**Ресурсы при мотивации обучающихся к здоровому образу жизни**

**(рекомендации для педагогов).**

Установка на следование принципам здорового образа жизни − результат глубокой внутренней работы субъекта, поэтому мотивация обучающихся к здоровому образу жизни должна ориентироваться на потребности подросткового возраста, способствовать их удовлетворению. Среди основных потребностей подросткового и юношеского возраста следует выделить: потребность в межличностном общении, в принятии и принадлежности, потребность в достижении, в познании, потребность в самоактуализации – полном раскрытии своего личностного и творческого потенциала. При этом деятельность с обучающимися будет эффективней, если потребности возраста удовлетворяются в нормативной группе здоровых личностей. Чем больше потребностей подросткового возраста будут подпитывать профилактические меры и мероприятия, тем вероятнее их результатом будет формирование мотивации к здоровому образу жизни.

В практике образовательных организаций субъектов Российской Федерации при реализации мероприятий в рамках комплексной профилактической работы используются различные технологии (педагогические, социальные, психологические), мотивирующие их к здоровому образу жизни. Данные технологии можно соотнести с потребностями возраста, удовлетворению которых они способствуют.

Удовлетворению потребности в признании и в достижении будет способствовать организация работы спортивных клубов, проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Участие в мероприятиях в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее − ГТО) также соответствует вышеуказанным целям, и вместе с тем дополнительно вознаграждает детей и подростков за поддержание собственного здоровья на высоком уровне. Кроме этого, выполнение нормативов испытаний ГТО − один из наиболее заметных механизмов поддержки обучающихся, мотивирующих их к здоровому образу жизни, так как в Российской Федерации ведется учет знаков отличия ГТО как индивидуальных достижений при поступлении по программам бакалавриата и специалитета в профессиональные образовательные организации на базе высшего образования, что в значительной мере способствует повышению престижа здорового образа жизни.

Потребностям подросткового и юношеского возраста в признании, принадлежности и самоактуализации соответствует организация волонтерской (добровольческой) деятельности среди обучающихся, проведение региональных конкурсов волонтерских (добровольческих) объединений. Формирование профессиональной культуры в ходе учебно-трудовой и трудовой деятельности волонтера (добровольца) положительным образом сказывается на успешности профилактической деятельности образовательной организации. Опыт организации волонтерской деятельности среди обучающихся в субъектах Российской Федерации показывает распространение множества направлений, в которых могут быть организованы волонтерские объединения. Несмотря на то, что для целей профилактики употребления ПАВ среди детей, подростков и молодежи наиболее релевантна организация волонтерских объединений соответствующей направленности, любая организация волонтерских объединений будет оказывать положительное воздействие на формирование здоровой, социально ответственной и жизнеспособной личности.

Ниже приведены некоторые из направлений, в рамках которых организованы волонтерские объединения обучающихся в субъектах Российской Федерации:

– пропаганда здорового образа жизни, профилактика употребления ПАВ в молодежной среде,

– организация спортивных мероприятий для населения во дворах, площадках, сопровождение массовых спортивных событий,

– помощь в чрезвычайных ситуациях, людям, вынужденным переселенцам, вернувшимся из мест боевых действий,

 – благоустройство территории города, развитие городской среды, туризм,

– помощь пожилым людям, маломобильным категориям граждан,

– помощь ветеранам, проведение памятных мероприятий, – сохранение исторической памяти, поисковые отряды,

– просветительское, образовательное,

– экологическое, природоохранное,

– отряды «юных журналистов»,

– розыск пропавших людей,

– зоозащита и иное.

Потребность в принадлежности, благодаря созданию целостного образа будущего, выстраивающего перспективу личностного и профессионального развития, могут удовлетворять специальные региональные проекты, поддерживаемые органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, предусматривающие различные формы профилактических мероприятий. Данные проекты со всех сторон охватывают разные потребности подросткового и юношеского возраста, способствуя формированию позитивной эгоидентичности и здоровьесберегающего поведения.

Способствует удовлетворению потребности в признании также и признание достижений, распространение работ победителей конкурсов творческих работ, посвященных здоровому образу жизни и ценностям здоровьесбережения – конкурсов рисунков, плакатов, брошюр, видеороликов, социальных инициатив, творческих выступлений и пр. Примером такой деятельности может быть участие во Всероссийском конкурсе социальной рекламы в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся «Стиль жизни – здоровье!», учредителем которого выступает Минпросвещения России.

Сама творческая деятельность, реализуемая в процессе подготовки работы на конкурс, может также способствовать удовлетворению потребности в самоактуализации.

Потребности подростков в познании, в общении соответствует проведение тематических занятий, практикумов, тренингов, интерактивных семинаров, видеоуроков, в ходе которых формируются навыки ответственного поведения, мотивация следовать принципам здорового образа жизни. Помимо передачи и обмена знаниями, данная деятельность формирует чувство принадлежности, востребованности, укрепляет позитивную самооценку обучающихся посредством вовлечения подростков в активную просоциальную деятельность, развивает субъектную позицию обучающихся.

Удовлетворению потребностей в познании, достижении и принадлежности будет способствовать разработка и реализация дополнительных образовательных программ и программ внеурочной деятельности, сопряженных с усвоением ценностей здоровьесбережения. Повышение академической успеваемости, включение в тематические занятия элементов профориентационной работы, решение учебно-тренировочных задач формирует культуру достижений, что также мотивирует обучающихся на работу над собой.