

# DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

<b>Číslo projektu</b>	<b>CZ.1.07/1.5.00/34.0969</b>
Název školy	Gymnázium Česká a Olympijských nadějí, České Budějovice, Česká 64
Název materiálu	VY_32_INOVACE_ZV_1_5E_SEK_02_ZÁSADY_PSYCHOHYGIENY
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	5. 1. 2014
Anotace	Prezentace přináší důležité zásady psychohygieny, jejichž dodržování je pilířem duševní rovnováhy jedince. Studenti si tak mohou uvědomit, jak si mají lépe rozdělit čas pro práci i odpočinek.
Metodický pokyn	Např.: prezentace je určena jako výklad do hodiny i jako materiál k samostudiu. Možnosti využití: promítání, práce jednotlivců nebo dvojic u PC, vtištění pracovního listu.

Pokud není uvedeno jinak, použitý materiál je z vlastních zdrojů autora.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Zásady duševní hygieny

# Co jsou to zásady duševní hygieny?

- základní principy zajišťující duševní rovnováhu a celkové zdraví
- dodržování těchto zásad vede k prodloužení života
- zamezují vzniku civilizačních chorob

# Co patří do těchto zásad?

1. dostatečná doba spánku
2. správná výživa
3. dostatek pohybu
4. správné dýchání
5. správné hospodaření s časem

# 1. dostatečná doba spánku

- 7 – 9h
- o 1h méně:
  - zvýšená nepozornost
  - větší chybovost
  - vyšší rizika zranění, nehodovost
- chodit spát ve stejnou dobu
- stejné místo
- TV v místnosti určené ke spaní = méně spánku
- 2h před spaním omezení pití  
(nejen povzbudivé nápoje: kola, káva, čaj)

## 2. správná výživa

- nepřejídání se (roztahování žaludku)
- vyváženost, pestrost stravy (ovoce, zelenina)
- pravidelnost (menší pravidelné dávky)
- nedodržování těchto zásad:
  - obezita, ospalost, únava, riziko cukrovky,
  - ohrožení kloubů, pohybového aparátu
- osoby těžce pracující, sportovci a stresu opakovaně vystavované:
  - příjem více vitamínu a minerálů (ovoce, zelenina, doplňky stravy)

### 3. dostatek pohybu

- lepší trávení
- odbourávání negativních emocí/agrese/
- posílení imunity
- uvolňování antidepresivních látek
- předcházení obezitě, infarktům, cukrovce, mrtvicím
- v ČR má 20% dětí ve věku 6-12let nadváhu a 60% z nich nemá žádný aktivní pohyb. Pro téměř polovinu dospívajících je nadváha zdrojem výčitek a špatných pocitů (psychické problémy).

## 4. správné dýchání

- lepší studijní výsledky (okysličování mozku)
- snižování napětí v těle
- odstraňování svalových spazmů
- menší únava a ospalost



## 5. správné hospodaření s časem

- vyváženost práce a odpočinku
- pozor na workoholismus  
(práce doma, v zaměstnání, odmítání dovolené -  
narušování soukromí, vztahů, rizika nespavosti,  
neurotismu, bolestí hlavy, závažných onemocnění)
- dosti záleží na způsobu trávení volného času

# Volný čas a jeho význam v rámci psychohygieny

## Co je volný čas?

- čas mimo školu a práci
- čas k odpočinku, zábavě, rozvoji svých zájmů a celé osobnosti
- jeho vyplnění významně ovlivňuje naše celkové duševní rozpoložení
- důležitý pro regeneraci /znovuobnovení sil/ a odreagování se od každodenního stresu

## Jak ho lze trávit?

- věnovat se sám sobě (odpočinek, koníčky)
- koníčky vedou k dobré náladě
- zkvalitňují následně život jedince

## **Nepřehodnotné vyplňování volného času**

- alkohol, drogy, vandalismus a jiné SPJ
- rizika kriminality
- zakrnění osobnosti
- snižování šance na budoucí profesní úspěch

# Zdroje:



- ČÁP, Jan, MAREŠ, Jiří. Psychologie pro učitele. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X
- DOLEŽALOVÁ, Ladislava, VLKOVÁ, Marie. Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Kralice na Hané: Computer Media, s. r. o., 2010. ISBN 978-80-7402-060-5
- FÜRST, Maria. psychologie. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0
- GILLNEROVÁ, Ilona, BURIÁNEK, Jiří. Základy společenských věd. 3. vyd. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-749-9
- KOL.AUTORŮ: Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Brno: Computer Press, a. s., 2009. ISBN 978-80-251-2631-8
- KOL.AUTORŮ: Odmaturuj ze společenských věd. 1. vyd. Brno: Didaktis spol. s. r. o., 2008. ISBN 978-80-7358-122-0
- KOL.AUTORŮ: Společenské vědy pro 1. ročník středních škol. 1. vyd. Brno: Didaktis spol. s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7358-144-2
- PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. Proti stresu krok za krokem. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, s. r. o., 2001. ISBN 80-247-0068-9
- NAKONEČNÝ, Milan. Encyklopedie obecné psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0625-7
- VYMĚTAL, Štěpán. Krizová komunikace a komunikace rizika. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2510-9