
На шляху до фізіологічної зрілості
1 Зміни в моєму тілі
Які фізіологічні зміни я помічаю? (зріст, маса тіла, пропорції, стан шкіри, волосся тощо)
Як ці зміни впливають на моє самопочуття?
Як ці зміни впливають на рівень енергії?
Як ці зміни впливають на настрій?
2 Самопочуття й робота організму
Що я помічаю в диханні під час навантаження? (частота, витривалість)
Як змінюється мій пульс під час руху та відпочинку?
Чи помічаю я зміни апетиту й травлення?
Які ще зміни я помічаю? (потовиділення, потреба у сні, чутливість до температури)
3 Розумова діяльність та емоції
Які зміни я помічаю у своїй розумовій діяльності? (увага, запам'ятовування, мислення, прийняття рішень)
Як ці зміни відображаються на навчанні та інших справах?
Які емоційні зміни я помічаю? (чутливість, настрій, реакції на стрес)
Що мені допомагає краще керувати емоціями та зберігати спокій?
4 Мої висновки
Що нового я дізнався / дізналася про свій організм?
Які зміни є для мене найбільш помітними та важливими?
Які звички допомагають мені підтримувати здоров'я під час дорослішання?
Мій головний висновок за результатами самоспостереження: