Хусаинова Гульнара Фаридовна
воспитатель
ГАПОУ «Канашский транспортно-энергетический техникум»
Минобразования Чувашии
г. Канаш Чувашской Республики

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ В СИСТЕМЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Аннотация: *в статье рассматривается формирование здорового образа жизни молодёжи как важнейшая задача образовательных учреждений. Отмечается недостаточная информированность подростков о своём организме и рисках вредных привычек. Обосновывается необходимость комплексной работы семьи и педагогов. Приводятся эффективные формы воспитательной работы по укреплению здоровья обучающихся.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, молодёжь, воспитательная работа, образовательное учреждение, здоровье обучающихся, вредные привычки, профилактика, семья и педагоги, формы воспитательной работы, валеология.*

Воспитание является важной функцией общества с древнейших времён. Без воспитания невозможно развитие общества. Воспитание здорового образа жизни и сохранение здоровья молодёжи выступает одной из ключевых проблем государства и системы образования.

Современный мир быстро меняется, и эти перемены в первую очередь затрагивают молодых людей. Актуальные проблемы молодёжи отражают несовершенства всего социума, поэтому их решение влияет на благосостояние общества в целом.

Главной задачей воспитания молодёжи является приобщение к здоровому образу жизни. Практика показывает, что подростки и юношество часто имеют слабые знания о своём организме, правилах гигиены, режиме питания и дня. У

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

многих не сформирована установка на сбережение и укрепление здоровья. Употребление алкоголя, курение и наркотики наносят серьёзный ущерб здоровью подрастающего поколения.

Решение этой проблемы требует комплексной совместной работы семьи, образовательных учреждений, специалистов и самих молодых людей. Образовательные учреждения занимают в этом процессе ведущее место. В каждом учреждении складывается собственная система формирования здорового образа жизни.

В работе с молодёжью используются разнообразные формы и методы: внеклассные праздники и спортивные соревнования, творческие конкурсы, исследовательские работы, встречи со специалистами, акции. В учреждении сформирована команда «Горящие сердца», которая пропагандирует здоровый образ жизни, выступает на мероприятиях среди молодёжи и проводит акции, подчёркивая необходимость беречь здоровье смолоду.

Цикл мероприятий о здоровье помогает изменить отношение молодёжи к собственному здоровью и сформировать установку на здоровый образ жизни. Основы знаний по режиму питания и дня, правилам гигиены должны закладываться с раннего возраста. Одним из эффективных способов совместной работы детей и родителей является ведение дневника здоровья, который учит ребёнка осознанно относиться к своему организму и стремиться укреплять здоровье.

Перечисленные формы работы могут быть дополнены встречами с медицинскими работниками, неделями и днями здоровья, классными часами соответствующей тематики, просмотром и обсуждением видеофильмов, туристическими походами.

Таким образом, проблема сохранения здоровья касается всех сфер общественной жизни и образования. Хотя традиционно основной задачей образовательного учреждения считается передача знаний, не менее важной является задача сохранения здоровья обучающихся в процессе обучения, поскольку успешность обучения напрямую связана с состоянием здоровья.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Быть здоровым – это стремление каждого человека. Берегите и цените себя, будьте здоровы!

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изм. и доп.). – URL: https://base.garant.ru/70291362/ (дата обращения: 10.11.2026). – Текст : электронный.

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года : распоряжение Правительства РФ : от 29.05.2015 №996-р. – URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70957260/ (дата обращения: 10.11.2026). – Текст : электронный.

3. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд., доп., и перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – ISBN 5–278–00214-X.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)