

## **ФОРМИРОВАНИЕ У ПОДРОСТКОВ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Терехов Алексей Николаевич**

обучающийся магистратуры

Социально-педагогический институт

**Майер Сергей Алексеевич**

обучающийся магистратуры

Социально-педагогический институт

**Федулова Юлия Александровна<sup>1</sup>,**

к.с.-х.н., доцент кафедры БЖ и МБД,

Социально-педагогический институт

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. Основопологающим при формировании здорового образа жизни является правильная мотивация. Особенно когда речь идет об обучающихся общеобразовательных учебных заведений. В данной статье представлен образовательный квест как один из форм внеурочной работы по формированию мотивации к ЗОЖ.

Ключевые слова: мотивация, здоровый образ жизни, обучающиеся, образовательный квест.

---

<sup>1</sup> Федулова Ю.А., Терехов А.Н., Майер С.А. [Yulia\\_Fed@mail.ru](mailto:Yulia_Fed@mail.ru)

При формировании у подростков основ здорового образа жизни центральное место занимает мотивация. При правильной мотивации у детей появляется желание следить за своим образом жизни и сделать все возможное, для его улучшения.

При анализе статистики было отмечено, что с каждым годом растет число хронических заболеваний у детей школьного возраста. Если, при поступлении в школу только у 30% детей имеются хронические заболевания, то в одиннадцатом классе 80% школьников страдают хроническими заболеваниями [1, 3].

По данным Всероссийской организации здравоохранения на здоровье человека влияет множество факторов, но основная роль отводится здоровому образу жизни, что в процентном соотношении составляет от 50 до 60%. Поэтому приобщение человека к ведению здорового образа жизни следует начинать как можно раньше. Проблема формирования мотивации к ЗОЖ у обучающихся разрабатывалась с самого раннего этапа становления здоровьесберегающего образования в России [6]. Мотивация - это внутреннее побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности субъекта, которая стимулируется внутренними и внешними условиями, вызывает активность и определяет направленность деятельности. Мотив служит основанием деятельности и выполняет ряд важных функций: побудительную, регулятивную, оценочную и смыслообразующую. Ряд исследователей рассматривают мотивацию как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т. е. определяющих поведение, как сложную систему отношений, побуждений, потребностей, стремлений, которые определяют направление активности человека [2, 5]. Забота о здоровье, его укреплении должны стать ценностными мотивами, формирующими, регулируемыми и контролирующими образ жизни младшего школьника. При отсутствии мотивации у обучающегося любые программы и мероприятия по сохранению здоровья будут слабо эффективны или вообще не результативны [4].

В процессе формирования мотивации к ЗОЖ у школьников педагог может использовать разнообразные методы, приемы и средства. Нами был предложен образовательный квест «Мы за здоровый образ жизни!».

Цель квеста: пропаганда здорового образа жизни у обучающихся и воспитание личной ответственности за сохранение своего здоровья.

Задачи квеста:

1. Активизировать внимание обучающихся на значении состояния здоровья в жизни человека, на здоровом образе жизни и его влиянии на организм человека; на факторах, которые отрицательно воздействуют на человеческий организм; на приемах и способах сохранения здоровья
2. Помочь подросткам сделать выбор в пользу здорового образа жизни;
3. Вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению класса.

Образовательный квест проводился в МБОУ Новоникольская СОШ среди учащихся 8-9 классов. Он состоял из 4 этапов (пунктов). На каждом пункте команде выдавалось три конверта: в первом конверте были задания, ответив на которые учащиеся получали баллы; во втором конверте находилась зашифрованная подсказка следующего пункта и в третьем конверте – часть подсказки конечного пункта. Также зрителям предлагалось отдельное задание, решив которое они добавляли дополнительные очки своей команде.

В квесте участвовали пять команд по десять человек. Возраст детей – 14-15 лет.

Для того чтобы погрузиться в игру ребятам была предложена следующая легенда, в которой приводились данные по состоянию здоровья населения страны, причин, по которым оно ухудшается и было предложено в ходе квеста узнать правила, которых следует придерживаться, чтобы сохранить свое здоровье.

После каждой команде был вручен конверт, в котором находилось задание, позволяющее узнать в какой пункт им следует идти.

Первый пункт. На данном этапе перед учащимися расположили различные фрукты: апельсин, банан, лимон, яблоко, виноград. Задание заключалось в том, что нужно было определить какие витамины и биологически активные добавки содержатся в данных фруктах и какую пользу они приносят организму человека. Во втором задании были представлены картинки готовых блюд, и нужно было выбрать те, которые относятся к здоровой пище, объяснив свой выбор. В следующем задании предлагалось решить ребус, из предложенных слов составив правильные.

Ключевое слово по первому пункту - правильное (рациональное) питание.

На втором пункте ребятам было предложено отгадать ребусы и кроссворд связанные с различными негативными пристрастиями человека (алкоголь, сигареты, шприц, болезнь, наркотики, алкоголизм и т.д.). Ключевое слово данного этапа – вредные привычки.

На третьем пункте обучающиеся должны были вспомнить и продолжить пословицы, связанные со здоровым образом жизни. Например: "Двигайся больше — проживешь **дольше**"; "Ледяная вода — для всякой хвори **беда**"; "Кто от жира тяжело дышит — тот здоровьем и не **пышет**"; "Чем тоньше талия, тем длиннее **жизнь**"; "Умеренность в еде целебнее, чем сто **врачей**"; "От вкусной и сладкой еды – ничего не жди, кроме **беды**".

Во втором задании ребята также занимались с пословицами и поговорками. Им нужно было из перемешанных слов составить и прочитать высказывание правильно. На решение этого задания отводилось две минуты. При выполнении следующего задания школьникам предлагалось пройти полосу препятствий. Сложность заключалась в том, что это надо сделать всем членам команды с завязанными руками и за определенное количество времени. Вывод по третьему пункту: Спорт.

На четвертом пункте школьникам было дано задание разгадать анаграммы. Например: ЗКУЛЬФИТРАУ–физкультура; ДКАЗАРЯ – зарядка; ЛКАЗАКА–закалка; ЕНГИАГИ–гигиена; ЛКАПРОГУ – прогулка;

МОТЬЮКПЕР – компьютер и т.д. Во втором задании нужно было расположить карточки с названиями режимных моментов по порядку и проставить предполагаемое время. В следующем задании предлагалось за определенное время выполнить нужные действия: собрать «мусор», сварить кашу, натаскав воды ложкой, оказать первую помощь при ожогах, используя подручные средства. Ключевое слово: режим дня.

На последнем этапе подводятся итоги мероприятия. Если команда все задания выполняла правильно, то у нее должно получиться ключевое слово – валеология. Ребятам предлагалось рассказать, что означает данное определение и назвать составляющие здорового образа жизни, которые они узнали на сегодняшнем мероприятии. Также на каждом этапе школьникам было рассказано об одной из составляющих здорового образа жизни, их положительных моментах или отрицательных в зависимости от этапа.

При рассмотрении итогов проведенного образовательного квеста было отмечено, что некоторые обучающиеся задумались над своим образом жизни и последствиями и будут предпринимать попытки для того чтобы его изменить.

#### Литература:

1. Зацепина Т.В. Роль развивающих технологий при обучении учащихся / Т.В. Зацепина, А.В. Зацепин // Наука и Образование. - 2019. – № 3.
2. Карпачёва Т.В. Формирование здорового образа жизни у подростков в процессе обучения ОБЖ / Т.В. Карпачёва, Э.Г. Сабетов // Тенденции развития науки и образования. - 2019. - № 56-7. - С. 47-50.
3. Кузнецова Н.В. Самостоятельная работа как важная составляющая образовательного процесса в высшей школе / Н.В. Кузнецова, Ю.А. Федулова // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – продукты здорового питания. - 2019. - №1 (27). - С. 91-99.
4. Попова Е.Е. Биохимический кружок как условие формирования культуры питания / Е.Е. Попова, Т.А. Шиковец, Л.П. Петрищева // Сборник

научных трудов, посвященный 85-летию Мичуринского государственного аграрного университета в 4 т. – Мичуринск: Мичуринский государственный аграрный университет, 2016. - С. 209-213

5. Федулова Ю.А. Развитие познавательной активности студентов в условиях компетентностного подхода /Ю.А. Федулова, Е.Е. Попова // European Social Science Journal. - 2018. - № 12-1. - С. 183-187.

6. Федулова Ю.А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся общеобразовательных учебных заведений / Ю.А. Федулова, Ю.А. Матушкина, Е.Н. Иванова// Наука и Образование. - № 2 – 2020.

## **THE FORMATION OF MOTIVATION TO LEADING A HEALTHY LIFESTYLE**

**Terekhov Alexey Nikolaevich**

graduate student Social Pedagogical Institute

**Mayer Sergey Alekseevich**

graduate student Social Pedagogical Institute

**Fedulova Yulia Alexandrovna,**

candidate of agricultural sciences,

associate professor of the department of BZ and MBD,

Michurinsk State Agrarian University,

Russian Federation,

Michurinsk

Annotation. The fundamental in the formation of a healthy lifestyle is the right motivation. Especially when it comes to students in general educational institutions. This article presents an educational quest as one of the forms of extracurricular work on the formation of motivation for healthy lifestyle.

Keywords: motivation, healthy lifestyle, students, educational quest.