**Shape

Description automatically generated with medium confidence**

**Kauno technologijos universitetas**

Informatikos fakultetas

**Sveikatos dienoraščio pateikimas**

Baigiamosios užduoties ataskaita

|  |
| --- |
|  |
| Studentas:  IFF-1/6 Lukas Kuzmickas |
|  |
| Vadovas:  doc. Daniusevičiūtė-Brazaitė Laura |
|  |

**Kaunas, 2023**

Turinys

[**Sveikatos dienoraščio pateikimas** 1](#_Toc152862663)

[Įvadas 3](#_Toc152862664)

[Sveikatos dienoraštis 5](#_Toc152862665)

[Išvados: 8](#_Toc152862666)

Įvadas

**1. Mityba:**

Tikslas: Sumažinti kūno masę ir pagerinti mitybos įpročius.

Uždaviniai: Įtraukti daugiau vaisių ir daržovių, mažinti perdirbtų maisto produktų suvartojimą, gerti daugiau vandens, balansuotas mitybos planas.

**2. Fizinis aktyvumas:**

Tikslas: Palaikyti fizinį tinkamumą ir sumažinti sėdėjimo laiką.

Uždaviniai: Įtraukti vidutinio intensyvumo pratimą/pratimus į savo savaites rutiną, daugiau vaikščioti ir nesinaudoti transporto priemonėmis, stengtis palaikyti dienos žingsnių normą.

**3. Miegas:**

Tikslas: Didinti miego laiką ir gerinti pačio miego kokybę.

Uždaviniai:Sekti miego laiką, stebėti optimalų miego laiko kiekį, iš stebėsenų gerinti rezultatus.

Tikslai:

1. Balansuotos mitybos įpročių formavimas:

* **Skatinti asmenis sukurti ir įprasti prie balansuotos mitybos įpročių.**
* **Ugdyti supratimą apie maisto grupių reikšmę ir jų proporcijų svarbą.**

1. Mitybos klaidų identifikavimas:

* **Identifikuoti asmenines mitybos klaidas, tokioms kaip perteklinis arba nepakankamas maisto vartojimas, arba netinkama maisto sudėtis.**
* **Suteikti įrankius savęs vertinimui ir galimybę koreguoti klaidas.**

1. Individualizuotas fizinio aktyvumo planavimas:

* **Sukurti individualizuotus fizinio aktyvumo planus, atsižvelgiant į asmeninius sveikatos tikslus ir galimybes.**
* **Skatinti įvairių fizinio aktyvumo formų įtraukimą, atsižvelgiant į asmenines preferencijas.**

1. Savęs stebėjimo ir vertinimo sistema:

* **Nustatyti reguliarius vertinimo laikotarpius ir koreguoti įpročius, remiantis gautais rezultatais.**

1. Miego kokybės gerinimas:

* **Apskaičiuoti vidutinį dienos miego laiką savaitės bėgyje.**
* **Gerinti miego kokybę, didinant miego laiką, balansuojant.**

### Sveikatos dienoraštis

Pateikite individualų sveikatos dienoraštį, kuris apimtų visą modulio Sveika gyvensena laikotarpį.

Sveikatos dienoraštyje pateikite informaciją pagal:

* Mėnuo, diena
* Ką planuoju sveikatai stiprinti
* Ką atlikau stiprindamas sveikatą
* Įvykdžiau (+ arba -). Jei nepavyko atlikti suplanuotos veiklos, pateikti priežastis, kurios trukdė tai atlikti.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mėnuo, diena** | **Ką planuoju sveikatai stiprinti** | **Ką atlikau stiprindamas sveikatą** | **Įvykdžiau (+ arba -).** Jei nepavyko atlikti suplanuotos veiklos, pateikti priežastis, kurios trukdė tai atlikti. |
| 1 savaitė: Rugsėjo 1-7 dienos | Susipažinimas su kurso medžiaga | - | Neišsikelti tikslai ir metodai. |
| 2 savaitė: Rugsėjo 8-14 dienos | Susipažinimas su kurso medžiaga | - | Neišsikelti tikslai ir metodai. |
| 3 savaitė: Rugsėjo 15-21 dienos | Susipažinimas su kurso medžiaga | - | Neišsikelti tikslai ir metodai. |
| 4 savaitė: Rugsėjo 22-28 dienos | Cukraus atsisakymas, mažinimas, mitybos plano koregavimas | Mitybos pakeitimas, atsisakymas gėrimų su dideliu kiekio cukrumi, ieškoma alternatyvu (Zero calories), etikečių skaitymas prieš perkant produktą.  Mitybos planas koreguojamas, įtraukiama daugiau daržovių, vaisių (buvo pastebėta, kad visomis dienomis suvalgoma didesnė už normą angliavandenių skaičius procentiškai). | + Įvykdyta, suformuotas įprotis prekintis kuo sveikiau, atsisakyta produktu su dideliu kiekiu cukraus, dažniau geriamas vanduo.  - Disciplinos trūkumas sutrugdo pilnai atsisakyti cukraus, tokie šuoliai buvo atliekami per greitai, cukraus kiekį reikia numažinti ne iškarto, o progresyviai per tam tikrą laiko tarpą. |
| 5 savaitė: Rugsėjo 29 - Spalio 5 dienos | Pirmasis apsilankymas KTU sporto salėje. | Lengvi kardio pratimai – bėgimas takeliu, dviračio minimas, laiptų lipimas. | - Bandymas suformuoti įproti kiekvienos savaitės bent vieną laisvą dieną, apsilankyti sporto salėje.  Pagrinde sutrukdė motyvacijos stoka, kiekvieną savaitę artėjantis atsiskaitymai, darbo valandos, miegas, laisvalaikis, trukdo pilnai surasti laiko tarpą apsilankyti sporto salėje. |
| 6 savaitė: Spalio 6-12 dienos | Tikslų išsikėlimas, mitybos sekimas, miego laiko sekimas. | Sekamas valgomas savaitės maistas, sudaromas sąrašas, skaičiuojama maistinė vertė ir kalorijų skaičius.  Skaičiuojamas miego laikas, daromos išvados apie miego kokybę. | +Savaitės maisto sąrašas, pagrindas sudaryti geresni mitybos planą.  +Suprastos esminės mitybos klaidos savaitės eigoje.  +Paskaičiuotas miego vidutinis kiekvienos savaitės dienos miego laikas, padarytos išvados apie miego gerinimo kokybę (per mažai miego valandų darbo dienomis). |
| 7 savaitė: Spalio 13-19 dienos | Žingsnių skaičiavimas. | Per visą savaitę buvo skaičiuojamas žingsnių skaičius naudojant Mi Band laikrodį. | +Apskaičiuotas savaitės žingsnių skaičius ir identifikuotos pagrindinės problemos, kodėl šis žingsnių skaičius nėra normos ribose.  -Žingsnių normos kiekis nepasiektas, blogas laiko planavimas ir savotiškas transporto patogumas priverčia naudotis transportu, o ne vaikščiojimu. |
| 8 savaitė: Spalio 20-26 dienos | Darbo-miego-studiju-laisvalaiko suderinimas. | Bandymas sudaryti optimalų grafiką, kad viskam užtektų laiko, būtų motivacijos toliau testi sveikos gyvensenos planą. | +Planas padėjo sutaupyti laiko ateityje, miego kokybė padidėjo iki vidutiniškai 7 valandų per dieną.  -Planavimas užtrunka, apskaičiuojamos visos laiko galimybės, padaryta išvada, kad geriau daug, dėl šito galvos nesukti. |
| 9 savaitė: Spalio 27 - lapkričio 2 dienos | Atsisakymas transporto einant į paskaitas/darbą. | Bandymas padidinti dienos žingsnių skaičių iki normos, pastebėjimas iš savaitės žingsnių skaičiavimo, kad yra galimybė padidinti skaičių einant į darbą/paskaitas pėščiomis. | -Laiko trūkumas sutrukdė pilnai pasiekti žingsnių dienos normas (10000 žingsnių).  -Ėjimas link darbo ir iš darbo pėščiomis užtrunka nemažą laiko dalį, pasiekiamas dienos žingsnių skaičius, vien iš šito maršruto, tačiau reikia geriau balansuoti šitą žingsnių skaičių. |
| 10 savaitė: Lapkričio 3-9 dienos | Balansuoto mitybos plano sudarymas. | Savaitės eigoje buvo sudarytas mitybos planas, naudojant išorinius išteklius. Buvo bandoma sekti kiekvienus receptus, kuo artimiau. | +Panaikinamas įprotis nevalgyti pusryčių savaitės eigoje (Leidžia pasijausti pilnesniu, suvalgyti mažiau maisto vakare).  +Balansuotas mitybos planas priklausant nuo dienos aktyvumo padeda suvalgyti visus mums reikalingus dienos a/b/r normos kiekius.  -Balansuotas mitybos planas nėra pigus. |
| 11 savaitė: Lapkričio 10-16 dienos | Tarpinės užduoties analizė. | Savaitės eigoje buvo pildoma tarpinė ataskaita, kurioje identifikuojamos pagrindinės problemos, išsikelti papildomi tikslai, kaip maisto receptų praplatinamas, įsigyta maisto oro gruzdintuvė, kuri galbūt padės laikytis sveikesnio gyvenimo būdo. | +Praplatintas valgomo maisto racionas.  +Išsikelti papildomi tikslai, kaip pakankamas dienos vandens kiekis.  +Karšto oro gruzdintuvė padeda sveikiau išsikepti maistą, praplatina valgomo maisto racioną, receptų sąrašą. |
| 12 savaitė: Lapkričio 17-23 dienos | Kiekvienos savaitės detalesnis planavimas. | Bandoma sudaryti artėjančios kitos savaitės planą, darbo dienas, studijų grafikus, miego laiką, valgomus produktus ir t.t. | -Didelis laiko trūkumas ir plano laikymosi stoka, savaitės eigoje atsitinka neplanuotų dalykų, kurie neleidžia pilnai sekti plano.  -Planas neįtraukia neplanuotų įvykių, todėl kartais šito plano sudarymas atėma daugiau laiko negu jo sutaupo. |
| 13 savaitė: Lapkričio 24-30 dienos | Kiekvienos dienos geriamo vandens didinimas. | Didinimas kiekvienos dienos geriamo vandens kiekis nuo 1.5l – 2l, iki 2.5l – 3l, bandoma išgerti daugiau vandens. | +Didesnis vandens kiekis, leidžia atsiriboti nuo cukrinių gėrimų, kadangi nejaučiame noro jų gerti, kai jau esame pilni.  -Panaikiname įprotį, kad vandenį reikia gerti, kai tik atsiranda proga.  +Vandenį pastoviai geriame dienos eigoje, taip geriau balansuojame jo kiekį, o ne vakare pavyzdžiui: išgeriame du litrus, dėl normos kiekio. |
| 14 savaitė: Gruodžio 1-7 dienos | Dienoraščio peržiūra, tikslų koregavimas | Dienoraščio peržiūra, tikslų koregavimas | Trūksta daugiau aprašymo apie visus savaitės planus ir rezultatus. |
| 15 savaitė: Gruodžio 8-14 dienos | Dienoraščio pateikimas | Pateikiamas dienoraštis, padaromos įžvalgos ar pasiekti rezultatai. | +Sudaryti sveikos gyvensenos įpročiai: kaip mitybos balansavimas, mitybos klaidų identifikavimas.  +Pastovus miego grafikas, bandoma nueiti miegoti, ne po vidurnakčio, labiau vertinama miego kokybė ir didinamas miego valandų kiekis.  +Didinamas dienos normos žingsnių skaičius, ne visada pasiekiama norma, bet daromos pastangos kiekvieną dieną, šį skaičių padidinti.  +Išgeriamas kūno svoriui tinkamas vandens normos kiekis. |
| 16 savaitė: Gruodžio 15-21 dienos | Pasiruošimas šventėms, turint galvoje sveikos gyvensenos kurso medžiagą. | Pasiruošimas šventėms. | +Bus bandoma nepersivalgyti švenčių metu.  +Neatsisakyti dienos maisto balansavimo įpročių.  +Miego kokybė bus palaikoma. |

### Išvados:

Per visą kursą, pasiekti pagrindiniai užsibrėžti tikslai:

* Pagerinti mitybos įpročiai (etikečių skaitymas, kalorijų skaičiavimas);
* Padidintas miego laikas ir kokybė (nuo 6 valandų iki vidutiniškai 7-8 valandų);
* Suprastos esminės asmeninės mitybos problemos (per daug angliavandenių);
* Padidintas išgeriamo vandens kiekis (nuo 2 litrų iki 3-3.5 litrų).