



Zarządzanie sobą

"Znane są tysiące sposobów zabijania czasu, ale nikt nie zna sposobu, aby go wskrzesić."

Albert Einstein

Uświadomienie potrzeby zarządzania sobą i swoim czasem oraz prowadzenie higienicznego trybu życia sprzyja zdrowemu i pełnemu rozwojowi.

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

Planowanie według Kubusia Puchatka:

"Planowanie jest tym , co robisz zanim zaczniesz coś robić, dzięki czemu, kiedy już coś robisz , nic nie jest pomieszane."


A.A Milne

Decyzje związane z zagospodarowaniem czasu nazywamy zarządzaniem sobą.

Etapy zarządzania sobą:

- wyznaczenie celu
- planowanie
- decyzja
- realizacja
- sprawdzenie faktów





Prowadzenie higienicznego trybu życia to nie tylko dbanie o higienę osobistą, ale także regularny, niezakłócony sen.

W organizmie śpiącego człowieka zachodzi wiele skomplikowanych procesów, których celem jest regeneracja układu nerwowego.

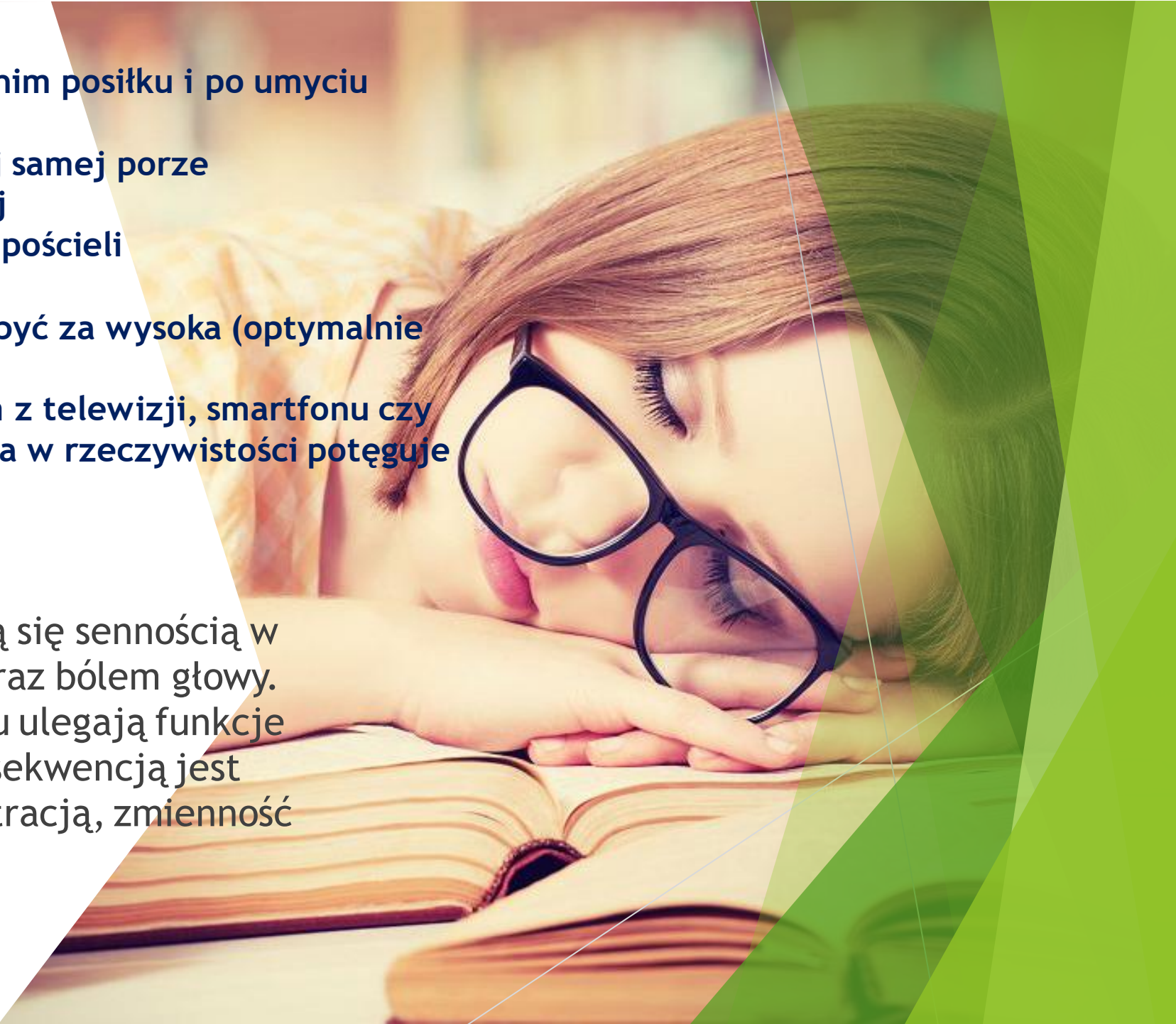
Sen nastolatków nie powinien być krótszy niż osiem godzin dziennie.

Przy niedoborach snu system immunologiczny produkuje coraz mniej przeciwciał, przez co nie jest w stanie skutecznie zwalczać infekcji.

Zasady efektywnego snu:

- kładźcie się spać 2-3 godziny po ostatnim posiłku i po umyciu całego ciała
- starajcie się zasypiać i wstawać o tej samej porze
- przed snem należy wywietrzyć pokój
- śpijcie w czystej, często zmienianej pościeli
- unikajcie drzemek w ciągu dnia
- temperatura w pokoju nie powinna być za wysoka (optymalnie ok. 18st. Celsjusza)
- długie korzystanie przed zaśnięciem z telewizji, smartfonu czy tabletu tylko daje złudzenie relaksu, a w rzeczywistości potęguje zmęczenie

Zaburzenia snu najpierw objawiają się sennością w ciągu dnia, zmęczeniem i apatią oraz bólem głowy. Obniża się aktywność i pogorszeniu ulegają funkcje intelektualne np. poznawcze. Konsekwencją jest rozdrażnienie, problemy z koncentracją, zmienność nastroju i większa nerwowość.





Dbanie o wygląd i utrzymanie ciała w czystości to warunek zdrowia i udanych realacji z innymi ludźmi.

Higiena osobista to regularne mycie ciała, obcinanie paznokci, dbanie o włosy i higiena jamy ustnej.

Bardzo ważne jest też częste zmienianie ubrań, gdyż należy je dostosować do pory roku i również często prać.

Zbyt lekkie ubieranie się w chłodne i mroźne dni może w przyszłości skutkować chorobami nerek i układu oddechowego.

W związku z epidemią koronawirusa warto przypomnieć zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego w Polsce:

- często myj ręce conajmniej przez 30 sekund
- podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni
- unikaj dotykania oczu, nosa i ust
- regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków
- zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy conajmniej 1,5 metra
- odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu
- stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu
- pozostań w domu wykorzystując czas na naukę zabawę i wypoczynek



Jesteś tym, co jesz- prawidłowa dieta sprawia, że mamy dużo energii, nie brakuje nam witamin i minerałów, właściwie się rozwijamy i utrzymujemy prawidłową wagę.

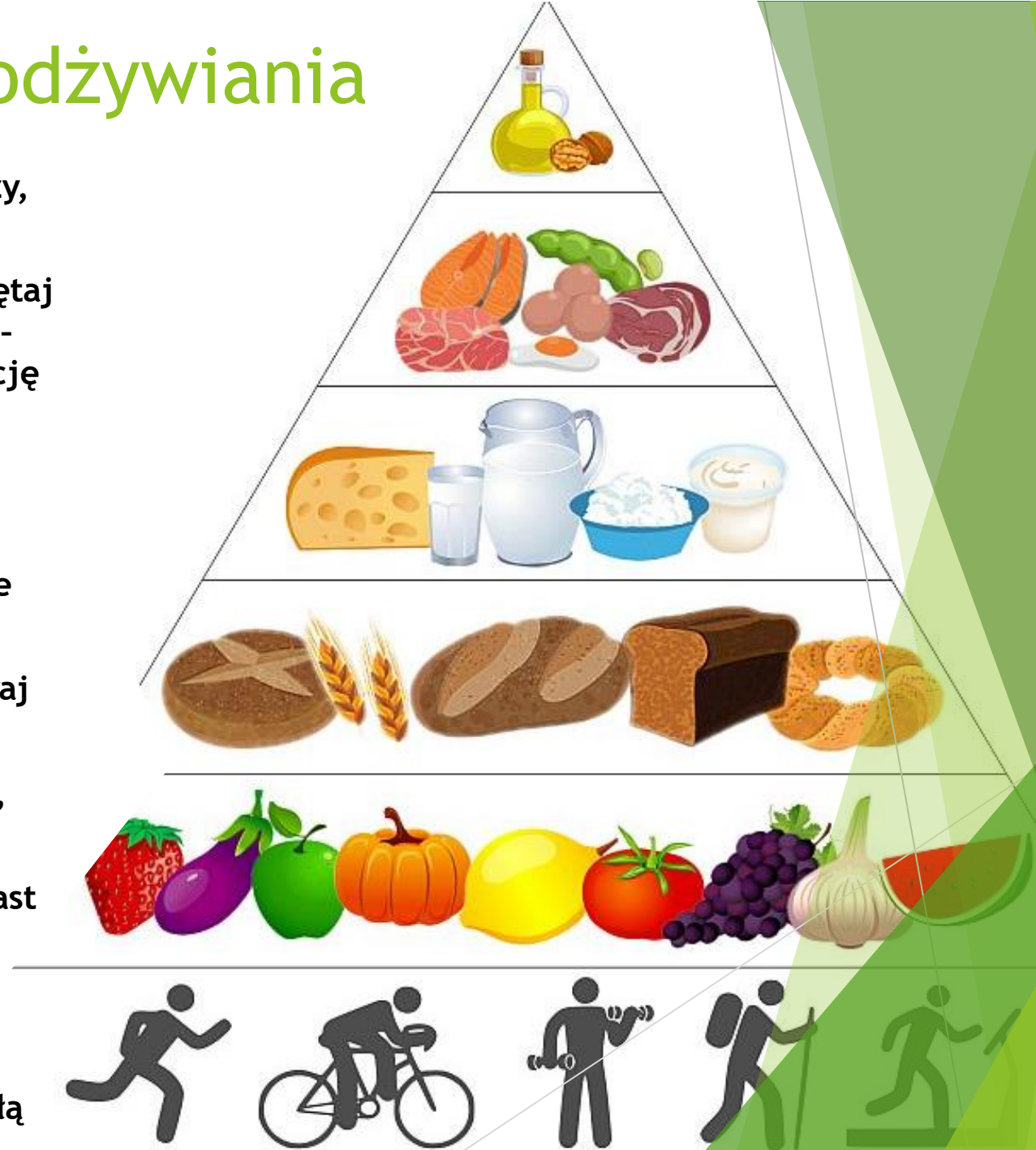


Dziewczęta w przedziale wiekowym 11-13 lat powinny spożywać produkty o łącznej kaloryczności wynoszącej 1800- 2200 kalorii dziennie. W tym samym wieku chłopcy powinni przyjmować od 1800-2600 kalorii każdego dnia. Jeżeli uprawiają czynnie sport to zapotrzebowanie może wzrosnąć do 3500 kalorii dziennie. Zapotrzebowanie energetyczne nastolatków jest uwarunkowane wzrostem i budową ciała.

Większość kalorii powinna pochodzić z wartościowych pod względem odżywczym produktów. Niedobór składników odżywczych może prowadzić do wad rozwojowych.

Zasady zdrowego odżywiania

1. Jedz regularnie posiłki - pięć posiłków co trzy, cztery godziny
2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej- pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce, co najmniej w 5 porcjach, z tego 1 porcję może stanowić 1 szklanka soku
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste
4. Codziennie spożywaj produkty mleczne, o ile nie jesteś na nie uczulona/y
5. Jedz ryby, nasiona strączkowe i jaja. Wybieraj chude mięso.
6. Unikaj spożywania w nadmiernej ilości cukru, słodczy i słodkich napojów.
7. Nie dosalaj potraw i unikaj przekąsek typu fast food
8. Pamiętaj o picciu wody do posiłku i między posiłkami, co najmniej 1,5 l dziennie.
9. Bądź aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą



Aktywność fizyczna

Instytut Żywności i Żywienia w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy projektu edukacyjnego „Zachowaj Równowagę” opracował piramidy aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży.

Zalecenia dla młodzieży:

Ogranicz oglądanie telewizji i korzystanie z komputera.

OGRANICZ



2-3 razy w tygodniu wykonuj ćwiczenia rozwijające siłę i wytrzymałość, rozciągające, kształtujące estetykę ruchu.

2-3 RAZY NA TYDZ.



3-5 razy w tygodniu rekreacja na obiektach sportowych, jazda na rowerze, biegi.

3-5 RAZY NA TYDZ.



Codziennie spacerować, chodzenie po schodach, prace domowe.

CODZIENNIE



Niebagatelny wpływ na zdrowie, szczególnie w okresie dojrzewania ma aktywność fizyczna. Sport to nie tylko profilaktyka chorób krążenia, układu oddechowego, ale też nadwagi i otyłości.

Sport zwiększa odporność, koryguje wady postawy, polepsza kondycję i przyczynia się do powstawania endorfin. Jest przeciwwagą dla stresu i długiego obciążenia nauką.

"Im więcej mamy czasu na wykonanie jakiejś pracy, tym więcej czasu nam ona zabiera"

Cyril Northcote Parkinson




Zarządzanie sobą i zdrowy styl życia to umiejętność planowania i organizacji pracy. Współczesne nastolatki mają czasami bardziej wypełnione kalendarze niż dyrektorzy dużych korporacji. Dlatego ważne jest wygospodarowanie czasu wolnego na wypoczynek i realizację swoich zainteresowań. Sensowne spożytkowanie czasu wolnego to prawdziwa sztuka.

Planowanie:

- ustal priorytety, czyli co jest ważne w danym dniu, a co można zrealizować później
- rób listę zadań - codziennie na następny dzień
- zaczynaj od rzeczy najtrudniejszych
- znajdź i wyeliminuj pożeracze czasu, często są to portale społecznościowe, YouTube, Facebook
- uporządkuj przestrzeń wokół siebie bałagan rozprasza, wprowadza zamieszanie
- zachowaj proporcje między snem i aktywnością, czasem wolnym a nauką, czynnościami higieny osobistej a obowiązkami domowymi

PLAN TYGODNIOWY							ARCHISTACJA.PL
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
LISTA ZADAŃ	LISTA ZADAŃ	LISTA ZADAŃ	LISTA ZADAŃ	LISTA ZADAŃ	LISTA ZADAŃ	LISTA ZADAŃ	
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	





Planowania zajęć ,
efektywnego zarządzania swoim
czasem i skutecznego działania można
się nauczyć. Dzięki temu osiągnięcie
zamierzone cele w krótszym czasie.
Łatwiej pozbędziecie się
niepotrzebnego stresu i zostanie Wam
więcej czasu na odpoczynek i
przyjemności. Szybciej też można
zobaczyć rezultaty swoich działań.



**Na co w ciągu doby brakuje Ci
czasu?**

Czy wiesz, jak go pozyskać?