



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

10 | 285
Октябрь
2023

серия
«У ДАПАМОГУ ПЕДАГОГУ»

СЧАСТЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С СЕМЬИ



В номере:

Семейные ценности | Обучение технике эстафетного бега
Знакомство с эмоцией «радость» | Гимнастика для глаз
Эти «критические» дни | О йодном дефиците и его ликвидации

Здоровый образ жизни

Подписные индексы:

75041 – для индивидуальных подписчиков; 750412 – для организаций. Подписаться на журнал можно ежемесячно до 25-го числа. Заказать журнал можно до 25-го числа по тел. (017) 322-93-25

Дизайн и вёрстка Е. Ю. Сороки
Корректор Т. В. Басальга

Фото на первой странице
обложки: shutterstock.com

В номере использованы фотографии с сайта z.znaby.com, приобретенные в установленном законодательством порядке

Информация для авторов

Требования к публикациям



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 авторов. Авторские материалы не рецензируются и не возвращаются.

Присылая материалы для публикации в журнале, электронном приложении, на сайте, авторы тем самым передают издательство исключительные имущественные права на все статьи, доклады, распространение, а также для всеобщего доступа и другие возможные способы использования произведения без ограничения территории распространения (в том числе в электронной версии журнала), а также дают согласие на обработку персональных данных.

В связи с изменением в налоговом законодательстве с 01.01.2023 организации обязаны предоставлять сведения обо всех доходах физических лиц. Поэтому при получении авторского вознаграждения (авторам) издательство предоставляет информацию о доходах авторов для зачисления от фискального получателя или депоната средства. Чебы и автор не согласен, автору следует обратиться от него, приложив заявление к авторству, направленного в редакцию. Сделать это можно через QR-код.



Выход в свет 31.10.2023.
Формат 60 × 84/16.
Бумага легкомелованная.
Печать офсетная.
Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.
Тираж 852 экз.
Заказ 1214. Цена свободная.
Отпечатано на ПДПУ «Типография
Федерации профсоюзов Беларуси».
ЛП № 02330/54 от 12.08.2013,
пл. Свободы, 23-103,
220030, г. Минск.

© Республиканское унитарное предприятие «Издательство «Адукацыя і выкаванне»», 2023

© Обложка К. К. Шестовский,
Е. Ю. Сорока, 2023
© Дизайн В. Н. Белоклютов, 2023

В НОМЕРЕ

В КУРСЕ СОБЫТИЙ

С. 2 Неделя родительской любви в Беларуси
ОБЛ. объединила День матери и День отца

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

ГОСТЬ НОМЕРА

4 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
Павел Шестернев: «Спорт всегда был
рядом со мной!»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

8 Лилия КУЗНЕЦОВА
Разговор о культуре здорового питания.
Учебная программа факультативных
занятий по культуре здорового питания
для учеников V–IX классов

МЕТОДИКА И ОПЫТ

12 Таццяна ЯКУБЕНЯ
Знаёмства з Краінай здароўя. Заняткі
па адукацыйнай галіне «Дзіця
і грамадства» для дзяцей 5–7 гадоў

15 Татьяна ЗВОНАРЕВА
Джунгли зовут! Сценарий физкультурно-
ного досуга для детей 5–6 лет

18 Яна РАЧИЦКАЯ
Квест-игра «Здоровые дети – здоровое
будущее». Классный час для учащихся
III класса

20 Екатерина БАРУН
Нетрадиционное рисование. Арт-терапия
на занятиях изобразительным
искусством

25 Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ
Спортивный квиз «Беларусь
олимпийская»

28 Алина РОГОЖКИНА
Обучение технике эстафетного бега на
уроках физической культуры и здоровья



ПЛАКАТ

31 Нейрогимнастика: тренируем
внимательность

32 Семейные ценности

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

35 Надежда Малаярчик
Эти «критические» дни

39 Книги о менструальном цикле и не только

УЧИМСЯ МЫСЛИТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ

40 Елена БОРЩЕВСКАЯ
Дидактические материалы
для формирования личностных
и метапредметных компетенций
обучающихся. Медицинская
подготовка. XI класс

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

45 Вера МИТЬКО
Счастье рождается в семье.
Познавательная-игровая программа
для учащихся II–IV классов

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

48 Ольга ЮНГЕР
В «элегантный возраст» –
с улыбкой и оптимизмом!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

50 Надежда МАЛЯРЧИК
О йодном дефиците и его
ликвидации



МЕДКАБИНЕТ

52 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
Ясное будущее: что нужно знать
о зрении ребёнка

ТРЕНЕР И Я

54 Елена ВИКТОРОВА
Гимнастика для глаз

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

56 Сергей ШУРКО
Первый олимпийский опыт. Дебют
белорусов в Хельсинки-52

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

60 Дарья РАДЬКОВСКАЯ
Эмоциональный интеллект ребёнка

АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

62 Наталья СТЕЛЬМАХ
Радость

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

64 Кто в радости живёт, того кручина
не возьмёт! Пословицы и поговорки
о радости

НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

С. 3 Оксана РАКИТСКАЯ
ОБЛ. Как повысить уровень гормонов
радости?