

УДК 37. 013

DOI: 10.34670/AR.2020.38.92.001

## **Педагогические основы формирования у подростков приверженности к здоровому образу жизни**

### **Агронина Наталья Иосифовна**

Кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры социальной работы,  
Курский государственный университет,  
305000, Российская Федерация, Курск, ул. Радищева, 33;  
e-mail: agronina046@yandex. ru

### **Белозерова Татьяна Борисовна**

Кандидат исторических наук, доцент,  
доцент кафедры социальной работы,  
Курский государственный университет,  
305000, Российская Федерация, Курск, ул. Радищева, 33;  
e-mail: tanya@kurskline. ru

### **Горбатенко Светлана Александровна**

Кандидат технических наук, доцент, проректор,  
Курский государственный университет,  
305000, Российская Федерация, Курск, ул. Радищева, 33;  
e-mail: ilmedv1@yandex. ru

### **Краснова Наталья Петровна**

Кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры развития образовательных систем,  
Курский институт развития образования,  
305004, Российская Федерация, Курск, ул. Садовая, 31;  
e-mail: ilmedv1@yandex. ru

### **Медведев Илья Николаевич**

Доктор медицинских наук,  
доктор биологических наук, профессор,  
профессор кафедры социальной работы,  
Курский государственный университет,  
305000, Российская Федерация, Курск, ул. Радищева, 33;  
e-mail: ilmedv1@yandex. ru

**Савченко Александр Петрович**

Доктор биологических наук, доцент,  
доцент кафедры социальной работы,  
Курский государственный университет,  
305000, Российская Федерация, Курск, ул. Радищева, 33;  
e-mail: savchenko60a@yandex. ru

**Аннотация**

Здоровый образ жизни считается крайне важным для формирования личности и физических основ в жизнедеятельности человека, создания у него основ для активного долголетия и всестороннего его участия в социуме. Важность здорового образа жизни демонстрируется в течение всей жизни в процессе преодоления любых нагрузок на организм в ходе общественной жизни, всевозможных воздействий техногенного, психологического, экологического и политического характера, способных вызвать предпатологические сдвиги в теле человека. Формирование у подростка здорового образа жизни включает воспитание здоровых привычек, неприятие вредных привычек, способствует рациональному питанию, которое бы соответствовало физиологическим потребностям в текущей ситуации, создание потребности в посильных физических нагрузках в рамках физически активной жизни, ознакомление с основами гигиены, личный и общественный, обучение приемам первой помощи. Весьма важными составляющими здорового образа жизни подростка является его психоэмоциональное состояние, сильно зависящее от ментальных установок. Успех формирования здорового образа жизни у подростков идет на трех уровнях. В их число входят социальный уровень (просветительские мероприятия), инфраструктурный уровень (условия в сферах жизни) и личностный уровень (ценности и ориентиры человека с учетом правильного уклада). Центральная роль в этом принадлежит педагогу. Он призван воспитывать культуру здорового образа жизни и закреплять ее в сознании подростков. Решить эту задачу он может при достаточной профессиональной подготовленности и широкой эрудицией.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Агронина Н.И., Белозерова Т.Б., Горбатенко С.А., Краснова Н.П., Медведев И.Н., Савченко А.П. Педагогические основы формирования у подростков приверженности к здоровому образу жизни // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 2А. С. 13-22. DOI: 10.34670/AR.2020.38.92.001

**Ключевые слова**

Подростки, педагогика, здоровый образ жизни, здоровье, воспитание.

**Введение**

Традиционно подростковый возраст рассматривается как этап развития, связанный с половым созреванием. В это время в воспитании особо важны любые мелочи, которые должны учитывать родители и педагоги в связи с тем, что в это время идет переход к взрослости, затрагивающий все стороны организма и личности. Наблюдается при этом масса психологических и физиологических изменений сопровождающихся анатомо-

физиологическим, интеллектуальным и нравственным совершенствованием. В это время в организме подростка активизируется обмен веществ. При этом часто нарушается ранее имевшая место четкая слаженность в работе систем организма. Данная ситуация рассматривается главной причиной общей неуравновешенности физических и психологических процессов у подростка [Казначеев, 1996, 80].

Во время перехода к взрослости подростки созревают психологически, принимая на себя роли взрослых и их обязанности. Это связано с формированием у них новых форм поведения, которые иногда могут повышать риск появления различных вариантов отклоняющегося поведения. При этом подростки очень чувствительные к неблагоприятным влияниям на здоровье извне. В это время внимание к мнению родителей снижается, что часто открывает их психику к негативным влияниям их сверстников. В это время для воспитания подростка особо важными становятся пропаганда средствами массовой информации, направляющая их действия в социально приемлемое русло [Vorobyeva et al., 2018, 241].

Неоднозначные процессы в нашем социуме проявляется нередко ухудшением здоровья у большого числа подростков. В этом большое значение имеют факты биологически негативного состояния окружающей среды, отрицательные социально-гигиенические факторы и отсутствие у подростков четкого стремления к здоровому образу жизни [Амосов, 2005, 208].

По мнению С. В. Павлова – «сложившаяся система школьного образования не формируют должной мотивации к здоровому образу жизни». Это справедливо, так как известно, что нельзя пить, курить и употреблять наркотики, но не все взрослые учитывают это в своей жизни. Всем хорошо известно, что надо вести активную жизнь, закаляться, но основная часть взрослых живут малоподвижно, питаются нерационально и поэтому имеют избыточную массу тела и болезни с этим связанные. Кроме того, действительность не вызывают у людей положительных эмоций, что еще более ухудшает положение. В этой связи особую значимость имеет формирование у подростков, завтрашних взрослых их четкой установки на здоровый образ жизни, которому бы они следовали в последующем и что, в конечном счете, оздоравливало все общество. Учитывая все сказанное, в работе поставлена цель: наметить педагогические основы создания у подростков желания следовать здоровому образу жизни.

## **Материалы и методы исследования**

Материалом исследования послужили 20 литературных источников, приведенных в списке литературы. В качестве методов исследования были использованы методы анализа и синтеза, методы индукции и дедукции, а также метод обобщения. С их помощью была обобщена и критически обработана доступная информация, приведенная в результатах исследования.

## **Результаты исследования и обсуждение**

Основы здорового образа жизни детей и подростков. Очень важно для обеспечения здорового образа жизни отказаться от курения, алкоголя и наркотиков. Их вред известен. В школе важно, чтобы учителя помогали школьнику бросить курить, употреблять алкоголь и наркотики и обеспечили условия, чтобы он не начал это делать никогда. Предотвращать это возможно, если учитываются наиболее частые причины вызывающие эти явления. Так, первые эпизоды табакокурения связаны у большинства школьников с любопытством уже в 1-2 классах. Выяснив, что курение вызывает неприятные ощущения дети, как правило не тянутся к табаку и в 2-6 классах почти никто не курит. Однако в более старшем возрасте распространенность

курения начинает расти. Социологи считают, что это связано с подражанием старшим товарищем, на которых подросткам хочется быть похожими, особенно на родителей, желание стать взрослым «быть как все» в среде сверстников, однако часто причиной курения подростков является его строгий запрет курящими родителями. Также крайне значимо, чтобы сам педагог не курил, во всяком случае, чтобы этого не знали школьники [Давидович, 1997, 27].

Распитие подростками алкоголя явление сейчас также не редкое. Социологи выявили, что половина первоклассников пробовали вино или пиво, порой по согласию родителей – по случаю какого-то праздника. Очень опасно, когда прием алкоголя для подростка начинает ассоциироваться с атмосферой праздника и безопасности. При этом медики однозначно утверждают, что для организма детей и подростков алкоголь очень опасен. Он снимает у них психологические барьеры, и они чувствуют, что могут выпить в компании или в одиночку, без особой причины. Также весьма опасно, что алкоголь является сейчас единственным легальным продуктом, вызывающие изменение сознания с возбуждением и хорошим настроением. При этом от него подросток способен уходить от реальности и ощущать необоснованную эйфорию [Назарова, 2012, 104].

Эйфория, вызванная наркотиками (частный случай – алкогольная), опасна еще и тем, что формирует потребность в повторении ее и быстро формирует болезненную зависимость от вызывающего эйфорию вещества. В этих условиях меняются ценностные основы в сознании подростка, никого уже не смущает, что вызывающие эйфорию вещества ядовитые, вызывают психологическую деградацию, нарушают работу всех органов. Несмотря на известность этих факторов миллионы людей употребляют алкоголь и даже наркотики. Для взрослых алкоголь часто помогает снять стресс, на время уйти от сложных проблем. Для подростка употребление алкоголя это следствие неспособности его правильно организовать свое время досуга [Гаркали, 1996, 17].

Весьма актуально для воспитания подростков правильное формирование у них потребности в организации рационального досуга с уклоном на гармоничное их физическое и духовное развитие. Это обеспечивается четким антиалкогольным и антинаркотическим настроением. При этом задача педагога связана с доступным изложением подросткам информации о вреде алкоголя и наркотиков для здоровья и жизни своей и близких. Беседуя с подростками о наркомании, педагог должен говорить, что человек может стать быстро курильщиком или алкоголиком. А чтобы стать наркоманом с зависимостью нужно 1-2 раза потребить наркотик и назад дороги может уже не быть. Поэтому торговцы наркотиками дают первую «дозу» часто бесплатно, понимая, что подросток потом будет доставать деньги на наркотик любой ценой [Соковня-Семенова, 2000, 142].

Еще одной важной проблемой в современной жизни, особенно в городах, остается распространенность гиподинамии. Известно, что она всегда ведет ко многим болезням цивилизации. Очень отрицательно влияет на подростков гиподинамия. Они долго сидят за письменным столом и за компьютером. Все плохо влияет на их самочувствие. При этом два урока физкультуры в течение недели не исправляют ситуацию с дефицитом мышечной активности [Skoryatina, Zavalishina, 2017, 5].

Подростков следует познакомить с нормами физической активности в день и в неделю, сделав акцент на исходном состоянии здоровья. Нужно честно сообщить им, что тренировки должны быть постепенными и последовательными, повторяемыми и индивидуальными. Следует сказать им, что лучший оздоровительный эффект дают циклические нагрузки аэробного свойства: ходьба по ровной местности и лестнице, пробежка, плавание, ходьба на

лыжах и езда на велосипеде, прогулки. Привлекать подростков к оздоровительным нагрузкам следует, используя элементы игр с учетом индивидуальных особенностей каждого подростка [Skoryatina et al., 2017, 2].

Последнее время проблема питания рассматривается как весьма важная в отношении оптимума развития организма, а поле его завершения как основа сохранения здоровья. По этой причине правильное питание очень важно для развития тела подростка [Дыхан, 2005, 438]. Крайне значимо для формирования у него основ здорового образа жизни – это познакомить его с основами здорового питания, как базы предупреждения и лечения многих заболеваний. Следует доступно изложить подростку, что в питании надо учитывать особенности работы пищеварительной системы на отдельных этапах жизни, когда потребность организма в веществах, из пищи можно варьировать. Подростку следует донести, что питание должно основываться на ряде принципов.

- Принимать пищу через стабильные интервалы времени.
- Питание всегда должно соответствовать функциональному состоянию организма.
- Должен быть правильный баланс питательных веществ в пище.
- Питание всегда индивидуально и учитывает состояние здоровья и переносимость продуктов [Лисицын, 2000, 99].

Есть масса мнений по питанию. Есть сторонники вегетарианства, сыроедения, макробиотиков, энергетического питания и натуропатического питания, которые не потребляют продукты животного происхождения [Fayzullina, 2020, 111].

Еще один важный момент в здоровом образе жизни – постоянные процедуры закаливания. Использование естественных природных факторов на рациональной основе обеспечивает человеку возможность хорошо переносить многие пагубные влияния внешней среды, особенно переохлаждения [Попов, 1997, 251].

Подростки должны четко понимать, что закаливание способно укреплять здоровье, что оно повышает устойчивость организма к инфекциям, стимулирует иммунитет, повышает качество жизни. Приобщая подростка к физическим тренировкам и закаливанию, следует обеспечить, чтобы каждая закалывающая процедура сопровождалась положительными эмоциями. Это закрепляет эффект процедуры и создает желание ее повторять в последующем. Помочь в этом может введение в процессе закаливания подростка элементов игры. Также привлечь подростка к закаливанию намного легче, если есть пример родителей [Антропова, 1992, 98].

Поддержание здоровья нуждается в учете правил гигиены кожи, волос, обуви и одежды. Все это у подростка должно быть естественной процедурой, включенной в его жизнь. Очень хорошо если в дополнение к этому сформируется привычка обливаться перед сном [Брехман, 1990, 105].

Таким образом, подростки весьма восприимчивы к обучающим воздействиям. Поэтому у них нужно последовательно формировать здоровый образ жизни как можно раньше, добиваясь чтобы у них забота о здоровье стала основной ценностью в жизни.

Роль педагога в воспитании у подростков приверженности к здоровому образу жизни. Работа педагога должна быть нацелена на обеспечение максимальной социализации подростка и на формирование у него полезных навыков. Эту работу педагог всегда ведет с учетом возраста подростка. Всегда в этой работе особое внимание уделялось формированию здорового образа жизни. Для создания у подростка четкой направленности на него следует учитывать психологическую ситуацию в его семье и между его сверстниками. Оценивая опыт по формированию у молодежи установки на здоровый образ жизни в развитых странах (Финляндии, Швейцарии, Японии, США) становится ясна особая значимость в этой работе

социальных педагогов и специалистов службы социальной помощи, которые будучи в тесном в контакте с медицинскими работниками должны будут пропагандировать здоровый образ жизни. Для создания в сознании подростков базы здорового образа жизни применяется обучение рациональному режиму учебы и отдыха, вариантам регулярной физической активности, основам закаливания, здорового питания с подробным изложением вреда и пользы самолечения, опасности алкоголизма, курения, токсикомании, наркомании, формирования знаний о профилактике СПИДа и обучения приемам личной гигиены. Этот опыт без сомнения ценен и его стоит и следует учитывать в своей работе каждому педагогу [Майерс, 1998, 287]. Наша действительность такова, что основное внимание в работе педагога при работе с подростками приходится уделять профилактики у них вредных привычек [Маркович, 1998, 131]. При этом особо важна в современной России педагогическая работа с подростками, уже начавшими употреблять алкоголь. Эту работу можно представить следующим перечнем мероприятий:

- Мероприятия, усиливающие социальную адаптацию подростка, имеющего склонность к употреблению алкоголя через стимуляцию его личностного развития;
- Профилактика алкоголизма, состоящая из воспитания у подростка негативного взгляда на алкоголь;
- Работа с родителями должна быть направлена на оздоровление семьи и взаимоотношений в ней;
- Обеспечение социальной реабилитации подростка, получившего алкогольную зависимость;
- Выполнение последовательных работ между подростком и его окружением для повышения степени его адаптированности [Чумаков, 1997, 120].
- Всегда педагогическая работа с такими подростками должна быть связана с реализацией ряда функций [Антропова, 1992, 76].

Первой функцией работы педагога считается функция диагностическая. Она устраняет риск регулярного употребления подростками спиртного. Это возможно при сборе сведений о подростке, имеющем склонность к употреблению алкоголя, оценка особенностей его психики, сбор сведений о его семье, выявление источников отрицательных воздействий на него и его способность сопротивляться такому давлению, учет факторов, которые провоцируют алкоголизацию в микросреде подростка.

Информация копится в ходе опроса подростка, его матери и отца, учителей и прочих контактирующих с ним лиц. Применяют наблюдение, интервьюирование, изучаются документы. Данная функция обеспечивает постановку подростку социального диагноза, выявляет степень его участия в алкоголизации и помогает обозначить важные задачи педагогической работы.

Второй функцией является функция прогностическая. Она связана с разработкой с опорой на поставленный диагноз педагогической программы, по которой следует работать с подростком. Она должна включать ряд действий. Также намечается итог социальной адаптации этого подростка.

Третья функция – воспитательно-образовательная, она связана с выбором направления педагогической работы, четкое определение качеств, которые нужно воспитать в подростке, употребляющим алкоголь, в ходе его реабилитации в ходе непрерывного педагогического воздействия на его поведение и развития у него социальных навыков требующихся для его социализации.

Четвертая функция – правозащитная. Она связана с тем, что педагогическая работа строится с учетом права.

В качестве пятой функции – выступает организаторская. Работа с подростком, употребляющим алкоголь возможно при скоординированной работе многих специалистов, которые вместе обеспечат условия для здорового проведения свободного времени подростков, педагогической помощи родителям в воспитании их ребенка, употребляющего алкоголь.

Шестой функцией – рассматривается коммуникативная. Она связана с тем, что при выполнении педагогической работы часто имеется потребность устанавливать ряд контактов для эффективного обмена сведениями.

Седьмой функцией – считается предупредительно-профилактическая. С ее помощью проводится закрепление достигнутых результатов и минимизирует риск рецидивов приема алкоголя. Это возможно входе патронажа подростка и своевременного ответа на экстремальный случай.

Для успешной реализации всех этих функций педагог должен выступать в трех ролях [Сухомлинский, 1987, 215]:

- советника семьи в вопросах устранения конфликтов родители и подростка, и дающего совет с точки зрения педагогики.
- консультанта в области разных аспектов законодательства, вопросов психологии, педагогики, преодоления сложных жизненных ситуаций в ходе воспитания подростка.
- защитника, предотвращающие его нарушения прав подростка любыми лицами.

Целью антиалкогольной работы с пьющими подростками считается их возврат в социум. Это связано с формированием у них их в социальной адаптированности, достижения гармония личности, способной адекватно смотреть на поступки и свои и окружающих. Важность этого связано с тем, что в первую очередь данные черты страдают при употреблении алкоголя и их следует корректировать в ходе воспитательной работы [Запорожченко, 2004, 132]. При этом нужно формировать у подростков здоровые потребности, вовлекать их в полезную деятельность, минимизируя свободное время. Их социальное воспитание должно делать акцент на безнравственности потребление любого количества алкоголя. Необходимо также освещать только последствия алкоголя. Особенно активно следует вести речь о моральном вреде пьяниц для остальных людей и опровергать, что прием алкоголя – это начало выросли жизни [Маркович, 1998, 258].

## **Заключение**

Здоровый образ жизни считается крайне важным для формирования личности и физических основ в жизнедеятельности человека, создание у него основ для активного долголетия и всестороннего его участия в социуме. Важность здорового образа жизни демонстрируется в течение всей жизни в процессе преодоления любых нагрузок на организм в ходе общественной жизни, всевозможных воздействий техногенного, психологического, экологического и политического характера, способных вызвать предпатологические сдвиги в теле человека. Формирование у подростка здорового образа жизни включает воспитание здоровых привычек, неприятие вредных привычек, способствует рациональному питанию, которое бы соответствовало физиологическим потребностям в текущей ситуации, создание потребности в посильных физических нагрузках в рамках физически активной жизни, ознакомление с основами гигиены, личный и общественный, обучение приемам первой помощи. Весьма

важными составляющими здорового образа жизни подростка является его психоэмоциональное состояние, сильно зависящее от ментальных установок. Успех формирования здорового образа жизни у подростков идет на трех уровнях. В их число входят социальный уровень (просветительские мероприятия), инфраструктурный уровень (условия в сферах жизни) и личностный уровень (ценности и ориентиры человека с учетом правильного уклада). Центральная роль в этом принадлежит педагогу. Он призван воспитывать культуру здорового образа жизни и закреплять ее в сознании подростков. Решить эту задачу он может при достаточной профессиональной подготовленности и широкой эрудицией.

### Библиография

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Донецк: Сталкер, 2005. 288 с.
2. Антропова М. В. Гигиена детей и подростков. М., 1992. 176 с.
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М. : Медицина, 1990. 154 с.
4. Гаркали Л. Х. Понятие здоровья с позиции теории неспецифических адаптационных реакций организма // Валеология. 1996. №2. С. 15-20.
5. Давидович В. В. Здоровье как философская категория // Валеология. 1997. №1. С. 25-37.
6. Дыхан Л. Б. Педагогическая валеология. М. : МарТ, 2005. 538 с.
7. Запороженко В. Г. Образ жизни и вредные привычки. М. : Медицина, 2004. 132 с.
8. Казначеев В. П. Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. 1996. №4. С. 72-82.
9. Лисицын Ю. П. Слово о здоровье. М. : Медицина, 2000. 192 с.
10. Майерс Д. Социальная психология. СПб: Питер, 1998. 688 с.
11. Маркович Д. Ж. Общая социология. М. : ВЛАДОС, 1998. 432 с.
12. Назарова Е. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. М. : Академия, 2012. 174 с.
13. Попов С. В. Валеология в школе и дома. СПб: Питер, 1997. 251 с.
14. Соковня-Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М. : Академия, 2000. 208 с.
15. Сухомлинский В. А. Библиография. Киев, 1987. 255 с.
16. Чумаков Б. Н. Валеология. Избранные лекции. М. : Академия, 1997. 123 с.
17. Fayzullina I. I. Psychological Adaptation to Physical Activity // Clinical Images and Case Reports Journal. 2020. № 2(2). P. 111.
18. Skoryatina I. A., Zavalishina S. Yu. A Study of the Early Disturbances in Vascular Hemostasis in Experimentally Induced Metabolic Syndrome // Annual Research & Review in Biology. 2017. №15(6). P. 1-9. doi: 10.9734/ARRB/2017/34936
19. Skoryatina I. A. et al. Some aspects of Treatment of Patients having Dislipidemia on the Background of Hypertension // Prensa Med Argent. 2017. №103(3). doi: 10.4172/Ipma.1000250
20. Vorobyeva N. V. et al. Influence of Physical Exercise on The Activity of Brain Processes // Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences. 2018. № 9(6). P. 240-244.

### The pedagogical basis for the formation of adherence to a healthy lifestyle in adolescents

**Natal'ya I. Agronina**

PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Associate Professor of the Social Work Department,  
Kursk State University,  
305000, 33, Radishcheva str., Kursk, Russian Federation;  
e-mail: agronina046@yandex. ru



**Tat'yana B. Belozerova**

PhD in History, Associate Professor,  
Associate Professor of the Social Work Department,  
Kursk State University,  
305000, 33, Radishcheva str., Kursk, Russian Federation;  
e-mail: tanya@kurskline. ru

**Svetlana A. Gorbatenko**

PhD in Technologies, Associate Professor, Vice-Rector,  
Kursk State University,  
305000, 33, Radishcheva str., Kursk, Russian Federation;  
e-mail: ilmedv1@yandex. ru

**Natal'ya P. Krasnova**

PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Educational Systems Development Department,  
Kursk Institute of Educational Development,  
305004, 31, Sadovaya str., Kursk, Russian Federation;  
e-mail: sonyafantik@rambler. ru

**Il'ya N. Medvedev**

Doctor of Medicine, Doctor of Biology,  
Professor, Professor of the Social Work Department,  
Kursk State University,  
305000, 33, Radishcheva str., Kursk, Russian Federation;  
e-mail: ilmedv1@yandex. ru

**Aleksandr P. Savchenko**

Doctor of Biology, Associate Professor,  
Associate Professor of the Social Work Department,  
Kursk State University,  
305000, 33, Radishcheva str., Kursk, Russian Federation;  
e-mail: savchenko60a@yandex. ru

**Abstract**

A healthy lifestyle is considered extremely important for the formation of personality and physical foundations in human life, creating the basis for active longevity and all-round participation in society. The importance of a healthy lifestyle is demonstrated throughout life in the process of overcoming any stresses on the body in the course of public life, all kinds of effects of anthropogenic, psychological, environmental and political nature that can cause pre-pathological changes in the human body. The formation of a healthy lifestyle in a teenager includes the cultivation of healthy habits, rejection of bad habits, promotes a rational diet that would correspond to physiological needs in the current situation, creating the need for feasible physical activity within a physically active life,

---

The pedagogical basis for the formation...

familiarization with the basics of hygiene, personal and social, training first aid techniques. A very important component of a healthy lifestyle of a teenager is their psycho-emotional state, which is highly dependent on mental attitudes. Success in shaping a healthy lifestyle in adolescents is at three levels. These include the social level (educational activities), the infrastructural level (conditions in the areas of life) and the personal level (values and orientations of a person, considering the healthy lifestyle). The central role in this belongs to the teacher. It is designed to cultivate a healthy lifestyle culture and consolidate it in the minds of adolescents. Teachers can solve this problem with sufficient professional training and wide erudition.

### For citation

Agronina N.A., Belozerova T.B., Gorbatenko S.A., Krasnova N.P., Medvedev I.N., Savchenko A.P. (2020) Pedagogicheskie osnovy formirovaniya u podrostkov priverzhennosti k zdorovomu obrazu zhizni [The pedagogical basis for the formation of adherence to a healthy lifestyle in adolescents]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 10 (2A), pp. 13-22. DOI: 10.34670/AR.2020.38.92.001

### Keywords

Adolescents, pedagogy, healthy lifestyle, health, education.

### References

1. Amosov N. M. (2005) *Razdum'ya o zdorov'e* [Thoughts on health]. Donetsk: Publ.
2. Antropova M. V. (1992) *Gigiena detei i podrostkov* [Hygiene of children and adolescents]. Moscow.
3. Brekhman I. I. (1990) *Valeologiya – nauka o zdorov'e* [Valeology: the science of health]. Moscow: Meditsina Publ.
4. Chumakov B. N. (1997) *Valeologiya. Izbrannye lektsii* [Valeology. Selected lectures]. Moscow: Akademiya Publ.
5. Davidovich V. V. (1997) Zdorov'e kak filosofskaya kategoriya [Health as a philosophical category]. *Valeologiya* [Valeology], 1, pp. 25-37.
6. Dykhan L. B. (2005) *Pedagogicheskaya valeologiya* [Pedagogical Valeology]. Moscow: MarT Publ.
7. Fayzullina I. I. (2020) Psychological Adaptation to Physical Activity. *Clinical Images and Case Reports Journal*, 2(2), p. 111.
8. Garkali L. Kh. (1996) Ponyatie zdorov'ya s pozitsii teorii nespetsificheskikh adaptatsionnykh reaktsii organizma [The concept of health from the perspective of the theory of nonspecific adaptive reactions of the body]. *Valeologiya* [Valeology], 2, pp. 15-20.
9. Kaznacheev V. P. (1996) Osnovanie formirovaniya programmy obshchei i chastnoi valeologii [The basis of the formation of the program of general and private valeology]. *Valeologiya* [Valeology], 4, pp. 72-82.
10. Lisitsyn Yu. P. (2000) *Slovo o zdorov'e* [A word about health]. Moscow: Meditsina Publ.
11. Markovich D. Zh. (1998) *Obshchaya sotsiologiya* [General sociology]. Moscow: VLADOS Publ.
12. Myers D. (2012) *Social Psychology*. McGraw-Hill Education.
13. Nazarova E. N. (2012) *Osnovy meditsinskikh znaniy i zdorovogo obraza zhizni* [The basics of medical knowledge and a healthy lifestyle]. Moscow: Akademiya Publ.
14. Popov S. V. (1997) *Valeologiya v shkole i doma* [Valeology at school and at home]. St. Petersburg: Piter Publ.
15. Skoryatina I. A. et al. (2017) Some aspects of Treatment of Patients having Dislipidemia on the Background of Hypertension. *Prensa Med Argent*, 103(3). doi: 10.4172/lpma.1000250
16. Skoryatina I. A., Zavalishina S. Yu. (2017) A Study of the Early Disturbances in Vascular Hemostasis in Experimentally Induced Metabolic Syndrome. *Annual Research & Review in Biology*, 15(6), pp. 1-9. doi: 10.9734/ARRB/2017/34936
17. Sokovnya-Semenova I. I. (2000) *Osnovy zdorovogo obraza zhizni i pervaya meditsinskaya pomoshch'* [The basics of a healthy lifestyle and first aid]. Moscow: Akademiya Publ.
18. Sukhomlinskii V. A. (1987) *Biobibliografiya* [Biobibliography]. Kiev.
19. Vorobyeva N. V. et al. (2018) Influence of Physical Exercise on The Activity of Brain Processes. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, 9(6), pp. 240-244.
20. Zaporozhchenko V. G. (2004) *Obraz zhizni i vrednye privyichki* [Lifestyle and bad habits]. Moscow: Meditsina Publ.