



Научно-методический журнал

# Здоровый образ жизни

02 | 289  
Февраль  
2024

серия

«У ДАПАМОГУ ПЕДАГОГУ»

## МАСЛЕНИЦА ПРИГЛАШАЕТ В ГОСТИ!

В номере:

Солнечный витамин | Мама, Папа, Я — здоровая стопа  
Чай пить — здоровым быть! | Знакомство с эмоцией «злость»  
Иллюзия взрослости | Как правильно мыть руки

# 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 29.02.2024.  
Формат 60 × 84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.  
Бумага легкомелованная.  
Печать офсетная.  
Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.  
Тираж 884 экз.  
Заказ 29. 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 выхаванне”», 2024

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

© Дизайн В. Н. Белокопытов, 2024

## В НОМЕРЕ

### КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

**3** Ольга ВАНИНА

### ГОСТЬ НОМЕРА

**4** Полина ЗЕНЬКОВИЧ  
Александр Метель: «Уважение личности ученика – превыше всего!»

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

**8** Ольга ЛУКАШЕВИЧ  
Секреты доктора Неболея. Театрально-игровая программа для детей младшего дошкольного возраста

**10** Ирина ЛАШКЕВИЧ  
Спасение короля тропического леса. Коррекционно-развивающее занятие для воспитанников старшей группы по снижению уровня психоэмоционального напряжения



**14** Ольга ШЕРШЕНЬ  
Развиваем речь через движение. Упражнения для детей от 2 до 6 лет с особенностями психофизического развития

**16** Мария МАРЦЕЛЕВА  
Микробы: вред и польза. Занятие в группе продлённого дня



**19** Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ  
Королеве спорта посвящается! Технологическая карта урока физической культуры и здоровья в IX классе по теме «Лёгкая атлетика»

**25** Тереза КОВАЛЬЧУК  
Моё здоровье без сигарет. Интеллектуальный турнир для учащихся VII–VIII классов

### ПЛАКАТ

**31** Курение убивает!

**32** Мыть руки – полезная привычка

**33** Как правильно мыть руки

**32** Плоскостопие

### 6-Й ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ

**35** Дмитрий МИРОНОВИЧ  
Мама, Папа, Я – здоровая стопа. Мероприятие шестого школьного дня с мастер-классом

### УЧИМСЯ МЫСЛИТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ

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

### НАШИ ТРАДИЦИИ

**43** Ирина ВАСИЛЮК  
Масленица приглашает в гости! Сценарий праздника с подвижными играми для младших школьников

### РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

**48** Раиса САКОВЕЦ  
Чай пить – здоровым быть! Занятие в группе продлённого дня с учащимися III–IV классов

### НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

**51** Анна ПИГУЛЕВСКАЯ  
Солнечный витамин

**52** Надежда ВЫРВО  
Правильно ли вы храните продукты в холодильнике?



### ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

**54** Сергей ЩУРКО  
1968 – новые герои и первая медаль на зимних Играх

### ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

**58** Татьяна ГИРИС  
Иллюзия взрослости: уже не ребёнок, ещё не взрослый

### АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

**60** Наталья СТЕЛЬМАХ  
Злость

**62** Игры и упражнения для знакомства с эмоцией «Злость»

### НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

с. 3 Тому тяжело, кто помнит зло.  
обл. Пословицы и поговорки о злости