

ПРО ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У МОЛОДІ

Регеда С.І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Людина протягом усього життя знаходиться під впливом цілого спектру факторів навколишнього середовища (спосіб життя, генетика людини, зовнішнє середовище й охорона здоров'я), як бачимо, — від екологічних до соціальних. Крім індивідуальних біологічних особливостей, усі вони безпосередньо впливають на життєдіяльність, здоров'я й тривалість її життя.

Не викликає сумніву теза, що здоровий спосіб життя здатний його продовжити. Для цього необхідно усувати фактори, що вкорочують життя, сприяють розвитку захворювань та старінню організму.

Ми дотримуємося пануючої думки вчених, що разом із передачею учням теоретичних знань, необхідно сформувавши у них міцну мотивацію на необхідність самостійно працювати над зміцненням свого здоров'я. Мотивація на здоровий спосіб життя — це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонукань до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я.

Критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді можна вважати:

- на рівні фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;
- на рівні психічного здоров'я: відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих поведінкових звичок;
- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного в житті, в природі, в мистецтві;
- на рівні соціального здоров'я: сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість щодо оточуючих, здатність до саморегуляції, самовиховання.

Здоровий спосіб життя, будучи найважливішим елементом культури, сприяє формуванню здоров'я молоді, спонукає до досягнення багатьох інших потреб та цілей, робить її щасливою та успішною.

Література

1. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків: За проектом «Діалог» : навчально-методичний посібник / [О. В. Вінда, О. П. Коструб, І. Г. Сомова та ін.]; Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, Науково-методичний центр середньої освіти МОН України. — К. : Альма, 2003. — 284 с.
2. Шахненко В. Школи здорового способу життя та безпеки життєдіяльності / В. Шахненко, Є. Цуканова // Освіта. — 2001. — № 69-70. — С. 6–7.
3. Шиян О. І. Освітня політика з питань здорового способу життя молоді у другій половині ХХ століття / О.Шиян. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <http://www.academy.gov.ua/ej6/txts/07soidps.htm>.