

Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

05 | 292
Май
2024



серия
«У ДАПАМОГУ ПЕДАГОГУ»

ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО И КРАСИВО



В номере:

Терренкур | Будьте осторожны на воде!
На нейрозарядку становись! | Правила нижнего белья
Осторожно: ротавирус! | Знакомство с эмоцией обиды

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 31.05.2024.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 891 экз.

Заказ 121. 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. Терренкур: к здоровью шаг за шагом

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

ГОСТЬ НОМЕРА

4 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
Виктор Овчаров: «Для меня должность Учителя – всегда с большой буквы!»

МЕТОДИКА И ОПЫТ

8 Оксана ВЕРУШ
Моя Беларусь. Квест-игра для воспитанников среднего и старшего дошкольного возраста

10 Наталья АРУСТАМОВА,
Инна БЕЛЯЕВА
Беларусам нарадзіўся, беларусам буду жыць! Физкультурный праздник для воспитанников старшей группы (5–6 лет) с участием родителей

13 Екатерина БАРУН
Цветовая гармония. Поющие фонтаны. План-конспект урока изобразительного искусства в IV классе

16 Вера МИТЬКО
Муха-Цокотуха. Сказка для всех без исключения о вреде курения

РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

18 Наталья БУЛАТОВА
Формула правильного питания. План-конспект факультативных занятий «Разговор о культуре здорового питания» в V (VI) классе

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

ПЛАКАТ

31 Питательные вещества

32 Белки

33 Углеводы

34 Жиры

РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

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

ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ

38 Алиса БОГАТЫРЕВИЧ
Учимся плавать, играя! Использование игровых упражнений для обучения плаванию детей средней группы

40 Лариса ЧЕРЕПОК
Путешествие на необитаемый остров. Конспект сюжетно-игрового занятия по образовательной области «Физическая культура» (плавание) специальной группы для детей с тяжёлыми нарушениями речи от 4 до 6 лет

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

43 Олег ПЕРЕСЯТНИК
Будьте осторожны на воде!



46 Анна ПИГУЛЕВСКАЯ
В каких случаях лекарства приносят вред

47 Светлана БОНДАРЕНКО
Осторожно: ротавирус!

ИННОВАЦИИ И ЗДОРОВЬЕ

48 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
Полезные гаджеты для дома

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

49 Сергей ЩУРКО
Белорусы на Олимпийских играх-1980 в Москве

СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА

54 Наталья ДЕХТЕРЕВИЧ,
Татьяна ЯКИМЧУК
На нейроразрядку становись! Использование нейropsихологических методов и приёмов в коррекционно-педагогической работе

57 Ольга БОГАТЫРЁВА
Здоровое вкусное лето с советами от логопеда

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

58 Виктория ГУРШТЫНОВИЧ
«Правила нижнего белья» – учимся и учим

АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

60 Наталья СТЕЛЬМАХ
Обида

63 Игры и упражнения для знакомства и работы с эмоцией обиды

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

с. 3 От обидного слова навек ссора.
обл. Пословицы и поговорки об обиде