



Научно-методический журнал

# Здоровый образ жизни

8 | 307  
август  
2025

серия  
«УДАПАМОГУ ПЕДАГОГУ»

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: ПРОГУЛКИ ИЛИ СПОРТ?



В номере:

Формирование функциональной грамотности | Щена хлеба  
Лёгкая атлетика: из глубины веков | Пластиковая посуда  
Психологическая подготовка к публичным выступлениям

# Здоровый образ жизни

## Подписные индексы:

75041 — для индивидуальных подписчиков; 750412 — для организаций.

Подписаться на журнал можно до 25-го числа месяца, предшествующего месяцу подписки. Заказать журнал можно до 5-го числа месяца выхода в свет по тел. (017) 322-93-25

Дизайн и вёрстка Е. А. Кустовой  
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 воспроизведение, 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 31.08.2025.

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

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл. печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 853 экз.

Заказ 720. Цена свободная.

Отпечатано на Открытом акционерном обществе «Транстэкс»  
ЛП № 3820000003092 от 29.03.2004 г.  
Ул. Чапаева, 5, 220034, г. Минск

- © Республикаансое унитарное предприятие «Издательство «Адукацыя і выхаванне», 2025
- © Обложка К. К. Шестовский, 2025
- © Дизайн В. Н. Белокопытов, 2025

## В НОМЕРЕ

### КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

### АКТУАЛЬНО

4 Елена ЧУЖБА

Формирование функциональной грамотности учащихся при освоении содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье»

### ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

9 Елена ВИКТОРОВА

Практико-ориентированные задания как инструмент формирования функциональной грамотности

14 Елена БОРЩЕВСКАЯ

Ситуационные задачи на уроках медицинской подготовки как средство формирования здоровьесберегающей грамотности учащихся

### ИСТОРИЯ СПОРТА

22 Татьяна КАВУНОВА

Лёгкая атлетика: из глубины веков

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

26 Татьяна КАВУНОВА

Скандинавская ходьба

### ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

30 Раиса САКОВЕЦ

Хлебушек

Занятие в группе продлённого дня для учащихся начальных классов

### ПЛАКАТ

31 Хлеб — от зерна до стола

32 Хлебобулочные изделия

34 Производство хлеба

### ПОДГОТОВКА К ОЛИМПИАДЕ

38 Александр ШКОРКИН, Елена ОТЧИК, Вячеслав АНТОНЕНКО

ОЛИМПИА-ДА!

Комплексные задания теоретического тура для подготовки к олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

### МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ

42 Андрей БЕЗЛЕПКИН,

Наталья ВЫСОЦКАЯ

В поисках физического совершенства

Интегрированное мероприятие с использованием сюжетной линии

### ИГРОТЕКА

47 Татьяна ГУК

Игры на развитие навыков вербального и невербального общения у детей дошкольного возраста с особенностями психофизического развития

### РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

50 Наталья БУЛАТОВА

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

53 Татьяна ИЛЬИНА

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

### СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

58 Елена ЧЕПЕЛЕВА

О пользе рыбы



59 Обезжиренные продукты

### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

60 Зинаида СОЛТАН

Психологическая подготовка к публичному выступлению как один из факторов формирования личности обучающихся

### АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

62 Наталья СТЕЛЬМАХ

Как разогнать тьму зависти  
Психотерапевтическая сказка



с. 3 Наталья ИГНАТЕНКО  
обл. Природы дар бесценный