

Научно-методический журнал

# Здоровый образ жизни

03 | 290  
Март  
2024



серия  
«У ДАПАМОГУ ПЕДАГОГУ»

## УЧИМСЯ ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ИНФОРМАЦИОННОМ ПРОСТРАНСТВЕ



**В номере:**

Городки | Тренажёры в большом спорте | Чирлидинг  
Пробиотики и пребиотики | Подростковая беременность  
Холестерин | Знакомство с эмоциями стыда и вины

# 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 29.03.2024.

Формат 60 × 84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 885 экз.

Заказ 61. 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

### АКТУАЛЬНО

с. 2 Всемирный день здоровья обл.

### КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

### ГОСТЬ НОМЕРА

4 Оксана Ракитская  
Валентина Маевская: «Заразить здоровьем – вот цель, к которой должна стремиться школа»

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

8 Светлана КАСКЕВИЧ  
Королёвство безопасности. Театрализованная постановка для детей дошкольного и младшего школьного возраста

10 Анна БОТВИН  
Математическая радуга. Конспект занятия для воспитанников старшего дошкольного возраста специальной группы для детей с тяжёлыми нарушениями речи

13 Екатерина СИНИЦЫНА  
Весенними тропинками. Спортивный час для детей младшего школьного возраста

16 Наталия ДАУКШИС  
Городки. Час здоровья и спорта в IV классе

21 Виктория ГЛЯЦЕВИЧ  
Стант в чирлидинге – это просто и красиво

### 6-й ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ

24 Ольга ЛИСОВСКАЯ  
Ольга КЕЦКО  
Здоровым быть здорово! Сценарий дня здоровья для учащихся V–IX классов



28 Марина ДОВЖЕНКО  
Тренажёры в большом спорте

### ПЛАКАТ

35 Не дай себя обмануть. Соблюдай правила безопасности

### МАСТЕР-КЛАСС

36 Марина ВАНСОВИЧ  
Неделя информационной безопасности

40 Ирина ПУНЯ  
Информационная безопасность в интернете. Игра-квест



44 Елена ПЯТНИЦКАЯ  
Что бы я делал, если бы не было интернета?! Фотокросс

45 Светлана МАЦУКЕВИЧ  
Мы – за безопасный интернет! Флешмоб

46 Елена ПЯТНИЦКАЯ  
Информационная среда: безопасность и психологический комфорт. Занятие с элементами тренинга для учащихся IX–XI классов

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

49 Полина ЗЕНЬКОВИЧ  
Мир внутри нас. Как пробиотики и пребиотики поддерживают здоровье микробиома

52 Сергей ЧЕПЕЛЕВ  
Холестерин: плохой и хороший

### ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

54 Евгения МАСКАЛЬЧУК  
Опасности подростковой беременности



### ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

56 Сергей ЩУРКО  
Мюнхен-72: золотая эстафета продолжается

### АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

60 Наталья СТЕЛЬМАХ  
Стыд и вина

62 Игры и упражнения для знакомства и работы с эмоцией стыда и чувством вины

### НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

64 В ком стыд, в том и совесть. Пословицы и поговорки о стыде и чувстве вины

### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

с. 3 Юлия КУЛАГИНА  
обл. Научиться любить себя