



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



OSTRAVA

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## VY\_32\_INOVACE\_PSYPS15060ZAP

Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

- **Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0883
- **Název projektu:** Rozvoj vzdělanosti
- **Číslo šablony:** III/2
- **Datum vytvoření:** 15.9. 2012
- **Autor:** Mgr. Pavel Zapletal
- **Určeno pro předmět:** Psychologie
- **Tematická oblast:** Tělesné a duševní zdraví člověka
- **Obor vzdělání:** Podnikání (64-41-L/51) 1. ročník
- **Název výukového materiálu:** Duševní hygiena– učební materiál s úkoly
- **Popis využití:** Výukový materiál s úkoly pro žáky s využitím dataprojektoru, notebooku
- **Čas:** 20 minut

# Duševní hygiena

- Je to nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům.
- Psychohygiena poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici, duševní rovnováhu.
- Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím a pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat.

# Úkol

- Charakterizujte pojem aromaterapie a diskutujte o účincích této metody s pedagogem

# Řešení úkolu

- **Aromaterapie** je druh alternativní medicíny, který užívá éterické oleje a další vonné složky za účelem změny mysli, nálady, procesu poznávání nebo zdraví. Je to doslova léčba pomocí vůní
- Oleje se míchají těsně před masáží a to podle potřeby účinku buď stimulující (jang ), nebo uklidňující (jin ). Mezi nejrozšířenější éterické oleje patří: citrónová tráva, levandule, cedrové dřevo, zázvor, santalové dřevo, borovice, jasmín, růže a granátové jablko.
- Mezi procedury patří – aromaterapeutická masáž, aromatická inhalace a aromaterapeutická koupel

# Úkol

- Charakterizujte pojem muzikoterapie a diskutujte o účincích této metody s pedagogem

# Řešení úkolu

- Muzikoterapie je použití hudby a nebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) kvalifikovaným muzikoterapeutem pro klienta nebo skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci a jiné relevantní terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních a kognitivních potřeb.
- Cílem muzikoterapie je rozvinout potenciál či obnovit funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší integrace a následně také vyšší kvality života prostřednictvím prevence, rehabilitace a celkové duševní pohody

# Základy duševního zdraví

- Zdravá výživa
- Fyzická aktivita
- Nepožívání návykových látek
- Limitovaná konzumace alkoholu
- Dostatek spánku
- Zdravé životní prostředí
- Psychická pohoda
- Uspokojení základních biologických potřeb

# Úkol – rozdělte se do trojic

- Zamyslete se nad svou vlastní ranní aktivitou a charakterizujte pojem ranní ptáče a sova



# Řešení úkolu

- Mezi lidmi existují rozdíly v úrovni ranní aktivity. Člověk aktivní po ránu se označuje jako ranní ptáče, zatímco člověk, jehož aktivita vzrůstá odpoledne a večer, se nazývá sova ( z angl. owl).
- Tyto rozdíly nejsou pouze subjektivní. Srovnávací studie těchto dvou typů vedly k závěru, že se liší v několika důležitých momentech. Například ranní ptáčata mají větší produkci adrenalinu nežli sovy , což se u nich projevuje celkovou aktivační úrovní. Vrcholu své tělesné teploty dosahují během dne o něco dříve nežli sovy.
- Tyto rozdíly v aktivitě a tělesných stavech mohou výrazně ovlivňovat chování i výkonnost.
- V ranních hodinách se zvyšuje tělesná teplota, produkce hormonů a celková aktivita. Dlouhý dopolední spánek vede k útlumu metabolických procesů. Po probuzení je člověk celý zbytek dne utlumený a omámený.