



Формирование мотивации к здоровому образу жизни

С.Н.Толкач

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни мы можем разделить такие мотивы на человека, направленный на сохранение следующие категории (рис 1):

здоровья, профилактику болезней и укрепление • физиологические – улучшение человеческого организма в целом. функциональных возможностей, устранение

К сожалению, так получается, что в силу недостатков фигуры; человеческих особенностей, о здоровье • психологические -

вспоминается в тот самый момент, когда оно самовоспитание, самосовершенствование; подводит. •социальные – достижение успеха и признания,

Все из-за того, что человек живет в мифе чувство собственного достоинства и «бесконечного благополучия» с ним ничего самоутверждение.

страшного не случится. Соответственно, для достижения поставленных

Здоровье, по мнению отечественных и целей по мотивированию на ЗОЖ можно российских коллег, имеет дуальную выделить следующие методы:

характеристику. С одной стороны, оно имеет •социальные – побуждение подражать лучшим

выраженную медико-биологическую основу, с (значимым), развивать желание быть полезным другой - носит медико-социальный характер. •эмоциональные – создание ситуации успеха,

Такой подход объясняется тем, что свои удовлетворение желания быть замеченным потребности человек реализует через •познавательные – опора на жизненный опыт,

функционирование физиологических систем, и формирование познавательного интереса практически ничто социальное не реализуется •волевые – информирование об обязательных результатах, предъявление требований. (рис2.)

В иерархии потребностей человека, здоровье находится на основополагающих позициях, Однако, в отличии от иных потребностей,

нуждающихся в удовлетворении, и сопровождающихся соответствующим чувством, безусловным чувством., таким как потребность в мотивации

пище – чувством голода, или потребность во сне Опираясь на вышесказанное можно сделать – сонливостью, потребность во здоровье не вывод, что формирование мотивации на ЗОЖ

ощущается, оно по умолчанию присутствует. несет междисциплинарный характер.

Боль, которая сопровождает заболевание – это Сюда относятся в первую очередь СЕМЬЯ, с ее безусловный сигнал о уже наступившем традициями и структурой семейных убеждений

нарушении, и да, она заставляет человека искать и историй. ЗДРАВООХРАНЕНИЕ как организация

методы по решению этой проблематики. имеющая богатый опыт по профилактике

Но вот стремление сохранить здоровье, в развитии болезненных состояний, а также обычных условиях жизнедеятельности (условиях лечения уже развившихся заболеваний;

комфорта и безопасности) не имеет своего ОБРАЗОВАНИЕ, непосредственно влияющая на формирование мировоззрения (наверное имеет

безусловного мотива. смысл включить в систему образования

Здесь мы можем говорить только про опосредованное мотивирование. специальные часы по профилактике, которые вел бы профессиональный врач) и КУЛЬТУРА, как

основной источник поведенческих паттернов, вещаемых с экранов телевизоров, киноэкранов компьютеров и смартфонов в виде рекламы, познавательных передач и фильмов.

опосредованное мотивирование.



Рис 2. Методы



Рис.1 структура мотивов ЗОЖ