



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

01 | 288
Январь
2024

серия
«У ДАПОМОГУ ПЕДАГОГУ»

ЗДОРОВЬЕ – ФУНДАМЕНТ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ



В номере:

Номофобия: как избежать зависимости от мобильного телефона
«Горькая правда» о наркотиках | Знакомство с эмоцией «страх»
Осторожно: соль! | Кинцуги: превратить недостаток в достоинство

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 отказать от него, приложив заявление к материалу, направляемому в редакцию. Скачать образец можно через QR-код.



Выход в свет 31.01.2024.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 904 экз.

Заказ 2. 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”», 2023

© Обложка К. К. Шестовский,
Е. Ю. Сорока, 2023

© Дизайн В. Н. Белокопытов, 2023

В НОМЕРЕ

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

ГОСТЬ НОМЕРА

4 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
Наталья Апончук: «Внести свой вклад может каждый»

МЕТОДИКА И ОПЫТ

7 Елена ПУЛЯЕВА
Развиваем пальчики – развиваем речь

8 Анастасия ХОРУЖАЯ
Как стать здоровым. Конспект интегрированного занятия по образовательным областям «Ребёнок и общество» и «Ребёнок и природа» с воспитанниками старшей группы (5–6 лет)

12 Евгения ПЛАВСКАЯ
Зимним днём, февральским днём... Организация спортивного досуга для детей старшей группы ко Дню защитников Отечества и Вооружённых сил Республики Беларусь

14 Марина МЕЛЬНИК
Приключения в зимнем лесу. План-конспект урока по физической культуре и здоровью в I классе с использованием сюжетной игровой технологии

16 Наталья ДАУКШИС
Здоровьескатели. Интеллектуально-спортивный квест для учащихся III–V классов

18 Мария ДАНЬКО
Горькая правда. Информационно-просветительское занятие для учащихся V–XI классов

21 Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ
Равнение на олимпийцев! План-конспект урока физической культуры и здоровья в VI классе

25 Екатерина РОМАНОВСКАЯ
Ловкость, скорость, координация. Применение комплексов упражнений на координационной лестнице как эффективное средство развития координационных и скоростных способностей учащихся на учебных занятиях «Физическая культура и здоровье» в V–VII классах

ПЛАКАТ

31 Лабиринты

32 Основы безопасности

6-й ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ

35 Марина РУДАКОВА
Шестой день недели – шаг на пути к Олимпу. Опыт организации физкультурно-оздоровительный и спортивно-массовой работы дня в рамках шестого школьного дня

УЧИМСЯ МЫСЛИТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ

39 Елена БОРЩЕВСКАЯ
Медицинская подготовка. Диагностические материалы для проверки уровня сформированности предметных и метапредметных компетенций учащихся

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

44 Инна ЧУГАЙ
Играй и запоминай правила безопасности. Использование дидактических игр по ОБЖ в группе продлённого дня

ВОПРОСЫ ИНКЛЮЗИИ

46 Иоанн ЖАКОВКО
Главное – верить в успех!

ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

48 Сергей ЩУРКО
Олимпиада-64 в Токио: первое золото белорусской лёгкой атлетики и гимнастики

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

51 Надежда МАЛЯРЧИК
Солите в меру!

ПЛАКАТ

53 Осторожно, соль!

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

54 Оксана РАКИТСКАЯ
Чем опасна номофобия



57 Ирина БАРАНОВСКАЯ
Панические атаки: страх vs выгода

АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

59 Наталья СТЕЛЬМАХ
Страх

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

62 Наталья СТЕЛЬМАХ
Удивление

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 У страха глаза велики. Пословицы и поговорки о страхе

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

с. 3 Анна ЗОРИНА
обл. Кинцуги: превратить недостаток в достоинство