

DOI 10.31651/2524-2660-2021-1-205-212
ORCID 0000-0002-7172-6007

АШИКЯН Арменуи Ашотовна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики,
Центр педагогики и развития образования,
Ереванский государственный университет, Республика Армения
e-mail: armenuhi.ashikyan@ysu.am

УДК 373.3/.5.015.31:613(045)

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ**

Во все времена благополучие и безопасность ребенка находятся в центре внимания. Общество, любящее детей, заботится об обеспечении и сохранении их здоровья, создавая условия для полноценного воспитания, развития и проявления способностей. Следовательно, для урегулирования и предотвращения этой проблемы требуется комплексный подход со стороны всех заинтересованных структур. Более того, мероприятия, направленные на укрепление здорового образа жизни, являются лучшим вкладом в общеобразовательную школу, а также в здоровье населения. Учитывая то, что «здоровый образ жизни» является самостоятельной сферой и включает в себя уникальные темы, то они должны быть изучены совершенно другими методами и способами.

С целью сохранения и укрепления здоровья подростков, рассмотрения здоровья как ценности, формирования ответственного поведения. В данной статье придаем важность осуществлению целенаправленных, последовательных и комплексных образовательно-воспитательных работ на всех уровнях системы образования.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; валеологическая культура; валеологическое воспитание; валеологическое поведение; подвижная активность; рациональное питание; вредные привычки; валеологическое образование, гигиена.*

Постановка проблемы. По-новому были интерпретированы и проанализированы педагогические условия формирования

культуры здорового образа жизни учащихся с точки зрения решения ряда проблем социализации ребенка – валеологического образования, валеологической культуры, валеологического поведения.

Цель статьи. Принимая за основу исследования различных авторов по проблеме, в статье подчеркивается важность педагогических условий формирования культуры здорового образа жизни учащихся как гарантии прогресса общества и развития государства, выявить факторы отрицательно влияющие на здоровье учащихся и разработать ряд рекомендаций.

Изложение основного материала исследования. Здоровье человека – это процесс развития его психических и физиологических функций, максимальной работоспособности и сохранения социальной активности. Только с хорошим самочувствием, психологической стабильностью, высокой умственной и физической работоспособностью, здоровый человек может жить активно, с успехом преодолевать профессиональные и бытовые трудности. Полноценную жизнь человека невозможно представить без здоровья. Сегодня полноценная жизнь населения определяет настоящее и будущее государства. Здоровье – главная цель жизни человека, и его невозможно купить, а

необходимо сохранить с первых же дней жизни.

Значительную роль в сохранении здоровья играют режим работы, отдых и двигательная активность. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ, 1985), «... она связана лишь на 10% с факторами здравоохранения, на 20% обусловлена генетическими факторами, на 20%-с окружающей средой, и на 50% на нее влияют условия жизни и образ жизни человека» [1, с. 24]. Академик Ю.П. Лисицин еще в годы Советского Союза (1960-е годы) отметил, что здоровье на 8–10% обусловлено медицинскими услугами, на 15–20%-генетическими факторами, на 20–25%-воздействием окружающей среды, а на 50–55%-образом жизни [2, с. 2]. По праву, здоровье человека зависит как от вышеперечисленных факторов, так и от условий жизни, жизнедеятельности.

Согласно данным международного исследования «Поведение здоровья детей школьного возраста» (HBSC) и партнерского сотрудничества Армении (ПЗДШВ) [3, с. 14]. по сравнению с детским возрастом (до 10–12 лет), В подростковом возрасте у школьников ухудшается состояние здоровья, которое сопровождается поведенческими отклонениями и нездоровым образом жизни. Таким ситуациям характерны жалобы на здоровье, низкая самооценка, падение интереса к учебе, недостаток жизни и т.д. Между тем это тот возрастной этап, который соответствует периоду бурного развития физиологических, физических и психологических особенностей.

Поэтому проблема сохранения и улучшения общего и репродуктивного здоровья во всех возрастных периодах актуальна и актуальна как во все времена, так и в наши дни.

Сегодня признание государством права на защиту здоровья детей, закрепленного как в различных международных договорах и декларациях [4, статья 6], так и в национальном законодательстве [5, статья 7] обязывает государство предоставлять подросткам информацию и образовательные услуги по охране и улучшению их здоровья. Исключительную роль в этом процессе играет педагогическая валеология, которая занимается вопросами обучения и воспитания подрастающего поколения, направленными на формирование здоровья и здорового образа жизни, что существенно направлено на удовлетворение физических

и духовных потребностей, всестороннее развитие личности в контексте социализации [6, с. 183].

Этот процесс находит отражение в образовательных учреждениях, которые обладают мощным воспитательным и здравоохранительным потенциалом, решая в результате сотрудничества /семья, общество/ две важные задачи: вопросы воспитания и укрепления здоровья всесторонне и гармонично развитого, активного и ответственного лица.

В этом контексте мы придаем важность осуществлению целенаправленных, последовательных и комплексных образовательно-воспитательных работ, осуществляемых на всех уровнях системы образования с целью сохранения и укрепления здоровья подростков, наблюдения за здоровьем в качестве ценности, формирования ответственного поведения. Цель применения вышеуказанных эффективных валеологических программ-способствовать становлению ценностной ориентации ребенка, подготовке к жизни, принятию самостоятельных решений и эффективному общению, формированию способностей и навыков противостоять трудностям жизни.

Валеологическое образование способствует важности и сохранению принципов гендерного равенства учащихся, неприемлемости любой дискриминации и насилия в отношении прав человека и семейных ценностей. Сегодня во многих странах Восточной Европы, Центральной Азии элементы валеологического образования включены в список обязательных компонентов школьной программы и содержание курсов физкультуры (Россия, Беларусь, Украина, Молдова, Армения). В некоторых странах (Казахстан, Узбекистан, Кыргызстан) школьники получают теоретические знания о здоровье во время факультативных курсов и внеклассных мероприятий.

В Армении также в рамках курса «Здоровый образ жизни» используются подходы, основанные на уважении прав человека, с учетом гендерных проблем, возрастных особенностей учащихся и национально-культурных традиций. Курс поощряет здоровый образ жизни, употребление здоровой пищи [7] пропагандирует отказ от вредных привычек, курения, алкоголя и употребления наркотиков, [8] а также предупреждает о рисках преждевременных половых отношений, половых инфекций и ВИЧ, в конечном итоге принимая здоровье в качестве ценности [9].

Российские авторы А.Т. Гончаров и А.М. Мельник выделяют семь важных компонентов здорового образа жизни:

1) эффективная физическая, умственная работа и правильная организация отдыха;

2) обеспечение нормальной психологической атмосферы в семье и рабочем коллективе;

3) постоянная реализация собственного характера;

4) отказ от вредных привычек и культивирование позитивных способностей и привычек;

5) регулярно заниматься физкультурой и спортом;

6) регулярное питание;

7) постоянное самообразование [10, с. 5].

Каждый из вышеперечисленных играет особую роль в формировании здорового образа жизни и сохранении здоровья учащихся. Приведем последствия неправильного применения некоторых из них.

Так, основой здорового образа жизни является правильная организация режима дня, рациональная смена работы и отдыха, мобильная активность. Нарушения режима дня способствуют серьезным отклонениям в здоровье, нарушениям деятельности различных органов и систем, возникновению неврозов, физическому развитию.

Требование двигаться дано человеку от природы. И, как справедливо констатирует французский писатель, публицист и философ Вольтер (Франсуа-Мари Аруэ –18 век), «Движение-это жизнь». Потребность в двигательной активности во многом зависит от наследственно-генетических признаков, а также факторов окружающей среды, природно-климатических условий и др.

Для каждого человека существует оптимальный объем подвижной активности (диапазон), необходимый для поддержания здоровья, выполнения функций организма и нормального развития.

При этом как гипокинезия (низкая подвижная активность), так и гиперкинезия (максимальная двигательная активность) оставляют на организме негативную активность. Следовательно, желательна оптимальная подвижная активность (быстрая ходьба, физические упражнения, Спорт), которая обеспечит развитие различных процессов жизнедеятельности, сохранение здоровья, способствуя эффективной жизнедеятельности мышц, сердца и дыхательных систем, позвоночника.

Двигательная активность способствует также урегулированию психических процессов, с помощью которых можно снизить нервно-психическое напряжение в различных структурах головного мозга. Движение также является мощным фактором умственной работоспособности.

XX век и XXI век характеризуются снижением подвижности, уменьшением объема и силы движений. Это обусловлено автоматизацией производства, современными особенностями быта. Исходя из вышесказанного, мало двигаются не только взрослые, но и значительно сократилось движение детей, которые большую часть своего времени предоставляют компьютеру и компьютерным играм. Недостаточная физическая активность наблюдается особенно у 50-80% учеников в возрасте от 11 до 17 лет, что тормозит нормальному психическому и физическому развитию детей. В то время как физкультура-эликсир омоложения (биоэквивалентность) [11, с.74]. Физические упражнения увеличивают запас жизненных сил, помогают противостоять хронической усталости.

Гигиена питания и культура приема пищи. Питание является важнейшим компонентом сохранения здоровья и естественного развития человека. Рациональное питание – залог здоровья и долголетия. Недостаток питания, нехватка витаминов и минеральных веществ становятся причиной ряда заболеваний у ребенка. Питание должно содержать все вещества, входящие в состав человеческого тела, то есть белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Чтобы организм получал необходимые ему вещества, еда должна быть разнообразной. Однородная пища может привести к целому ряду заболеваний, вызванных недостаточностью того или иного питательного вещества. Поэтому при рациональном питании необходимо соблюдать ряд принципов: разнообразие, чувство меры, режим.

Рациональное питание должно соответствовать следующим требованиям:

- быть питательным, способствующим спокойному мышлению,
- быть чистым, легко перевариваемым и усваиваемым,
- способствовать нормальному образу жизни, не вызывать отравления,
- иметь хороший вид и запах,
- соответствовать возрасту, особенностям организма и т.д.

Следовательно, обучение детей по использованию безопасного питания явля-

ется средством профилактики заболеваний пищевого происхождения. Валеологическое образование в этом вопросе также дает возможность детям приобрести важные жизненные знания, которые помогут им, почему бы и нет их семьям оставаться здоровыми [12, с. 33].

Вредные привычки и их профилактика. Психологические особенности подросткового периода-стремление к независимости от родителей, великая одержимость и различные увлечения, любопытство, незнание и отсутствие социального опыта приводят подростков к рискованному поведению. Они предпринимают попытки, самоутверждаются, тем самым подчеркивая свою самостоятельность и независимость. Основными рисками для здоровья и благополучия подростков являются вредные привычки, связанные с психоактивными средствами, табаком, алкоголем и наркотиками, регулярное употребление которых может привести к зависимости, формируя требование вновь принять эти вещества для получения приятного ощущения или избавления от неприятного ощущения. Например, широкая продажа алкогольных напитков, реклама, социальная, экономическая и психологическая напряженность, неправильная организация отдыха и свободного времени способствовали росту алкоголизма среди населения, особенно уязвимого слоя-подростков. Последним является социальное зло, которое изнутри разрушает человека, наносит огромный ущерб обществу. К сожалению, в последние годы широкое распространение получило употребление алкогольных напитков несовершеннолетними. При этом уменьшается разница между подростками и девочками в потреблении алкогольных напитков. Причины, по которым подросток страдает алкоголизмом, связаны как с неблагоприятными социальными, семейными условиями, так и с самовыражением, самореализацией среди сверстников. При постоянном употреблении алкоголя рано или поздно происходит деградация личности, снижение умственной способности, развивается физическое и психическое истощение, нарушается самоконтроль, Слабость, грубость, бестактность составляют основные черты характера алкоголика, которые игнорируют моральные принципы общества. Вышеуказанное явление крайне опасно, поэтому необходимо вовремя принять меры, помочь ребенку выйти из этого состояния,

почувствовать себя полноправным членом общества, коллектива. В этом деле велика роль как родителя, так и школы, где в рамках валеологического образования необходимо обеспечить соответствующий уровень осведомленности для выявления и преждевременного предупреждения проблем.

Следующая вредная привычка, которая также часто встречается и не менее опасна, является непреодолимая склонность к использованию веществ, обладающих наркозависимыми свойствами. Наркомания является тяжелой болезнью, которая возникает при регулярном употреблении наркотиков и наиболее опасна для подростков и молодых людей. Она относится к числу психотропных веществ. Поскольку данная проблема нашла распространение среди молодежи, то актуальной становится не только медицинская, психологическая поддержка для подростков-наркоманов, но и правильная организация социально-педагогической работы.

При организации работы с наркоманами-подростками учитель должен быть знаком с рядом симптомов.

- ❖ Физиологические признаки (бледно-окрашенные или свернутые глаза, потеря аппетита или наоборот и замедленная речь).
- ❖ Знаки поведения: равнодушное или вспыльчивое состояние, потеря внимания и памяти, трудная концентрация, бессонница, быстрое и резкое изменение настроения, плохая успеваемость.
- ❖ Заметные признаки (следы иглы, порезы, обнаружение успокоительных или снотворных таблеток и т.д.) [13, с. 39-41].

В вышеупомянутой работе осторожность и такт являются обязательным условием, так как необоснованные подозрения могут вызвать у подростка психические травмы, что, в свою очередь, может подтолкнуть подростка к реальному употреблению наркотиков. Следовательно, роль педагога-специалиста заключается не в том, чтобы запугать подростка "ужасными" фактами из жизни наркомана, а в том, чтобы научить принимать самостоятельное решение, самостоятельно добиться того, что наркотики вредят здоровью и нарушают поведение

Поэтому для защиты от вредных привычек и предотвращения их применения недостаточно только осведомлен-

ности (например, люди курят, хотя и осведомлены о вреде, нанесенном курением здоровью). Информированность в этом вопросе и гармония жизненных навыков могут дать наилучшие результаты в предотвращении использования психотропных веществ, а также в сохранении здоровья. Если учащийся обладает знаниями и усвоил жизненные навыки, то он лучше подготовлен к сохранению здоровья и принятию умных решений.

Стресс и здоровье. Стресс нарушает физиологический и психический баланс организма. Стресс может вызвать как приятные, так и неприятные ситуации, как положительные, так и отрицательные эмоции. Биологическая реакция организма в обоих случаях почти одинакова. Если воздействие стресса на организм длительное и сильное, то реакция стресса может стать болезненной, вызывая различные функциональные /неврозы, диабет и т.д./ нарушения. Вследствие непреодолимого стресса может возникнуть ряд патологических явлений.

Одним из источников стресса в жизни школьника является жесткая, агрессивная среда, конфликтные ситуации с учителями и сверстниками, столкновения семьи и школы. Согласно исследованиям исследователями Академии Наук Института Физиологии Российской Федерации микро-стрессы действуют каждую минуту. Например, в начальных классах часто встречаются комментарии: «Ты не успеешь выполнить задание снова (медленному ребенку)», «Какой это почерк?», «Вы не пытаетесь», «Я больше не проверю такие работы» замечания обычные и часто встречающиеся.

Причиной стресса может стать также несоответствие, перегруженность индивидуальных возможностей и современных методов обучения ребенка в процессе обучения. Действующие в школах учебные планы и строгие сроки их реализации очень часто не учитывают индивидуальные особенности учащихся, биологические ритмы и традиции. Это может привести к снижению качества образования, регрессу, способствуя возникновению негативных переживаний. Увеличение нагрузки неизбежно подрывает режим, приводя к резкому сокращению сна и отдыха. Большинство детей имеют нервно-психические расстройства, усталость и низкую сопротивляемость организма. Истощение создает предпосылки для развития острых и хронических заболе-

ваний, развития нервных, психосоматических и других заболеваний [14, с. 47].

В профилактике этой проблемы также огромную роль играют школьные валеологические курсы, которые помогут ребенку осознать последствия стресса, важность их преодоления, выдвигая различные способы преодоления стрессовых состояний.

Рациональная организация жизнедеятельности – также является важнейшим компонентом охраны здоровья и профилактики вредных явлений. Учет культурного уровня человека предполагает, что организация его деятельности определяется собственным отношением человека к проблеме здоровья.

Поэтому задача рациональной организации его жизне-деятельности – это формирование валео-логической культуры, формирование и развитие навыков здорового образа жизни и способностей их применения. Научно и на практике доказано, что здоровой, полноценной жизнью живут и работают те люди, жизнедеятельность которых определенным образом жизненно регламентирована, с приоритетами и точными временными рамками осуществления. Регламентация жизнедеятельности предусматривает четкое планирование с точным использованием времени, с биопроектами, индивидуальными особенностями, спецификой и режимом профессиональной деятельности, семейным статусом.

Для решения проблемы необходимо планирование, отсутствие которого может вновь стать причиной неэффективной деятельности и, в результате, нарушения здоровья.

Планирование может носить также единовременный характер, то есть деятельность планируется на один день или неделю. Однако периодизация этого явления также неэффективна, поскольку в подобных ситуациях теряется перспективная цель, и повседневные цели могут негативно повлиять на важные цели жизни. Следовательно, желательно, чтобы у человека были жизненно важные стратегические цели, которые тактически будут реализованы в определенном отрезке времени.

Валеологическое образование также своими современными педагогическими технологиями будет способствовать планированию жизнедеятельности обучающегося, решая следующие задачи:

– рациональное распределение времени для полноценного выполнения учебно-воспитательного процесса и удовлетворения индивидуальных потребностей,

– обеспечение и поддержание определенного уровня умственной работоспособности в процессе обучения,

– необходимость обеспечения очередных условий в сферах деятельности, которые предотвращают преждевременную усталость учащихся и способствуют быстрому и эффективному восстановлению трудоспособности,

– создание благоприятных условий для поддержания индивидуального здоровья.

При планировании любого режима в процессе обучения каждый ученик должен осознавать, что приоритетом является здоровье и его сохранение, поэтому должен четко соблюдать график дня и мероприятия, способствующие обеспечению и укреплению здоровья (физические упражнения, гигиенические процедуры, режим питания и отдыха и т.д.). В этом вопросе также валеологическое школьное образование дает возможность быть последовательным, постоянно анализировать ситуацию, предотвращать возможные упущения и негативные явления, внося соответствующие коррективы в свой образ жизни.

Безусловно, все это может дать свой положительный результат в деле жизнедеятельности обучающегося, повышения эффективности процесса обучения и сохранения и укрепления здоровья, если будет обеспечено соответствующее педагогико-методическое содействие.

Таким образом, у каждого человека есть возможность быть здоровым. Цель школьных валеологических курсов-привлечь внимание учащихся к средствам и методам, которые могут помочь укрепить и сохранить здоровье, обеспечить профилактику многих заболеваний. Это отказ от вредных привычек, здоровый образ жизни, использование экологически чистой пищи, снижение влияния социальных факторов, осторожность использования лекарственных препаратов и т.д. Поэтому вполне реалистичны и логичны те положения, которые определяют проблемы "здорового образа жизни" в общеобразовательной школе.

А) Развивать научное мировоззрение учащихся, обучая необходимым знаниям и способностям по следующим вопросам:

– способы, методы и основные мероприятия охраны здоровья,

– профилактика заболеваний, вызванных вредными привычками, неправильным поведением,

– формирование негативного отношения к вредным привычкам,

– формирование ответственного, безопасного поведения, направленного на охрану здоровья,

– оценка качества окружающей среды,

– предотвращение болезней, угрожающих жизни и здоровью человека (ВИЧ/СПИД, ИППП), наркомании.

Б) Сформировать навыки здорового образа жизни, а также развивать способность учащихся пользоваться, анализировать и сопоставлять с информационными источниками.

В) Содействовать планированию и организации внеклассных, воспитательных работ, проводимых с учащимися в рамках темы «здоровый образ жизни», организации и проведению отдельных межшкольных, общешкольных, межклассных мероприятий (олимпиад, смотров-конкурсов знаний и т.д.).

Г) В систему подготовки и переподготовки учителей в обязательном порядке включить курсы по валеологии (педагогической валеологии), основам школьной гигиены и др.

Д) Упорядочить учебную нагрузку школьников.

Е) Привлекать учащихся и их родителей к решению задач пропаганды и обеспечения «здорового образа жизни» [15, с. 31–40].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Для эффективного решения задач педагогической валеологии по укреплению, сохранению здоровья необходимы интегрированные знания о человеке из различных областей науки, в частности антропологические знания. Они станут прочной теоретической основой педагогической валеологии, усилят осмысленность человеком ценности жизни, здоровья.

Список библиографических ссылок

1. Кураев Г.А., Войнов В.Б., Валеология: словарь терминов, Ростов-на-Дону, 2002, 90 с.
2. Ивановский Н.Н., Шамаль А.И., Здоровый образ жизни-необходимое условие успешной медицинской деятельности, *Отсут+3* [Санкт-Петербург], 2012. № 3. С. 1–6
3. Health behaviour in school-aged children of Armenia 2017/2018. National study results. Yerevan: Arabkir Medical Centre – Institute of Child and Adolescent Health, 2019. 42 с. Retrieved from <https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2020/01/Armenian-HBSC-2018-English.pdf>.
4. Конвенция о правах ребенка: Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml [in Rus]

5. О правах ребенка: Закон Республики Армения от 31 мая 1996 года №3P-59. URL: http://base.spinform.ru/show_doc.fwx?rgn=3037 [in Rus]
6. Ашикян А.А. Роль педагогической валеологии в повышении трудоспособности учащихся и предотвращении их утомления. *Образование в 21-м веке: научно-методический международный рецензируемый журнал*, 2020. N2(4). С. 181–190 [на армянском языке]
7. Ալեքսանյան Լ., Մուրադյան Ա. Եվ այլն: Կյանքի հմտություններ. 7-րդ դասարանի ուսուցչի ուղեցույց: Երևան, 2002. 112 էջ. [на армянском языке]
8. Ալեքսանյան Լ., Քերոսյան Ն., Մուրադյան Ա. Առողջ ապրելակերպ: Ուսուցչի ձեռնարկ (Դասընթաց 8–9-րդ դասարանների համար). Երևան: ԿՄԻ, 2009. 136 էջ. [на армянском языке]
9. Առողջ ապրելակերպ : Ուսուցչի ձեռնարկ: (Դասընթաց 10-11-րդ դասարանների համար). 3-րդ, լրամշակ. հրատ. / Կազմ. Լ. Ալեքսանյան. Երևան: Աստղիկ, 2018. 158 էջ. [на армянском языке]
10. Гончаров А.Т., Мельников А.М. Здоровье – смолоду. Казань: Татарское книжное изд-во, 1987. 144 с.
11. Минасян С.М., Адамян Ц.И., Здравоохранение: учебник для вузов. Ереван, 2008. 156 с. [на армянском языке]
12. Дубровский В.И. Валеология: Здоровый образ жизни: учебник для вузов. Изд. 2-е., доп. серия. М.: RETORIKA-A:Флинта, 2001. 560 с.
13. Тулегенова А.Г. К вопросу о профессиональных рисках в педагогической деятельности. *Научовий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: збірник наукових праць*, 2013. Вип. 22(32). С. 46–50. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/14646/1/Tulehenova.pdf> (дата обращения 28.01.2021)
14. Битенский В.С., Херсонский Б.Г., Дворяк В.С., Глушков В.А. Наркомании у подростков. Киев: Здоровье, 1989. 216 с.
15. Учебно-методический учебный комплекс в общеобразовательной школе: Ч. 1. Ереван, 2015. 80 с. [на армянском языке]
3. Health behaviour in school-aged children of Armenia 2017/2018. National study results. Yerevan: Arabkir Medical Centre – Institute of Child and Adolescent Health, 2019. 42 с. Retrieved from <https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2020/01/Armenian-HBSC-2018-English.pdf>.
4. Convention on the Rights of the Child: Adopted by General Assembly resolution 44/25 of 20 November 1989. Retrieved from https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml [in Rus]
5. On the rights of the child: Law of the Republic of Armenia dated May 31, 1996, No. 3P-59. Retrieved from http://base.spinform.ru/show_doc.fwx?rgn=3037 [in Rus]
6. Ashikyan, A.A. (2020) The role of pedagogical valeology in improving students' working capacity and preventing fatigue. *Education in the 21st century: a scientific and methodological international peer-reviewed journal*, 2(4): 181–190 [in Arm.]
7. Alexanyan L., Muradyan A. etc. (2002). Life skills. 7th grade teacher guide. Yerevan. 112 p. [in Arm.]
8. Alexanyan, L., Torosyan, N., Muradyan, A. (2009) Healthy lifestyle: Teacher's manual (Course for 8–9 grades). Yerevan: KAI. 136 p. [in Arm.]
9. Healthy lifestyle (2018). Teacher's manual. (Course for grades 10-11). 3rd, revised. Հրատ. In L. Alexanyan (Comp.). Yerevan. Asoghik. 158 p. [in Arm.]
10. Goncharov, A.T., Melnikov, A.M. (1987) Health – from a young age. Kazan: Tatar Book Publishing House. 144 p. [in Rus]
11. Minasyan, S.M., Adamyan, Ts. I. (2008) Healthcare: textbook for universities. Yerevan. 156 p. [in Arm.]
12. Dubrovsky, V.I. (2001) Valeology: A healthy lifestyle: a textbook for universities. 2nd. edition, additional series. Moscow: RETORIKA-A: Flinta. 560 p. [in Rus]
13. Тулегенова, А.Г. (2013) On the issue of professional risks in teaching. *Scientific journal of NPU named after M.P. Dragomanov. Series 16. Creative personality of the teacher: problems of theory and practice: a collection of scientific works*, 22(32): 46–50. Retrieved 28.01.2021, from <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/14646/1/Tulehenova.pdf> [in Rus]
14. Bitensky, V.S., Kherson, B.G, Dvoryak, V.S., Glushkov, V.A. (1989) Addictions in adolescents. Kiev: Health. 216 p. [in Rus]
15. Educational-methodical educational complex in a secondary school (2015). Yerevan. Part 1. 80 p. [in Arm.]

References

ASHYKIAN Armenui

Ph.D in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Pedagogy Department, Pedagogy and Education Development Center, Yerevan State University, Republic of Armenia

SOCIAL-AND-PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF CULTURE OF STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE

Summary. Introduction. Today's scientific, technical, industrial, and economic achievements, the unprecedented development of IT and an integral part of public life, seem to have contributed to the development of civilization and a sharp improvement in the standard of living of mankind. Meanwhile, , in reality, on the path of these unprecedented rises, rapid developments, a person has faced a number of problems and challenges that violate his life, health, and normal life activity, which deserve attention and require appropriate treatment and solutions.

The transfer of health knowledge to people does not yet mean that they will lead a healthy lifestyle by following it. To do this, it is necessary to create a stable motivation for the formation of a culture of health

and wellness.

At all times, the well-being and safety of the child are in the spotlight. In general, respect for each person begins with the attitude of society to the child. A society that loves children takes care of ensuring and preserving their health, creating conditions for full-fledged education, development and manifestation of abilities. Consequently, a comprehensive approach on the part of all concerned structures is required to resolve and prevent this problem.

Today, the State's recognition of the right to protect children's health, which is enshrined in various international treaties and declarations, as well as in national legislation, obliges the State to provide information and educational services to adolescents to protect and improve their health. An exceptional role in

this process is played by pedagogical valeology, which deals with the issues of education and upbringing of the younger generation, aimed at forming a culture of health and a healthy lifestyle, the problems of applying the pedagogical and methodological arsenal, which are essentially aimed at meeting the physical and spiritual needs of the child, maintaining health, comprehensive personal development in the context of socialization.

Moreover, activities aimed at promoting a healthy lifestyle are the best contribution to general education schools, as well as to the health of the population, and, as a result, have a positive impact on the economic well-being of the country. Given that "healthy lifestyle" is an independent field and includes unique topics, they should be studied in completely different methods and ways.

In order to preserve and strengthen the health of adolescents, to consider health as a value, to form responsible behavior, we attach importance to the implementation of targeted, consistent and comprehensive educational and educational work at all levels of the education system.

The use of the above-mentioned effective valeological programs in the formation of a healthy lifestyle culture of students is aimed at promoting the formation of a child's value orientation, preparation for life, making independent decisions and effective communication, and the formation of abilities and abilities to withstand the difficulties of life. To ensure the readiness of students to lead a healthy lifestyle in each age group should be focused to form requirements and motives that encourage knowledge, abilities and skills which will enable them to use technology in a healthy lifestyle, worthy to play the role of health in the development and socialization.

Purpose. Taking as a basis the research of various authors on the problem, the article emphasizes the importance of pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle culture of students as a guarantee of the progress of society and the development of the state.

Methods: Observation, interviews, analysis of results

Results. Deep and comprehensive studies on the problem (Minasyan S.M., Tumanyan G.S., Brekhman I., Vayner E.N., Vasileva Z.A., Dubrovsky V.I., etc.) state that this problem has been considered at all times. Today, it also has an actual sound and requires a new approach inherent in the time, applying situational approaches and effective ways to solve them.

Originality. In a new way, the pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle culture of students were interpreted and analyzed from the point of view of solving a number of problems of socialization of the child-valeological education, valeological culture, valeological behavior.

Conclusion. To effectively solve the problems of pedagogical valeology for the strengthening and preservation of health, it is necessary to have integrated knowledge about a person from various fields of science, in particular anthropological knowledge. They will become a solid theoretical basis for pedagogical valeology, will strengthen the meaningfulness of the value of life and health by a person.

Keywords: healthy lifestyle; valeological culture; valeological education; valeological behavior; mobile activity; rational nutrition; bad habits; valeological education, hygiene.

Одержано редакцією 01.02.2021
Прийнято до публікації 13.02.2021