

МОТИВАЦІЯ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

План

1. Мотивація здоров'я
2. Роль мотивацій у формуванні здорового способу життя
3. Мотиви здорового способу життя у молоді
4. Створення установки на здоровий спосіб життя

Мотив- спонукальна причина дій і вчинків людини (те що підштовхує до дії)

- **1. Мотивація самозбереження.** Формулювання цього мотиву зводиться до того, що людина не здійснює тієї або іншої дії, оскільки він знає, що воно загрожує його здоров'ю і життю.
- **2. Мотивація підпорядкування етнокультурним вимогам.** Формулювання мотиву: людина підкоряється етнокультурним вимогам тому що хоче бути рівноправним членом суспільства і жити з його членами в гармонії. У перебіг тривалої соціальної еволюції суспільство відбирало корисні звички виробляло систему захисту від несприятливих чинників.

- **3. Мотивація отримання задоволення від здоров'я.** Це проста мотивація насолоди
- **4. Мотивація можливості самоудосконалення.** Формулювання: "Якщо я буду здоровий, я можу піднятися на вищий ступінь суспільних сходів"
- **5. Мотивація можливості маневрувати.** Здорова людина може міняти професії, переміщатися з однієї кліматичної зони в іншу, він відчуває себе вільним, незалежно від зовнішніх умов.
- **6. Мотивація можливості сексуальної реалізації.**
- **7. Мотивація досягнення максимально можливої комфортності**

- Випадки, коли сім мотивацій є однаково значущими, зустрічається у край рідко. Більш того, людина, для якої одночасно значущі всі перераховані мотиви зміцнення і збереження здоров'я дає привід задуматися: а не чи дуже він зайнятий проблемами здорового способу життя і чи не набула ця заклопотаність хворобливого характеру.
- Формування і збереження здоров'я в значній мірі залежить від нас самих

- Установка - це готовність людини до певної дії або до певному сприйняттю навколишньої дійсності. Установка - це більш висока психологічна інстанція, чим мотивація. Установка формується на основі мотивації під безпосередньою корекцією системи цінностей, тому одні і ті ж мотиви у різних людей можуть дати початок різним установкам, залежним від системи цінностей індивідуума.

СЛОВНИК

- АДАПТАЦІЯ- пристосування організму або окремих його систем до змін.
- ПРИНЦИП -1) основне початкове положення якої-небудь теорії, учення, науки, світогляду, політичної організації. 2) Внутрішнє переконання людини, визначальне його відношення до дійсності, норми поведінки і діяльності.