# Формирование у подростков ценностного отношения к здоровому образу жизни

Мухина Мария Александровна

Нижегородский Губернский Колледж

Студентка

***Аннотация:***

*Здоровье составляет высшую фундаментальную ценность для каждого человека. Для того чтобы защитить личность от неблагоприятных факторов, наносящих вред здоровью, необходимо соблюдать здоровый образ жизни. Охрана здоровья необходима, особенно среди активного подрастающего поколения, поэтому важно воспитывать в подростках ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать условия для его поддержания. Большое значение имеет организация рационального образа жизни подростка. В статье рассмотрены методы формирования у подростков целесообразного и осмысленного отношения к своему здоровью и способам его укрепления.*

**Введение**

Тема воспитания в современной молодёжи ценностного отношения к своему здоровью и соблюдению здорового образа жизни очень актуальна на сегодняшний день, так как на сегодняшний день особенно остро стоит проблема слабого здоровья подростков. Для того, чтобы помочь молодым людям поддерживать себя в хорошей форме, ощущать бодрость и хорошее самочувствие, необходимо осуществить проведение ряда мер на местном уровне, для информирования и поддержки ребят в области охраны своего здоровья.

**Цель работы.** Цель работы состоит в том, чтобы внести предложения по информированию подростков о важности соблюдения здорового образа жизни.

**Научная новизна** заключается в предложении наиболее действенного на мой взгляд способа прививания подросткам любви к спорту и здоровому питанию. В работе внесено предложение о создании мобильного приложения-трекера, который контролировал бы соблюдение ребятами ЗОЖ за какое-либо вознаграждение.

**Основная часть.** Под здоровым образом жизни понимают «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций» [1]. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это система поведения человека в процессе его жизнедеятельности, которая способствует обеспечению его безопасности и благополучной жизни.

Также здоровый образ жизни выражается в работе личности над поддержанием и формированием индивидуального и социального здоровья. Тем самым здоровый образ жизни сопряжен с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, эмоциональных, физиологических способностей. Отсюда рационально составить заключение о том, что развитие здорового образа жизни имеет огромное значение в формировании подходящих условий функционирования индивида и общества.

* Аспектами здорового образа жизни являются:
* Физическая культура и занятия спортом;
* Режим питания;
* Личная гигиена;
* Профилактика заболеваний, закаливание;
* Профилактика употребления табака, алкоголя и наркотиков.

Важнейшей составляющей здорового образа жизни является его направленность. Важно не только как подросток живет, но и то, какой цели он пытается достичь. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентиров, взглядов, социального и нравственного опыта подростка.

Соблюдение ЗОЖ – важный компонент в укреплении здоровья подростков. Поэтому необходимо развивать ценностное отношение к здоровому образу жизни, формировать условия для его укрепления. Подросткам необходимо объяснить, что ведение здорового образа жизни должно превратиться в ежедневную привычку. Поэтому целью родителей и работников учебного заведения, является создание у молодёжи сознательного отношения к своему здоровью как главной ценности, данной им природой. Во период переходного возраста, многие подростки познают вредные привычки на себе. Кто-то продолжает баловаться ими, нанося большой ущерб собственному здоровью, а кто-то, напротив, отказывается от них, беспокоясь о себе и своем состоянии здоровья, занимаясь спортом, ведя правильный и энергичный образ жизни.

В своей работе О. В. Гребенников и А. О. Толстик провели опрос среди подростков в возрасте от 16 до 18 лет, который показал, что практически 100% учащихся понимают важность ведения здорового образа жизни, но лишь 20-25% учащихся стараются придерживаться основных правил ЗОЖ. 100% учащихся понимают, что курение вредит физическому и психологическому здоровью. И все-таки, 31% ответили, что курят по 1-2 сигареты в день, а 9% – курят по целой пачке в день. На вопрос об употреблении алкоголя отрицательный ответ дали лишь 54,5% анкетируемых. Было выяснено, что зарядкой занимаются лишь 18% опрошенных. [2]

Опираясь на результаты данного опроса, можно понять, что подростки осознают, что ЗОЖ необходим для каждого человека, но сами его не придерживаются. Это говорит о том, что подростки хорошо осведомлены о важности здорового образа жизни, но им не хватает определенной цели, мотивации для выполнения всех необходимых рекомендаций. Пока подросток самостоятельно не определит для себе цель, ради которой он будет готов соблюдать здоровый образ жизни, никакие приказы и наказания со стороны старшего поколения не подействуют.

Исследования показывают, что такие виды деятельности, как игры, тренинги, подвижные занятия, туристические путешествия, спортивные соревнования способствуют наиболее эффективному развитию ценностного отношения подростка к здоровому образу жизни, так как физические упражнения приводят к снижению стресса и истощения организма, улучшает интеллектуальную деятельность мозга и физическую подготовка. Подробные исследования можно рассмотреть в работах таких ученых, как Ярошенко О.Е., Щербина А.И. и др.

Преследуя цель информирования о проблеме актуализации ЗОЖ необходимо проведение консультаций, бесед, и конференций, как для педагогов, так и для родителей подростков. Также необходимой мерой является своеобразная «реклама» здорового образа жизни в социальных сетях, на различных социальных площадках, где наиболее количество подростков. Различные спортивные онлайн-марафоны с участием кумиров молодёжи являются несомненным стимулом к действию, который также будет способствовать формированию ценностного отношения к ЗОЖ.

Формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни у подрастающего поколения является важнейшей задачей общества. Необходимо стимулировать их к укреплению, сохранению своего здоровья, пропагандировать ЗОЖ, как стиль жизни, что приведет к увеличению массы, придерживающейся правильного образа жизни.

Конечно, важную роль в процессе воспитания в подростках здорового образа жизни играют образовательные учреждения, прививающих привычку к принципам ЗОЖ. Но в то же время, в этом формировании главную роль играет желание самого подростка самосовершенствоваться и укреплять свой организм.

Ни для кого не секрет, что «настоящее» отличается от того, каким оно было даже 15 лет назад. Сегодня вся жизнь подростков находится у них буквально в руках – в их смартфонах. Поэтому самым действенным методом привить им ценностное отношение к собственному здоровью необходимо как раз с помощью их же смартфонов. Я предлагаю создать специальное приложение, суть которого очень напоминает многими любимую игру 90-х годов – Тамагочи. Открывая приложение, подросток видит своего питомца, которого необходимо кормить и выгуливать, чтобы поддерживать его жизнь. Для того, чтобы накормить свое виртуальное животное, подросток должен сфотографировать свой прием пищи и отправить на модерацию. Только когда подтвердится, что пища была полезная, тогда питомец будет сыт. Если же наоборот, подросток сфотографирует, условно говоря, чипсы, питомец будет еще голоднее. Такая же система и с выгуливанием питомца. Приложение внутри содержит шагомер – сколько подросток пройдет за день, на столько и вырастет питомец. Если не соблюдать эти меры, питомец погибнет. В конце месяца будут подводиться итоги среди всех игроков, и тот, у кого самый счастливый питомец будет получать призы от спонсоров. Такая незатейливая игра поможет подростку вовлечься в процесс, а затем он и сам не заметит, как станет питаться лучше и без игры, и чаще выходить на улицу.

**Заключение**

Таким образом, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни является наиболее актуальной проблемой, особенно в настоящее время, так как здоровье это важнейшая составляющая жизни каждого человека. Поиск способов сохранения и укрепления здоровья подростков, создание наиболее благоприятных условий для формирования у них трезвого отношения к ЗОЖ является одной из основополагающих целей старшего поколения. Воспитание в подростках понимания о важности здоровья и крепкого тела, и умения жить в гармонии со своими телом и душой – вот та конечная точка, к которой должно стремиться наше общество.

***Библиографический список:***

1. Совельева Т.А. Формирование здорового образа жизни у школьников в учебном процессе. – Белгород: Изд-во БелГу. – 2010. – С. 309-315
2. Гребенников О. В., Толстик А. О. Формирование у учащихся ценностного отношения к здоровому образу жизни // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 24. – С. 43–46. – URL: http://e-koncept.ru/2016/56410.htm