



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

7 | 282
Июль
2023

серия
«УДАМОГУ ПЕДАГОГУ»

НАС ОБЪЕДИНЯЮТ СПОРТ И ДРУЖБА ВО ИМЯ МИРА И ПРОЦВЕТЕНИЯ



В номере:

Здоровые города и посёлки | Тренируем счастье
Безопасность в социальных сетях | Жаворонок, голубь или сова?
Как избежать пищевых отравлений | Смертельный укус

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) 297-93-22, 297-93-25

Дизайн и вёрстка Е. Ю. Сорочки
Корректор Т. В. Басалига

Фото на первой странице
обложки: shutterstock.com

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

Информация для авторов
Требования к публикациям



Авторы несут ответственность за достоверность приведенных в статье фактов и сведений. Редакция оставляет за собой право печатать статьи в порядке обобщения, не разделяя точки зрения авторов. Авторские материалы не рецензируются и не возвращаются.

Прислав 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 распространения произведения без ограничения территории распространения (в том числе в электронной версии журнала), и также дают согласие на обработку персональных данных.

В связи с изменением в налоговом законодательстве с 01.01.2023 авторы несут ответственность за предоставление обзоров статей в количестве не более, чем указано в редакционной политике. Поэтому при решении авторского вопроса редакция оставляет за собой право отказать автору в публикации материала, если автор не согласен с условиями публикации. Чтобы автор не считался, автор не имеет претензий к материалу, опубликованному в журнале. Ссылка на материал доступна через QR-код.



Выход в свет 31.07.2023.
Формат 60 × 84¹/₂.
Бумага легкомелованная.
Печать офсетная.
Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.
Тираж 823 экз.
Заказ 827. Цена свободная.
Отпечатано на ПДП «Типография Федерации профсоюзов Беларуси».
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. Шестовский, Е. Ю. Сорочки, 2023
- Дизайн В. Н. Белоконьцев, 2023

В НОМЕРЕ

В КУРСЕ СОБЫТИЙ

с. 2 Оксана РАКИТСКАЯ
Обл. Проект «Здоровые города и посёлки»
набирает обороты

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

МЕТОДИКА И ОПЫТ

- 4 Светлана БУЛЫКА
Нас объединяют спорт и дружба
во имя мира и процветания
- 6 Оксана ТКАЧЕВА
Сильный характер – яркая игра!
Сценарий физкультурного праздника
накануне II Игр стран СНГ для
воспитанников старшей группы



10 Наталья ЦВИРКО
Применение ИКТ в формировании
представлений о спортивных играх.
Из опыта работы с детьми старшего
дошкольного возраста

14 Ирина ВАСИЛЮК
Чудесный мир природы – Беловежская
пуща. Виртуальное путешествие
для I–IV классов



- 18 Вера МИТЬКО
Всем людям на свете нужны права.
Познавательно-игровая программа
для учащихся III–V классов
- 22 Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ
Стартуют все! Спортивный тимбилдинг

УЧИМСЯ МЫСЛИТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ

25 Виктор ОВЧАРОВ
Дидактические материалы для
формирования личностных и мета-
предметных компетенций во внеучебной
деятельности и в процессе обучения
учебному предмету «Физическая
культура и здоровье»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

30 Софья БАЖЕНОВА
Тарелка здорового питания

ПЛАКАТ

31 Тарелка здорового питания

32 Безопасность в соцсетях
и мессенджерах

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

36 Елизавета МОРОЗ
Как избежать пищевых отравлений.
10 простых правил

УЧИМСЯ МЫСЛИТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ

38 Елена БОРЩЕВСКАЯ
Дидактические материалы для
формирования личностных и мета-
предметных компетенций обучаю-
щихся. Медицинская подготовка

МЕДКАБИНЕТ

43 Валентина МОХОР
Смертельный укус. Профилактика
бешенства

46 Ольга СТРУЖИНСКАЯ
Лето. Солнце. Жара. Симптомы
тепловых поражений и первая
помощь

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

48 Сергей ШУРКО
Истоки наших побед

ВАЛЕОЛОГ И Я

52 Надежда МАЛЯРЧИК
Составляем режим дня

54 Злата ФОМЕНКО
Жаворонок, голубь или сова –
каков ваш хронотип?

ВОПРОСЫ ИНКЛУЗИИ

58 Наталья СТЕЛЬМАХ
Формирование позиции
принятия ребенка с особенностями
психофизического развития

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

60 Ирина БАРАНОВСКАЯ
Когда перфекционизм становится
чрезмерным. Невроз навязчивых
состояний, или обсессивно-
компульсивное расстройство

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

64 Ева ЛЕВИЦКАЯ
Тренируем счастье

