



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Stehlíková Blanka.

Dostupné ze Školského portálu Karlovarského kraje www.kvkskoly.cz, materiál vznikl v rámci projektu Gymnázia Cheb s názvem Rozvoj školského portálu Karlovarského kraje.

Pracovní list – psychohygienu

1. Psychohygienu plní základní funkce: a/.....
b/.....
2. Co znamená zkratka WHO?
3. Co patří k všeobecným předpokladům duševní rovnováhy? /podtrhni správné odpovědi/
- životní spokojenost, kritika, sebehodnocení, nechat se vést, samostatnost, aktivní přizpůsobivost, seberealizace, vnímání reality, nečinnost, tvořivost
4. Vyjmenuj 5 postupů prevence stresu.
.....
5. Vypiš, co patří do tělesného uvolnění a psychického uvolnění? /zvolni tempo řeči a pohybů, uvolni obličej, „vypni“ mozek, chvilkové tělesné cvičení, autorelaxační cvičení, protistresové masáže, poslech hudby, vizualizace spokojenosti, autosugesce, protistresové dýchání, ventilace v komunikaci, vnímej maličkosti
a/ tělesné uvolnění.....
.....
b/ psychické uvolnění
.....
6. Kam se mohu obrátit v případě potřeby odborné pomoci?
7. Jakou léčbu mají možnost zvolit odborníci?
a/....., b/....., c/.....
8. Které faktory ovlivňují duševní zdraví?
1., 2., 3.
4., 5.
9. Který faktor nejvíce ovlivňuje tvé duševní zdraví?
10. Vyjmenuj 5 charakteristik asertivního jednání člověka.
.....
.....