**Основы формирования у подростков навыков здорового образа жизни**

**Здоровый образ жизни** **(ЗОЖ)** – одно из главных условий эффективной деятельности современного индивида. При этом формирование культуры здорового образа жизни является социальной и социологической проблемой.

**Культура здорового образа** жизни у школьников еще не сформирована, а ЗОЖ не занимает лидирующее место в иерархии ценностей современного подростка. Соответственно, процесс формирования культуры ЗОЖ – проблема каждого человека. Поэтому приобщение подростков к культуре ЗОЖ следует начинать с формирования мотивации. Забота о собственном здоровье и его укреплении должна стать ценностным мотивом, который является контролирующим в жизни человека.

**Культура ЗОЖ** подростков – это ценностное отношение к собственному здоровью и осознанное стремление к его укреплению и сохранению.

**Основными факторами здоровья**, как считает В.В. Колбанов, можно назвать следующие:

* физическая активность;
* отношение к прошлому и будущему;
* генетическая сущность человека;
* отношение к себе как к личности;
* факторы личной гигиены;
* формирование полезных для здоровья привычек и стереотипов;
* адекватная самооценка для формирования эмоционального отношения к результатам собственной деятельности;
* выбор профессии, интересов, которые соответствуют способностям;
* отношение к семье и коллективу.

Наряду с факторами здоровья важно учитывать **факторы риска в процессе формирования ЗОЖ**. В качестве основных факторов риска для здоровья О.В. Гринина называет следующие:

1. некачественное питание, недостаточный или избыточный вес;
2. отсутствие систематической физической активности, потребности в физической тренировке; - неблагоприятные экологические условия труда и отдыха;
3. нарушение режимов труда и отдыха;
4. злоупотребление алкоголем и наркотическими средствами (к сожалению, существует тенденция увеличения количества школьников, употребляющих, в основном, наркотические и психотропные вещества);
5. несоблюдение норм поведения в быту, несоблюдение требований ЗОЖ в семье;
6. неудовлетворенность жизнью, в том числе, положением в семье и школе;
7. длительные переживания по поводу собственных неудач;
8. наличие продолжающихся длительное время отрицательных эмоций, негативно влияющих на здоровье;
9. недооценка ЗОЖ в иерархии ценностей;
10. отсутствие знаний о методах укрепления здоровья;
11. особые физиологические состояния, оказывающие влияние на жизнедеятельность человека;
12. недостаточное участие СМИ в формировании образа ЗОЖ.

Здоровье детского населения представляет собой интегральный параметр, результирующий влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов, т. е. является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом.

Таким образом, **здоровье складывается преимущественно из нескольких** **факторов**: хорошие физические данные (равномерность развития), способность к активному движению, отсутствие заболеваний хронического характера, низкий порог восприимчивости к заболеваниям, передающихся воздушно-капельным путем; адекватная самооценка, принятие норм морали, установленных в обществе, стремление к самосовершенствованию.

В процессе формирования ЗОЖ А.А. Мартыненко выделяет следующие принципы:

1. Отказ от вредных привычек (ВП).
2. Соблюдение принципов рационального питания (сбалансированного в соотношении микроэлементов, белков, жиров и углеводов).
3. Осуществление двигательной активности, согласно возрасту.
4. Соблюдение норм морали и других общечеловеческих норм.

Уровень самосознания родителей оказывает огромное влияние и является для детей примером, начиная с самого раннего возраста. Дети на подсознательном уровне перенимают поведение родителей. Только систематическая работа в отношении формирования культуры ЗОЖ в общем и культуры двигательной активности, как основного элемента ЗОЖ, в частности, позволит сформировать устойчивую систему, ориентированную на воспитание здорового образа жизни.

Формирование ЗОЖ затрагивает разные аспекты развития личности. В связи с этим Г.М. Соловьев выделяет следующие **критерии формирования ЗОЖ**: когнитивный, мотивационно-потребностный, деятельностный и эмоционально-волевой критерии.

**Когнитивный критерий** предусматривает существование конкретных знаний в отношении ЗОЖ. В систему знаний о ЗОЖ входят: понимание требований и норм, основ правильного питания, режима труда и отдыха, двигательной активности и др. Также данный критерий дает возможность оценивать уровень осведомленности о системе правил в отношении использования разных методов и способов укрепления и сохранения своего здоровья.

**Мотивационно-потребностный** критерий предусматривает существование желания у человека вести ЗОЖ и интереса к собственному здоровью.

**Деятельностный критерий** предусматривает деятельность по реализации ЗОЖ. С помощью этого критерия оценивают, насколько основные принципы и правила ЗОЖ осуществляются в реальности в привычках, поведении и действиях подростков.

**Эмоционально-волевой критерий**, эмоционально-волевая сфера играет очень важную роль в процессе формировании ЗОЖ. Степень относительности этого критерия определена тем, насколько положительные эмоции являются преобладающими в процессе занятий, при выполнении правил и норм ЗОЖ, уровнем прикладываемых волевых усилий подростка при выполнении действий.

Во время учебы в школе дети получают умения и знания, проходят школу воспитания, формируется основа морально-волевых качеств, которые необходимы для дальнейшей жизни. Но насколько глубокими и обширными знаниями ни обладал бы ребенок, какой бы отличной ни была его подготовка к взрослой, самостоятельной жизни, многое у ребенка, скорее всего, не получится, если с самого детства не заложить фундамент крепкого здоровья.

**Таким образом**, формирование культуры здорового образа жизни путем достаточного распределения двигательных упражнений и формирования, в свою очередь, двигательной активности, согласно возрасту и полу, становится главнейшей задачей современных образовательных организаций и семьи.