



Научно-методический журнал

# Здоровый образ жизни

12 | 287  
Декабрь  
2023

серия  
«УДАПОМОГУ ПЕДАГОГУ»

## ГЛАВНОЕ – НЕ ПЕРЕСТАВАТЬ УДИВЛЯТЬСЯ



**В номере:**

Республиканский конкурс по организации 6-го школьного дня  
Кайдзен – искусство маленьких шагов | Овощи на нашем столе  
Как избежать простуды и гриппа | Знакомство с эмоцией удивления

# Здоровый образ жизни

## Подписные индексы:

75041 – для индивидуальных подписчиков; 750412 – для организаций. Подписаться на журнал можно ежемесячно до 25-го числа. Заказывать журнал можно до 25-го числа по тел. (017) 297-93-22, 297-93-25

Дизайн и вёрстка Е. Ю. Сороча  
Корректор Т. В. Басалыга

Фото на первой странице обложки: shutterstock.com

В номере использованы фотографии с сайта [ziva.by/obraz-zhizni](http://ziva.by/obraz-zhizni) при поддержке 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 авторские права на все статьи, доклады, выступления, обобщение для всеобщего доступа и другие возможные способы использования произведения без ограничения территории распространения (в том числе в электронном виде на сайте журнала), а также дают согласие на обработку персональных данных.

В связи с изменением в налоговом законодательстве с 01.01.2023 организации обязаны предоставлять отдельные документы для физических лиц. Поэтому при получении второго экземпляра (автору) издательство не предоставляет информацию о доходах авторов вне зависимости от факта получения ими денежных средств. Чтобы и дальше не беспокоиться, автору следует обратиться к специалисту, который занимается вопросами налогообложения в редакции. Сделать это можно через QR-код.



Выход в свет 29.12.2023.  
Формат 60 × 84<sup>1/2</sup>.  
Бумага беломелованная.  
Печать офсетная.  
Усл.печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.  
Тираж 828 экз.  
Заказ 1545. 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. Сороча, 2023
- © Дизайн В. Н. Белокосильтов, 2023

## В НОМЕРЕ

### В КУРСЕ СОБЫТИЙ

С. 2 Поздравление обл.

### КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

### ГОСТЬ НОМЕРА

4 Полина ЗЕНЬКОВИЧ  
Дмитрий Шкоров: «Здесь учитель – создатель». Как прошёл конкурс на лучший проект шестого школьного дня

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

8 Вольга САРОКІНА  
Проводы Калядаў. Сценарий народного свята для дзядей старэйшага дашкольнага ўзросту

13 Ракса САКОВЕЦ  
Цветок здоровья. Занятие для младших школьников в группе продлённого дня

16 Елена ПРОНИЧЕВА  
В мире животных. Интеллектуальная зооафта в период новогодних праздников и не только



21 Марина ДОВЖЕНКО  
Знайки спорта. Спортивный квиз для учащихся 13–17 лет

27 Людмила ИВАНЮК  
Через сетку мяч летит – пусть сильнейший победит! План-конспект урока по физической культуре и здоровью в IX классе (волейбол)

### ПЛАКАТ

31 Календарь «2024 – год Дракона»  
32 12 витаминов для укрепления здоровья

### 6-Й ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ

35 Татьяна ГАЕВСКАЯ  
Спорт в семье из года в год силу духа придаёт! Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в рамках шестого школьного дня



38 Татьяна ГАЕВСКАЯ  
С водой и спортом мы дружны! Сценарий спортивного праздника в бассейне

40 Виктор БОЧКО, Наталья ХОКЛОВА  
Путешествие по спортивному залу. Организация спортивного мероприятия для учащихся VI–VII классов

### ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

43 Сергей ШУРКО  
Первое золото. Белорусы на Олимпиаде-1960 в Риме

### УЧИМСЯ МЫСЛИТЬ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

46 Елена БОРЩЕВСКАЯ  
Медицинская подготовка. Диагностические материалы для проверки уровня сформированности предметных и метапредметных компетенций учащихся

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

50 Надежда МАЛЯРЧИК  
Как избежать простуды и гриппа

### ПЛАКАТ

52 7 шагов к укреплению иммунной системы

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

53 Наталья ЧЕРНЯВСКАЯ  
Овощи на нашем столе

55 Полина ЗЕНЬКОВИЧ  
Полезные альтернативы

56 Полина ЗЕНЬКОВИЧ  
Как не переедать в праздники



### НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

57 Надежда МАЛЯРЧИК  
Осторожно: зимние опасности!

58 Дарья РАДЬКОВСКАЯ  
Будьте в тренде: персиковый пух и абрикосовый сок

### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

60 Анна ЗОРИНА  
Маленькими шагами к большому перемены. Улучшаем жизнь в 2024 году с помощью кайдзэн

### АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

62 Наталья СТЕЛЬМАХ  
Удивление

### ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

С. 4 Зимняя сказка обл.