Materiały dla chłopców

8

Lekcja dla chłopców

Zarządzanie sobą



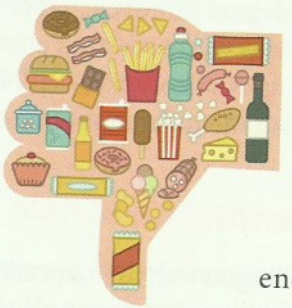
Notatki:

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 organizm nastolatka potrzebuje większej

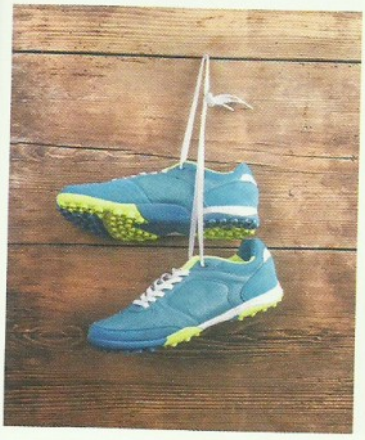




liczby kalorii oraz składników odżywczych. Chłopcy w wieku 11–13 lat powinni przyjmować 1800–2600 kalorii każdego dnia. Jeśli w wolnym czasie uprawiasz sport, powinieneś spożywać nawet 3500 kalorii dziennie. Zapotrzebowanie energetyczne nastolatków jest też uwarunkowane wzrostem i budową ciała. Jeśli jesteś wysoki lub mocno zbudowany, powinieneś dostarczać swojemu organizmowi więcej kalorii niż twój niski i szczupły rówieśnik.

Większość kalorii powinna pochodzić z wartościowych pod względem odżywczym produktów. Przekąski (orzeszki, chipsy, słodycze) oraz dania typu fast food dostarczają dużo energii, ale z pewnością nie są to bomby witaminowe... W waszej diecie 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.

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 słyszeliście, 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 ćwiczcie, 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,

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 nastolatków 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 wcześnie 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 wietrzonej pościeli.
- Temperatura w pokoju nie powinna być wyższa niż 18 st. Celsjusza.

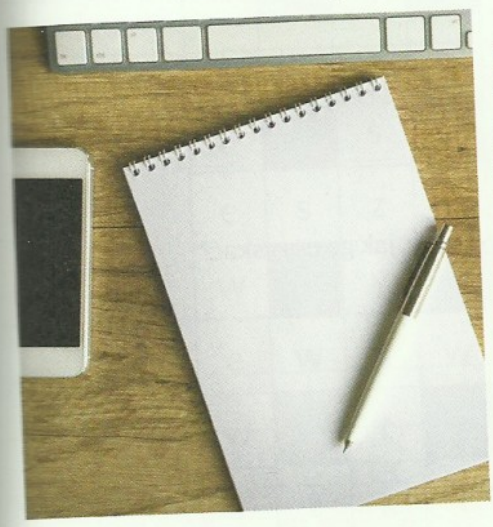


Wielu nastolatków rezygnuje z wartościowego snu, ograniczając jego długość na rzecz oglądania telewizji lub korzystania ze smartfona czy tableta. Kontakt z urządzeniami elektronicznymi bezpośrednio przed zaśnięciem daje złudzenie relaksu, jednak w rzeczywistości potęguje znużenie.

Dobry plan to podstawa

Dobre jedzenie, dobry ruch, dobry sen – niby wszystko wydaje się proste. Dołóżmy jeszcze jedną cegiełkę 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, zapełniając każdą minutę nauką i domowymi obowiązkami?". Przyjmujemy to wyjaśnienie. Wielu współczesnych nastolatków ma bardziej zapełnione 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 uczciwi i patrząc w lustro, odpowiedzmy sobie na pytania: Ile czasu zmarnowałem na scrollowanie portali społecznościowych? Ile odcinków niezbyt ambitnego serialu obejrzałem w ostatnim tygodniu? Ile czasu musiałem niepotrzebnie poświęcić na naukę? (niepotrzebnie, bo na lekcji zamiast słuchać nauczyciela, śmiałem się do rozpuku z kolegą 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.