



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

08 | 295
Август
2024

серия

«У ДАПАМОГУ ПЕДАГОГУ»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

В номере:

Всемирный день сердца | Технологии мобильного обучения
Здоровые лёгкие для здоровой жизни | А у нас во дворе
Неделя психологического здоровья

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 23. 08.2024.

Формат 60×84¹/₈.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 825 экз.

Заказ 205 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

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

с. 2 Янина ЧЕРНЕНКОВА
обл. Всемирный день сердца

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

АКТУАЛЬНО

4 Елена ЧУЖБА
Дополнения в учебную программу по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

МЕТОДИКА И ОПЫТ

7 Дина МАРКОВИЧ
Планета здоровья. Интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?»



10 Наталья СОХОНЕВИЧ,
Ольга САХАРЧУК
Здоровое питание – залог здоровья нации. Опыт проектной деятельности

16 Юлия СИНЯК
Технологии мобильного обучения на уроках физической культуры и здоровья

20 Сергей НАУМОВ
Видеосекундомер SecondCount – помощник учителя. Использование мобильного приложения на занятиях по предмету «Физическая культура и здоровье»

6-Й ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ

22 Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ,
Физкультура! Спартакида! Здоровье!
Опыт организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в шестой школьный день



РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

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

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

ПЛАКАТ

31 Фастфуду скажем НЕТ!

32 Компоненты здорового питания

РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

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



ГРУППА ПРОДЛЁННОГО ДНЯ

42 Татьяна КАВУНОВА
«А у нас во дворе...» Методические рекомендации для организации Дня подвижных игр

ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

46 Сергей ЩУРКО
Лиллехаммер и Атланта: впервые на Олимпийских играх – суверенная Беларусь

ВАЛЕОЛОГ И Я

50 Янина ЧЕРНЕНКОВА
Здоровые лёгкие для здоровой жизни

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

52 Виктория ГУРШТЫНОВИЧ
Курить или парить? И то и другое – зло!

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

54 Наталья МУЛИНСКАЯ
Счастье в ладошках и солнце в глазах. Неделя психологического здоровья

АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

62 Наталья СТЕЛЬМАХ
Тренируем эмоции.
Игры и упражнения на распознавание и проработку всех эмоций

