

В. С. Павлович

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) – это важная задача современного общества, учитывая ухудшение моральных ценностей и изменения в образе жизни людей. Здоровье человека более чем на 50 %, согласно разным источникам, зависит от образа жизни. Подростковый возраст – это один из наиболее трудных периодов развития человека, который характеризуется рядом физических изменений. И поэтому требует особого внимания к формированию мотивации и ценностного отношения к ЗОЖ. Мотивация к здоровому образу жизни – это совокупность внутренних и внешних факторов, побуждающих к сохранению здоровья и реализации здоровьесберегающего поведения, формируемая под влиянием семейного воспитания, образовательной среды, социальных норм и личных интересов.

Цель данного исследования заключается в анализе результатов изучения мотивационно-ценностного отношения подростков к ведению здорового образа жизни. В ходе исследования нами был создан Telegram-канал на тему здорового образа жизни. Канал был разработан для того, чтобы предоставить подросткам доступ к актуальной информации, которая касается принципов правильного питания и сна, физической активности и других аспектов здорового образа жизни. В рамках данного исследования мы хотели определить, приведёт ли регулярное взаимодействие учащихся с контентом Telegram-канала к повышению уровня знаний о здоровом образе жизни, а также к изменению их повседневных привычек. В Telegram-канале систематически публиковались информационные материалы в виде статей, посвящённых вопросам здоровья, а также видеоконтент, пропагандирующий принципы ЗОЖ, и визуальные инфографики.

По результатам повторного анкетирования была выявлена положительная динамика: количество подростков с низким уровнем сформированности культуры ЗОЖ снизилось на 9 %, средний уровень поднялся 5 %, а высокий уровень увеличился 7 %. Эти данные свидетельствуют об улучшении осознания подростками значимости здорового образа жизни. Но, несмотря на это, проблема низкой вовлеченности подростков в здоровьесберегающие мероприятия остается актуальной.