

**Акматова Аманай Турсунбаевна,**  
доктор юридических наук, доцент кафедры  
«Уголовного права и процесса»,  
Историко-юридического института  
Ошский государственный университет,  
Кыргызская Республика, город Ош

## **ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКАМ И СТУДЕНТАМ: ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ И ЗНАЧИМОСТЬ**

**Аннотация:** Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является важным фактором формирования физического и психического здоровья подрастающего поколения. В статье рассматриваются основные принципы и методы обучения школьников и студентов ЗОЖ, а также подчеркивается значимость этого процесса для личностного и социального развития молодежи. Привитие навыков здорового образа жизни школьникам и студентам способствует формированию ответственного отношения к своему здоровью, предотвращению хронических заболеваний, развитию физических и психических ресурсов, а также повышению качества жизни общества в целом.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, обучение, школьники, студенты, принципы, методы, профилактика.

Современное общество сталкивается с множеством вызовов, связанных с ухудшением здоровья молодежи, таких как недостаточная физическая активность, неправильное питание, стресс и вредные привычки. Формирование культуры ЗОЖ должно начинаться с раннего возраста и продолжаться на всех этапах обучения.

Здоровые модели питания в детстве способствуют оптимальному здоровью, росту и интеллектуальному развитию детей. В этом контексте эффективные образовательные программы по поощрению здоровых привычек питания в детстве необходимы<sup>1</sup>.

В Европе наиболее часто упоминаемым предметом школьных программ по здоровью и питанию является образование в области питания, которое включено в школьные программы<sup>2</sup>. Вмешательства, направленные на улучшение качества питания детей и снижение риска заболеваний, часто вовлекают родителей.<sup>3</sup>

В 2017–2018 годах в Албании было проведено общенациональное исследование с целью оценки статуса питания и связанных с питанием показателей здоровья албанских детей школьного возраста. Исследование состояло из общенациональной репрезентативной выборки из 7578 албанских школьников из всех регионов страны. Кроме того, было собрано 6810 родительских анкет, а также интервью с директорами всех участвующих школ, 311 учителями и 53 ключевыми информаторами, представляющими местные органы власти во

<sup>1</sup> S. García-Muñoz, J. Barlińska, K. Wojtkowska, N. Da Quinta, A. Baranda, B. Alfaro, E. Santa Cruz. Is it possible to improve healthy food habits in schoolchildren? A cross cultural study among Spain and Poland. Food Quality and Preference Volume 99, July 2022, 104534

<sup>2</sup> ВОЗ, 2018

<sup>3</sup> Melanie D. Hingle, Teresia M. O'Connor, Jayna M. Dave, Tom Baranowski, Parental involvement in interventions to improve child dietary intake: A systematic review, Preventive Medicine, Volume 51, Issue 2, 2010, Pages 103-111, ISSN 0091-7435,



всех округах Албании. Сбор данных состоял из антропометрических измерений детей и структурированных анкет, которые были предоставлены детям, их родителям, учителям, директорам школ и ключевым информаторам<sup>4</sup>.

Автором были определены принципы обучения ЗОЖ

1. Обучение должно охватывать физический, психологический и социальный аспекты здоровья.

2. Программы должны быть адаптированы под возрастные и интеллектуальные особенности учащихся.

3. Упор делается на навыки, которые учащиеся могут применять в повседневной жизни.

4. ЗОЖ необходимо продвигать систематически, начиная с младших классов и до окончания учебного заведения.

Основными методами обучения стали интерактивные методы, ролевые игры и квесты, которые направлены на формирование полезных привычек.

Стоит отметить, что здоровый образ жизни снижает риск заболеваемости, которые связаны с неправильным питанием и стрессом.

Изучая международный опыт необходимо обратить внимание на раннее формирование негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков.

К сожалению, наблюдается недостаток квалифицированных кадров для преподавания основ ЗОЖ. Учебные планы школ и вузов уже насыщены предметами, которые считаются приоритетными (математика, языки, естественные науки и др.). Это ограничивает возможность включения дополнительных дисциплин, таких как ЗОЖ. Попытки включить элементы ЗОЖ в существующие предметы (например, биологию или физкультуру) зачастую сводятся к упрощенному подходу, что снижает глубину и практическую значимость этих знаний.

Приоритетом станет обучение школьников и студентов основам ЗОЖ, так принято считать инвестицией в будущее общества. Систематическое и качественное внедрение образовательных программ по этой теме способствует укреплению здоровья нации, снижению уровня заболеваний и повышению качества жизни.

Мы предлагаем следующие пути решения проблемы:

1. **Повышение статуса ЗОЖ:** Закрепить обучение ЗОЖ в качестве обязательной части учебной программы.

2. **Интеграция в другие предметы:** Включить аспекты ЗОЖ в биологию, физкультуру, обществознание и другие дисциплины.

3. **Разработка современных программ:** Создать интерактивные, практико-ориентированные курсы, доступные школьникам и студентам.

4. **Увеличение времени на факультативах:** Расширить возможности для углубленного изучения ЗОЖ на факультативной основе.

5. **Сотрудничество с родителями:** Организовывать совместные мероприятия, направленные на пропаганду ЗОЖ в семье.

*Список литературы:*

1. S. Garcia-Munoz, J. Barlinska, K. Wojtkowska. Quinta, A. Baranda, B. Alfaro, E Santa Cruz. Is it possible to improve healthy food habits in schoolchildren? A cross cultural study among Spain and Poland. Food Quality and Preference Volume 99, July 2022, 104534
2. ВОЗ, 2018

---

<sup>4</sup> Jolanda Hyska, Genc Burazeri, Valeria Menza, Eleonora Dupouy, Assessing nutritional status and nutrition-related knowledge, attitudes and practices of Albanian schoolchildren to support school food and nutrition policies and programmes, Food Policy, Volume 96, 2020, 101888



3. Melanie D. Hingle, Teresia M. O'Connor, Jayna M. Dave, Tom Baranowski, Parental involvement in interventions to improve child dietary intake: A systematic review, Preventive Medicine, Volume 51, Issue 2, 2010, Pages 103-111, ISSN 0091-7435,

4. Jolanda Hyska, Genc Burazeri, Valeria Menza, Eleonora Dupouy, Assessing nutritional status and nutrition-related knowledge, attitudes and practices of Albanian schoolchildren to support school food and nutrition policies and programmes, Food Policy, Volume 96, 2020, 101888

5. Безруких, М. М., Филиппова, Т. А. «Здоровье детей и подростков: факторы риска и профилактика». Москва: Издательство РАН, 2019.

6. Богачев, А. В. «Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов педагогических вузов». Санкт-Петербург: Лань, 2020.

7. Засобина, Л. В. «Формирование здорового образа жизни у школьников: учебно-методическое пособие». Москва: Академия, 2018.

8. Ильин, Е. П. «Психология здоровья» Санкт-Петербург: Питер, 2021.

9. Маслова, Т. С. «Воспитание здорового поколения: программы и технологии» Ростов-на-Дону: Феникс, 2017.

