

ГУ «Минская областная библиотека им. А. С. Пушкина»  
Отдел периодических изданий

**Здоровый образ жизни – задача каждого человека :  
библиографический указатель**

Минск, 2024

**Здоровый образ жизни – задача каждого человека :**  
библиографический указатель / ГУ «Минская областная библиотека им.  
А. С. Пушкина», Отдел периодических изданий ; [сост.: Е. О. Горбачёва,  
С. Н. Бородко ; отв. за вып. С. Н. Бородко]. – Минск, 2024. – 33 [1] с.

Библиографический указатель раскрывает содержание журнала «Здоровый образ жизни» за 2023 год. В указателе содержатся статьи о здоровом образе жизни, профилактике заболеваний и отказе от вредных привычек.

Читатели узнают о значимости правильного питания, физической активности и психологического благополучия, физическом и духовном здоровье детей и взрослых, а также ознакомятся с рекомендациями от педагогов, психологов и других специалистов.

Здесь можно найти сценарии мероприятий, которые помогут детям научиться заботиться о своем здоровье и формировать здоровые привычки.

Материалы размещены в систематическом порядке, внутри разделов – по алфавиту авторов и заголовков. Справочный аппарат включает в себя указатель авторов и заглавий.

Издание «Здоровый образ жизни – задача каждого человека: библиографический указатель» будет интересен для учителей, родителей, работников учреждений культуры и всех, кто стремится к укреплению и поддержанию здоровья.

## СОДЕРЖАНИЕ

6-Й ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ .....	5
STOPCOVID.BY .....	5
АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА .....	5
АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕНИЕ.....	6
АКТУАЛЬНО .....	6
АРОМАГ И Я.....	6
БЛАГО ДАРЮ.....	6
В КУРСЕ СОБЫТИЙ.....	6
В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ .....	7
ВАЛЕОЛОГ И Я.....	8
ВОПРОСЫ ИНКЛЮЗИИ .....	8
ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА .....	9
ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ .....	9
ГОСТИННАЯ .....	9
ГОСТЬ НОМЕРА .....	9
ДИЕТОЛОГ И Я.....	10
ЗДОРОВАЯ СРЕДА.....	10
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.....	11
ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ .....	12
ИНТЕРЕСНО .....	12
КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.....	13
КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ .....	13
ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА .....	14
ЛИЧНОСТЬ.....	14
МАСТЕР-КЛАСС.....	14
МЕДКАБИНЕТ.....	15
МЕТОДИКА И ОПЫТ .....	15
МОЙ КРАЙ.....	20
НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ .....	21
НАУКА И ЗДОРОВЬЕ.....	21
ОЛИМПИЙСКОЕ.....	21
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ .....	22
ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ .....	23
ПОМОГИ СЕБЕ САМ .....	23
ПОСЛЕ УРОКОВ .....	24
РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ .....	24
СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ .....	24
СЕМЕЙНЫЙ.....	24
СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ .....	25
СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА .....	25
СПОРТ И МЫ.....	26
СТАРОСТЬ В РАДОСТЬ.....	26
ТРЕНЕР И ШКОЛА .....	27

ТРЕНЕР И Я.....	27
УЧИМСЯ МЫСЛИТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ .....	27
ЭКОЛОГИЯ ДУШИ.....	28
УКАЗАТЕЛЬ АВТОРОВ И ЗАГЛАВИЙ.....	30

## 6-Й ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ

1. **Бочко, В.** Путешествие по спортивному залу: организация спортивного мероприятия для учащихся VI-VII классов / Виктор Бочко, Наталья Хохлова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 40–42.
2. **Гаевская, Т.** С водой и спортом мы дружны! : сценарий спортивного праздника в бассейне / Татьяна Гаевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 38–39.
3. **Гаевская, Т.** Спорт в семье из года в год силу духа придает! : организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в рамках шестого школьного дня / Татьяна Гаевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 35–37.
4. **Кавальчук, Т.** Лес, як добрага сябра, вітаем! : літаратурна-экалагічная гадзіна для вучняў III-IV класаў / Тэрэза Кавальчук // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 29–34.
5. **Кузьмич, Ю.** Тимбилдинг как способ организации досуговой деятельности учащихся: опыт организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в рамках шестого школьного дня / Юрий Кузьмич // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 35–39.

## STOPCOVID.BY

6. **Остапенко, Л.** Привейся и защити себя от инфекции COVID-19 / Лилия Остапенко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 65.
7. **Паршина, А.** Коронавирус и ВИЧ-инфекция / Александра Паршина // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 40–41.

## АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

8. **Стельмах, Н.** Грусть / Наталья Стельмах // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 60–63.  
*В статье представлены игры и упражнения для знакомства детей с эмоцией «грусть».*
9. **Стельмах, Н.** Радость / Наталья Стельмах // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 62–64.  
*В данной статье представлены игры и упражнения для знакомства детей с эмоцией «радость».*
10. **Стельмах, Н.** Удивление / Наталья Стельмах // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 62–65.  
*В статье предложены игры и упражнения для знакомства детей с эмоцией «удивление».*

## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

11. **Кунгер, О.** В «Элегантный возраст» – с улыбкой и оптимизмом! / Ольга Кунгер // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 48–49.

*Статья посвящена Дню пожилого человека, также рассказывается о старении.*

### АКТУАЛЬНО

12. **Кананович, А.** Игры на славу! / Александр Кананович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 4–5.

*Статья посвящена окончанию II Игр стран СНГ. Рассказывается о наградах, которые получили белорусские спортсмены.*

13. **Разговор о культуре здорового питания** : учебная программа факультативных занятий по культуре здорового питания для учащихся V–IX классов // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 8–10.

14. **Чужба, Е.** Изменения в учебной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» / Елена Чужба // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 6–8.

### АРОМАГ И Я

15. **Левицкая, Е.** Король цветочных масел / Ева Левицкая // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 51.

*Статья посвящена полезным свойствам цветка жасмина.*

### БЛАГОДАРИЮ

16. **Сорока, Е.** Ксения Шталенкова: «Это просто непередаваемые эмоции, когда ты читаешь роль и в это время слышишь только дыхание зрителей» / Екатерина Сорока // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 50–53.

*Интервью с писательницей, доктором философии, преподавателем, исследователем и драматургом Ксенией Шталенковой.*

### В КУРСЕ СОБЫТИЙ

17. **БФСО «Динамо» - 100 лет!** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 5.

*Статья посвящена 100-летнему юбилею Белорусского физкультурно-спортивного общества «Динамо».*

18. **В ожидании II игр стран СНГ** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 6.

*Статья рассказывает о подготовке ко II Играм стран СНГ, а также об их символах (логотип, талисман, слоган и т.п.).*

19. **Ванина, О.** Волонтеры – за ЗОЖ! / Ольга Ванина // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 4.

*Статья посвящена VIII Международному фестивалю волонтерских команд «Наш выбор – здоровый образ жизни!».*

20. **Образование. Инновации. Здоровый образ жизни** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 5.

*В статье представлена информация о XX Республиканской выставке научно-методической литературы, педагогического опыта и творчества учащейся молодежи.*

## **В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ**

21. **Виршич, О.** Работа над ошибками. Рефлексия – это не сложно / Оксана Виршич // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 16–17.

*Статья включает упражнения для развития рефлексии педагогов.*

22. **Каскевич, С.** Предупреждая нервный срыв: психотехники для педагога / Светлана Каскевич // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 18–19.

23. **Лантух, Т.** Профилактика ожирения у младших школьников / Татьяна Лантух // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 49–51.

24. **Маевская, В.** Организация детского отдыха на летних каникулах / Валентина Маевская, Наталья Карпушева // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 19–23.

*В статье приведены советы по выбору летнего лагеря для ребенка.*

25. **Миронович, Д.** Мы из «Спарты» : проект шестидневного школьного лагеря / Дмитрий Миронович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 24–25.

*Статья посвящена организации и проведению лагерей на базе школы дневного пребывания детей.*

26. **Павлова, О.** Если в классе появился хулиган... / Ольга Павлова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 26–29.

*Статья содержит советы для педагогов по предупреждению насилия со стороны детей.*

27. **Разук, О.** Азбука полового созревания : лекторий для родителей / Ольга Разук // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 16–19.

*Статья включает в себя план проведения педагогом просветительского мероприятия для родителей о половом созревании детей «Азбука полового созревания».*

## ВАЛЕОЛОГИЯ

28. **Лобко, М.** Минеральные вещества в продуктах питания / Максим Лобко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 30–34.

*Статья рассказывает о роли минеральных веществ в организме человека.*

29. **Малярчик, Н.** Составляем режим дня / Надежда Малярчик // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 52–53.

30. **Молодежь и наркотики** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 40–41.

*Статья содержит информацию о причинах, признаках и способах профилактики наркомании у подростков.*

31. **Никотиновый «гламур»** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 38.

*В статье отражена информация о вреде, который наносит организму курение.*

32. **Образ жизни ВИЧ-положительной мамы** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 39.

33. **Опасные «соли»** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 47.

*Статья рассказывает о психостимуляторах, вызывающих привыкание и деструктивно влияющих на здоровье.*

34. **Пигулевская, А.** Четыре необычных признака авитаминоза / Анна Пигулевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 46.

35. **Ракитская, О.** Наркомания – беда человека, семьи, общества / Оксана Ракитская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 10–11.

36. **Стружинская, О.** Передозировка: вопросы токсикологу / Ольга Стружинская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 12–13.

37. **Стружинская, О.** Почему с помощью вейпа нельзя бросить курить / Ольга Стружинская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 31–35.

38. **Фоменко, З.** Жаворонок, голубь или сова – каков ваш хронотип? / Злата Фоменко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 54–57.

## ВОПРОСЫ ИНКЛЮЗИИ

39. **Гапанович, Л.** Что нужно знать педагогу об учащемся с расстройством аутистического спектра / Людмила Гапанович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 60–61.

40. **Нестер, Л.** Детский аутизм: проявление и причины / Леонид Нестер // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 58–59.

41. **Сорока, Е.** Лечебная физкультура для людей с инвалидностью / Екатерина Сорока // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 46–48.

42. **Стельмах, Н.** Формирование позиции принятия ребенка с особенностями психологического развития / Наталья Стельмах // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 58–59.

## ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

43. **Баженова, С.** По пивасику? Выбор за тобой! / Софья Баженова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 42–43.

*В статье отражена информация о последствиях, признаках и способах профилактики пивного алкоголизма у подростков.*

44. **Выслушать, понять и помочь:** психологическая помощь подросткам в Беларуси // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 56–57.

45. **Сорока, Е.** Влюбленность в учителя / Екатерина Сорока // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 22–25.

*Статья содержит правила и советы для родителей, педагогов и подростков в случае влюбленности последних в учителя.*

46. **Сорока, Е.** Мама! Папа! Я нашел работу! / Екатерина Сорока // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 26–29.

*Статья знакомит с информацией, которую нужно знать при устройстве подростка на работу.*

47. **Яковлева, Д.** «ЧВК Рёдан»: кто они? / Диана Яковлева // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 32–37.

## ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

48. **Винтер, И.** «Ты все сможешь!» или Мудры уверенности в себе / Инга Винтер // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 52–53.

## ГОСТИННАЯ

49. **Любопытная, В.** Уголок Индии в центре Минска / Варвара Любопытная // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 42–45.

*Интервью с основателями Индийского культурного центра Ольгой и Караном Паракх.*

## ГОСТЬ НОМЕРА

50. **Зенькович, П.** Дмитрий Шкоробов: «Здесь учитель – созидатель»: как прошел конкурс на лучший проект шестого школьного дня / Полина Зенькович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 4–7.

51. **Зенькович, П.** Павел Шестерень: «Спорт всегда был рядом со мной!» / Полина Зенькович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 4–7.

*Интервью с заместителем директора Республиканского центра физического воспитания и спорта учащихся и студентов – Павлом Ивановичем Шестеренем.*

52. **Сорока, Е.** Дмитрий Миронович: «Я не выбрал профессию, она сама меня нашла!» / Екатерина Сорока // Здоровый образ жизни. – 2023. – № (281). – С. 4–7.

*Интервью с учителем-методистом физической культуры и здоровья, мастером спорта по гребле на байдарках и каноэ, тренером по общей подготовке, тренером образовательной площадки по подготовке специалистов фитнес-индустрии «Эволюция фитнеса» Дмитрием Мироновичем.*

53. **Сорока, Е.** Елена Викторова: «Нам нужны чемпионы!» / Екатерина Сорока // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 4–6.

*Интервью с учителем-методистом физической культуры и здоровья, руководителем районного учебно-методического объединения учителей физической культуры и здоровья, членом учебно-методического совета при Республиканском центре физического воспитания и спорта учащихся и студентов Еленой Викторовой.*

54. **Стахно, Н.** В ногу со временем: вчера, сегодня, завтра... Гимназия № 19 г. Минска отмечает 55-летие / Наталья Стахно // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 4–8.

## ДИЕТОЛОГ И Я

55. **Миронова, О.** Нездоровые диеты / Ольга Миронова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 58–59.

56. **Сёмина, С.** Яблочное пюре «неженка» / Светлана Сёмина // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 57.

*Статья содержит информацию о пользе яблочного пюре и его рецепт.*

57. **Соловьёва, З.** Функциональное питание / Зоя Соловьёва // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 56–57.

*Статья о пользе функционального питания, в которой также приведены советы по его приготовлению.*

## ЗДОРОВАЯ СРЕДА

58. **Левицкая, Е.** Визуальный шум в школе / Ева Левицкая // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 56–57.

*Статья содержит информацию о том, как визуальный шум влияет на восприятие информации и советы, как его минимизировать.*

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

59. **Алексеева, А.** С чистого лица, или диета при акне / Алиса Алексеева // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 59.

60. **Атарик, И.** Эссентуки. Номер имеет значение? / Ирина Атарик // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 58.

*В статье представлена информация о значении нумерации бутылок с водой «Эссентуки».*

61. **Баженова, С.** Топливо для организма / Софья Баженова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 54–55.

*Статья рассказывает о том, чем одни продукты отличаются от других в плане снабжения организма энергией.*

62. **Бордадын, И.** Обезжиренные продукты / Инна Бордадын // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 57.

*Статья содержит информацию о минусах употребления обезжиренных пищевых продуктов.*

63. **Бояркина, О.** Грейпфрут / Оксана Бояркина // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 60.

*Статья о пользе грейпфрута для организма человека.*

64. **Баженова, С.** Тарелка здорового питания / Софья Баженова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 30–35.

*В статье представлена информация о способе грамотного составления рациона.*

65. **Венціс, А.** Яго вялікасць сыр / Аксана Венціс // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 50–52.

66. **Гавриченкова, Ж.** Энергетические напитки. Бомба замедленного действия / Жанна Гавриченкова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 52–53.

67. **Дмитрук, Т.** Пищевые добавки / Татьяна Дмитрук // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 54–56.

*В статье отражена информация о разных группах пищевых добавок.*

68. **Зенькович, П.** Как не переждать в праздники / Полина Зенькович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 56.

69. **Зенькович, П.** Полезные альтернативы / Полина Зенькович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 55.

*В статье представлены более полезные версии знакомых рецептов.*

70. **Зенькович, П.** Хлеб: простой и незаменимый / Полина Зенькович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 44–45.

71. **Колеснёва, С.** Сморчки и строчки. Профилактика отравлений / Светлана Колеснёва // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 59.

72. **Кузнецова, Л.** Разговор о культуре здорового питания : учебная программа факультативных занятий по культуре здорового питания для учеников V-IX классов / Лилия Кузнецова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 8–11; № 11 (286). – С. 8–10.

73. **Малярчик, Н.** Как избежать простуды и гриппа / Надежда Малярчик // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 50–52.

74. **Малярчик, Н.** О йодном дефиците и его ликвидации / Надежда Малярчик // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 50–51.

75. **Малярчик, Н.** Пейте соки на здоровье! / Надежда Малярчик // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 56.

*Статья содержит информацию о плюсах и минусах соков, как свежевыжатых, так и пакетированных и как их выбрать.*

76. **Питание для здоровья зубов** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 48–49.

77. **Товстан, О.** Рациональное питание школьника / Ольга Товстан // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 52–53.

*Статья рассказывает о правильной организации питания школьников разного возраста.*

78. **Чепелев, С.** Едим овощи правильно / Сергей Чепелев // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 57.

79. **Чернявская, Н.** Зелень для здоровья / Наталия Чернявская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 58.

80. **Чернявская, Н.** Не только цитрусовые / Наталия Чернявская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 56.

*В статье речь идет о витаминосодержащих продуктах.*

81. **Чернявская, Н.** Овощи на нашем столе / Наталия Чернявская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 53–54.

82. **Чернявская, Н.** Питание для сердца / Наталия Чернявская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 60.

## ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ

83. **Баженова, С.** Топ-12 лайфхаков для раннего пробуждения / Софья Баженова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 63.

84. **Зорина, А.** Магия утра / Анна Зорина // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 62.

*Представлены некоторые практики для пробуждения из книги «Магия утра» Хэл Элрод.*

## ИНТЕРЕСНО

85. **Данилов, А.** Военные медсестрички: девочки, побеждавшие смерть / Андрей Данилов // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 60–64.

86. **Косилова, Н.** Пять фактов из истории белорусской медицины / Нина Косилова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 53–55.

## КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

87. **Белая горячка** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 39.

*Статья содержит информацию о симптомах, последствиях белой горячки, а также способах ее профилактики.*

88. **Голливудская улыбка** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 36–37.

*В статье затрагивается тема имплантации зубов.*

89. **Надеждина, М.** «Мужская» проблема. Родом из детства / Марина Надеждина // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 32–35.

*В статье представлена информация о том, какие заболевания в раннем возрасте приводят к мужскому бесплодию.*

90. **Скрынник, Н.** Зимняя экипировка / Надежда Скрынник // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 40–41.

*В статье рассказывается, как правильно выбрать зимнюю экипировку на охоту или рыбалку.*

91. **Сорока, Е.** Гастрит и язва: 13 вопросов гастроэнтерологу / Екатерина Сорока // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 36–39.

92. **Сорока, Е.** Качели настроения, или Биполярное аффективное расстройство / Екатерина Сорока // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 36–38.

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

93. **Арех, П.** Уход за бровями / Полина Арех // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 62.

94. **Вересова, С.** Фарфоровая кожа / Сабина Вересова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 60.

*Рассказывается о методике омоложения кожи лица – шиацу.*

95. **Винтер, И.** Ванна с лепестками роз / Инга Винтер // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 62.

*Статья содержит информацию о пользе и правилах приема ванны с розовыми лепестками.*

96. **Винтер, И.** Красота в стиле Суоми / Инга Винтер // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 63.

*Статья рассказывает о подходах финнов к сохранению красоты и здоровья.*

97. **Соловьёва, З.** Красивые губы без ботокса и скальпеля / Зоя Соловьёва // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 63.

98. **Стружинская, О.** Защищаем глаза от солнца / Ольга Стружинская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 58.

99. **Стружинская, О.** Красивый загар без вреда для кожи / Ольга Стружинская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 54–55.

100. **Фоменко, З.** Юношеские усики. Правила бритья / Злата Фоменко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 60–61.

101. **Шпаковская, Т.** Равнение на улыбку / Таша Шпаковская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 47.

*В статье представлена информация о книге Светланы Воиновой «Брекеты. Равнение на улыбку».*

## ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

102. **«Лясныя» вершы** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 66.

103. **Бара, Н.** По курсу весны... / Натали Бара // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 64.

104. **Богданова, И.** Стихи о ЗОЖ для детей / Ирина Богданова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 65.

105. **Друнина, Ю.** Слава тебе, фронтовая сестра! : из сборника поэзии о войне «Жди меня, и я вернусь» / Юлия Друнина // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 65

106. **Лауцюс, Я.** Ожидая озарения...: жизнеутверждающие миниатюры из книг «благослови себя» / Яронимас Лауцюс // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 4–5.

107. **Поздняков, М.** Пусть меня околдует весна... / Михаил Поздняков // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 64.

108. **Хосид, Д.** Не торопите детство... / Даяна Хосид // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 64.

109. **Ярмалінская, В.** Шчасця глыток / Вікторыя Ярмалінская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 66.

110. **Ярмолинская, В.** Зимняя сказка / Виктория Ярмолинская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 66.

## ЛИЧНОСТЬ

111. **Сорока, Е.** Татьяна Гордиевская: «Моё призвание – физкультура!» / Екатерина Сорока // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 7–10.

*Интервью с учителем физической культуры и здоровья гимназии города Пружаны, автором методического пособия «Олимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее», легкоатлетом Татьяной Гордиевской.*

## МАСТЕР-КЛАСС

112. **Тимофеева, А.** Скажи наркотикам «нет!» : мастер-класс для педагогов по использованию ИКТ в воспитательной работе / Анна Тимофеева // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 14–16.

## МЕДКАБИНЕТ

113. **Зенькович, П.** Ожирение: тяжкое бремя : интервью с эндокринологом / Полина Зенькович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 46–48.

114. **Зенькович, П.** Ясное будущее: что нужно знать о зрении ребенка / Полина Зенькович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 52–53.

115. **Малярчик, Н.** Правильная осанка для красоты и здоровья / Надежда Малярчик // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 48–51.

116. **Малярчик, Н.** Укусы насекомых: защита и первая помощь / Надежда Малярчик // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 39–41.

117. **Мохор, В.** Лето повышенной опасности / Валентина Мохор // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 38–39.

*В статье рассказывается о наиболее травмоопасных летних играх и развлечениях, их последствиях, а также даны рекомендации по поводу мер безопасного поведения.*

118. **Мохор, В.** Первая помощь при ушибах / Валентина Мохор // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 40–41.

119. **Мохор, В.** Смертельный укус: профилактика бешенства / Валентина Мохор // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 43–46.

120. **Радьковская, Д.** Здоровые зубы здоровью любви : руководство по уходу за полостью рта для детей и подростков / Дарья Радьковская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 44–45.

121. **Стружинская, О.** Лето. Солнце. Жара: симптомы тепловых поражений и первая помощь / Ольга Стружинская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 46–47.

## МЕТОДИКА И ОПЫТ

122. **Андриенко, Е.** Питание – основа жизни : брэйв-ринг для X-XI классов / Елена Андриенко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 22–24.

123. **Артемьев, А.** Техника нападающего удара в волейболе: особенности обучения учащихся IX-X классов / Алексей Артемьев // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 26–30.

124. **Аўсянкіна, Ю.** Сустрэчаем свята Дажынкi. Фізкультурны вольны час для дзяцей 5-6 гадоў / Юлія Аўсянкіна // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 12–13.

125. **Байрамов, Д.** Использование системы подходов при обучении игре в баскетбол / Денис Байрамов // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 21–24.

126. **Байрамов, Д.** Использование системы подходов при обучении игре в баскетбол / Денис Байрамов // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 18–21.

127. **Барун, Е.** Нетрадиционное рисование: арт-терапия на занятиях изобразительным искусством / Екатерина Барун // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 20–24.

128. **Бачун, Н.** Вкусно и полезно : игра для I-IV классов / Наталья Бачун // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 6–7.

*Представлен план игры по формированию у учащихся понимания важности рационального питания.*

129. **Бенюш, Н.** Юный исследователь : познавательные опыты для средней группы / Нина Бенюш // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 4.

130. **Бобровская, И.** «Патриот» – это здоровье!: опыт организации передвижного палаточного лагеря для I-XI классов / Ирина Бобровская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 29–30.

131. **Булыка, С.** Нас объединяют спорт и дружба во имя мира и процветания / Светлана Булыка // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 4–5.

*Статья посвящена финалу районного праздника учреждений дошкольного образования «Нас объединяют спорт и дружба во имя мира и процветания», приуроченного к Году мира и созидания и Дню Независимости Республики Беларусь.*

132. **Василюк, И.** Чудесный мир природы – Беловежская пуца : виртуальное путешествие для I-IV классов / Ирина Василюк // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 14–17.

133. **Викторова, Е.** Роль учебно-методического объединения в совершенствовании уровня профессиональной компетентности учителей / Елена Викторова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 7–9.

134. **Галуска, М.** Вадохрышча, або Ноч святой вады : факультатыў для IX класаў / Марыя Галуска // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 13–15.

135. **Гляцевич, В.** Экопредпринимательство в школе : проектная деятельность для V-XI классов / Виктория Гляцевич // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 11–13.

136. **Гордиевская, Т.** Будущим защитникам отечества : час здоровья и спорта в III классе / Татьяна Гордиевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 7–9.

137. **Гордиевская, Т.** Быстрым и ловким – физкульт-ура! Урок физической культуры и здоровья с элементами патриотического воспитания в III классе / Татьяна Гордиевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 17–20.

138. **Гордиевская, Т.** Прыг да скок! Урок физкультуры и здоровья в III классе / Татьяна Гордиевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 9–10.

139. **Гордиевская, Т.** Спортивный квиз «Беларусь олимпийская» / Татьяна Гордиевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 25–27.

140. **Гордиевская, Т.** Стартуют все! : спортивный тимбилдинг / Татьяна Гордиевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 22–24.

*Представлен план спортивной командной игры.*

141. **Губко, В.** Наше здоровье зимой: спортивный праздник для старшей группы / Валентина Губко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 5.

*Представлен план спортивного праздника для старшей группы.*

142. **Джураханова, И.** Лаборатория юного метеоролога : экологическая тропа для детей средней и старшей группы / Инна Джураханова, Ольга Ступкова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 22–25.

143. **Довженко, М.** Знатоки спорта : спортивный квиз для учащихся 13-17 лет / Марина Довженко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 21–26.

144. **Звонарева, Т.** Джунгли зовут! : сценарий физкультурного досуга для детей 5-6 лет / Татьяна Звонарева // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 15–17.

145. **Иванюк, Л.** Через сетку мяч летит – пусть сильнейший победит! : план-конспект урока по физической культуре и здоровью в IX классе (волейбол) / Людмила Иванюк // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 27–30.

146. **Игнатик, Т.** Карусель безопасности: семейный праздник для старшей группы / Татьяна Игнатик // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 6–8.

*Представлен план семейного спортивного праздника для старшей группы.*

147. **Карабанова, И.** В гостях у Шершуни: индивидуальное коррекционное занятие в старшей группе / Ирина Карабанова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 12–13.

148. **Качан, Н.** Держим ритм!: ритмодекламация как средство нравственно-патриотического воспитания детей старшего дошкольного возраста / Наталья Качан // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 12–13.

149. **Кныш, Н.** Раз – дорожка, два – дорожка : игры для всех групп / Наталья Кныш // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 4–5.

150. **Ковальчук, Т.** Лесная аптека : экотурнир для VII-IX классов / Тереза Ковальчук // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 35–38.

151. **Ковальчук, Т.** По тропам Беловежской пуши : виртуальное путешествие-турнир для VI-VIII классов / Тереза Ковальчук // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 8–12.

152. **Коротченко, К.** Твой правильный выбор : групповое обсуждение для IX-XI классов / Кристина Коротченко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 13–17.

*Предложен конспект для группового обсуждения с ученицами IX-XI классов на тему репродуктивного здоровья.*

153. **Косило, И.** Веселые матрешки : комбинированное занятие по изобразительному искусству во второй младшей группе / Инна Косило // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 11.

154. **Кравцова, С.** Чемпионом стану я, пусть гордиться вся страна! : спортивный праздник для I-II классов / Светлана Кравцова, Татьяна Ковальчук // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 28–30.

155. **Курбанова, С.** Помним! Чтим! Гордимся!: патриотическое волонтерство в IX-XI классах / Светлана Курбанова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 13–15.

156. **Куц, В.** У госці да Васілінкі : урок фізичнай культуры для малодшай групы / Вольга Куц // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 4–5.

157. **Лютко, И.** Во саду ли, в огороде... : игра для старшей группы / Ирина Лютко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 26–27.

*Представлен конспект игры для старшей группы воспитанников «Во саду ли, в огороде».*

158. **Миронович, Д.** Олимпийцы – это про нас! Внедрение идеалов и ценностей олимпийского движения в образовательный процесс / Дмитрий Миронович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 9–11.

159. **Митько, В.** Всем людям на свете нужны права : познавательная игровая программа для учащихся III-V классов / Вера Митько // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 18–21.

160. **Мулярчык, Т.** Карысныя і шкодныя звычкі. Небяспека алкагольных напояў і курэння : канспект урока па прадмеце «Асновы бяспекі жыццядзейнасці» у II класе / Таццяна Мулярчык // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 14–17.

161. **Павловская, Е.** Искусство быть вместе : дискуссионная гостиная для IX-XI классов / Екатерина Павловская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 14–18.

162. **Плиговка, Т.** Наше лето спортивного цвета : игровая модель смены школьного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием для I-IV классов / Татьяна Плиговка // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 20–25.

163. **Проничева, Е.** В мире животных : интеллектуальная зооэстафета в период новогодних праздников и не только / Елена Проничева // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 16–20.

164. **Прохарава, А.** Здароўе маё – адказнасць мая! : класная гадзіна для III-IV класаў / Ала Прохарава // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 9–10.

165. **Пугаченко, Е.** Разведчики : квест для старшей группы / Екатерина Пугаченко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 18–19.

166. **Рачицкая, Я.** Квест-игра «Здоровые дети – здоровое будущее» : классный час для учащихся III класса / Яна Рачицкая // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 18–19.

167. **Рогожкина, А.** Обучение технике эстафетного бега на уроках физической культуры и здоровья (начало в №10) / Алина Рогожкина // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 22–25.

168. **Рогожкина, А.** Обучение технике эстафетного бега на уроках физической культуры и здоровья (окончание в №11) / Алина Рогожкина // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 28–30.

169. **Саковец, Р.** Цветок здоровья: занятие для младших школьников в группе продленного дня / Раиса Саковец // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 13–15.

170. **Сарокіна, В.** Проводы Калядаў : сцэнарый народнага свята для дзяцей старэйшага дашкольнага ўзросту / Вольга Сарокіна // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 8–12.

171. **Сачковский, М.** ОБЖ? Это же так интересно!: активизация познавательной деятельности учащихся в процессе преподавания ОБЖ на основе применения групповых форм работы / Михаил Сачковский // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 14–18.

172. **Севко, И.** Аистенок Стёпа в городе Скиделе : спортивный досуг для средней группы / Ирина Севко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 16–17.

*Приведен план спортивного досуга для средней группы.*

173. **Соболевская, О.** В поисках главного клада : геокешинг для V класса / Ольга Соболевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 26–28.

*Представлен план пошагового геокешинга с элементами головоломок «В поисках главного клада»*

174. **Стогурова, Ю.** Экологический патруль : физкультурный досуг для старшей группы / Юлия Стогурова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 7–8.

*Предложен конспект физкультурного досуга «Экологический патруль».*

175. **Терентьева, А.** Неудачный день : форум-театр для V-VII классов / Александра Терентьева // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 17–21.

*Представлен сценарий форум-театра, посвященного распространению и употреблению наркотиков.*

176. **Ткачёва, О.** Сильный характер яркая игра! : сценарий физкультурного праздника накануне II Игр стран СНГ для воспитанников старшей группы / Оксана Ткачёва // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 6–9.

177. **Филонюк, Л.** Паутинка : викторина для V-VII классов / Людмила Филонюк // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 11–12.

*Представлена викторина для V-VII классов на тему здорового питания.*

178. **Фогель, I.** Я і маё здароўе : канспект заняткаў у сярэдняй групе / Іна Фогель // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 10–11.

179. **Цвирко, Н.** Применение ИКТ в формировании представлений о спортивных играх: из опыта работы с детьми старшего дошкольного возраста / Наталья Цвирко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 10–13.

180. **Ціханова, I.** Мы сябруем са спортам! : спартыўныя спаборніцтвы для V-VII класаў / Ірына Ціханова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 10–12.

181. **Чаровская, О.** Коктейль здоровья: конспект интегрированного урока по информатике и ЗОЖ в VI классе / Ольга Чаровская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 19–21.

182. **Якубеня, Т.** Знаёмства з краінай здароўя : заняткі па адукацыйнай галіне «дзіця і грамадства» для дзяцей 5-7 гадоў / Таццяна Якубеня // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 12–16.

183. **Янкович, А.** Мая вёсачка: падарожжа па капцёўцы : інтэграваныя заняткі па адукацыйных галінах «дзіця і грамадства» і «развіццё маўлення і культура маўленчых зносін» для дзяцей 5-6 гадоў / Алёна Янкович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 14–16.

184. **Янкович, Е.** Моя Родина – Беларусь : квест для старшей группы / Елена Янкович, Елена Заневская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 6.

185. **Ястребова, Е.** Рука помощи : инклюзивный квест для средней группы / Елена Ястребова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 4–6.

## МОЙ КРАЙ

186. **Наливайко, Д.** Хатынь. Чтобы помнили... / Дмитрий Наливайко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 54–57.

187. **Трусов, К.** Подземная крепость Петриковщины / Константин Трусов // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 62–63.

## НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

188. **Видна печаль по ясным очам...** : пословицы и поговорки о грусти // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 64.

189. **Кто в старости живет, того кручина не возьмет** : пословицы и поговорки о радости // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 62–64.

## НАУКА И ЗДОРОВЬЕ

190. **Баженова, С.** Музыкотерапия. Инь VS Ян / Софья Баженова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 54.

191. **Малярчик, Н.** Как победить осеннюю хандру? / Надежда Малярчик // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 65.

192. **Малярчик, Н.** Осторожно: зимние опасности! / Надежда Малярчик // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 57.

*Приведены правила безопасности на время новогодних праздников.*

193. **Радьковская, Д.** Будьте в тренде: персиковый пух и абрикосовый сок / Дарья Радьковская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 58–59.

*В статье рассказывается про трендовые оттенки 2024 года «Персиковый пух» и «Абрикосовый сок».*

194. **Ракитская, О.** Как повысить уровень гормонов радости? / Оксана Ракитская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 65.

## ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

195. **Щурко, С.** Сеульская победа Мироновича и его птенцов / Сергей Щурко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 48–51.

*Статья посвящена победе советской гандбольной сборной на летних Олимпийских играх в Сеуле в 1988.*

196. **Щурко, С.** 1956-й: есть первая олимпийская медаль! / Сергей Щурко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 53–55.

*Статья рассказывает о том, как в 1956 году на XVI Олимпиаде в Мельбурне Михаил Кривоносов завоевал серебро в метании молота.*

197. **Щурко, С.** Истоки наших побед / Сергей Щурко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 48–51.

*Об истоках развития белорусского спорта в дореволюционный период.*

198. **Щурко, С.** Первое золото: белорусы на олимпиаде-1960 в Риме / Сергей Щурко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 43–45.

199. **Щурко, С.** Первый олимпийский опыт: дебют белорусов в Хельсинки-52 / Сергей Щурко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 56–59.

200. **Щурко, С.** Тяжелоатлеты задавали тон: белорусский спорт в довоенный период / Сергей Щурко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 54–57.

*Представлены основные вехи, имена и факты в белорусском спорте в довоенный период.*

## ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

201. **«Ватрушки – зло!»** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 43.

*Содержатся правила катания на тюбе.*

202. **Без риска: на детских игровых и школьных спортплощадках:** совместный проект с МЧС // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 48–49.

203. **Землетрясения** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 43.

*Приведены правила действий при землетрясении.*

204. **Лукашевич, А.** Половодье: совместный проект с МЧС / Ангелина Лукашевич // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 42.

*Представлены правила действий при половодье.*

205. **Лукашевич, А.** Рыбалка без приключений / Ангелина Лукашевич // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 46.

206. **Мороз, Е.** Как избежать пищевых отравлений: 10 простых правил / Елизавета Мороз // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 36–37.

207. **Осторожно, мяч!** : типовые правила безопасности при проведении учебных занятий по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол) // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 52–53.

208. **Радьковская, Д.** Риски грибной охоты: вернуться с добычей и не оказаться в больнице / Дарья Радьковская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 35–37.

209. **Ракитская, О.** Как не заблудиться в лесу и что делать, если это все же случилось / Оксана Ракитская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 40–41.

210. **Сильный мороз** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 42.

*Правила действий во время сильного мороза.*

211. **Стружинская, О.** Укус гадюки: симптомы, последствия, первая помощь / Ольга Стружинская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 38–39.

212. **Типовые правила безопасности при проведении учебных занятий по подвижным играм** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 36–37.

213. **Чернявская, Н.** Осторожно: плесень! / Наталия Чернявская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 46–47.

*Статья содержит информацию о том, как избежать отравления плесенью.*

## ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

214. **Книги о месячном цикле и не только** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 39.

215. **Левицкая, Е.** Из мальчика в мужчину / Ева Левицкая // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 24–29.

*В статье рассказывается о пубертатном периоде у мальчиков.*

216. **Малярчик, Н.** Эти «критические» дни / Надежда Малярчик // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 35–38.

217. **Сорока, Е.** Половое созревание у девочек / Екатерина Сорока // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 20–25.

218. **Сорока, Е.** Принципы полового воспитания у детей с инвалидностью / Екатерина Сорока // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 40–43.

219. **Стельмах, Н.** Гендерные стереотипы: ловушка идеального образа / Наталья Стельмах // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 39–41.

220. **Стельмах, Н.** Говорим о теле без стеснения / Наталья Стельмах // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 62–63.

*Статья рассказывает о правильном названии половых органов и необходимости называть их своими именами.*

221. **Стельмах, Н.** Говорим об этом. Старший школьный возраст / Наталья Стельмах // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 26–29.

*Статья рассказывает о важности разговоров с детьми о половом воспитании.*

222. **Стельмах, Н.** Половое воспоминание в детском летнем лагере / Наталья Стельмах // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 42–45.

## ПОМОГИ СЕБЕ САМ

223. **Соловьёва, З.** «Сузор'е» народных танцев / Зоя Соловьёва // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 62–63.

*Интервью с руководителем образцового хореографического ансамбля «Сузор'е».*

## ПОСЛЕ УРОКОВ

224. **Любопытная, В.** Аэростретчинг. Для расслабления и вдохновения! / Варвара Любопытная // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 49–51.

## РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

225. **Алексеева, А.** Аквагрим к празднику / Алиса Алексеева // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 30.

226. **Винтер, И.** Как уложить ребенка спать / Инга Винтер // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 18–19.

227. **Сорока, Е.** Зачем ребенку отец? / Екатерина Сорока // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 20–22.

*Статья содержит информацию о роли отца в воспитательном процессе.*

228. **Стельмах, Н.** Услышьте нас! / Наталья Стельмах // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 58–59.

*О важности общения родителей и ребенка.*

229. **Шершень, О.** Игры с ритмами: для детей с расстройствами аутистического спектра / Ольга Шершень // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 30.

230. **Шляга, Е.** Готовим ручки к школе / Елена Шляга // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 31.

*Представлена подборка игр и упражнений для тренировки мускулатуры рук в домашних условиях.*

## СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

231. **Митько, В.** Счастье рождается в семье : познавательная-игровая программа для учащихся II–IV классов / Вера Митько // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 45–47.

## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

232. **Сенецкий, С.** Врожденные пороки сердца / Сергей Сенецкий // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 44.

233. **Сенецкий, С.** Если образовался рубец / Сергей Сенецкий // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 35.

*Статья содержит информацию о шрамах и способах их удаления.*

234. **Сенецкий, С.** Удар ниже пояса / Сергей Сенецкий // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 30–31.

*Статья о травмах пахово-мошоночной области.*

235. **Сенецкий, С.** Язвенная болезнь желудка / Сергей Сенецкий // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 34–35.

### СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

236. **Романова, Е.** Когда шрамы – источник драмы / Елена Романова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 60.

*Статья содержит рецепты народных средств при рубцах и акне.*

237. **Романова, Е.** При баланопостите и прочих неприятностях / Елена Романова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 58.

*Статья содержит рецепты народных средств при баланопостите и прочих вариациеле, простатите и аденоме.*

238. **Романова, Е.** Сердце, тебе не хочется покоя? / Елена Романова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 61.

*В статье представлены рецепты народных средств для укрепления сердечной мышцы и сосудов.*

239. **Романова, Е.** Что победит язву и гастрит? / Елена Романова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 61.

*Рецепты народной медицины при язве и гастрите.*

### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

240. **Барановская, И.** Когда перфекционизм становится чрезмерным: невроз навязчивых состояний, или обсессивно-компульсивное расстройство / Ирина Барановская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 60–63.

241. **Вольская, Е.** Загадка ASMR / Елена Вольская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 61.

242. **Закурина, Р.** Эмоциональная грамотность / Римма Закурина // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 31.

243. **Зорина, А.** Маленькими шагами к большим переменам: улучшаем жизнь в 2024 году с помощью кайдзен / Анна Зорина // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 60–61.

244. **Кевра, И.** Зачем подростку дружба? / Ирина Кевра // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 4 (279). – С. 38–39.

245. **Кулагина, Ю.** Критикуй правильно / Юлия Кулагина // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 23.

246. **Несколько упражнений, чтобы справиться с тревожностью** // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 60.

247. **Радьковская, Д.** Как справляться с тревогой: психолог о тревожности у детей и подростков / Дарья Радьковская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 57–59.

248. **Радьковская, Д.** Проживаем эмоции с помощью изотерапии / Дарья Радьковская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 62–63.

249. **Радьковская, Д.** Эмоциональный интеллект ребенка / Дарья Радьковская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 60–61.

250. **Соловей, А.** Молодежь и татуировки / Анна Соловей // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 32–34.

251. **Сорока, Е.** Личные границы: я и моя внутренняя опора / Екатерина Сорока // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 58–61.

252. **Сорока, Е.** Это всё твоя вина. Или чем опасен виктимблейминг / Екатерина Сорока // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 30–33.

## СПОРТ И МЫ

253. **Щурко, С.** Николай Русак: «Американцы не сомневались в победе на Олимпиаде–92, а зря...» / Сергей Щурко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 48–52.

*Интервью с советским государственным и спортивным деятелем Николаем Русаком.*

254. **Щурко, С.** Секрет молодости Юрия Мохова / Сергей Щурко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 48–51.

*Интервью с вратарем футбольного «Спартака», гандбольного «Политехника», тренером кафедры футбола Белорусского университета физической культуры Юрием Моховым.*

255. **Щурко, С.** Чудеса на льду / Сергей Щурко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 46–50.

*В статье рассказывается о победе белорусской женской хоккейной сборной юниоров над россиянками.*

256. **Яковлева, Д.** Вторая ракетка мира / Диана Яковлева // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 47.

*Статья посвящена белорусской теннисистке Арине Соболенко, которая стала второй ракеткой мира среди женщин.*

## СТАРОСТЬ В РАДОСТЬ

257. **Вересова, С.** Дышите и не старейте! / Сабина Вересова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 59.

*Описывается техника дыхания, способствующая омоложению на клеточном уровне.*

258. **Вересова, С.** Секрет легендарной Нинон де Ланкло / Сабина Вересова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 61.

*В статье речь идет о секретах молодости Нинон де Ланкло.*

259. **Вишневская, А.** Королевская Лилия / Алина Вишневская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 57.

*Статья посвящена народной артистке БССР Лилии Давидович.*

260. **Вишневская, А.** Молодильные. Но не яблочки / Алина Вишневская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 59.

*Статья о полезных свойствах урюка.*

261. **Вишневская, А.** Некоронованная королева Франции / Алина Вишневская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 61.

*Статья рассказывает о Диане де Пуатье – фаворитке Генриха II.*

262. **Соловьёва, З.** Заповеди Павлова / Зоя Соловьёва // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 56.

*Представлены заповеди известного физиолога Ивана Павлова.*

## ТРЕНЕР И ШКОЛА

263. **Гордиевская, Т.** Повышение мотивации обучающихся к занятиям физкультурой. Соревновательный метод : мастер-класс для учителей физической культуры и здоровья / Татьяна Гордиевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 5 (280). – С. 11–15.

264. **Миронович, Д.** Межполушарная координация. Основы тренировки / Дмитрий Миронович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 8–9.

## ТРЕНЕР И Я

265. **Викторова, Е.** Гимнастика для глаз / Елена Викторова // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 54–55.

266. **Зенькович, П.** Комплекс упражнений для здоровой спины и хорошей осанки / Полина Зенькович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 52–53.

267. **Коноплянко, В.** Идем в спортзал с удовольствием / Вадим Коноплянко // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 52–54.

268. **Любопытная, В.** Тренировки на мини-батутах / Варвара Любопытная // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 44–47.

269. **Миронович, Д.** Инструктор в кармане / Дмитрий Миронович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 2 (277). – С. 55.

*Статья содержит информацию о видах спортивных приложений.*

270. **Миронович, Д.** Петли TRX в школе и дома / Дмитрий Миронович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 3 (278). – С. 44–45.

*Статья о тренажере для функциональной тренировки, позволяющем проработать все тело.*

## УЧИМСЯ МЫСЛИТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ

271. **Борщевская, Е.** Дидактические материалы для формирования личностных и метапредметных компетенций обучающихся. Медицинская подготовка / Елена Борщевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 42–47.

272. **Борщевская, Е.** Дидактические материалы для формирования личностных и метапредметных компетенций обучающихся. Медицинская подготовка / Елена Борщевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 38–42.

273. **Борщевская, Е.** Дидактические материалы для формирования личностных и метапредметных компетенций обучающихся. Медицинская подготовка / Елена Борщевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 35–38.

274. **Борщевская, Е.** Дидактические материалы для формирования личностных и метапредметных компетенций обучающихся. Медицинская подготовка / Елена Борщевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 42–45.

275. **Борщевская, Е.** Дидактические материалы для формирования личностных и метапредметных компетенций обучающихся. Медицинская подготовка / Елена Борщевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 10 (285). – С. 40–44.

276. **Борщевская, Е.** Медицинская подготовка : дидактические материалы для формирования личностных и метапредметных компетенций обучающихся / Елена Борщевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 11 (286). – С. 40–43.

277. **Борщевская, Е.** Медицинская подготовка : дидактические материалы для формирования личностных и метапредметных компетенций обучающихся / Елена Борщевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 12 (287). – С. 46–49.

278. **Овчаров, В.** Дидактические материалы для формирования личностных и метапредметных компетенций во внеучебной деятельности и в процессе обучения учебному предмету «физическая культура и здоровье» / Виктор Овчаров // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 25–29.

279. **Овчаров, В.** Дидактические материалы для формирования личностных и метапредметных компетенций во внеучебной деятельности и в процессе обучения учебному предмету «физическая культура и здоровье» / Виктор Овчаров // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 25–29.

280. **Овчаров, В.** Дидактические материалы для формирования личностных и метапредметных компетенций обучающихся во внеучебной деятельности и в процессе обучения учебному предмету «Физическая культура и здоровье» / Виктор Овчаров, Марьян Петрович // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 25–28.

## ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

281. **Зорина, А.** Dolce far niente / Анна Зорина // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 8 (283). – С. 64.

*Статья о философии «сладкого ничегонеделанья».*

282. **Зорина, А.** Как перестать беспокоиться и начать жить / Анна Зорина // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 9 (284). – С. 64–65.

283. **Зорина, А.** Установка на здоровье / Анна Зорина // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 6 (281). – С. 64.

*Статья посвящена аффирмациям (позитивным установкам).*

284. **Левицкая, Е.** Тренируем счастье / Ева Левицкая // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 7 (282). – С. 64–65.

*Статья о книге Александра Суворова «Система счастья. Практическое руководство по тренировке счастья».*

285. **Паршина, А.** Читаем на ночь / Александрина Паршина // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 20–21.

286. **Соболевская, О.** Книги о новогодних приключениях / Ольга Соболевская // Здоровый образ жизни. – 2023. – № 1 (276). – С. 21.

## УКАЗАТЕЛЬ АВТОРОВ И ЗАГЛАВИЙ

- «Лясныя» вершы 102  
Аусянкіна Ю. 124  
Венціс А. 65  
Кавальчук Т. 4, 150, 151  
Куц В. 156  
Сарокіна В. 170  
Ціхарова І. 180  
Якубеня Т. 182
- Алексеева А. 59, 225  
Андриенко Е. 122  
Арех П. 93  
Артемьев А. 123  
Атарик И. 60  
Баженова С. 43, 61, 64, 83, 190  
Байрамов Д. 125, 126  
Бара Н. 103  
Барановская И. 240  
Барун Е. 127  
Бачун Н. 128  
Без риска: детских игровых и школьных спортплощадка 202  
Белая горячка 87  
Бенюш Н. 129  
Бобровская И. 130  
Богданова И. 104  
Бордадын С. 62  
Борщевская Е. 271, 272, 273, 275, 276, 277  
Бочко В. 1  
Бояркина О. 63  
Булыка С. 131  
БФСО «Динамо» - 100 лет! 17  
В ожидании II игр стран СНГ 18  
Ванина О. 19  
Василюк И. 132  
Ватрушки – зло! 201  
Вересова С. 94, 257, 258  
Видна печаль по ясным очам 188  
Викторова Е. 133, 265  
Винтер И. 48, 95, 96, 226  
Виршич О. 21  
Вишневская А. 259, 260, 261  
Вольская Е. 241  
Выслушать, понять и помочь 44  
Гавриченкова Ж. 66  
Гаевская Т. 2, 3  
Галуска М. 134  
Гапанович Л. 39  
Гляцевич В. 135  
Голливудская улыбка 88  
Гордиевская Т. 136, 137, 138, 139, 140, 263  
Губко В. 141  
Данилов А. 85  
Джураханова И. 142  
Дмитрук Т. 67  
Довженко М. 143  
Друнина Ю. 105  
Закурина Р. 242  
Звонарёва Т. 144  
Землетрясения 203  
Зенькович П. 50, 51, 68, 69, 70, 113, 114, 266  
Зорина А. 84, 243, 281, 282, 283  
Иванюк Л. 145  
Игнатик Т. 146  
Кананович А. 12  
Карабанова И. 147  
Касилова Н. 86  
Каспевич С. 22  
Качан Н. 148  
Кевра И. 244  
Книги о месячном цикле и не только 214  
Кныш Н. 149  
Колеснёва С. 71  
Коноплянко, В. 267

- Коротченко К. 152  
Косило И. 153  
Кравцова С. 154  
Кто в старости живет, того кручина  
не возьмет 189  
Кузнецова Л. 72  
Кузьмич Ю. 5  
Кулагина Ю. 245  
Кунгер О. 11  
Курбанова С. 155  
Лантух Т. 23  
Лауцюс Я. 106  
Левицкая Е. 15, 284  
Левицкая Е. 58, 215  
Лобко М. 28  
Лукашевич А. 204, 205  
Любопытная В. 49, 95, 224, 268  
Лютко И. 157  
Маевская В. 24  
Малярчик Н. 29, 73, 74, 75, 115,  
116, 160, 191, 192, 216  
Миронова О. 55  
Миронович Д. 25, 158, 264, 269, 270  
Митько В. 165  
Молодежь и наркотики 30  
Мороз Е. 206  
Мохор В. 117, 118, 119  
Надежда М. 89  
Наливайко Д. 186  
Несколько упражнений, чтобы  
справиться с тревожностью 246  
Нестер Л. 40  
Никотиновый «гламур» 31  
Образ жизни ВИЧ-положительной  
мамы 32  
Образования.                   Инновации.  
Здоровый образ жизни 20  
Овчаров В. 278, 279, 280  
Опасные «Соли» 33  
Остапенко Л. 6  
Осторожно, мяч! 207  
Павлова О. 26  
Павловская Е. 161  
Паршина А. 7, 285  
Питание для здоровья зубов 76  
Плиговка Т. 162  
Позднякова М. 107  
Проничева Е. 163  
Прохорова А. 164  
Пугачевская А. 34  
Пугаченко Е. 165  
Радьковская Д. 120, 193, 208, 247,  
248, 249  
Разговор о культуре здорового  
питания 13  
Разук О. 27  
Ракитская О. 35, 194, 209  
Рачицкая Я. 166  
Рогошкина А. 167, 168  
Романова Е. 236, 237, 238, 239  
Саковец Р. 169  
Сачковский 171  
Севко И. 172  
Сёмина С. 56  
Сенецкий С. 232, 233, 234, 235  
Сильный мороз 210  
Скрынник Н. 90  
Соболевская О. 173, 286  
Соловей А. 250  
Соловьёва З. 57, 97, 223, 262  
Сорока Е. 16, 41, 45, 46, 52, 53, 91,  
92, 111, 217, 218, 227, 251, 252  
Стахно Н. 54  
Стельмах Н. 8, 9, 10, 42, 219, 220,  
221, 222, 228  
Стогурова Ю. 174  
Стружинская О. 36, 37, 98, 99, 121,  
211  
Терентьева А. 175  
Тимофеева А. 112

Типовые правила безопасности при  
проведении учебных занятий по  
подвижным играм 212

Ткачёва О. 176

Товстан О. 77

Трусов К. 187

Филонюк Л. 177

Фогель И. 178

Фоменко З. 38, 100

Хосид Д. 108

Цвирко Н. 179

Чаровская О. 181

Чепелев С. 78

Чернявская Н. 79, 80, 81, 82, 213

Чужба Е. 14

Шерешень О. 229

Шляга Е. 230

Шпаковская Т. 101

Щурко С. 195, 196, 197, 198, 199,  
200, 253, 254, 255

Яковлева Д. 47, 256

Янкович А. 183, 184

Ярмолинская В. 109, 110

Ястребова Е. 185

**Здоровый образ жизни – задача каждого человека:  
библиографический указатель**

Составители: Е. О. Горбачёва  
С. Н. Бородко

Ответственный за вып.: С. Н. Бородко  
Редактор: Е. А. Бондаренко  
Корректор: И. В. Гончарова

Подписано в печать 17.12.2024  
Тираж 4 экз. Заказ № 7

Ризограф ГУ «Минская областная библиотека  
им. А. С. Пушкина»  
г. Минск, ул. Гикало, 4