

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ

Инна Владимировна Сидорова

кандидат педагогических наук, доцент

sidorova-innavladimirovna@yandex.ru

Вера Николаевна Старостина

студент

starostina.verik@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. Статья посвящена вопросам педагогического аспекта формирования здорового сообщества подростков, прежде всего формированию здоровых привычек, пониманию преимуществ перед деструктивным способом жизни. Представлена статистика проблематики и выявлено динамика состояния здоровья подростков. Сформированы предложения по организации органичных для молодежи коммуникационных программ, проектов, пространств для общения подростков.

Ключевые слова: здоровый способ жизни, подростки, детское здравоохранение, школьная среда, здоровье молодежи, поведенческие привычки, образовательно-воспитательный процесс, личностное развитие, здоровьесберегающие технологии, гигиеническое воспитание, формирование ценностей.

Здоровый образ жизни подростков можно рассматривать как предпосылку, прежде всего, формирования привычек. Подросток, взвешенно относящийся к своему телу и к ментальному здоровью – это залог надежного члена общества, поэтому в рамках данной статьи рассмотрим вопрос скорее с педагогической, организационной точки зрения, нежели медицинской.

Только 58,6% учащихся можно причислить к первой группе здоровья (фактически здоровые), 37,1–49,0% – ко второй (группа риска), 40,4–48,0% – к третьей (с функциональными отклонениями), 22% – к четвертой (с хронической патологией). По результатам масштабного осмотра у 95,1% школьников диагностируются несколько отклонений со стороны разных органов и систем [8].

Для начала определим, что же такое здоровый образ жизни подростков, в чем его особенности и отличия от взрослого. На уроках, внеурочных занятиях подросткам часто говорят, что составляющими здорового образа жизни являются: качественно, без избыточности и сбалансированное питание; достаточная двигательная активность; закаливание организма; отказ от вредных привычек; режим труда и отдыха с учетом динамики личных биоритмов; индивидуальная гигиена; умение контролировать свои эмоции; безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее, предотвращение травматизма, отравления, аварийных ситуаций [2]. Однако для современного подростка подобное звучит весьма банально, рядовой обычно школьник пропускает подобное «мимо ушей».

Реже выделяют психическую и эмоциональную устойчивость, это уже ближе, то есть стоит доносить подросткам, что начинается здоровый образ жизни с правильного круга общения и как продолжение данной идеи следует представлять альтернативу текущему образу жизни, об этом пишут авторы [1, 3–8].

Ниже разработаем таблицу методов формирования здорового подросткового общества, данные средства направлены решать не последствия

деструктивного образа жизни, уже нанесшие вред организму, а первопричины (табл.1).

Таблица 1

Коммуникационные программы и пространства формирования здорового образа жизни у подростков.

Направление	Название программы	Цель	Формат взаимодействия	Ключевые инструменты
Профилактика зависимостей	«Территория без риска»	Осознанный отказ от ПАВ	Тренинги – дискуссии – кейсы	Ролевые игры – интерактивные лекции
Психологическое здоровье	«Диалог о важном»	Поддержка эмоциональной устойчивости	Групповые встречи – индивидуальные сессии	Арт-терапия – опросники – обсуждения
Физическая активность	«Движение – норма»	Мотивация к регулярным тренировкам	Спортивные челленджи – клубы по интересам	Фитнес-трекеры – командные соревнования
Здоровое питание	«Едим правильно»	Формирование культуры питания	Кулинарные мастер-классы – марафоны	Видеоуроки – дневники питания
Социальное общение	«Клуб живого общения»	Развитие навыков коммуникации	Круглые столы – дебаты – совместные проекты	Командные задания – фасилитация
Медиаобразование	«ЗОЖ в сети»	Критическое восприятие контента	Онлайн-платформа – блоги подростков	Видеомонтаж – сторис – подкасты
Профориентация и здоровье	«Будущее без стресса»	Связь здоровья и карьерного роста	Лекции специалистов – профпробы	Тесты интересов – консультации
Дворовые пространства	«ЗОЖ-парк»	Активный досуг на свежем воздухе	Уличные мероприятия – спортивные зоны	Турники – настольный теннис – квесты
Волонтерство	«Подростки за здоровье»	Вовлечение в социально значимую деятельность	Акции – флешмобы – просветительская работа	Инфографика – листовки – соцопросы
Семейное участие	«Здоровая семья»	Консолидация усилий родителей и подростков	Семейные форумы – совместные тренировки	Памятки – семинары – семейные челленджи
Школьные проекты	«Школа активного образа жизни»	Интеграция ЗОЖ в образовательный процесс	Классные часы – соревнования – тематические недели	Планеры активности – рейтинги участия

Онлайн-поддержка	«Психолог онлайн»	Быстрая помощь подросткам	Анонимные чаты – вебинары	Онлайн - тесты и консультации
------------------	-------------------	---------------------------	---------------------------	-------------------------------

Переработке подлежат и скучные агитационные средства, ниже предложим вариант плаката, который может заинтересовать современного подростка.

Если говорить о внедрении идей ЗОЖ через стандартные школьные уроки, то следует внедрять метапредметные фрагменты. Ниже пример, на первый взгляд неожиданного внедрения ЗОЖ на уроке химии. В статье предлагается использовать научно-исследовательские лаборатории Мичуринского ГАУ как образовательный ресурс. После серии химических опытов с водой ученики отвечают на вопросы:

- В организме человека массовая часть воды насчитывает 80%. Какая масса воды входит в состав Вашего организма?
- Каким образом из речной воды можно выделить химически очищенную воду?
- Какие Вам известны методы очистки питьевой воды от загрязнителей?
- Как можно устранить карбонатную жесткость воды?
- Для чего хлорируют воду из водопровода?
- Почему в настоящее время процесс хлорирования водопроводной воды все чаще замещают озонированием? [4].

Когда речь идет о формировании здоровьесберегающей среды, то важны ненасильственные методы, а значит самооценка данного процесса от самого школьника. Уместно проведение опросов и анкет, пример можем видеть в статье Соловьевой Ю.А.

Ею была применены Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни». Такая анкета отображает есть ли риск нарушения здоровья у подростка, либо все хорошо. Учащимся была предоставлена анкета, которая насчитывает 16

вопросов, в котором нужно выбрать только один правильный ответ. В ходе полученных результатов, можем сказать, что у большинства респондентов был выявлен высокий риск нарушения здоровья. Лишь 41% испытуемых близки по здоровью к идеалу, но есть еще резервы, а у 59% учащихся обнаружен высокий риск нарушения здоровья [5].

Проблема здоровья подростков имеет системный характер и требует не медицинских, а прежде всего педагогических решений. Важно обеспечить интеграции ЗОЖ в образовательный процесс и цифровую среду, внедрить его в круг интересов современного подростка. Важно разработать актуальные методы, перекликающие с современными хобби, повседневностью подростков.

Список литературы:

1. Бурцева К.А., Мосягина В.Ю., Сидорова И.В. Некоторые принципы формирования социально-этических норм в процессе обучения // Наука и Образование. 2025. Т. 8. № 1
2. Гущина Д. В. Основы здорового образа жизни // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 74-3. С. 94–97.
3. Иванова Е.С., Черникова Н.В., Бубнова Л.В. Воспитание патриотического сознания обучающихся средней школы в соответствии с действующими нормативными актами // Непрерывное педагогическое образование: от новаторской теории к инновационной практике. сборник материалов, посвященный 85-летию Социально-педагогического института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ. Мичуринск-наукоград РФ, 2025. С. 57-60.
4. Попова Е. Е. Научно-исследовательские лаборатории Мичуринского ГАУ как образовательный ресурс при изучении школьного курса химии// Экологическая педагогика: проблемы и перспективы в свете развития технологий Индустрии 4.0: Материалы Международной научной школы, организованной при финансовой поддержке Администрации Тамбовской области, Мичуринск, 26 октября 2017 года / Под общей редакцией Е.С.

Симбирских. Мичуринск: Мичуринский государственный аграрный университет, 2017. С. 217–221.

5. Соловьева Ю. А. Формирование навыков здорового образа жизни подростков в условиях общеобразовательного учреждения // Академическая публицистика. 2019. № 3. С. 185–191.

6. Мануйлова И.Ю., Сидорова И.В Формирование педагогических условий применения игровых методов при обучении истории // Непрерывное педагогическое образование: от новаторской теории к инновационной практике. сборник материалов, посвященный 85-летию Социально-педагогического института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ. Мичуринск-наукоград РФ, 2025. С. 127-130.

7. Попова С.В. Организация образовательного процесса в современных условиях на примере платформы ZOOM // Артемовские чтения. Продуктивное обучение: опыт и перспективы. Материалы XVII Международной научной конференции. Самара, 2025. С. 36-38.

8. Сидорова И.В., Балашова Л.М. Этнонациональное воспитание в современных российских условиях // Наука и Образование. 2025. Т. 8. № 3.

9. Шестакова А.И. Развитие культуры здоровья в школьной среде, как необходимое условие охраны здоровья подрастающего поколения // Наука и образование сегодня. 2023. №2 (76). С.45–48.

UDC 37.37.02

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN TEENAGERS

Inna V. Sidorova

candidate of pedagogical sciences, associate professor

sidorova-innavladimirovna@yandex.ru

Vera N. Starostina

student

starostina.verik@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. This article focuses on the pedagogical aspects of fostering a healthy adolescent community, primarily fostering healthy habits and understanding the benefits of overcoming destructive lifestyles. It presents statistics on the issue and identifies trends in adolescent health. Suggestions for organizing communication programs, projects, and spaces for adolescent interaction are presented.

Keywords: healthy lifestyle, teenagers, children's healthcare, school environment, youth health, behavioral habits, educational process, personal development, health-preserving technologies, hygiene education, value formation.

Статья поступила в редакцию 25.02.2026; одобрена после рецензирования 20.03.2026; принята к публикации 31.03.2026.

The article was submitted 25.02.2026; approved after reviewing 20.03.2026; accepted for publication 31.03.2026.