



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

6 | 281
Июнь
2023

СЕРИЯ
«УДАПОМОГУ ПЕДАГОГУ»

ЛЕТО – ВРЕМЯ ОТДЫХА И ЗДОРОВЬЯ

В номере:

Красивый загар без вреда для кожи | Пейте соки на здоровье!
Личные границы: я и моя внутренняя опора
Скажи наркотикам «нет!» | Осторожно! Ядовитые растения!

Здоровый образ жизни

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

Фото на первой странице
обложки shutterstock.com

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

Информация для авторов

Требования к публикациям



Авторы несут ответственность
за достоверность приводимых в статье
фактов и сведений. Редакция оставляет
за собой право печатать статьи
в порядке обсуждения, не разделяя точки
зрения автора.

Присылайте материалы для публикации
в журнале, электронном приложении, на сайте,
авторы тем самым передают издательству
исключительные имущественные права на воспроизводство, распространение, сообщение для
всеобщего доступа и другие возможные способы
использования произведения без оплаты чужой
территории распространения (в том числе в
электронной версии журнала), а также дают
согласие на обработку персональных данных.

В связи с изобретением в настоящее время
с 01.01.2022 организация обязана предоставлять
сведения обо всех данных физических лиц. Поэтому при
расчёте авторского вознаграждения (гонорара)
издательство будет предоставлять информацию
о данных авторов или законности отправки в печать
не возмещается, автору выданы отрывки от
его лица, в противном случае в материале
материалам от редакции. Ссылка на фото можно через QR-код.



Авторские материалы не
рецензируются и не возвращаются.

Выход в свет 29.06.2023.

Формат 60 × 84^{1/2}.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 897 экз.

Заказ 667. Цена свободная.

Отпечатано в ПДУП «Литография

Федерации производителей Белоруссии.

ЛП № 02330/54 от 12.08.2013,

пл. Свободы, 23-103,

220030, г. Минск.

© Республиканское унитарное
предприятие «Издательство
"Адукацыя і выхаванне"», 2023

© Обложка К. К. Штепович,
Е. Ю. Сороки, 2023

© Дизайн В. Н. Белюцкий, 2023

В НОМЕРЕ

В КУРСЕ СОБЫТИЙ

с. 2 **Оксана РАКИТСКАЯ**
Обл. Слонимская мила

Стартовал 3-й сезон фестиваля «Выток.
Крок да Алімпу»

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 **Ольга ВАНИНА**

ГОСТЬ НОМЕРА

4 **Екатерина СОРОКА**
Дмитрий Миронович: «Я не выбирал
профессию, она сама меня нашла!»

ТРЕНЕР И ШКОЛА

8 **Дмитрий МИРОНОВИЧ**
Междуполушарная координация. Основы
тренировки

ВАЛЕОЛОГ И Я

10 **Оксана РАКИТСКАЯ**
Наркомания – беда человека, семьи,
общества

12 **Ольга СТРУЖИНСКАЯ**
Передозировка: вопросы токсикологу

МАСТЕР-КЛАСС

14 **Анна ТИМОФЕЕВА**
Скажи наркотикам «нет!». Мастер-класс
для педагогов по использованию ИКТ
в воспитательной работе

МЕТОДИКА И ОПЫТ

17 **Александра ТЕРЕНТЬЕВА**
Неудачный день. Форум-театр для V-
VII классов



22 **Ирина ДЖУРАХАНОВА, Ольга СТУПКОВА**
Лаборатория юного метеоролога.
Экологическая тропка для детей средней
и старшей группы

26 **Ирина ЛЮТКО**
Во саду ли, в огороде... Игра для
старшей группы

28 **Светлана КРАВЦОВА,**
Татьяна КОВАЛЬЧУК
Чемпионом стану я, пусть гордится мной
страна! Спортивный праздник для
I-II классов

ПЛАКАТ

31 Осторожно! Ядовитые растения!

32 Нейрогимнастика

МЕТОДИКА И ОПЫТ

35 **Тереза КОВАЛЬЧУК**
Лесная аптека. Экотурнир для VII-
IX классов

МЕДКАБИНЕТ

39 **Надежда МАЛЯРЧИК**
Укусы насекомых: защита и первая
помощь

УЧИМСЯ МЫСЛИТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ

42 **Елена БОРЩЕВСКАЯ**
Дидактические материалы для
формирования личностных
и метапредметных компетенций
обучающихся. Медицинская
подготовка

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

48 **Сергей ШУРКО**
Сеульская победа Мироновича
и его птенцов

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

52 Осторожно, мяч! Типовые правила
безопасности при проведении
учебных занятий по спортивным
играм (баскетбол, волейбол,
футбол, гандбол)

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

54 **Ольга СТРУЖИНСКАЯ**
Красивый загар без вреда для
кожи

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

56 **Надежда МАЛЯРЧИК**
Пейте соки на здоровье!

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

58 **Екатерина СОРОКА**
Личные границы: я и моя
внутренняя опора

ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ

62 **Анна ЗОРИНА**
Магия утра

63 **Софья БАЖЕНОВА**
Top-12 лайфхаков для раннего
пробуждения

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

64 **Анна ЗОРИНА**
Установка на здоровье



ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

с. 3 **Ирина БОГДАНОВА**
Обл. Стихи о 30Ж для детей