

УДК 613.8-053.6/.81:37  
DOI 10.35254/bsu/2024.68.09

*Лебедева О. И., Турковская Н. В.*  
Юридический колледж при  
КНУ им. Ж.Баласагына,  
преподаватель  
E-mail: [0772156656@mail.ru](mailto:0772156656@mail.ru)

## ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ЮРИДИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ КНУ

### Аннотация

В статье рассматривается важность пропаганды здорового образа жизни среди молодого поколения. Описывается программа лекционно-просветительской работы со студентами Юридического колледжа КНУ, направленная на профилактику вредных привычек и формирование здорового образа жизни. Анализируются причины и последствия употребления алкоголя, курения, наркомании, компьютерной и интернет-зависимости среди подростков и молодежи. Предлагаются методы профилактики, включая беседы, дискуссии, ролевые игры, просмотр фильмов, встречи с медиками и людьми, преодолевшими зависимости. Особое внимание уделяется роли спорта и правильного питания в формировании здорового образа жизни. Рассматриваются также психологические аспекты и мотивационные стратегии, способствующие устойчивому изменению поведения. Она направлена на пропаганду здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, молодежь, профилактика, вредные привычки, алкоголизм, курение, наркомания, компьютерная зависимость, интернет-зависимость, спорт, правильное питание.

*Лебедева О. И., Турковская Н.В.*  
Ж. Баласагын атындагы КУУ  
алдындагы юридикалык колледж  
E-mail: [0772156656@mail.ru](mailto:0772156656@mail.ru)

## КУУНУН ЮРИДИКАЛЫК КОЛЛЕДЖИНДЕ СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫН ПРОПАГАНДАЛОО

### Кыскача мазмуну

Макалада жаш муундун арасында ден соолукту жашоо образын пропагандалоонун маанилүүлүгү каралат. КУУнун Юридикалык колледжинин студенттери менен лекциялык-агартуу иштерин жүргүзүү программасы, ал зыяндуу көнүмүштөрдү алдын алууга жана ден соолукту жашоо образын калыптандырууга багытталган, сүрөттөлөт. Өспүрүмдөр жана жаштардын арасында алкогольду, тамекини, баңгизаттарды колдонуунун себептери жана кесепеттери, компьютердик жана интернет көз карандылыгы талданат. Сүйлөшүүлөр, талкуулар, ролдук оюндар, тасмаларды көрүү, медиктер жана көз карандылыктарды жеңген адамдар менен жолугушууларды камтыган алдын алуу ыкмалары сунушталат. Ден соолукту жашоо образын калыптандырууда спорттун жана туура тамактануунун ролуна өзгөчө көңүл бурулат. Ошондой эле туруктуу жүрүм-турумдун өзгөрүшүнө

көмөктөшкөн психологиялык аспектилер жана мотивациялык стратегиялар каралат. Ал өсүп келе жаткан муундун сергек жашоо образын жайылтууга багытталган.

**Түйүндүү сөздөр:** ден соолукка пайдалуу жашоо мүнөз, жаштар, алдын алуу, жаман көнүмүштөр, мас болуу, чылым чегүү, баңгизатка көнүү, компьютердик көз карандылык, интернетке көз карандылык, спорт, туура тамактануу.

*Lebedeva O.I., Tyrkovskaya N. V.*  
*the Law College of the KNU, teachers*  
*E-mail [0772156656@mail.ru](mailto:0772156656@mail.ru)*

## PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE AT THE KNU COLLEGE OF LAW

### Absfract

This article discusses the importance of promoting a healthy lifestyle among the younger generation. A lecture and educational program with students at the Law College of KNU aimed at preventing bad habits and forming a healthy lifestyle is described. The causes and consequences of alcohol consumption, smoking, drug addiction, and computer and internet addiction among adolescents and youth were analyzed. Methods of prevention have been proposed, including conversations, discussions, role-playing games, watching films, meetings with doctors, and people who have successfully overcome addictions. Special attention is paid to the role of sports and proper nutrition in maintaining a healthy lifestyle. Psychological aspects and motivational strategies that contribute to sustainable behavior change were also considered.

**Keywords:** healthy lifestyle, youth, prevention, bad habits, alcoholism, smoking, drug addiction, computer addiction, internet addiction, sports, proper nutrition.

Каждый человек хочет быть здоровым. В детстве и юности многие не особенно задумываются над этим – здоровье кажется чем-то вечным, естественным и неотъемлемым,

и создается ощущение, что так будет всегда, в течение всей жизни. Однако именно с ранних лет важно сохранять и укреплять здоровье. В этом случае поддерживать его будет проще и в дальнейшие годы. Воспитание здорового молодого поколения - важная задача для государства. И для ее эффективного осуществления важно, чтобы усилия прилагались не только семьей, но и общественными образовательными учреждениями. В Юридическом колледже КНУ разработана программа лекционно – просветительской работы со студентами. Она направлена на пропаганду здорового образа жизни среди подрастающего поколения. В этой программе рассматриваются различные составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ): психическое, физи-

ческое и репродуктивное здоровье каждого учащегося. Эти мероприятия могут проводиться на кураторских часах, в свободное от учебы время, на занятиях физической культуры, на лекциях по истории, биологии, иностранного языка и т.д. Для большей эффективности на эти занятия можно приглашать работников медицины, известных спортсменов, а также людей, успешно справившихся с алкогольной или наркотической зависимостью. Можно также включить в эти занятия ролевые игры, и просматривать документальные фильмы.

Темы кураторских часов могут быть очень разными: «В здоровом теле – здоровый дух», «Спорт в нашей жизни», «О вредных привычках», «Наркотики – это путь в

никуда», «Если ты здоров, постарайся сделать здоровыми и других» [1, с. 24]. Главное, чтобы они не превратились в рутинные высказывания, вроде: «Курить и пить вредно, употребляя наркотики, можно скоро умереть» и т.д. Эти фразы каждый слышал множество раз, и они не достигают нужного эффекта. На них просто не обращают внимания. Поэтому на кураторских часах можно проводить спортивные и не только конкурсы, викторины, дискуссии, устраивать праздники, применяя современные интерактивные методики. Это может быть День здоровья, интерактивная беседа «Что значит быть здоровым?», дискуссия на тему «Культурная» пьянка или полная трезвость», тренинг «Здоровье – привилегия мудрых», и многое другое. Самое важное, чтобы студенты уяснили – сегодня модно быть здоровым! Изучив медицинскую статистику, можно сделать грустный вывод о том, что физическое здоровье нации неуклонно ухудшается: «молодеют» многие болезни, увеличивается процент умственно-неполноценных новорожденных, растет количество смертей подростков и молодых людей в возрасте 10-20 лет. Часто это является следствием употребления алкоголя и психотропных веществ. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения алкоголь употребляет более четверти юношей и девушек в возрасте 15-19 лет. Некоторые начинают пить алкогольные напитки уже в возрасте 12-13 лет, и это не только пиво, но зачастую и более крепкие напитки. А так как психика подростков менее стабильна, у них быстрее развивается физическая зависимость. Следствием этого являются сердечно-сосудистые заболевания, заболевания пищеварительной системы, клетки головного мозга разрушаются. Меняется и сама личность такого подростка – круг его интересов сужается, он становится более агрессивным и подверженным частым сменам настроения. Подростки и молодые люди очень подвержены моде, желанию выглядеть старше, увереннее, круче.

Современная реклама подкидывает образы уверенных и смелых парней и девушек с банками пива или энергетическими напитками в руках, и создает ошибочное ощущение, что употребление спиртных напитков может улучшить качество жизни или решить проблемы. Усложняет это то, что в компании таких подростков наверняка многие тоже употребляют алкоголь, и отказаться выпить решаются далеко не все. Тем более, что часто им говорят что-то вроде того, что: «От одного раза ничего не будет». Нужно иметь большую силу воли, чтобы отказаться. Но ученые выяснили, что нет существенных отличий в протекании пивного и водочного опьянения, а также в похмельном синдроме. И алкоголизм развивается в любом случае. В профилактических беседах об алкоголе важно не начинать «читать нотации», и не говорить прописными истинами – они на подростков и молодых людей зачастую не действуют [2, с.219]. Можно ненавязчиво рассказать об алкогольных отравлениях, о негативном влиянии, которое оказывает алкоголь на организм. Однако важно не переборщить, и не начать запугивать. Важно вызвать у слушающих доверие, не осуждать употребление алкоголя в целом, а дать полезные инструменты и рекомендации о том, как можно отказаться от него в подростковой компании, и снизить его негативное влияние на организм. Друзья – важная часть жизни подростка, и компания играет для него очень большую роль. Далеко не всем подросткам нравится вкус алкоголя, но многие просто боятся отказаться выпивать в компании, ведь это – сообщество равных, где их воспринимают как личностей. Полезно разыгрывать с учащимися ситуации, в которых трудно, но необходимо сказать «нет», вместе придумать ответы на стандартные предложения «Ты что – слабак?», «Ты нас не уважаешь?», «Не пьют только ботаники», «Тебе что – слабо?». Если предложить молодым людям варианты и фразы, которые помогут им найти достойный и эффектив-

ный выход из смоделированной ситуации, они с большой вероятностью включатся в игру, и сами придумают новые варианты и фразы. Еще одна проблема, которая может негативно влиять на здоровье, приводить ко многим заболеваниям, инвалидности и даже к смерти – курение. Согласно статистике, средний возраст начала курения в мире – 11-13 лет, курит каждый четвертый подросток, а многие из них к 15-16 годам уже серьезно зависимы от курения табачных изделий. Особенно опасны последствия активного курения для подростков и молодых людей. При сгорании табака выделяются тысячи токсичных веществ, которые негативно влияют на растущий организм гораздо сильнее, чем на организм взрослого человека. Их следствием могут быть частые инфекционные заболевания, разрушение зубов, плохая память и концентрация, снижение слуха и обоняния, ухудшение зрения, замедление реакции, сердечные заболевания, гормональные сбои и т.д. Прежде, чем проводить мероприятия, способствующие отказу от курения, важно понимать, по каким причинам курят подростки и молодые люди. Для этого можно провести анонимное анкетирование с вопросами типа «Почему я курю?», «Я курю, когда...» и т.д. Часто это негативный пример родителей или старших братьев и сестер (которые тоже курят). Так же это может быть большое количество курящих в компании, с которой общается молодой человек или девушка. Началу курения могут способствовать и какие-либо проблемы, например, в семье, или в личной жизни. Прямые запреты и запугивания тут не помогут. Важно дать молодым людям максимум информации о том, какой вред наносит курение их организму. Для этого можно провести беседы с медицинскими работниками, пригласить тех, кто успешно бросил курить, подобрать реальные практические советы о том, как бросить курить. Можно привести в пример известных и популярных некурящих актеров, певцов, спортсменов. Важная

проблема молодежи, которую также нельзя обходить вниманием – зависимость от компьютера и гаджетов. Компьютеры, телефоны, и другие современные гаджеты стали важной и неотъемлемой частью жизни каждого человека. Особенно подвержены этому дети и подростки. Компьютерные игры становятся все более яркими, красочными и реалистичными, порой практически полностью заменяя реальность молодому поколению. Сюжеты захватывающие, подросток проникается азартом выигрыша, адреналином, яркими эмоциями, стремится пройти больше уровней, не может оторваться от компьютера или игровой приставки. В этом стремлении многие юноши и девушки забывают о еде, сне, личной гигиене, отдыхе, учебе, близких, полностью теряют ощущение времени. В компьютерной игре стеснительный подросток может играть роль героя, обладать внешними данными, талантами и навыками, которых у него нет в реальной жизни. Это вызывает сильную зависимость, привыкание, и даже ломку в случае запрета играть. Ведь подростку начинает не хватать тех ярких красок и эмоций, которые он испытывает в игре. В Интернете можно найти любую информацию, ответы на множество вопросов, любые книги, фильмы, музыку. Электронные и аудиокниги заменяют классические бумажные, и все меньше учащихся идут за знаниями в библиотеку. Большинство магазинов имеют странички в социальных сетях, и можно выбрать и заказать еду, одежду или технику по телефону. Во время пандемии эта зависимость окрепла еще сильнее. Социальные сети и сайты знакомств заменяют реальное общение, и часто подростки предпочитают знакомиться и общаться именно в Интернете, стесняясь подойти или заговорить в реальной жизни. Корни у компьютерной зависимости (кибераддикции) и Интернет – зависимости (сетеголизма) те же, что и у игромании. Это психологическое и неврологическое расстройство психики, и нельзя недооценивать его нега-

тивное влияние. Физические отклонения, которые возникают у такого подростка: бессонница, боли в спине и мышцах, повышение утомляемости, снижение иммунитета, головные боли, туннельный синдром (боле-вые ощущения в запястье), нарушения зре-ния и слуха и т.д. Помимо этого, важно учи-тывать и тот вред, который наносят сами устройства. Ведь это источники электро-магнитного излучения и радиации [3, с. 230]. На кураторских часах важно дать уча-щимся информацию о том, какой вред ока-зывают компьютеры и гаджеты на здоровье и психику молодого поколения, объяснить, что взрослому человеку можно проводить за компьютером или телефоном не более 4-х часов в день, что сеансы Интернет-игр или общения онлайн важно чередовать с реальным общением, активными играми на свежем воздухе, читать бумажные книги и журналы, не забывать о спорте [4, с. 143-149]. Важно говорить об этой проблеме и с родителями. Ведь только они могут прокон-тролировать своего ребенка дома. Одной из самых тяжелых и опасных для молодого поколения, несомненно, является наркоти-ческая зависимость. Это зависимость и фи-зическая, и психологическая, которая в мо-лодом возрасте формируется гораздо бы-стрее. Начинается употребление наркоти-ков у многих молодых людей с марихуаны и углеводов. Опасность состоит в том, что эти вещества обычно предлагают в ком-пании, причем, дают попробовать беспла-тно. Подростки пробуют из интереса, из же-лания "расширить сознание", "покайфо-вать" или из желания заглушить какие-то проблемы, или не могут отказать более ав-торитетным товарищам, боясь показаться слабыми и трусливыми. К сожалению, в наше время употребление наркотиков стало почти «модным». Известные музыканты, актеры, лидеры мнений и инфлюэнцы в со-циальных сетях почти в открытую призна-ются, что принимают те или иные наркоти-ческие или стимулирующие вещества, упо-требление наркотиков и «кайф» от них де-

монстрируется в кино. Это создает опреде-ленный флер романтизма, и вызывает у подростков желание тоже попробовать. Распространители наркотиков в наше вре-мя могут подстергать подростков практи-чески в любом месте. Наркотики могут предлагать бесплатно в школе/университе-те, в клубах и т.д. Усугубляет все ошибоч-ное представление о том, что один-два раза - это совсем не опасно, и бросить можно в любой момент. Со временем формируется стойкая зависимость, требующая увели-чить дозу, многие переходят на более "тяже-лые" наркотики - кокаин, крэк, героин. И для родителей, и для преподавателей в учебных заведениях очень важно знать внешние и поведенческие признаки, помо-гающие определить человека, употребляю-щего наркотики: - "стеклянные глаза; силь-но расширенные или суженные зрачки; бес-связная речь; резкое изменение поведения; нарушение координации движения; корич-невый налет; покрывающий язык, частая тошнота и рвота (важно исключить пробле-мы со здоровьем); ухудшение внешнего вида и резкая потеря веса (исключить про-блемы со здоровьем); постоянная жажда, ставшая бледной и сухой кожа; сильная потливость; ломкие волосы и ногти. Луч-шим способом в борьбе с наркоманией по-прежнему является профилактика, ведь только очень небольшой процент наркоман-ов способен полностью излечиться [5, с. 57]. В работе по профилактике наркомании в учебных заведениях важно дать молодым людям понять, насколько большой вред оказывают наркотики на неокрепший орга-низм. Как быстро может сформироваться привязанность, и как сложно (а иногда и не-возможно) бывает отказаться от новой дозы. Будут полезны и беседы с медиками, и демонстрация фильмов, показывающих обратную сторону и последствия приема наркотиков, и приглашать тех, кто успешно поборол зависимость. Важную роль в про-паганде здорового образа жизни играет спорт. Помимо того, что спорт способству-

ет укреплению здоровья, он еще и помогает бороться со многими зависимостями молодого поколения. Молодые люди, активно занимающиеся спортом, становятся более сильными, уверенными в себе и целеустремленными. Они чаще проводят время на свежем воздухе, меньше сидят за компьютером, реже злоупотребляют алкоголем или курением, крайне редко принимают наркотики. Спорт способствует формированию правильных ценностей в жизни, дисциплинирует, делает человека сильнее и выносливее. На классных часах важно доносить положительную роль занятий спортом и для здоровья, и для жизни в целом (уверенность в себе, своем теле и внешней привлекательности помогает молодым людям знакомиться и строить отношения, занимать лидирующие позиции среди друзей в компании, легче адаптироваться к внешним событиям). Важно затрагивать и роль правильного питания. Пропаганда фастфуда сыграла очень плохую роль для формирования молодого поколения. Пристрастие к жирной пище, полуфабрикатам, газированным напиткам привело к тому, что помолодели такие заболевания как ожирение, нарушение обмена веществ, заболевания

желудочно-кишечного тракта. Из-за большого содержания в фастфуде вкусовых добавок и соли возникают отеки и проблемы с почками, сердцем и кровеносными сосудами. Большое содержание сахара и недостаток клетчатки провоцируют возникновение сахарного диабета. Содержащиеся в фастфуде фталаты могут нанести вред репродуктивной системе и вызвать гормональные сбои. Важно доносить эту информацию до молодого поколения. Конечно, полностью отказаться от фастфуда привыкшие к нему подростки и молодые люди не согласятся, но важно объяснить о том, как максимально снизить наносимый им вред, почаще употребляя в пищу овощи и фрукты, чередуя фастфуд с полезной домашней едой. В Программу юридического колледжа включены также и многие другие важные пункты, касающиеся профилактики здорового образа жизни. Это и различные тренинги, и дискуссии, и разговоры о том, как сохранить зрение, обоняние, органы слуха. Нужно провести кураторские часы на темы «Великие спортсмены мира (моей страны)», «Спорт в древности», «Возникновение разных видов спорта» и многое другое.

### Литература

1. Жалпанова, Л. Ж. Тематические классные часы для старшей школы [Текст] / Л. Ж. Жалпанова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 284 с. : табл.; 21 см. - (Серия "Библиотека учителя").; ISBN 978-5-222-18502-5 (в пер.)
2. Классные часы : 11 класс : подробные сценарные планы, вариативное тематическое планирование, исчерпывающее раскрытие тем, разбор проблемных ситуаций / [авт.-сост.: А. В. Давыдова]. - Изд. 2-е. - Москва : Вако, 2016. - 252 с.
3. Классные часы : 9 класс : подробные сценарные планы, тесты, анкеты, опросники, вариативное тематическое планирование, дополнительный материал / [авт.-сост.: Давыдова А. В.]. - Москва : ВАКО, 2016. - 272 с.
4. Шаблина, В.В. Чума XXI века - Интернет-зависимость // Журнал практического психолога. 2010. - № 6. - С. 143-149.
5. Коробкина, З. В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи : Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям / З. В. Коробкина, В. А. Попов. - Москва : Academia, 2002. - 187, [2] с. : табл.; 21 см. - (Высшее образование).; ISBN 5-7695-0894-9.