



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

06 | 293
Июнь
2024

серия

«У ДАПАМОГУ ПЕДАГОГУ»

МОЛОКО – КЛАДЕЗЬ ЗДОРОВЬЯ



В номере:

Подружись с зубной щёткой | Учимся плавать кролем
Алкоголизм и наркомания у подростков | Ну-ка, подтянись!
Урок доброты | Знакомство с эмоцией удовольствия

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 28.06.2024.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 891 экз.

Заказ 135. 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 Яна ПАНКРАТОВА
обл. 11 июля – День профилактики алкоголизма

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

АКТУАЛЬНО

4 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
Алкоголизм и наркомания у подростков: взгляд эксперта

МЕТОДИКА И ОПЫТ

8 Надежда ФРОЛОВА
Юный десант. План-конспект занятия по образовательной области «Физическая культура» для детей разновозрастной группы с использованием игровых технологий и подвижных игр

10 Елена ЖАМОЙДИК
Подружись с зубной щёткой! Конспект занятия по образовательной области «Развитие речи и культура речевого общения» для детей старшего дошкольного возраста

14 Юлия ЯКУБОВА
Информ-дайджест «Молочная страна». Внеклассное мероприятие в III классе

18 Станислав КОЖЕНЕВСКИЙ, Жанна РОМАНЧУК
Ну-ка, подтянись! План-конспект урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в III классе

РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

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

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



ПЛАКАТ

31 Что на моей «здоровой тарелке»?

32 Пейте воду!

33 Путь молока

34 Алкоголизм. Вредное воздействие алкоголя на организм

РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

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

39 Юлия Смаршкова
Физиология питания. Планы-конспекты факультативных занятий «Разговор о культуре здорового питания» в IX классе

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

42 Сергей ЧЕПЕЛЕВ
Формирование полезных пищевых привычек у детей

ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ

43 Анна ЛИСАЙ
Учимся плавать кролем. План-конспект занятия в объединении по интересам «Оздоровительное плавание»

ТРЕНЕР И Я

48 Инесса ЗУЁНОК
Укрепление мышечного корсета при сколиозе

ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

51 Сергей ЩУРКО
1988: Сеульские победы белорусов

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

54 Тереза КОВАЛЬЧУК
Доброе дело два века живёт. Урок доброты для учащихся V-VI классов

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

57 Виктория ГУРШТЫНОВИЧ
Бодипозитив? Но не в ущерб здоровью! Влияние веса на репродуктивную систему девочек

АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

60 Наталья СТЕЛЬМАХ
Удовольствие

63 Игры и упражнения для детей для работы с эмоцией удовольствия

64 Игры на проработку всех эмоций

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

с. 3 Один раз живём... Пословицы обл. и поговорки об удовольствии