



# Значение самоконтроля в индивидуальной системе здорового образа жизни

Подготовил Кобунов Максим, 10Б

# Что такое здоровый образ жизни?

Правильное  
питание

Искоренение  
вредных  
привычек

**ЗОЖ**

Занятия спортом  
и закаливание

Правильный  
режим труда и  
отдыха

# Что такое самоконтроль?

- Самоконтроль – это способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение . Он основывается на воле



Субъективные показатели:

Самочувствие

Сон

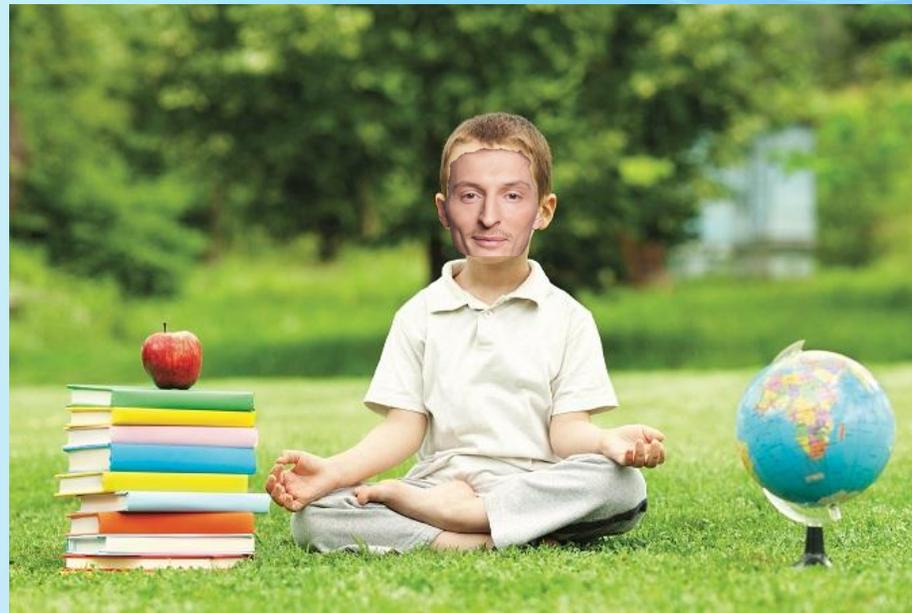
Аппетит

Ощущения



Объективные показатели:

Сердцебиение



# Как самоконтроль помогает в ведении ЗОЖ?

- Самое главное – самоконтроль помогает довести дело до конца, а не бросить при первых же неудачах или неудовлетворительном результате
- Ведение правильного распорядка дня
- Отказ от вредных привычек
- Регулярные занятия физическими нагрузками (что так же помогает и тренировать личностный самоконтроль)

# Как познать самоконтроль?

- 1. Внимательно анализируйте свое поведение и выявляйте «слабые места» — где именно вы позволяете себе «распуститься»
- 2. Быть честным с самим собой
- 3. Контролировать себя постоянно, а не от случая к случаю
- 4. Контроль должен быть как внутренний, так и внешний
- 5. Попробуйте записывать свои цели и располагать их на видном месте
- 6. Наведите порядок в финансах
- 7. Наблюдайте за своей реакцией на события, которые вызвали у вас эмоции, и анализируйте их
- 8. Делайте всё наоборот – вместо гнева проявляйте доброту, вместо зависти – радость
- 9. Запомните: «мы не можем изменить обстоятельства, но можем изменить отношение к ним»
- 10. Попробуйте медитировать





сибо за понимание!

Контролируйте себя

