



Методическая копилка кружка «Школа бережной личности»: тестовый практикум по разделу «ЗОЖ: путь к успеху»

*Чекулаева Елена Валентиновна,
заведующая библиотекой
МОБУГ № 2 им. И.С.Колесникова г.Новокубанска
Муниципального образования
Новокубанский район*

2026

Методическая копилка кружка «Школа бережной личности»



успеху!



Тестовый практикум
для 2 класса,
разработанный на
основе принципов
бережливых технологий



Программа кружка «Школа бережной личности»

Для
обучающихся
1-9 классов
(7 – 16 лет)

Сборник тестовых заданий для 2 класса

ЗОЖ: ПУТЬ К УСПЕХУ,

разработанный с учетом принципов бережливых технологий.



Новокубанск

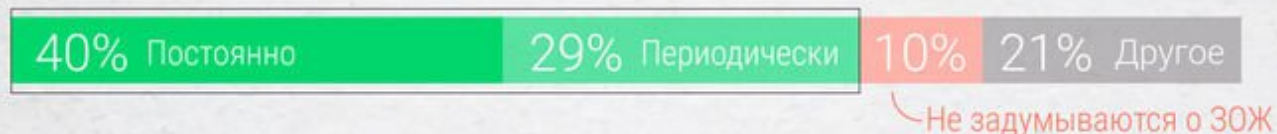
2026 г.

ЗОЖ зависит от:



Россияне и здоровый образ жизни

7 из 10 человек отметили, что придерживаются здорового образа жизни



55%

не прикладывают больших усилий для поддержания ЗОЖ

Самые популярные здоровые привычки, % опрошенных



30%

используют фитнес-гаджеты и приложения для ЗОЖ



Источник: СК «Росгосстрах Жизнь»

Иллюстрация: Freerik

газета.ru

Оглавление:

Тема 1. Введение в ЗОЖ и принципы бережливого производства(4)

Тема 2. Применение методов бережливого производства в питании(3)

Тема 3. Питание и минимизация отходов(5)

Тема 4. Физическая активность и использование принципов бережливого производства(5)

Тема 5. Здоровый сон и его важность(2)

Тема 6. Организация здоровьесберегающей среды(4)

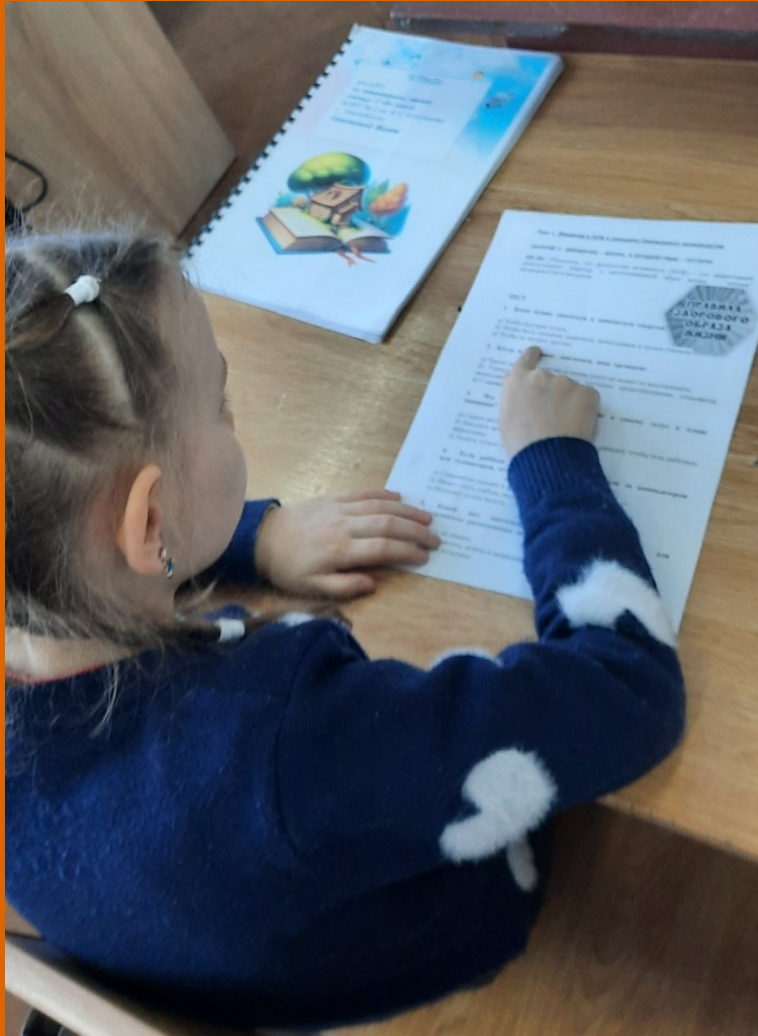
Тема 7. Эмоциональное здоровье и стрессоустойчивость(3)

Тема 8. Гигиенические навыки и их важность(3)

Тема 9. Закрепление знаний и практическое применение (5)

ОГЛАВЛЕНИЕ:	
1.	Тема 1. Введение в ЗОЖ и принципы бережливого производства
	Занятие 1. Мой тело – мой главный ресурс 2
	Занятие 2. Энергия еды – польза и пустая трата 3
	Занятие 3. Движение – жизнь, а бездействие – потеря! 4
	Занятие 4. Порядок вокруг – порядок внутри! 5
2.	Тема 2. Применение методов бережливого производства в питании
	Занятие 1. Экономия – это просто! 6
	Занятие 2. Планируем меню – экономим бюджет 7
	Занятие 3. Чистота – залог здоровья! 8
3.	Тема 3. Питание и минимизация отходов
	Занятие 1. Что такое отходы и почему их нужно сокращать 9
	Занятие 2. Планируем покупки – меньше лишнего 10
	Занятие 3. Правильное хранение – долгая жизнь продуктам 11
	Занятие 4. Готовим с умом – используем всё! 12
	Занятие 5. Сортируем мусор – помогаем планете! 13
4.	Тема 4. Физическая активность и использование принципов бережливого производства
	Занятие 1. Энергия движения – наш главный ресурс! 14
	Занятие 2. Планируем активность – используем время с умом! 15
	Занятие 3. Инструменты для активности: выбираем с умом 16
	Занятие 4. Организация пространства для активности 17
	Занятие 5. Отдых и восстановление – важная часть активности 18
5.	Тема 5. Здоровый сон и его важность
	Занятие 1. Почему нам нужен сон? 19
	Занятие 2. Как сделать свой сон здоровым и крепким? 20
6.	Тема 6. Организация здоровьесберегающей среды
	Занятие 1. Мой безопасное пространство – дом и школа 21
	Занятие 2. Порядок на столе – порядок в голове 22
	Занятие 3. Движение – это жизнь, даже на уроке! 23
	Занятие 4. Безопасность в движении: дома и на улице 24
7.	Тема 7. Эмоциональное здоровье и стрессоустойчивость
	Занятие 1. Что такое эмоции и почему они важны 25
	Занятие 2. Как справиться с трудными эмоциями 26
	Занятие 3. Стрессоустойчивость: как оставаться спокойным 27
8.	Тема 8. Гигиенические навыки и их важность
	Занятие 1. Чистота – залог здоровья: моем руки правильно! 28
	Занятие 2. Уход за телом: зубы, кожа, волосы 29
	Занятие 3. Гигиена в школе и дома: создаём здоровую среду 30
9.	Тема 9. Закрепление знаний и практическое применение
	Занятие 1. Мой здоровый день: планируем правильно! 31
	Занятие 2. Друзья здоровья: движение и гигиена 32
	Занятие 3. Здоровые эмоции – здоровый я! 33
	Занятие 4. Экономим ресурсы – бережливое отношение к здоровью 34
	Занятие 5. Мой здоровый выбор: практическое применение ЗОЖ 35

ЗОЖ: путь к успеху!



3

Тема 1. Введение в ЗОЖ и принципы бережливого производства

ЗАНЯТИЕ 2: ЭНЕРГИЯ ЕДЫ: ПОЛЬЗА И ПУСТАЯ ТРАТА

ЦЕЛЬ: Показать, как правильное питание дает энергию (ЗОЖ), а неправильное – приводит к "пустой трате" ресурсов организма и лишним затратам (бережливость).



ТЕСТ

Какая еда даёт много полезной энергии для игр и учёбы?

- а) Конфеты и газировка.
- б) Фрукты, овощи, каши, мясо, рыба.
- в) Жареная картошка каждый день.

Что такое «пустая» энергия в еде?

- а) Энергия, которая дает нам много витаминов.
- б) Энергия от сахара и жиров, которая быстро кончается и не приносит пользы, а иногда и вредит.
- в) Энергия от воды.

Почему избыток сладкого и жирного вреден для здоровья?

- а) Потому что от него быстро растут зубы.
- б) Потому что это может привести к болезням и усталости, а организм тратит силы на переработку лишнего.
- в) Потому что это некрасиво.

Когда мы едим полезную еду наш организм:

- а) Тратит много сил на борьбу с вредными веществами.
- б) Получает нужные "строительные материалы" и энергию, экономя силы.
- в) Засыпает.

Что лучше выбрать на перекус, чтобы получить максимум пользы и энергии?

- а) Пачку печенья.
- б) Яблоко или горсть орехов.
- в) Бутылку сладкой газировки.

Здоровье – это здорово!



Элементы бережливости:

- Непрерывное совершенствование (Кайдзен)
- Визуализация
- Рефлексия
- Игровой формат
- Простота
- Акцент на практичности



Осознанное управление здоровьем!



Здоровье – это Здорово!

