

Průvodka

Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0802
Název projektu	Zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
Číslo a název šablony klíčové aktivity	III/2 – Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
Příjemce podpory	Gymnázium, Jevíčko, A. K. Vitáka 452

Název DUMu	Duševní hygiena - psychohygiena
Název dokumentu	VY_32_INOVACE_10_08
Pořadí DUMu v sadě	8
Vedoucí skupiny/sady	Jan Hrazdira
Datum vytvoření	4.1.2013
Jméno autora	Luděk Dobeš
E-mail autora	dobes@gymjev.cz
Ročník studia	První
Předmět nebo tematická oblast	Základy společenských věd
Výstižný popis způsobu využití materiálu ve výuce	Prezentováno na interaktivní tabuli s využitím psaného textu, které přiblíží problematiku v tematické oblasti Psychologie – Duševní hygiena Inovace: mezipředmětové vztahy (cizí jazyky), využití ICT



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT

reg. č.: CZ.1.07/1.5.00/34.0802



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Psychohygiena

- soubor doporučení, která vedou k udržení nebo prohloubení duševní pohody a rovnováhy



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Oblasti narušující psychiku

- vztahy
- práce
- nedostatečná péče o sebe



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Zásady duševní hygieny

- uspořádání a naplánování denních aktivit v souladu s **výkonnostní křivkou**
- maximální využití volného času – kombinací sportovních, tvůrčích a dalších aktivit



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Metody duševní hygieny

- autosugesce – využívá naši představivost
- motivování sebe sama



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Metody duševní hygieny

- pozitivní imaginace – představujeme si kladné řešení situace
- *např.: před vystoupením jsme nervózní, máme „knedlík v krku“, ale představujeme si kladný ohlas*



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Metody duševní hygieny

- relaxační techniky – masáže, jóga



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

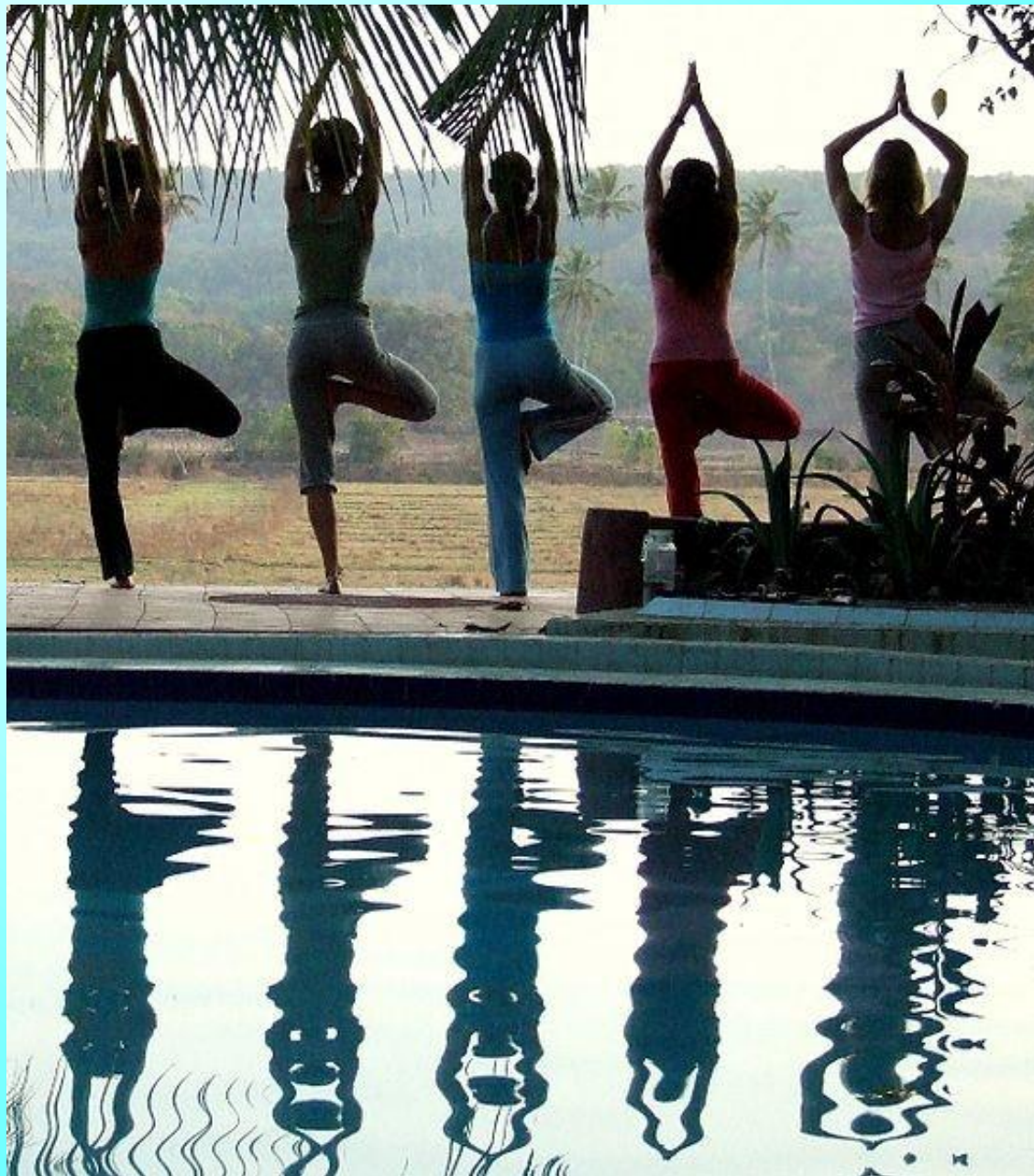


MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ



Judith, licence Creative Commons, BY-SA, <http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Vrksasana.jpg>, licence CC, (cit. 22-01-2013)



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Thomas Wanhoff, licence Creative Commons, BY-SA, http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Massage_Frankfurt.jpg, licence CC, (cit. 22-01-2013)

Zdravý životní styl

- pohyb
- dostatek spánku
- vyvážená strava
- vyhýbat se alkoholu
- vyhýbat se stresu
- otužování



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ





MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



**OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost**

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ



Stres

- reakce organismu na podněty (stresory), které narušují jeho rovnováhu
- je odpovědí organismu na zátěž, která vzniká působením vnějších a vnitřních vlivů



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Vnější vlivy

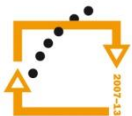
- školní povinnosti
- nedostatek času
- cesta přeplněným vlakem

Vnitřní vlivy

- sebepodceňování
- přehnané očekávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

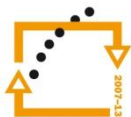
INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Krátkodobý stres

- trvá hodiny, dny
- má ochrannou a adaptační funkci
- mobilizuje organismus



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Dlouhodobý stres

- trvá měsíce, roky
- devastující účinky
- psychické problémy
- zdravotní problémy (vředy, migréna, infarkt myokardu, cukrovka)



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Projevy stresu v oblasti chování

- pláč
- přecitlivělost
- vztek
- hněv
- neklid
- nesoustředěnost
- nechutenství
- přejídání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Projevy stresu v oblasti tělesné

- bušení srdce
- napětí v šíji
- pocení
- střevní potíže
- bolest hlavy
- bolest žaludku
- únava
- vyčerpání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Projevy stresu v oblasti psychické

- podrážděnost
- nervozita
- nesoustředěnost
- negativní myšlenky
- pocit bezmocnosti
- pochybnosti o sobě



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Typy stresu

- **eustres** – pozitivní účinky (svatba, narození dítěte)
- **distres** – negativní účinky (rozchod, onemocnění, úmrtí)



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Fáze adaptace na stres

- 1. poplachová reakce
- 2. rezistence - odolnost
- 3. vyčerpání – v případě neschopnosti rezistence



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Frustrace

- reakce na stresovou situaci
- negativně ovlivňuje chování člověka



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

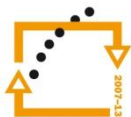
INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Způsob reakce na frustraci

- agrese – 4 stupně
- 1.myšlení
- 2.nadávky navenek
- 3.destrukce, ničení předmětů
- 4.fyzické napadení osoby



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Způsob reakce na frustraci

- bagatelizace – snižování hodnoty cíle
- racionalizace – rozumné vysvětlení
- kompensace – vyvážení neúspěchu úspěchem v jiné oblasti



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Způsob reakce na frustraci

- útěk – vyhýbání se povinností (nemoc)
- somatizace – přenos napětí do tělesné oblasti (civilizační choroby)
- projekce – přenesení viny na jiné



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Zdroje informací

Literatura

- EMMERT, František. *Odmaturuj! ze společenských věd*. Vyd. 1. Brno: Didaktis, 2003, 224 s. Odmaturuj!. ISBN 80-862-8568-5.
- DENGLEROVÁ, Denisa. *Společenské vědy pro střední školy*. Vyd. 1. Brno: Didaktis, c2009, 83 s. Odmaturuj!. ISBN 978-807-3581-442.

Obrázky

- Judith, licence Creative Commons, BY-SA, <http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Vrksasana.jpg>, licence CC, (cit. 22-01-2013)
- Thomas Wanhoff, licence Creative Commons, BY-SA, http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Massage_Frankfurt.jpg, licence CC, (cit. 22-01-2013)
- Keith Weller, licence Public Domain, <http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Foods.jpg>, licence PD, (cit. 22-01-2013)
- Plenz, licence Public Domain, <http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Nosmokingsign.svg>, licence PD, (cit. 22-01-2013)



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

**Materiál je určen pro bezplatné užívání pro potřebu výuky a vzdělávání na všech typech škol a školských zařízení. Jakékoliv další využití podléhá autorskému zákonu.
Dílo smí být dále šířeno pod licencí CC BY-SA.**