



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

8

307
август
2025

серия
«У ДАПОМОГУ ПЕДАГОГУ»

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: ПРОГУЛКИ ИЛИ СПОРТ?



В номере:

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

ISSN 1993-1964

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 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 31.08.2025.

Формат 60 × 84¹/₈.

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 «Транстэк»
ЛП № 3820000003092 от 29.03.2004 г.
Ул. Чапаева, 5, 220034, г. Минск

© Республиканское 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
ОЛИМПИАДА!
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