

всё о детях от 5 до 17

№ 10/2015

ЗДОРОВЬЕ  
ШКОЛЬНИКА

# ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

Экскурсия  
в выходные

профилактика

17

**СОВЕТОВ  
МАМАМ**  
часто  
болящих  
детей

**Мелкая  
моторика:**  
упражнения  
для пальцев

**Куль  
медленной  
еды**

тема номера

**Школьное  
самоуправление:**  
*пусть лидеры*





# С Днем



Дорогие наши учителя!  
Желаем вам крепкого здоровья, много  
сил, ежедневных радостей, внимательных  
и благодарных учеников! Мы вас любим,  
вы очень нам нужны!



**К**огда я была маленькой, – начинаю я скрипучим голосом незабвенного товарища Дынина из «Добро пожаловать...», – у нас тоже было самоуправление. Точнее, тогда это называлось советом отряда. Пионерского, разумеется. До шестого класса мне на общественную нагрузку не везло, а тут сразу привалило счастье: меня назначили летописцем, представляете? Была такая должность в каких-то разработках, честное слово, не мы сами её придумали. Пару месяцев я пыталась выяснить, где учат на Нестора и как писать нашу «Повесть временных лет». Все логические попытки понять, что увековечивать, успехом не ограничивались. Ну, я поволновалась и забросила это дело. Старушек через дорогу что-то никто переводить не спешил, металлолом последний раз собирали два года назад, а еженедельное дежурство по школе уже было увековечено в карандашном наброске «Сражение за швабры». Которых всегда не хватало, но ничего героического в этом нет.

Впрочем, ближе к весне пришло время отчёта и моего позора. Ибо летопись отсутствовала как факт. Класс мои доводы не убедили, и пришлось идти отчитываться выше – аж при директоре школы... Тут мои нервы не выдержали, и я заплакала. Потому что какая тут летопись, когда никакого металлолома и спасённых бабушек, а одни только трудовые будни. «Видишь, – строго, но ласково заметила директриса, – ты плачешь, потому что совесть у тебя всё-таки есть». Впрочем, когда я вспоминаю об этом теперь, мне кажется, для летописца пионерского отряда я сделала недурную карьеру главного редактора журнала «Здоровье школьника». И летопись учебных будней – по-прежнему моё дело. Что уж говорить о тех нынешних юных лидерах, которые готовы сделать жизнь своей школы ещё более живой, кипучей, а главное, в отличие от тогдашней меня, понимают, как этого добиться. Успеха им! И спасибо тем, кто их этому научил. У этих людей в начале октября праздник, о котором помним мы все.



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, [glabzina@mcf.ru](mailto:glabzina@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)

Ангела Мартirosян,

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

Екатерина Миpовова

(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](mailto:ap@mcf.ru)

Претензии 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: Павел Парамонов

Модель: Дарья Кулик

Стиль: Любовь Сердцева

Одежда: ACOOLA

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 09.09.2015.

Выход тиража 17.09.2015. Формат 60х90 1/8.

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

Изд. № 7343.

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 Школьное самоуправление:  
путь лидера

14 «У управляющих советов должны  
быть обязательства»

## За партой

Звёздный старт 16 Елена Исинбаева: «После гимнастики  
мне ничего не страшно»

Технологии 20 Ловкие пальцы – гибкий ум:  
развиваем мелкую моторику

Личный опыт 22 Из одной школы – в другую...

Репортаж 24 Колледж «от кутюр»

Острый угол 30 Кому задают уроки?

Между нами говоря 32 Что же мы наделали?!

Дошколёнок 34 Путешествие в формате «мини»

Спецрепортаж 37 Встречи в «Артеке»

стр. 16



стр. 30



стр. 32

стр. 20



# Медосмотр

- Вопрос-ответ 40 Почта октября
- Актуальная тема 42 День конституции
- Профилактика 46 Выстоять и не заболеть
- Консультация специалиста 50 Поголовная напасть
- Наш малыш 54 Питание: шаг за шагом
- Дорогие девочки 57 Прощай, молочница!
- Правильное питание 60 Кульм медленной еды
- Домашний стадион 63 Тренажеры: доступно всем
- Алгоритм помощи 66 Почему у ребёнка упадок сил?



стр. 42

## Психология

- Растить без страха 68 Родительские «Я боюсь»
- Если учиться тяжело 70 Трудности обучения письму
- Тест 72 Ты точно меня слушаешь?



стр. 84



стр. 72

## После уроков

- Спортклуб 74 Запад плюс Восток: искусство поединка
- Еда без вреда 80 Сезон нового урожая
- Самые модные 84 Осень на даче
- У зеркала 88 Волшебные пальчики
- Книжная полка 95 Про школьников

