

## РАЗРАБОТКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

З. Хамидова <sup>1</sup>, А. Абдимомунова <sup>2</sup>, А. Мамытова <sup>3</sup>, Д. Алимджанова <sup>4</sup>

### Аннотация:

В современном мире вопросы здоровья и физического благополучия становятся всё более актуальными, особенно для подростков. Этот период жизни насыщен изменениями, как физическими, так и психологическими, что делает его критически важным для формирования привычек, которые будут влиять на дальнейшую жизнь. Программа, направленная на формирование здорового образа жизни, должна учитывать особенности подросткового возраста, культуру, интересы и потребности молодёжи.

**Ключевые слова:** медицина, инновационные технологии, авторские технологии, образовательный процесс, иностранные студенты.

doi: <https://doi.org/10.2024/dia9be77>

---

### Введение

Подростковый возраст – это период активного физического и психологического развития, когда закладываются основы здоровья на всю жизнь. Формирование навыков здорового образа жизни в этот период является одной из важнейших задач современной педагогики. Традиционные методы обучения часто оказываются недостаточно эффективными для мотивации подростков. В связи с этим возникает необходимость в новых подходах, таких как авторские педагогические программы.

#### Актуальность проблемы

1. Ухудшение здоровья подростков: рост числа хронических заболеваний, ожирения, психических расстройств.
2. Недостаточная эффективность традиционных методов: лекции, беседы часто не мотивируют подростков на здоровый образ жизни.
3. Изменение социальных условий: развитие информационных технологий, изменение

#### Цели и задачи программы

Целью разработки авторской программы является создание системы мероприятий, направленных на формирование и поддержку здорового образа жизни у подростков. Основные задачи программы включают:

1. Информирование о принципах здорового образа жизни.
2. Разработка навыков здорового питания и физической активности.

---

<sup>1</sup> Хамидова Зульфия Толибовна, к.п.н., координатор ОП Филиал Казахского Национального университета им. аль-Фараби, г. Бишкек, Кыргызстан

<sup>2</sup> Абдимомунова Апал Оморбаевна, к.ф.н., доцент, Педагогический институт КНУ им. Ж. Баласагына, г. Бишкек, Кыргызстан

<sup>3</sup> Мамытова Асель Казыбековна, к.ф.н., доцент, КНУ им. Жусупа Баласагына, г. Бишкек, Кыргызстан

<sup>4</sup> Алимджанова Дилбар Негматовна, Самаркандский государственный медицинский университет

3. Формирование социальной ответственности и поддержка взаимопомощи среди подростков.

4. Создание условий для активного вовлечения подростков в занятия спортом и здоровыми увлечениями.

5. Укрепление психического здоровья и устойчивости к стрессам.

Структура программы

Образовательный блок:

- Проведение лекций и семинаров на темы: основы здорового питания, влияние спорта на организм, психология здоровья.

- Создание информационных буклетов и презентаций.

Практические занятия:

- Регулярные тренировки по различным видам спорта (футбол, волейбол, плавание, йога и т. д.).

- Организация мастер-классов по приготовлению здоровых блюд.

Социальные проекты:

- Создание добровольческих отрядов, которые будут заниматься экологическими акциями и пропагандой здоровья.

- Проведение информационных кампаний в школах и молодежных центрах.

Психологическая поддержка:

- Проведение групповых консультаций с психологами.

- Тренинги по управлению стрессом и развитию уверенности в себе.

- Мониторинг и оценка результатов:

- Проведение анкетирования и тестирования для оценки уровня знаний и изменений в поведении подростков.

- Подведение итогов с помощью регулярных отчетов и анализа полученных данных.

Методы реализации программы

1. Интерактивные методы обучения: использование игр, дискуссий и конкурсных мероприятий поможет вовлечь подростков и сделать обучение интересным и доступным.

2. Вовлечение родителей: важным аспектом будет привлечение родителей к занятиям, организацию совместных мероприятий, что усилит связь между поколениями и улучшит атмосферу в семье.

3. Партнёрство с местными организациями: сотрудничество с медицинскими учреждениями, спортивными секциями и другими организациями позволит создать более широкую сеть поддержки и ресурсов.

Методы и приемы обучения:

1. Интерактивные методы: дискуссии, дебаты, ролевые игры, кейсы.

2. Проектная деятельность: разработка и реализация проектов, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

3. Использование информационных технологий: создание презентаций, видеороликов, блогов.

4. Практические занятия: мастер-классы, тренировки, экскурсии.

Оценка эффективности программы:

1. Анкетирование: выявление изменений в знаниях, отношении и поведении подростков.

2. Наблюдение: оценка участия подростков в занятиях, выполнение домашних заданий.

3. Анализ результатов проектов: оценка достигнутых результатов.

Заключение

Разработка авторской программы по формированию здорового образа жизни для подростков – это сложный и творческий процесс, требующий глубоких знаний в области педагогики, психологии и физиологии, является важным шагом к улучшению физического и психического благополучия молодого поколения. Ориентируясь на интересы и потребности подростков, мы можем значительно повысить эффективность программы и создать устойчивые привычки, которые будут служить основой для здоровой жизни в будущем. Реализация данной программы требует комплексного подхода, вовлечения различных специалистов и активного участия сообщества, что в конечном итоге приведёт к формированию здорового и ответственного поколения. Такая программа должна быть интересной, доступной и актуальной для подростков. Ее эффективность зависит от многих факторов, таких как квалификация педагога, взаимодействие с родителями, создание здоровьесберегающей среды.

#### **Список использованной литературы:**

- [1]. Абдимомунова, А. О., Э. Э. Азмиева, and А. М. Самсалиев. "Закам английского языка как глобального языка." *Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit*. 2024
- [2]. Abdimomunova, Apal, Albina Madaeva, and Saltanat Usonova. "Methods of teaching english as a foreign language." *Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit*. 2024.
- [3]. Alimdjanova, Dilbar Negmatovna, Umida Muxammadjonovna Burgutova, and Gulirano Vahobjonovna Berdieva. "Psychological and pedagogical problems of activating the learning process." *Involta Scientific Journal* 2.1 (2023): 158-160.
- [4]. Alimdjanova, D. N., Burgutova, U. M., & Berdieva, G. V. (2023). Psychological and pedagogical problems of activating the learning process. *Involta Scientific Journal*, 2(1), 158-160.
- [5]. Alimdjanova, D. N. (2023). Teaching tools with the use of proprietary technologies in psychology classes. *Open Access Repository*, 4(3), 536-541.
- [6]. Biynazarova, Nazgul, et al. "The Use of Interactive Techniques, Role-Playing Games, and Dramatization to Increase Linguistic Creativity and Motivation of Students." *Jurnal Arbitrer* 11.3 (2024): 360-372.
- [7]. Begmatova, D., and D. Alimjanova. "Author's pedagogical technologies in medical universities." *Science and innovation* 3.B9 (2024): 14-17.
- [8]. Muxtarovna B. D. Talabalar madaniy immunitetini rivojlantirish //Current Issues of Bio Economics and Digitalization in the Sustainable Development of Regions (Germany). – 2023. – С. 672-674.
- [9]. Negmatovna, A. D. (2021). Improving the pedagogical conditions for the introduction of copyright technologies (on the example of the subject of pedagogy). *World Bulletin of Social Sciences*, 4(11), 17-22.
- [10]. Negmatovna, A. D., Vakhobzhonovich, D. B., Muhammadjonovna, B. U., & Vakhobjonovna, B. G. (2024). Environmental education for schools students.
- [11]. Negmatovna, Alimdjanova Dilbar, and Azmиеva Elzara Ernestovna. "Use of Modern Digital Technologies in the Education System." *ECLSS Online* 2020a 181 (2020).
- [12]. Юлдашова, Надира Эгамбердиевна, Дониёр Бердиев, and Умида Бургутова. "Взаимосвязь метаболического синдрома и здорового питания у студентов-медиков." *tadqiqotlar. uz* 48.2 (2024): 183-189.