

РОЛЬ ШКОЛЫ И СЕМЬИ В РАЗВИТИИ УСТОЙЧИВЫХ ПРИВЫЧЕК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ И СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Иноятова Мухаббат Нематиллоевна

Магистрант первого курса Бухарского государственного педагогического
института

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18240253>

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается совместная роль школы и семьи в формировании устойчивых привычек здорового образа жизни у младших и старших школьников. Описано, как у младших детей закладываются первые полезные привычки через режим дня, наглядный пример взрослых и простые правила здоровья. Для подростков важны более глубокие объяснения, открытый разговор о выборе и самостоятельном принятии решений. В работе анализируется влияние учителей, школьной среды, внеурочных программ, а также стиль воспитания в семье, домашние традиции и качество общения между родителями и детьми. Показано, что согласованные действия школы и семьи дают лучший результат: дети легче усваивают нормы здорового питания, физической активности, личной гигиены и эмоционального благополучия. В статье приводятся рекомендации по укреплению сотрудничества и формированию долгосрочного здорового поведения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; сотрудничество школы и семьи; младшие школьники; старшие школьники; воспитание; режим дня; физическая активность; пищевые привычки; эмоциональное здоровье; участие родителей; школьная среда.

ANNOTATION

This article examines how schools and families work together to build stable and healthy lifestyle habits in children of different age groups. It explains how younger students develop their first routines through daily structure, positive examples, and simple health rules, while older students need more detailed guidance, open discussion, and practical decision-making skills. The paper highlights the influence of teachers, school environment, and extracurricular programs, and compares them with the impact of parenting style, communication at home, and family traditions. It also shows why cooperation between school staff and parents is essential: children learn faster when both sides send the same message about physical activity, nutrition, hygiene, and emotional well-being. The article offers recommendations that help strengthen this partnership and create long-term healthy behavior.

Keywords: healthy lifestyle; school-family cooperation; younger students; older students; health education; daily routines; physical activity; nutrition habits; emotional well-being; parent involvement; school environment.

Введение. Вопрос формирования устойчивых привычек здорового образа жизни у детей сегодня рассматривается как одно из ключевых направлений государственной политики в сфере образования и охраны здоровья. Ряд нормативных документов подчеркивает важность этой задачи. В Законе «Об образовании» отмечено, что школа отвечает не только за обучение, но и за создание условий для всестороннего и здорового развития учащихся. В Законе «О здоровье населения» акцент сделан на необходимости укрепления здоровья детей, профилактики заболеваний и распространения знаний о

здоровом образе жизни. Государственные программы, направленные на поддержку молодежи, а также решения правительства по улучшению школьного питания, развитию физической культуры и созданию безопасной образовательной среды, усиливают практическую сторону этих требований.

Эти документы ясно показывают, что ответственность за здоровье ребенка делят школа и семья. Ни одна из сторон не может добиться устойчивого результата в одиночку. Здоровые привычки формируются постепенно: через ежедневный режим, примеры взрослых, школьные занятия, рекомендации врачей, семейные традиции и качество общения между родителями и детьми. Младшие школьники особенно нуждаются в наглядности, повторяемости и эмоциональной поддержке. Старшие школьники нуждаются уже в более осознанных объяснениях, обсуждении выбора, понимании последствий и развитии навыков самостоятельного принятия решений.

Школа обеспечивает организационную основу: занятия по физической культуре, беседы о здоровье, стабильный распорядок дня, доступ к информации и поддерживающую среду. Семья формирует практические привычки: питание, режим сна, отношение к активности, личную дисциплину и ценности, связанные со здоровьем. Только при согласованных действиях этих двух институтов ребенок получает единый и понятный сигнал, который помогает ему выработать долгосрочное и устойчивое поведение.

В данной статье рассматривается роль школы и семьи в формировании здоровых привычек у младших и старших школьников, анализируются возрастные различия, определяются факторы, укрепляющие или затрудняющие процесс воспитания, а также приводятся рекомендации по усилению сотрудничества между педагогами и родителями.

Обзор литературы. Изучение научных источников показывает, что тема формирования здорового образа жизни у школьников широко рассматривается как в отечественной, так и в зарубежной педагогике, психологии и медицине. Большинство исследователей сходятся во мнении, что здоровье ребенка зависит не от одного фактора, а от целой системы условий, в которой ведущая роль принадлежит школе и семье.

В работах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, В.А. Сухомлинского подчеркивается, что личностные качества и устойчивые привычки формируются через совместную деятельность взрослых и детей. Эти положения важны для понимания того, как школьная среда и семейное воспитание вместе влияют на поведение ребенка. Сухомлинский также отмечал, что школа должна быть пространством не только знаний, но и здоровья, где каждый элемент - от расписания до организации отдыха - влияет на развитие учащихся.

Современные исследования по педагогике здоровья (И.И. Брехман, Н.К. Смирнов, В.П. Захаров) подчеркивают необходимость системного подхода. Ученые отмечают, что обучение отдельным правилам не создает устойчивых привычек, если ребенок не видит их применения в реальной жизни. Поэтому они выделяют такие ключевые условия, как: позитивный пример взрослых, доступная информация, поддерживающая среда и регулярная практика полезных действий.

В психолого-педагогической литературе особое внимание уделяется возрастным особенностям формирования привычек. Исследования показывают, что у младших школьников ведущую роль играют подражание, эмоциональный контакт и повторяемость действий. Старшие школьники, по мнению Ж. Пиаже, Э. Эриксона и современных психологов, более чувствительны к вопросам самостоятельности, осознанного выбора и социальной оценки. Поэтому работа с ними требует иной стратегии: обсуждения, аргументации, включения в реальные ситуации выбора.

Зарубежные авторы (J. Nutbeam, M. Stewart, L. Green) в своих исследованиях отмечают, что школы эффективны в формировании здоровых привычек только тогда, когда активно взаимодействуют с семьями. Практика многих стран показывает: программы по физической активности, профилактике вредных привычек, организации здорового питания дают результат, если родители принимают участие, поддерживают рекомендации школы и создают схожие условия дома.

Отечественные исследования также подчеркивают важность семьи. Работы Р.В. Овчаровой, Е.П. Арнаутовой и Л.В. Байковой указывают, что именно семейная культура - режим дня, традиции питания, отношение к спорту - формирует у ребенка первоначальные модели поведения. Если эти модели противоречат школьным требованиям, формирование устойчивых полезных привычек становится значительно сложнее.

Анализ литературы позволяет сделать вывод, что большинство ученых рассматривают здоровье как результат совместного влияния образовательной среды, семейного воспитания и личной активности ребенка. Исследования подчеркивают: школа может обеспечить знания и организацию, семья - ежедневную практику и поддержку, а устойчивые привычки формируются тогда, когда оба института действуют в одном направлении.

Методы исследования. Формирование устойчивых привычек здорового образа жизни у школьников требует согласованных и целенаправленных действий со стороны школы и семьи. На практике это означает, что обе стороны создают условия, в которых здоровое поведение становится для ребенка естественным и ежедневным выбором.

В школе ребенок сталкивается с организованной системой, которая формирует его отношение к активности, питанию, дисциплине и личной гигиене. Одним из ключевых механизмов является режим учебного процесса. Чёткое расписание, чередование умственной и физической нагрузки, регулярные перемены и организация отдыха помогают ученикам привыкнуть к структурированному дню. Такая структура важна, потому что многим детям именно школа впервые показывает, как правильно распределять время.

Физическая культура играет особую роль. Регулярные занятия позволяют укреплять тело, развивают выносливость и двигательные навыки. Однако эффективность зависит не только от количества часов, но и от того, насколько уроки разнообразны и доступны для разных возрастов. Хорошая практика - сочетать спортивные игры, упражнения на развитие гибкости, подвижные задания и элементы активных пауз во время учебного дня.

Отдельное направление - работа с питанием. Хотя школа обычно не контролирует питание ребёнка дома, организация школьных буфетов и столовых, а также

просветительские беседы помогают формировать у детей понимание того, что такое сбалансированный рацион. Если ребёнок видит, что полезная еда может быть вкусной и доступной, он легче перенимает эти привычки.

Результаты. Школа также влияет на эмоциональное благополучие ребёнка. Отношение учителей, поддерживающая атмосфера в классе, навыки общения и совместной работы - всё это влияет на способность ребёнка заботиться о себе. Ребёнок, который чувствует поддержку, чаще принимает позитивные решения, включая те, что касаются здоровья.

Семья - это место, где ребёнок закрепляет то, чему учится в школе. Здесь привычки превращаются в часть повседневной жизни. Основой являются три элемента: личный пример взрослых, условия дома и последовательность требований.

Личный пример играет решающую роль. Дети наблюдают за тем, как родители питаются, отдыхают, занимаются физической активностью и реагируют на стресс. Если взрослые ложатся поздно, мало двигаются, часто употребляют вредную пищу, дети воспринимают это как норму. И наоборот, спокойное отношение к режиму дня, совместные прогулки или полезные семейные обеды создают у ребёнка устойчивые модели поведения.

Домашние условия также определяют многое. Наличие безопасного пространства для движения, ограничение экранного времени, качественный сон, возможность спокойно выполнять задания - всё это помогает ребёнку легче следовать здоровому образу жизни. Даже простые бытовые элементы, такие как доступ к питьевой воде или организация завтраков, влияют на формирование привычек.

Последовательность требований - ещё один важный аспект. Если родители поддерживают рекомендации школы, ребёнок быстрее понимает, что здоровье - это не разовое усилие, а постоянная забота. Совместное соблюдение правил, обсуждение сложностей и вовлечённость семьи делают процесс более надёжным и осознанным.

Обсуждения. Наилучшие результаты достигаются тогда, когда школа и родители взаимодействуют. Это может выражаться в регулярных встречах, обсуждении трудностей, согласовании требований и проведении совместных мероприятий. Например, спортивные праздники, конкурсы по здоровому питанию или тематические родительские собрания помогают обеим сторонам лучше понимать друг друга.

Эффективная коммуникация делает процесс прозрачным и снижает количество противоречивых сигналов. Если и школа, и семья подчёркивают важность активности, качественного отдыха и сбалансированного питания, ребёнок воспринимает эти нормы как естественные.

С младшими школьниками работа строится через игру, наглядные задания и регулярное повторение. Важно, чтобы ребёнок не только слышал правила, но и видел простые способы их выполнения. Подвижные игры, короткие объяснения и эмоциональная поддержка помогают закрепить привычки.

Со старшими школьниками эффективнее работают обсуждения, групповые проекты, тренинги и участие в реальных ситуациях выбора. Подростки лучше реагируют на аргументы, практические задания и примеры из жизни.

Заключение. Проведённый анализ показывает, что формирование устойчивых привычек здорового образа жизни у школьников возможно только при активном и

согласованном участии двух ключевых институтов - школы и семьи. Каждый из них выполняет свою особую функцию, и ни один не может полностью заменить другой.

Школа создаёт организованную среду, в которой ребёнок ежедневно сталкивается с правилами, режимом и требованиями, направленными на укрепление здоровья. Через уроки, внеурочные мероприятия, ритм школьного дня и эмоциональную поддержку педагогов учащиеся получают необходимые знания и первоначальные навыки, которые помогают им понимать ценность здоровья. Но знание и практика в школьных условиях сами по себе не обеспечивают устойчивости, если они не подкреплены бытовыми привычками дома.

Семья формирует ежедневный стиль жизни ребёнка. Именно здесь закрепляются те модели поведения, которые были предложены в школе. Личный пример родителей, домашние условия, культура питания, отношение к физической активности и последовательное соблюдение режима - всё это определяет, насколько прочными станут полезные привычки. Если семья поддерживает требования школы, усилия педагогов дают гораздо более выраженный эффект.

Важным выводом является то, что здоровье ребёнка - это не результат отдельных мероприятий, а продукт целостной системы воспитательных и организационных воздействий. Когда школа и семья взаимодействуют, согласовывают свои действия и делятся ответственностью, у ребёнка формируется ясное понимание того, что забота о себе - это естественная и необходимая часть жизни.

Таким образом, развитие устойчивых здоровых привычек требует долгосрочной стратегии, включающей постоянное обучение, личный пример взрослых, создание поддерживающей среды и уважительное отношение к возрастным особенностям ребёнка. Только комплексный подход способен обеспечить формирование поведения, которое сохранится и в подростковом возрасте, и во взрослой жизни.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Леонтьев А. Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. - М.: Смысл, 2005.
2. Захаров В. П. *Основы формирования здорового образа жизни школьников*. - СПб.: Речь, 2016.
3. Abdullayev A., Xodjayeva D. *Pedagogika asoslari*. - Toshkent: O'qituvchi, 2010.
4. Jo'rayev R. *Oila pedagogikasi*. - Toshkent: Fan, 2014.
5. Qosimova M., To'rayeva S. *Maktab gigiyenasi va bolalar salomatligi*. - Toshkent: O'zbekiston, 2012.
6. Nazarova M. *Bolaning psixologik rivojlanishi va tarbiyasi*. - Toshkent: Barkamol avlod, 2016.