос-ответ 40 Почта март

Профилактика 42 Шесть правил здоровых  
зубов

Зелёная аптека 46 Запас лекарственных  
трав

Дорогие девочки 48 По женской линии

Консультация специалиста 52 Школьные инфекции

Актуальная тема 56 Добрый доктор  
Интернет

Школа диабета 59 Управление  
болезнью



стр. 56

стр. 46







## Психология

Растить без страха 62 «Правильные» дети

Если учиться тяжело 64 Общение или учение

Тест 66 Насколько мама женственна?



## После уроков

Спортклуб 68 Прыгучее настроение

Еда без вреда 74 Поздравляем с праздником весны

Самые модные 78 Как куколки!

У зеркала 82 Нарисуй себя и маму

Книжная полка 88 Под тихое мурчание

Город грамотеев 89 Время действовать!

стр. 74



стр. 78





# Что лучше: колледж или вуз?

Вячеслав Диевский



7-й класс

Я думаю, что лучше вуз. В институте я могу получить большой объём знаний и стать хорошим специалистом в своей профессии. С дипломом о высшем образовании можно поступить в магистратуру. Если я хорошо закончу институт, то у меня может быть хорошая высокооплачиваемая работа. Тогда в будущем я смогу ни в чём себе не отказывать и жить на полную катушку! Благодаря вузу, когда у меня будет семья, она ни в чём не будет нуждаться.

Рената Ачыкгез



7-й класс

Я считаю, что колледж лучше вуза, потому что уже через три года можно будет работать по профессии. Плюс ещё в том, что после колледжа можно будет зачислиться в вуз на третий или четвёртый курс. Также в колледже есть трудовая практика, что, на мой взгляд, здорово. А ещё не исключено, что в будущем я захочу заниматься чем-то другим. В колледже можно переучиться бесплатно, а вот в вузе это можно сделать только за определённую плату.

Олег Веселов



7-й класс

Разница между колледжем и вузом в том, что в колледж можно поступить после девятого класса, а в вуз – только после окончания средней школы. В колледже, помимо аттестата о среднем образовании, студенты получают ещё знания и навыки по какой-либо трудовой специальности.

Учатся в колледже 3 года после 9-го класса и 2 года после 11-го. В вузе теперь учатся 4 года на бакалавра и 2 года на магистра. Что же лучше? Мне кажется, каждый должен сам ответить на этот вопрос, должен сам понять, чем он хочет заниматься в жизни. Если хочешь получить трудовые навыки и необходимые знания – тебе в колледж. Если хочешь глубже погрузиться в изучение различных наук – тебе в вуз. Умные, умелые, трудолюбивые люди всегда найдут применение своим знаниям.

Дарья Воробьева



5-й класс

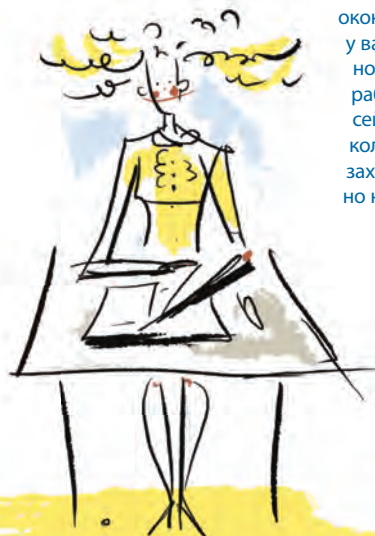
Я считаю, что вуз лучше, потому что он даёт более углублённые знания, чем колледж. Программа изучения в вузе более расширенная. Вуз выпускает более профессионально подготовленных студентов. Я бы хотела после школы поступить в какой-нибудь хороший университет и получать знания там.

Марина Заболотная



9-й класс

Я считаю, что колледж лучше. Подросток сможет овладеть выбранной профессией раньше – прежде чем он поступит в какой-либо вуз. По моему мнению, человек, поступивший в колледж, будет более серьёзно относиться к учебе. Он будет более адаптирован к жизни после трёх лет учёбы. В вузе дают образование, основанное на теории, в то время как колледж делает упор на практике. После окончания института у вас будет диплом, но не будет опыта работы. Тем более сейчас есть много колледжей при вузах, где потом можно начать учёбу уже не с нуля.



## Путешествие во времени...

...могут совершить школьники, участвуя в детской интерактивной программе Музеев Московского Кремля.

Программа называется «Российская держава – пять веков» и проходит в рамках выставки «Карта России. Вехи истории». За два часа участники узнают, когда и как появилось наше государство, увидят культурные сокровища, часть из которых никогда не показывалась посетителям, – например, вышитую крестиком разноцветную карту, подаренную Александру II воспитанницами Московского училища ордена Святой Екатерины, или золотой скипетр грузинского царя Георгия XII. В интерактивной игре детям предстоит собрать фрагменты карты и соединить их, сопоставив с историческими личностями. Записаться в группу и узнать подробности можно на сайте [www.kreml.ru](http://www.kreml.ru)



## Выбираю здоровье!

Так может сказать любой участник Всероссийского молодёжного проекта «Моя альтернатива», который проводит Лига здоровья нации. Это фестиваль и конкурс для тех, кто ведёт активный образ жизни и занимается спортом. Первый этап – сбор заявок и видеороликов – завершился 31 января 2015 года. Видеоролики участников рассказывают о здоровом образе жизни, о спорте и увлечениях, которым свойственны соревновательный дух, драйв и стремление к совершенству. Второй этап проходит с 15 февраля по 15 марта в формате открытого интернет-голосования на сайте [www.ligazn.ru](http://www.ligazn.ru), по итогам которого будут определены 20 финалистов. В ходе третьего этапа конкурса, который состоится 10 и 11 апреля в Гостином дворе в Москве, финалисты представят свои видеоролики на Молодёжном фестивале «Моя альтернатива». 6 победителей будут определены Конкурсной комиссией и получат дипломы и денежные премии.



## «Золотой медвежонок»

Вручение этой Национальной премии в сфере товаров и услуг для детей пройдёт в 2015 году уже в 5-й раз. Победители получают награды 10 марта.

К выбору лучших товаров организаторы, конечно, привлекли детей. В одном из крупнейших детских универсамов Москвы прошла акция «Золотой медвежонок играет». Юные участники выбирали ту игрушку, которая больше всего пришлась им по душе. Каждый ребёнок получал анкету для голосования и отмечал в ней понравившуюся игрушку, а затем опускал анкету в специальный куб для голосования. Одним из этапов премии стал конкурс «Золотой медвежонок. Детский знак качества – выбор детей». На игротке конкурса можно было собирать головоломки, плести игрушки из воздушных шариков, играть в куклы и машинки... Самой большой популярностью пользовались настольные игры и наборы для творчества. Все товары-участники прошли испытание на прочность и порадовали детей и их родителей. Разумеется, учитывалось и мнение пап и мам. Взрослые говорили, что участие в голосовании позволяет им не только оценить бесконечное разнообразие спектра детских товаров, но и понять, какие изменения происходят в детской игровой среде, чтобы при покупке игрушек и других товаров для детей руководствоваться не только собственными желаниями, но и интересами ребёнка, его возрастными и психологическими особенностями.





# Подписка на 2015 год

**Открыта подписка на 2015 год! Также можно оформить подписку на любое количество номеров 2014 г., оплатив квитанцию в любом банке.**

## ВНИМАНИЕ!

**Обязательно укажите в квитанции:**

1. печатными буквами Вашу фамилию, имя, отчество;
2. Ваш адрес (индекс, город, район, улицу, дом, квартиру);
3. в графе «дата» укажите дату оплаты;
4. в графе «сумма» – итоговую стоимость подписки за период.  
Цена одного номера за 2015 год – 137 руб. 50 коп., за 2014 г. – 126 руб. 50 коп. (включая доставку).

**Важно!** Обязательно сообщите нам о факте оплаты – вышлите копию квитанции любым удобным для Вас способом:

по почте 129164, Москва, а/я 9,  
по факсу (495) 933-52-62  
или по e-mail [ap@mcf.ru](mailto:ap@mcf.ru)

**ПОДПИСКА В РЕДАКЦИИ – быстро, выгодно и надёжно!**

- по телефонам  
(495) 937-90-82, 933-63-17
- в интернет-магазине  
[www.proflit.ru](http://www.proflit.ru)  
(период подписки – год/полугодие)

**Подписка на почте по каталогам**  
(период подписки – год/полугодие):

- Роспечать – 18295, 36401
- Почта России – 11392, 99332
- Пресса России – 87977, 88036

**Предложение действительно для жителей России**



ИЗВЕЩЕНИЕ

Форма ПД-4

<b>Получатель платежа</b>	ЗАО «МЦФЭР» ИНН 7702019904 КПП 770201001		
<b>Расчетный счет</b>	№ 40702810638180134443 Московский банк Сбербанка России ОАО г. Москва		
<b>Корреспондентский счет</b>	№ 30101810400000000225 БИК 044525225		
<b>Ф.И.О., адрес плательщика</b>			

ВИД ПЛАТЕЖА	ДАТА	НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	СУММА
		Оплата за ____ номеров	

Платательщик

Кассир

<b>Получатель платежа</b>	ЗАО «МЦФЭР» ИНН 7702019904 КПП 770201001		
<b>Расчетный счет</b>	№ 40702810638180134443 Московский банк Сбербанка России ОАО г. Москва		
<b>Корреспондентский счет</b>	№ 30101810400000000225 БИК 044525225		
<b>Ф.И.О., адрес плательщика</b>			

ВИД ПЛАТЕЖА	ДАТА	НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	СУММА
		Оплата за ____ номеров	

Платательщик

Квитанция  
Кассир



## Стань волшебницей!

Всем девочкам нравятся мультфильмы про волшебниц, и они представляют себя добрыми феями. Украшая коллекции стильной детской одежды **Gulliver** изображениями сказочных персонажей, дизайнеры руководствовались желанием продлить детям прекрасное ощущение пребывания в сказке. Коллекция для маленьких фей «**Волшебницы Winx**» смотрится воздушной благодаря нежной и действительно волшебной цветовой палитре. А коллекция для девочек постарше, «**Магия Winx**», построенная на контрастном сочетании белого, чёрного и красного, с актуальным в этом сезоне леопардовым орнаментом, навевает самые приятные воспоминания о приключениях фей!

## Когда лицо сияет

На коже, особенно если она чувствительная, красные пятна могут появиться буквально от всего: не та еда, ветреная погода, стресс в школе или на работе... Большинство девушек и женщин пользуются обычными тональными кремами, маскируя проблему, но не решая её. Дерматологическая лаборатория **La Roche-Posay** предлагает комплексное решение – крем **Розалиак СС**. Это первый дневной корректирующий крем SPF 30, который не только маскирует, но и корректирует все типы покраснений. Содержащийся в креме амбофенол улучшает микроциркуляцию крови и укрепляет стенки сосудов, а сочетание четырёх пигментов обеспечивает равномерное и естественное покрытие. Благодаря содержанию термальной воды **La Roche-Posay**, обладающей увлажняющим и успокаивающим действием, средство легко распределяется по коже.



## Что подарить?

Накануне 8 Марта этот вопрос задают себе все мужчины. У бренда **VITEK** есть ответ: эксклюзивная коллекция приборов по уходу за волосами **ICON**. Электрощипцы, выпрямитель для волос и фен, выполненные в оригинальном дизайне, пригодятся и школьнице, и бизнес-леди, и элегантной даме в возрасте – в общем, всем девушкам и женщинам. Мощный фен **VT-2295 Y** быстро сушит и укладывает волосы. Насадка-диффузор поможет сделать игривые кудри или пышные локоны. Использование режима подачи холодного воздуха позволяет надолго зафиксировать причёску. Фен защищён от перегрева и оснащён съёмным фильтром, который легко чистить. С выпрямителем **VT-2312** можно добиться идеально гладких волос, а электрощипцы **VT-2384 Y** помогут придать причёске форму. С коллекцией **ICON** и юные, и взрослые женщины станут настоящими иконами стиля!



## Лето цвета индиго

Ласковое море, голубое небо, белоснежные паруса яхт и тёплый летний бриз вдохновили дизайнеров **MOTHERCARE** на создание новой коллекции **Индиго** сезона весна-лето – 2015. В ней сочетаются оригинальные текстуры и формы, яркие акценты и уникальный стиль, а свободный крой одежды делает коллекцию **Индиго** особенно комфортной. Цветовая палитра коллекции варьируется от молочно-белых до глубоких синих оттенков. Летние куртки из джинсовой ткани с элементами восточного дизайна, свитшоты с нежными цветочными принтами и спортивные брюки цвета морской волны станут незаменимыми спутниками маленьких любителей приключений этим летом! Новая коллекция **MOTHERCARE** весна-лето – 2015 – это воплощение яркой атмосферы детства в сочетании с последними модными тенденциями!

