



Научно-методический журнал

# Здоровый образ жизни

5 280  
Май  
2023

серия  
«УДАМОГУ ПЕДАГОГУ»



**ТАТЬЯНА ГОРДИЕВСКАЯ —  
ПОБЕДИТЕЛЬ ОБЛАСТНОГО ЭТАПА  
РЕСПУБЛИКАНСКОГО КОНКУРСА  
«УЧИТЕЛЬ ГОДА — 2023»**

**В номере:**

Наше лето спортивного цвета | Почему спомощью вейпа нельзя  
бросить курить | Половое воспитание в детском летнем лагере  
Визуальный шум в школе | Защищаем глаза от солнца

# Здоровый образ жизни

Редактор А. П. Паршина  
Корректор И. В. Холодинская  
Дизайн и вёрстка Е. Ю. Сорочки

На первой странице обложки фото из архива Т. Гордиевской

В номере использованы фотографии, приобретённые в установленном законодательством порядке с Shutterstock.com

## 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 автора.

Присылая материалы для публикации в журнале, электронном приложении, на сайте, авторы тем самым передают издательству исключительные имущественные права на авторство, распространение, сообщение в сети 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 01.01.2022 организация обязана предоставлять сведения обо всех доходах физических лиц. Поэтому просим читателей авторских материалов (авторов) извещать о том, будет ли предоставлять информацию о доходах авторов вне зависимости от формы и способа доставки средств. Члены авторского коллектива, автор может отказаться от него, уведомив редакцию в материале, направив ему письмо в редакцию. Ссылка на форму можно через QR-код.



Авторские материалы не ретушируются и не возвращаются.

Выход в свет 30.05.2023.

Формат 60 × 84<sup>1</sup>/<sub>4</sub>.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 907 экз.

Заказ 527. Цена свободная.

Отпечатано в ПДУП «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, 2023

© Дизайн В. Н. Белокосытов, 2023

## В НОМЕРЕ

### КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА  
Введение

### В КУРСЕ СОБЫТИЙ

4 Ольга ВАНИНА  
Волонтеры – за ЗОЖ!

5 БФСО «Динамо» – 100 лет!

5 Образование. Инновации. Здоровый образ жизни

6 В ожидании II Игр стран СНГ

### ЛИЧНОСТЬ

7 Екатерина СОРОКА  
Татьяна Гордиевская: «Моё призвание – физкультура!»

### ТРЕНЕР И ШКОЛА

11 Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ  
Повышение мотивации обучающихся к занятиям физкультурой. Соревновательный метод

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

16 Ирина СЕВКО  
Амтёнок Стёпа в городе Скиделе

18 Екатерина ПУГАНЕНКО  
Разведчики

20 Татьяна ПЛИГОВКА  
Наше лето спортивного цвета

26 Ольга СЕБОЛЕВСКАЯ  
В поисках главного клада

29 Ирина БОБРОВСКАЯ  
«Патриот» – это здоровье!

### ВАЛЕОЛОГ И Я

31 Ольга СТРУЖИНСКАЯ  
Почему с помощью вейпа нельзя бросить курить



### ПЛАКАТ

32 Электронные сигареты опасны для здоровья

### ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

36 Типовые правила безопасности при проведении учебных занятий по подвижным играм

### МЕДКАБИНЕТ

38 Валентина МОХОР  
Лето повышенной опасности

40 Валентина МОХОР  
Первая помощь при ушибах

### ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

42 Наталья СТЕЛЬМАХ  
Половое воспитание в детском летнем лагере



### ВОПРОСЫ ИНКЛЮЗИИ

46 Екатерина СОРОКА  
Лечебная физкультура для людей с инвалидностью

### ПОСЛЕ УРОКОВ

49 Варвара ЛЮБОПЫТНАЯ  
Аэротренинг. Для расслабления и вдохновения!

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

52 Жанна ГАВРИЧЕНКОВА  
Энергетические напитки. Бомба замедленного действия

54 Софья БАЖЕНОВА  
Топливо для организма

### ЗДОРОВАЯ СРЕДА

56 Ева ЛЕВИЦКАЯ  
Визуальный шум в школе

### КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

58 Ольга СТРУЖИНСКАЯ  
Защищаем глаза от солнца

### ИНТЕРЕСНО

60 Андрей ДАНИЛОВ  
Военные медсестрички: девчонки, победившие смерть

### ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

С. 3 Юлия ДРУНИНА  
Обл. Слава тебе, фронтовая медсестра!

