WYCHOWANIE DO ZYCIA W RODZINIE (lekcja dla dziewcząt)

Temat: Zarządzanie sobą

Witajcie moje Drogie !
Czy jesteście dzisiaj wyspane, pełne energii, macie dobry humor ?
Jeśli tak to super, jeśli nie to zastanówcie się dlaczego ?
Co wpływa na nasze samopoczucie ?

Dzisiejszy temat będzie dotyczył tego jak zadbać o swoje zdrowie, samopoczucie, szczególnie teraz kiedy wasz organizm jest w okresie najbardziej dynamicznych zmian związanych z dojrzewaniem.
Zarządzanie sobą w czasie, czyli umiejętne planowanie czasu tak aby starczyło go na wszystko.
Twoje zdrowie jest najważniejsze! Co sprzyja zdrowiu?
- aktywność fizyczna
- racjonalne odżywianie
- dbanie o higienę osobistą
- radzenie sobie ze stresem
- hartowanie
- badania profilaktyczne.

Niektórzy mówią, że „ Jesteśmy tym co jemy" – dlaczego? W okresie szybkiego wzrostu potrzebujecie odpowiedniej ilości składników odżywczych ale także kalorii. Dziewczęta w wieku 11- 13 lat powinny spożywać produkty o wartości 1800 – 2200 kalorii dziennie. W diecie nie może zabraknąć produktów zbożowych, warzyw i owoców, produktów bogatych w wapń, chudego mięsa, ryb, drobiu. Pamiętaj również o piciu wody. Zaburzenia odżywiania prowadzą do chorób np. anoreksji czy bulimii.
O zasadach zdrowego odżywania w zabawny sposób przypomni wam piosenka:
https://www.youtube.com/watch?v=IPqSCzuihDQ

Aktywność fizyczna – po co ? Ruch zwiększa odporność organizmu, polepsza kondycję, wysmukla sylwetkę, a także przyczynia się do powstawania hormonów szczęścia czyli endorfin.
Wybierz taką formę, którą lubisz. Do wyboru masz wiele: taniec, pływanie, jazdę na rowerze, rolkach, bieganie, spacer i mnóstwo innych.
Pamiętaj lekcje wychowania fizycznego są bardzo ważne – nie rezygnuj z nich pod byle pretekstem.

Sen i wypoczynek - ale jaki? Najlepszy to ten przed północą. Zadbaj o dobry sen , czyli mniej więcej o tej samej porze, w przewietrzonym pokoju, z dala od komputera i innych urządzeń elektronicznych. Sen nastolatki nie powinien być krótszy niż 8-9 godzin.

Aby to wszystko wam się udało ważny jest dobry plan. Naucz się zarządzać czasem, a tym samym sobą.
Zobacz film: https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-rozciagnac-czas
Zadanie :
Zaplanuj przynajmniej jeden dzień w tygodniu, tak aby zdecydowana większość wymienionych wyżej zasad zdrowego stylu życia się w nim znalazła. Spróbuj go zrealizować.
Dla chętnych Sprawdź się: https://wordwall.net/pl/resource/1849578/zdrowy-styl-%C5%BCycia
Powodzenia !