



Научно-методический журнал

# Здоровый образ жизни

9 | 284  
Сентябрь  
2023

серия  
«УДАПОМОГУ ПЕДАГОГУ»

## РИСКИ ГРИБНОЙ ОХОТЫ

В номере:

Как не заблудиться в лесу | Ожирение: тяжкое бремя  
Вред алкогольных напитков и курения | Загадки ASMR  
Говорим о теле без стеснения | Как справляться с тревогой

# 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. Сороки  
Корректор Т. В. Басальга

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 обсуждения, не разделяя точки зрения автора. Авторские материалы не рецензируются и не возвращаются.

Прислав материалы для публикации в журнал, электронном приложении, на сайте, автор тем самым передает издательство исключительные имущественные права на все статьи, водители, распространение, сообщение для всеобщего доступа и другие возможные способы использования произведения без ограничения территории распространения (в том числе в электронной версии журнала), а также дает согласие на обработку персональных данных.

В связи с изменением в налоговом законодательстве с 01.01.2023 организации обязаны предоставлять в налоговую отчетность данные физических лиц. Поэтому при разовом авторском вознаграждении (авторской издательством предоставляется информация о доходах авторов) для зачисления от факта получения ими денежных средств. Члены автор не являются, автор может отказаться от него, при этом заявляя к авторской, направленной в редакцию. Ссылка образцы можно через QR-код.



Выход в свет 29.09.2023.  
Формат 60 x 84<sup>1/4</sup>.  
Бумага легкомелованная.  
Печать офсетная.  
Усл.печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.  
Тираж 828 экз.  
Заказ 1017. Цена свободная.  
Отпечатано на 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, Е. Ю. Сорока, 2023
- © Дизайн В. Н. Белокосылов, 2023

## В НОМЕРЕ

### В КУРСЕ СОБЫТИЙ

С. 2 Полина ЗЕНЬКОВИЧ  
обл.

### КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

### ГОСТЬ НОМЕРА

4 Екатерина СОРОКА  
Елена Викторова: «Нам нужны чемпионы»

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

7 Елена ВИКТОРОВА  
Роль учебно-методического объединения в совершенствовании уровня профессиональной компетентности учителей

10 Ина ФОГЕЛЬ  
Я і маё здароўе. Канспект заняткаў у сярэдняй групе

12 Ирина КАРАБАНОВА  
В гостях у Шершуні. Индивидуальное коррекционное занятие в старшей группе

14 Таццяна МУЛЯРЧЫК  
Карысныя і шкодныя звычкі. Небяспека алькагольных напояў і курэння. Канспект урока па прадмеце «Асновы бяспэкі жыццяздзейнасці» ў II класе

### ПЛАКАТ

17 Опасность алкогольных напитков

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

18 Денис БАЙРАМОВ  
Использование системы подходов при обучении игре в баскетбол

22 Елена АНДРИЕНКО  
Питание – основа жизни. Брайн-ринг для X–XI классов

### УЧИМСЯ МЫСЛИТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ

25 Виктор ОВЧАРОВ, Марьян ПЕТРОВИЧ  
Дидактические материалы для формирования личностных и метапредметных компетенций во внеучебной деятельности и в процессе обучения учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

### 6-й ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ

29 Тэрэза КАВАЛЫЧУК  
Лес, як добрага сябра, вітамі!  
Літаратурна-экалагічная гадзіна для вучняў III–IV класаў

### ПЛАКАТ

31 Остановись! Правила поведения в лесу  
32 Опасность курения



### ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

35 Дарья РАДЬКОВСКАЯ  
Риски грибной охоты. Вернуться с добычей и не оказаться в больнице

38 Ольга СТРУЖИНСКАЯ  
Укус гадюки. Симптомы, последствие, первая помощь

40 Оксана РАКИТСКАЯ  
Как не заблудиться в лесу и что делать, если это всё же случилось

### УЧИМСЯ МЫСЛИТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ

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

### МЕДКАБИНЕТ

46 Полина ЗЕНЬКОВИЧ  
Ожирение: тяжкое бремя. Интервью с эндокринологом

### В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

49 Татьяна ЛАНТУХ  
Профилактика ожирения у младших школьников

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

52 Ольга ТОВСТАН  
Рациональное питание школьников

54 Татьяна ДМИТРУК  
Пищевые добавки

### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

57 Дарья РАДЬКОВСКАЯ  
Как справиться с тревогой. Психолог о тревожности у детей и подростков

60 Несколько упражнений, чтобы справиться с тревогой

61 Елена ВОЛЬСКАЯ  
Загадка ASMR

### Половое воспитание

62 Наталья СТЕПЬМАХ  
Говорим о теле без стеснения

### ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

64 Анна ЗОРИНА  
Как перестать беспокоиться и начать жить

### ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

С. 4 «Лясыня» вершы обл.