

Формирование мотивации на здоровый образ жизни

«Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, его дела, поступки, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью».(академик В.П.Казначеев)

"Нужно поддерживать и продвигать инициативы, которые реально повышают мотивацию граждан к здоровому образу жизни", - заявил президент РФ Владимир Путин на встрече с членами фракции "Справедливой России".

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека приобретают особое значение. Что лежит в основе таких страшных явлений нашей жизни, как особая жестокость подростков, которые собравшись в группы, утрачивают всякое ощущение ценности чужой жизни и здоровья, избивая и убивая, только за то, что кто-то не хочет отдать свой телефон, имеет не такой, как у них, цвет кожи, разрез глаз, говорит на другом языке? Что лежит в основе чудовищного пренебрежения друг к другу на наших дорогах, огромного количества суицидов среди молодежи/

При кажущейся разнородности этих явлений их причина одна - отсутствие какого бы то ни было уважения к чужому и собственному здоровью, к чужой и своей жизни. Важно с детства привить человеку привычку к здоровому образу жизни, который напрямую связан с его здоровьем -это одинаково важно для обеих сторон учебного процесса и обучающихся, и преподавателей.

Так что же такое **«мотивация на здоровый образ жизни»?**

На первый взгляд – это формирование индивидуальной системы разумного поведения человека: оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, рациональный режим жизни, отсутствие болезней и вредных привычек.

Забота о здоровье, его укрепление – должны стать ценностными мотивами, формирующими, регулирующими и контролирующими образ жизни.

Формирование мотивации на здоровый образ жизни у обучающихся - это создание лично развивающей образовательной среды, формирующей систему ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, принятию ответственности за свою судьбу, заинтересованности в поддержке собственного здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой; если говорить конкретнее, то речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

Это определение показывает, что здоровье человека является целостным многомерным понятием, в структуру которого входят соматические, психические, социальные и нравственные компоненты:

- **Физическое здоровье** – состояние всех органов и систем организма, высокий уровень его резервных возможностей, отсутствие или наличие физических дефектов, хронических или генетических болезней;
- **Психоэмоциональное здоровье** – состояние психики человека, отсутствие или наличие нервно-психических отклонений, а также умение человека выражать и контролировать свои эмоции;
- **Социальное здоровье** – отношение человека как субъекта с социумом;
- **Интеллектуальное здоровье** – способность усваивать и эффективно использовать нужную информацию;
- **Личностное здоровье** – осознание себя как личности и поиск способов самореализации;

• **Духовное здоровье** – формирование основных жизненных целей, мотивов и систем ценностей, обеспечивая тем самым целостность личности, её развитие.

Доказано, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья.

Формирование мотивации здоровья должно базироваться на двух важных принципах: **возрастном** и **деятельностном**.

Первый принцип гласит:

воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства.

Второй принцип утверждает:

мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений. На этом принципе была основана вся социальная эволюция человека. Человечество жизнедействовало, участь жизнедействию исключительно на своем опыте.

На основе этой осознанной мотивации и формируется собственный стиль здорового поведения. Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами:

- **мотивация самосохранения** - формулировка этого мотива сводится к тому, что человек не совершает того или иного действия, т.к. он знает, что оно угрожает его здоровью и жизни. Например, человек не будет прыгать с моста в реку, если он не умеет плавать, ибо заведомо знает, что утонет.
- **мотивация подчинения этнокультурным требованиям** - полезные привычки передавались от поколения к поколению в виде требований или традиций определенного этноса. Например, исходя из гигиенических, эстетических и этических требований, человека с раннего детства приучают отправлять свои физиологические потребности в определенных закрытых местах, специально оборудованных для этого. Нарушение этих норм чревато негативными последствиями.
- **мотивация получения удовольствия от здоровья** - дети и подростки любят бегать, прыгать, танцевать, т.к. эти занятия улучшают в их организме кровообращение, повышают обмен веществ, вызывают положительные эмоции, повышают настроение. Все это способствует формированию мотивации, побуждающей к максимизации двигательной активности такого характера, а позже к формированию интереса к систематическим занятиям танцами или физической культурой.
- **мотивация возможности самосовершенствования** - формулировка: «Если я буду здоров, я могу подняться на более высокую ступень общественной лестницы». Эта мотивация весьма существенна для выпускников, когда необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания. У здорового выпускника больше шансов на успех!
- **мотивация возможности маневрировать** - формулировка: «Если я буду здоров, то смогу по своему усмотрению изменять свою роль в сообществе и свое местоположение». Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным, независимо от внешних условий.
- **мотивация возможности сексуальной реализации** - формулировка: «Здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии». Сексуальная потенция мужчины и женщины находится в прямой зависимости от здоровья. А как важно быть сексуально привлекательным! А если ты молод, это архиважно.
- **мотивация достижения максимально возможной комфортности** - формулировка: «Я здоров, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство».

Только формирования установки (готовности) вести здоровый образ жизни недостаточно. Необходимо реализовать эту установку. Это – одна из важнейших целей жизни обучающегося, ибо она определяет здоровое поведение на многие годы.

Здоровьесберегающие технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые ориентированы на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представлений о здоровье как ценности и мотивации на ведение здорового образа жизни.

Одним из главных направлений по формированию здоровьесберегающего пространства является не только формирование здорового образа жизни студентов, но и профилактика асоциальных явлений в молодёжной среде. В числе мероприятий, направленных на профилактику асоциальных явлений, большую роль играет организация психолого-педагогической помощи по различным аспектам социально-психологических явлений.

Хочется верить, научившись ценить и беречь своё здоровье, обучающиеся в нашем техникуме будут внимательнее относиться к окружающим их близким и даже незнакомым людям, никогда не пройдут мимо человека, попавшего в беду, и будут твёрдо убеждены в неприкосновенности как собственного, так и чужого достоинства и благополучия.



Основные составляющие ЗОЖ



