



Мотивация ЗОЖ

Выполнила: Бабушкина Вероника Вячеславовна
гр. ЗБ 39.03.03-11



Мотивация ЗОЖ


Образ жизни современной студенческой молодежи характеризуется пребыванием в состоянии информационного стресса, необходимостью совмещать учебу с работой, нарушениями режима питания, недостаточной двигательной активностью.

Для того чтобы у студентов появилась установка на здоровый образ жизни - индивидуальную форму поведения человека, мотивированного на сохранение и укрепление здоровья, самосовершенствование и самореализацию, определение жизненных ценностей и потребностей, исключающих вредные привычки - необходимо психологическое и педагогическое воздействие, использование современных здоровьесохраняющих технологий, реализуемых в образовательных учреждениях.

Мотивация - это ...

Мотивация - это побуждение, вызывающие активность организма и определяющее направленность этой активности.





Какие же мотивации лежат в основе формирования стиля здоровой жизни?

1. Самосохранение

Когда человек знает, что то или иное действие напрямую угрожает жизни, он это действие не совершит.





2.Подчинение своего мнение к этнокультурным требованиям

Человек живет в обществе, которое на протяжении длительного времени отбирало полезные привычки , навыки, вырабатывало систему защиты от неблагоприятных факторов внешней среды.

3. Получение удовольствия от самосовершенствования.

Это простая гедонистическая мотивировка формулируется так: “Ощущение здоровья приносит мне радость, поэтому я делаю все, чтобы испытывать это чувство”.



4. Возможность для совершенствования

“Если я буду здоров, я смогу подняться на более высокую ступень общественной лестницы”





5. Способность к маневрам

“Если я буду здоров, то смогу по своему усмотрению изменять свою роль в сообществе и свое местонахождение”.

Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую.

6. Сексуальная реализация

Формулировка: “Здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии”.





7. Достижение максимально возможной комфортности.

“Я здоровый, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство”



Мотивация ЗОЖ

Случаи, когда семь мотиваций являются для человека одинаково значимыми, встречаются крайне редко. Более того, человек, для которого одновременно значимы все перечисленные побудительные причины укрепления и сохранения здоровья, дает повод задуматься: а не слишком ли он занят проблемой здорового образа жизни и не приобрела ли эта озабоченность болезненный характер?

Мотивация ЗОЖ

Однако в течение жизни человек проходит через разные мотивации. В детстве это подчинение этнокультурным требованиям получения удовольств



Мотивация ЗОЖ

В Подростковом возрасте - возможность для самосовершенствования и спос





Мотивация ЗОЖ

Для людей молодых, как ни странно иногда теряет значимость первая мотивация: самосохранение. Здоровье и сила иногда лишают необходимой осторожности, снижают чувство ответственности за собственный организм.

Мотивация ЗОЖ

Молодым людям в возрасте 18-25 лет кажется, что ресурс их личного здоровья не ограничен. К сожалению, это ошибка. Постарайтесь уберечь себя от нее.




Быть здоровым - это счастье!

