

## Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни

Спортивное тело, правильное питание, профилактика болезней, долголетие и отказ от вредных привычек – все это всем известные слагаемые здорового образа жизни (ЗОЖ). В пользу следования таким принципам сомневаться не приходится. Но почему же не все становятся приверженцами ЗОЖ? Возможно, дело в недостаточно сильной мотивации. Как ее сформировать и каких результатов можно добиться?

Под термином мотивация понимается активное побуждение к действию, то, что заставляет личность использовать скрытые и доступные ресурсы для достижения целей и повышения качества жизни.

Правильная мотивация значительно облегчает и приближает реализацию поставленных целей.

Обладать сильной мотивацией значит сильно чего-то желать и знать, как этого достигнуть. При достаточном желании средства всегда найдутся, а возможные препятствия легко преодолеваются. Проще говоря, если нет другого выхода, остается только одно – действовать.

Мотивация поможет открыть истинные и ложные цели, поэтому достигнуть результата порой бывает сложно, ведь цель может быть ложной. Как отделить одно от другого? Для этого нужно ответить на несколько вопросов:

- этого хочу я или мои друзья, близкие, коллеги, общество?
- какой будет награда, если я буду следовать определенным целям?
- что изменится в жизни и самочувствии при появлении первых результатов?
- и главное – зачем это все?

### **Общего рецепта нет**

Возможно, это плохая новость, но единого рецепта для всех просто не существует, ведь каждый индивидуален, со своими приоритетами, ценностями и, конечно, здоровьем. Кому-то ЗОЖ поможет привести себя в форму, похудеть, избавиться от вредной привычки, повысить самооценку, кому-то – обеспечить долгую и здоровую жизнь.

### **Мотивационные стратегии**

Психологи считают, что для перехода к новой модели поведения, то есть следования принципам ЗОЖ, может пригодиться несколько мотивационных стратегий:

- **Самосохранение**

Это базовый и сильный инстинкт. Нужно понять, насколько вредно переедание, курение, малоактивный образ жизни, факторы, которые действительно могут сократить время пребывания в этом мире. Понять – и, конечно, устранить их, повысить собственный запас прочности.

- **Мода и одобрение общества**

Для многих поощрение общества, похвала – сильный мотивирующий фактор. Следуя модным тенденциям, удастся добиться желаемого и даже повысить свой социальный статус, стать более популярным, а ко всему прочему еще и улучшить состояние собственного здоровья.

- **На что способно мое тело**

Это своеобразный вызов самому себе. Задача ставится масштабно и амбициозно – проверить собственный ресурс организма, понять, на что вы способны. Физические тренировки улучшают функциональность организма. Буквально пару месяцев тренировок – и уже исчезает скованность движений, хруст в суставах, повышается выносливость и работоспособность. Многие находят это чувство приятным и делают все, чтобы продолжать радоваться подобным ощущениям и прирачивать их.

- **Не зависеть от обстоятельств**

Повышенная работоспособность, меньшая зависимость от обстоятельств и других людей, прилив сил, лучшая физическая форма позволяют легче менять профессию, хобби и даже место жительства.

- **Личная жизнь играет новыми красками**

Человек со стройным, подтянутым телом, уверенный в себе, более привлекателен для партнеров. Чем не мотивационный повод, причем в любом возрасте?

Если вам удастся честно понять, какая из этих мотивационных стратегий – ваша, вы будете следовать ей естественным образом, не понукая себя.

**ЗОЖ – это привычка**

Как правило, попытки перейти на ЗОЖ, заставляя себя, через силу, заканчиваются полным провалом. Чем больше усилий прилагается к тому, чтобы заставить себя что-то делать, от чего-то отказываться, тем больше этому противится ваше естество, ваша натура. В некоторых случаях такое стремление, направленное по ложному стратегическому пути, приводит к серьезным личностным деформациям, неврозам и даже нарушениям психики.

Сила воли нужна лишь на начальном этапе, до тех пор, пока не появятся первые результаты. На этом этапе возникают негативные мысли, «просыпаются» застарелые комплексы, например, привычка жаловаться.

ЗОЖ – это полезная привычка, на формирование которой в среднем уходит 3-4 недели. После, когда привычка сформирована, все пойдет само собой. Для того чтобы появились результаты, нужно время.