

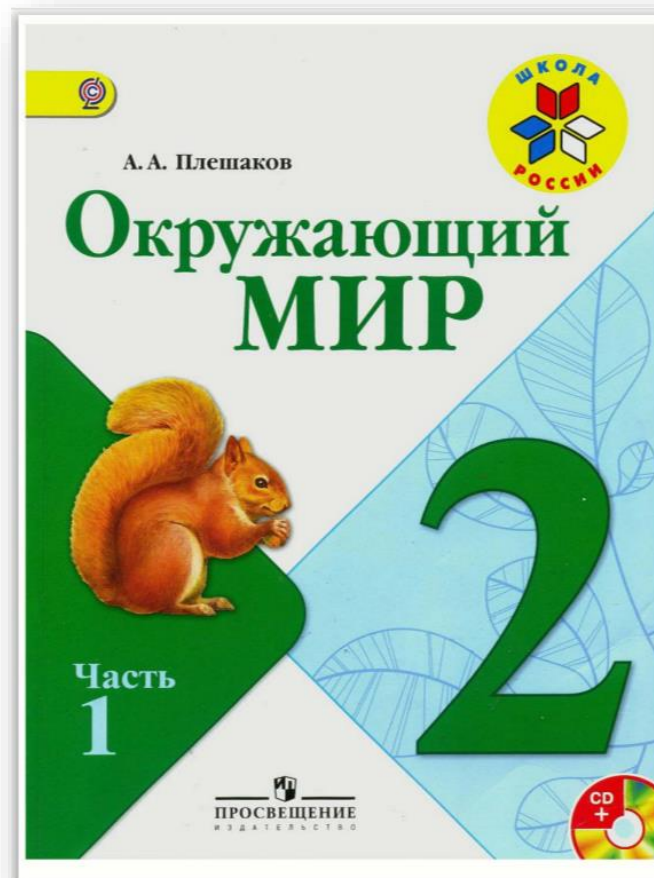
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Многопрофильный лицей №148 г. Челябинска»

**Формирование навыков  
здорового образа жизни на  
уроках окружающего мира в  
рамках естественно-научного  
образования в начальной  
школе**

Выступает: учитель начальных классов  
**Савчук Кристина Сергеевна**

Челябинск, 2026

**Цель :** Сформировать навык – устойчивую модель поведения, основанную на понимании причинно-следственных связей.



# Оглавление

Слово учителя .....	3
Режим дня с понедельника по пятницу.....	4
Режим дня с субботы по воскресенье.....	5
Трекер зарядки.....	6
Эксперимент: «Моё сердце - мой мотор!».....	8
Выводы по эксперименту.....	10
Задание №1. Создание меню.....	11
Меню.....	12
Задание №2 Как я берегу свою красоту.....	13
Как правильно закаливаться?.....	14
Задание №3. Мои мысли.....	15



# Дорогой школьник!



Я надеюсь, что ты бережно относишься к дневнику, будешь честно соблюдать все правила и выполнять задания.

Помни, что *здоровый образ жизни* — это не только зарядка по утрам, но и экологичное отношение в первую очередь к себе, к своему физиологическому, эмоциональному и психологическому здоровью.



**Этот дневник создан для того, чтобы помочь тебе в стремлении вести здоровый образ жизни.**

# Творческое задание

Время для креатива: придумай и создай своё меню на день. Запиши его на странице 12.

**Важно!** Вспомни правила здорового образа жизни (правило тарелки, режим питания, норма воды и т.д.). Эти правила ты можешь отразить в своей работе.

## ДЕСЕРТ

кусочек фрукта, полчашики фруктового салата или ягод



## ОСНОВНОЕ БЛЮДО (четверть тарелки):

- нежирная рыба (в основном, речные сорта: хек, треска, навага, минтай, щука, судак и др.)
- птица (индейка и курица без кожи)
- нежирное мясо (кролик, постная телятина и говядина)



## НАПИТОК

стакан нежирного молока или 100-150 г йогурта



## ГАРНИР (четверть тарелки):

- картофель
- крупы
- макаронные изделия
- кусочек хлеба




## ОВОЩИ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ КРАХМАЛ (половина тарелки):


- помидоры
- морковь
- все сорта капусты, салата, зелени
- огурцы
- свекла
- лук
- перец
- шпинат



Заправлять салат можно нежирным биокефиром или лимонным соком

# Меню

Завтрак 

Обед 

Ужин 

Перекус





# Эксперимент: «Моё сердце – мой мотор!»

## Тебе понадобится:

- Твоё тело (самый главный инструмент!)
- Часы с секундной стрелкой или секундомер (можно в телефоне, но только с помощью взрослого).
- Бумага и карандаш.
- Важно! Выполняй задание вместе с родителями.



## Часть 1. Наблюдаем за «тихим мотором».

1. Устройся поудобнее, спокойно посиди 5 минут. Можно почитать или посмотреть в окно.
2. Положи два пальца (указательный и средний) на внутреннюю сторону запястья другой руки (там, где обычно носят часы). Найди, где чувствуется пульс – это удары твоего сердца!

3. Попроси взрослого засечь ровно 30 секунд. Ты в это время считай удары пульса.
4. Запиши результат:

**Пульс в покое = \_\_\_\_\_ ударов за 30 секунд.**

## Часть 2. Запускаем «мотор» на полную мощность!

1. Сделай 20-30 активных прыжков на месте (или побегай 2 минуты на месте, если прыгать нельзя).
2. Сразу же снова найди пульс и снова замерь его за 30 секунд.
3. Запиши:

**Пульс после нагрузки = \_\_\_\_\_ ударов за 30 секунд.**

## Часть 3. Анализируем «данные эксперимента».

Ответь на вопросы на стр. 10. Ответы можно зарисовать или записать.

# Задание №1. Создаем меню

## ФОРМУЛА ТАРЕЛКИ ЗДОРОВЬЯ

$\frac{1}{2}$  — овощи  
и фрукты


$\frac{1}{4}$  — белковая  
пища

$\frac{1}{4}$  —  
сложноуглеводный  
гарнир



- **Завтрак** — основа. Каши дают долгую энергию. Добавляйте **ягоды/фрукты** вместо сахара.
- **Обед** — самый сытный приём. Суп помогает насытиться с меньшей калорийностью. Контролируйте размер порции гарнира и добавку **масла/соуса**. Лучший момент использовать метод тарелки.
- **Ужин** — сделайте его лёгким. Акцент на белок (**рыба, птица, творог**) и овощи. Минимизируйте углеводы (**каши, макароны, хлеб**) и жиры.
- Главное правило: Самые большие «скрытые» калории — в соусах, масле, сахаре, хлебе и способе приготовления (**жарку во фритюре заменить на запекание**).

# Таблица калорийности основных блюд.

Приём пищи	Блюдо (пример)	Примерная калорийность (порция)	Примечание (как снизить калорийность)
<b>Завтрак</b>	Овсяная каша на воде	150-200	+50-150 ккал за счёт молока, сахара, масла, орехов. Зависит от жирности. Без масла на антипригарной сковороде — меньше. Зависит от муки, масла и способа приготовления.
	Творог 5% (200 г)	160-180	
	Омлет из 2 яиц	200-250	
	Сырники (2 шт.)	250-300	
<b>Обед</b>	Овощной суп	100-150	 На мясном бульоне — больше. Со сметаной и мясом.
	Борщ	180-250	
	Куриная грудка отварная (150 г)	160-180	
	Гречка/рис/макаронны (150 г гарнира)	160-200	
	Овощной салат (с маслом)	80-120	
<b>Ужин</b>	Запечённая рыба (200 г)	180-250	Самый диетический белковый вариант. Без соусов и масла. Без масла (заправка лимоном) — в 2-3 раза меньше. Жирная рыба (лосось) — до 350 ккал. Картофель и масло значительно увеличивают. Без масла или с йогуртовой заправкой.
	Тушёные овощи (200 г)	100-150	
	Куриная грудка (150 г)	160-180	
	Салат из свежих овощей	50-80	

Формируя у младшего школьника навык задавать вопрос «**Почему это полезно или вредно для моего организма?**», мы даем ему самый ценный ресурс на всю жизнь – **компетенцию управлять своим здоровьем.**

Скачать  
электронный  
шаблон  
дневника можно  
здесь:

