



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

11 | 298
Ноябрь
2024

серия
«У ДАПАМОГУ ПЕДАГОГУ»

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ



В номере:

Чтение и зрение | Квест-игры на уроках физической культуры
Где можно купить продукты питания | Столовый этикет
Не опустошай свою жизнь, скажи наркотикам «НЕТ»

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. Басалыга

Фото на первой странице
обложки: shutterstock.com

В номере использованы фотографии с сайта shutterstock.com, приобретённые 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 автора. Авторские материалы не рецензируются и не возвращаются.

Присылая материалы для публикации в журнале, электронном приложении, на сайте, авторы тем самым передают издателю исключительные имущественные права на воспроизводство, распространение, сообщение для 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 изменениями в налоговом законодательстве с 01.01.2023 организации обязаны предоставлять сведения обо всех доходах физических лиц. Поэтому при расчёте авторского вознаграждения (гонорара) издательство предоставляет информацию о доходах авторов вне зависимости от факта получения ими денежных средств. Чтобы гонорар не начислялся, автор может отказаться от него, приложив заявление к материалу, направляемому в редакцию. Скачать образец можно через QR-код.



Выход в свет 29.11.2024.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 845 экз.

Заказ 353. Цена свободная.

Отпечатано на ООО «Юстмаж».

ЛП 02330/250 от 30.04.2004 г.,

ул. Калиновского, д. 6 Г 4/К, комн. 201, 220103, г. Минск

© Республиканское унитарное предприятие «Издательство “Адукацыя і выхаванне”», 2024

© Обложка К. К. Шестовский,
Е. Ю. Сорока, 2024

© Дизайн В. Н. Белокопытов, 2024

В НОМЕРЕ

В КУРСЕ СОБЫТИЙ

с. 2 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
обл. Шаг к новым рекордам: в Минске открылся бассейн международного стандарта

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

АКТУАЛЬНО

4 Интерактивные формы работы в деятельности по формированию ценностей здорового образа жизни. Методические рекомендации

МЕТОДИКА И ОПЫТ

10 Оксана ТКАЧЁВА
Цирк зажигает огни. План-конспект занятия в старшей группе по образовательной области «Физическая культура»

12 Марина МИШКО
Секреты здоровья. Развивающее занятие для младших школьников

15 Татьяна ТРОЦКАЯ
Путь к здоровому питанию. Обучающее занятие волонтеров здорового образа жизни

18 Татьяна ТРОХИМИК, Анна ПЕКАРЬ, Александра ВОЙТЕХОВСКАЯ
Не опустошай свою жизнь. Занятие с элементами тренинга для учащихся VII–XI классов

21 Сергей НАУМОВ
Квест-игры на уроках физической культуры

24 Кристина САВЧИК
Гигиена зрения. Формирование здорового образа жизни на уроках биологии в IX классе

27 Наталья МИЛЬТО
Чтение и зрение. Информационный час

МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ

28 Профилактика нарушений зрения у детей и подростков



ПЛАКАТ

31 Нейрогимнастика. Повышаем концентрацию внимания, соревнуемся на скорость!

32 Лёгкие деньги – тяжёлые последствия

34 Стереогаммы для тренировки аккомодации

МАСТЕР-КЛАСС

35 Дмитрий МИРОНОВИЧ
Здоровые глаза. Мероприятие шестого школьного дня с мастер-классом

6-Й ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ

38 Здоровье – каждому, победа – лучшим!

42 Ольга ХИТРО
Спортивная семья – здоровая страна. Спортивное мероприятие шестого школьного дня с учащимися и их законными представителями



РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

45 Наталья БУЛАТОВА
Формула правильного питания. Планы-конспекты факультативных занятий «Разговор о культуре здорового питания» в V (VI) классе

48 Татьяна ИЛЬИНА
Питаемся правильно и красиво. Планы-конспекты факультативных занятий «Разговор о культуре здорового питания» в VII (VIII) классе

54 Юлия ВЕТОШКИНА
Физиология питания. План-конспект факультативных занятий «Разговор о культуре здорового питания» в IX классе

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

57 Здоровый человек – богатый человек. Пословицы и поговорки о здоровье

СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА

58 Ольга ШЕРШЕНЬ
Мишка косолапый. Игра-занятие для детей раннего возраста с задержкой речевого развития

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

60 Сергей ЦУРКО
Чудо на льду 2

АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

64 Наталья СТЕЛЬМАХ
Радость. Психотерапевтическая сказка

с. 3 Сергей НАУМОВ
обл. Эффективно и позитивно!