

Witajcie na kolejnej lekcji WDŻwR.

Dzisiaj wyjaśnimy sobie zagadnienie dotyczące *Zarządzania sobą*.

*Decyzje związane z zagospodarowaniem czasu, dokonywanymi wyborami dotyczącymi sposobu życia nazwać możemy **zarządzaniem sobą**.*

Doba ma zawsze 24 godziny i od nas samych zależy jak ją wykorzystamy.

Planowania zajęć, efektywnego zarządzania swoim czasem i skutecznego działania można się nauczyć. Dzięki temu osiągnięcie zamierzone cele w krótkim czasie. Łatwiej wtedy pozbędziecie się niepotrzebnych stresów i zostanie wam więcej czasu na odpoczynek.

Dobry plan to podstawa.

Styl życia wpływa na nasze zdrowie. Do zachowań sprzyjających zdrowiu zaliczamy:

- aktywność fizyczną,
- racjonalne odżywianie,
- dbanie o higienę osobistą,
- radzenie sobie ze stresem
- zgłaszanie się na badania profilaktyczne,
- wysypianie się,
- harowanie.

Regularny sen

Sen nastolatków nie powinien być krótszy niż 8-9 godzin a najlepszym wskaźnikiem dostatecznej jego ilości jest samoistne przebudzenie z uczuciem wyspania się. Czy tak wyglądają wasze poranki? Prawdopodobnie nie kiedy musicie wcześnie rano wstać do szkoły. Tym bardziej zadbajcie o odpowiednie warunki dobrego wypoczynku:

1. Kładźcie się spać 2 – 3 godziny po ostatnim posiłku i po umyciu całego ciała. Starajcie się zasypiać i wstawać o tej samej godzinie.
2. Dobrze wywietrzcie pokój, a jeśli na dworze jest ciepło zostawcie uchylone okno.
3. Śpijcie w czystej, często wietrzonej pościeli.
4. Temperatura w pokoju nie powinna być za wysoka.

KONTAKT Z URZĄDZENIAMI ELEKTRONICZNYMI BEZPOŚREDNIO PRZED ZAŚNIĘCIEM DAJE ZŁUDZENIE RELAKSU, JEDNAK W RZECZYWISTOŚCI POTĘGUJE ZNUŻENIE.

Aktywność fizyczna o odpowiedniej częstotliwości, czasie trwania i intensywności jest niezbędna do prawidłowego rozwoju.

Uprawianie sportu zapobiega otyłości, infekcjom górnych dróg oddechowych oraz wadom postawy, zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca. Jest też przeciwwagą dla stresu i dużego obciążenia nauką.

Nie rezygnujcie z uczęszczania na lekcje WF. Jeśli rodzice nie zachęcają was do aktywności fizycznej, sami wyjdźcie z inicjatywą. Zaproponujcie rodzinną wycieczkę albo poproście o zapisanie was na zajęcia z tańca, piłki nożnej – cokolwiek wybierzcie, będzie to lepsze od niebezpiecznego dla zdrowia bezruchu.

Higiena osobista

to regularne mycie całego ciała, ze szczególnym uwzględnieniem okolic intymnych. To również obcinanie paznokci, czesanie włosów oraz higiena jamy ustnej.

Jesteś tym co jesz

Zasady zdrowego odżywiania

- ☐ Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
- ☐ Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
- ☐ Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- ☐ Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
- ☐ Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
- ☐ Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- ☐ Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
- ☐ Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
- ☐ Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.

