

Materiał dla dziewcząt



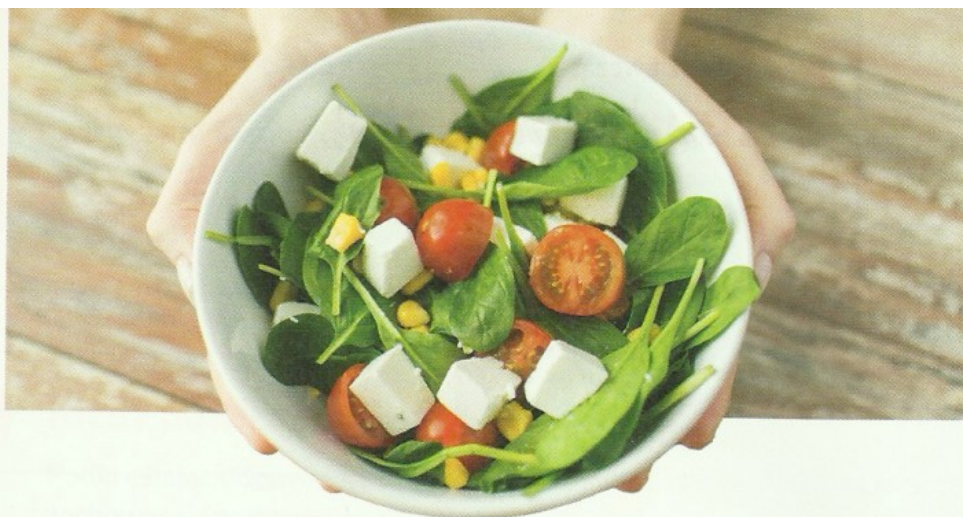
Notatki: _____



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, a także hartowanie, czyli przyzwyczajanie organizmu do zmiany temperatur. Lekcje wychowania do życia w rodzinie mają wam pomóc między innymi w dokonywaniu jak najlepszych wyborów związanych z waszym zdrowiem. Dlatego dziś czeka na was porcja konkretnych wiadomości o tym, jak zadbać o swoje dynamicznie zmieniające się ciało.

Jesteś tym, co jesz

Zacznijmy od zasad żywieniowych, gdyż prawidłowa dieta sprawia, że mamy dużo energii, nie brakuje nam witamin i minerałów, właściwie się rozwijamy i utrzymujemy prawidłową wagę. W okresie wzmożonego wzrostu wasz organizm potrzebuje większej



liczby kalorii oraz składników odżywczych. Dziewczeta w przedziale wiekowym 11–13 lat powinny spożywać produkty o łącznej kaloryczności wynoszącej 1800–2200 kalorii dziennie. W diecie nastolatki nie powinno zabraknąć chudego mięsa, ryb, drobiu, roślin strączkowych, orzechów oraz jaj. Ważne są także produkty bogate w wapń, który ma kluczowe znaczenie dla wzrostu kości. Pamiętajmy więc o jogurtach, serach i mleku, a także o zdrowych tłuszczach. Tych zawartych w ciastkach, przekąskach i smażonych produktach lepiej unikać.

Niedobór składników odżywczych może prowadzić do powstania fizycznych wad w rozwoju, m.in. gorszego rozwoju układu kostnego czy niedokrwistości. Natomiast skutkiem przejadania się może być nadwaga, a nawet otyłość. Zaburzeniami odżywiania, o których zapewne już słyszałyście, są też anoreksja i bulimia. Pierwsza to obsesyjna niechęć do jedzenia, spowodowana panicznym lękiem przed utyciem. Druga, nazywana inaczej żarłocznością psychiczną, objawia się pochłanianiem dużych ilości jedzenia w krótkim czasie, a następnie prowokowaniem wymiotów.

3, 2, 1... start!

Niebagatelny wpływ na zdrowie, szczególnie w okresie dojrzewania, ma też aktywność fizyczna. Regularne uczęszczanie na lekcje wychowania fizycznego to absolutne minimum, zatem ćwiczenie, zamiast „grzać ławkę”. Sport to nie tylko profilaktyka nadwagi i otyłości. Ruch pozytywnie wpływa na... wszystko! Poprawia ogólny stan zdrowia, zwiększa odporność, koryguje wady postawy, przyczynia się do powstawania endorfin (co ma świetny wpływ na nasze samopoczucie), polepsza kondycję, wysmukla sylwetkę. Na dłuższą metę zmniejsza ryzyko występowania chorób w dorosłym życiu. Nie lubisz biegać? To może aerobik?

Plagą stały się zwolnienia lekarskie z wychowania fizycznego. Wielu rodziców nie widzi większego problemu w „podarowaniu” dziecku wolnej godzinki – może się wtedy nauczyć matematyki... Nie wpadnijcie w tę pułapkę. To oczywiste, że kiedy macie pierwszy czy drugi dzień krwawienia miesięczkowego, ćwiczenia mogą nie być dla was komfortowe. Jednak zamiast z góry zakładać, że poprosicie rodziców o zwolnienie, porozmawiajcie z wuefistą. Na pewno chętnie przygotuje dla was osobny zestaw ćwiczeń rozluźniających, które nie tylko wam nie zaszkodzą, ale pomogą!



Dobranoc, słodkich snów

Przemęczenie powstaje po długotrwałym, nieprzerwanym wysiłku. Objawy? Spadek koncentracji, nadmierna pobudliwość i drażliwość, apatia i senność. Dlatego warto robić przerwy podczas nauki, a czas wolny spędzać czynnie, najlepiej na świeżym powietrzu. Także zdrowo jeść. To już wiecie.

Niedocenionym, a niezwykle istotnym „składnikiem” (czy może lepiej gwarantem) zdrowia jest spokojny, regularny sen.

Sen nastolatek nie powinien być krótszy niż 8–9 godzin, a najlepszym wskaźnikiem dostatecznej jego ilości jest samoistne przebudzenie z uczuciem dostatecznego wypoczynku. Czy tak wyglądają wasze poranki? Prawdopodobnie nie, kiedy musicie wcześniej rano wstać do szkoły. Tym bardziej dbajcie o inne warunki dobrego wypoczynku:

- Kładźcie się spać 2–3 godziny po ostatnim posiłku i umyciu całego ciała. Starajcie się zasypiać (i wstawać) o tej samej godzinie.
- Dobrze wywietrzcie pokój, a jeśli na dworze jest ciepło, zostawcie uchylone okno.
- Śpijcie w czystej, często wietrzzonej pościeli.
- Temperatura w pokoju nie powinna być wyższa niż 18 st. Celsjusza.

Wiele dziewcząt rezygnuje z wartościowego snu, ograniczając jego długość na rzecz oglądania telewizji lub korzystania ze smartfona czy tableta. Kontakt z urządzeniami elektronicznymi bezpośrednio przed zaśnięciem daje złudzenie relaksu, jednak w rzeczywistości potęguje znużenie.

Dobry plan to podstawa

Dobre jedzenie, dobry ruch, dobry sen – niby wszystko wydaje się proste. Dołóżmy jeszcze jedną cegielkę do zdrowego stylu życia – umiejętność planowania i organizacji pracy.



Oczywiście, słyszymy już wasze westchnienia: „Jak mam cokolwiek zaplanować, kiedy to rodzice i nauczyciele rządzą moim czasem, wypełniając każdą minutę nauką i domowymi obowiązkami?”. Przyjmujemy to wyjaśnienie. Wiele współczesnych nastolatków ma bardziej wypełnione kalendarze niż dyrektorzy wielkich korporacji: szkoła, zajęcia dodatkowe, korepetycje, przygotowania do olimpiady z niemieckiego, grupowe prace domowe po lekcjach...

Wygospodarowanie czasu wolnego jest bardzo trudne, a sensowne spożytkowanie go to jeszcze większa sztuka.

Bądźmy jednak uczciwe i patrząc w lustro, odpowiedzmy sobie na pytania: Ile czasu zmarnowałam na scrollowanie portali społecznościowych? Ile odcinków niezbyt ambitnego serialu obejrzałam w ostatnim tygodniu? Ile czasu musiałam niepotrzebnie poświęcić na naukę? (niepotrzebnie, bo na lekcji zamiast słuchać nauczyciela, plotkowałam z koleżanką z ławki). Efekty takiego „rachunku sumienia” mogą być zaskakujące – co jeśli nagle się okaże, że mamy nawet sporo wolnego czasu, tylko przepuszczamy go przez palce?

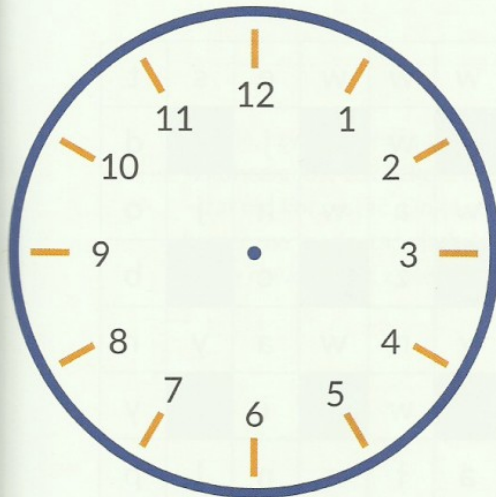
Nikt nie urodził się z tytułem magistra zarządzania. Większość profesjonalnych menedżerów, którzy zarządzają wielkimi firmami, uczyła się planowania krok po kroku i wszelkie zmiany, mające na celu podniesienie efektywności pracy, najprawdopodobniej zaczynała... od siebie.

1

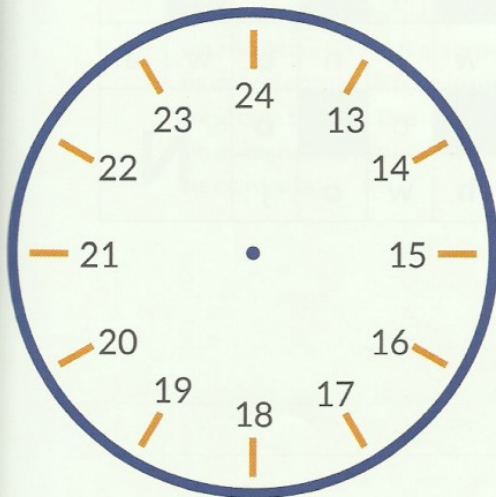
Moja doba

Doba ma 24 godziny. To dwa okrążenia wskazówek. Wybierz dowolny dzień tygodnia od poniedziałku do piątku, a następnie na przedstawionych zegarach zaznacz kolorowymi pisakami czas przeznaczony na:

- sen,
- lekcje w szkole i naukę w domu,
- posiłki,
- obowiązki domowe,
- internet,
- czas wolny,
- inne czynności, które musisz wykonać w ciągu dnia (np. zajęcia pozalekcyjne),



Na co w ciągu doby brakuje ci czasu?



Czy wiesz, jak go pozyskać?
