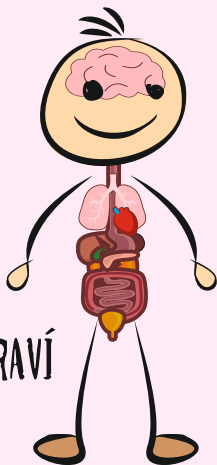


DUŠEVNÍ HYGIENOU

PEČUJI O SVOJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ - O SVOU MYSL

1A

MYSL
OVLIVŇUJE
TĚLESNÉ ZDRAVÍ



ČÍM MOHU UPEVNIT SVOJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

STRAVOU

POHYBEM

SPÁNKEM

ODPOČINKEM

SEBEPŘIJETÍM

VZTAHY

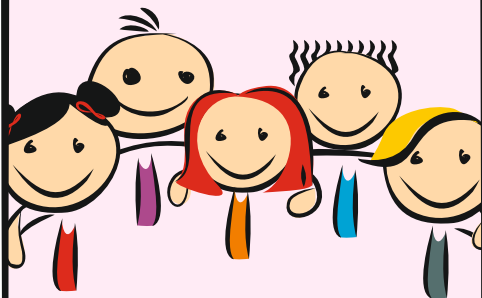
PLNĚNÍM ÚKOLŮ

DUŠEVNÍ HYGIENOU

PEČUJI O SVOJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ - O SVOU MYSL

1B

MYSL OVLIVŇUJE
VZTAHY S LIDMI



ČÍM MOHU UPEVNIT SVOJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

STRAVOU

POHYBEM

SPÁNÍM

ODPOČINKEM

SEBEPŘIJETÍM

VZTAHY

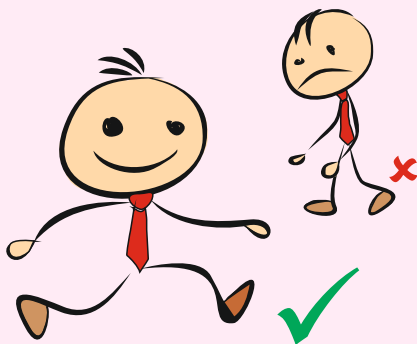
PLNĚNÍM ÚKOLŮ

DUŠEVNÍ HYGIENOU

PEČUJI O SVOJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ - O SVOU MYSL

1C

MYSL OVLIVŇUJE
PRACOVNÍ VÝKON



ČÍM MOHU UPEVNIT SVOJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

STRAVOU

POHYBEM

SPÁNKEM

ODPOČINKEM

SEBEPŘIJETÍM

VZTAKY

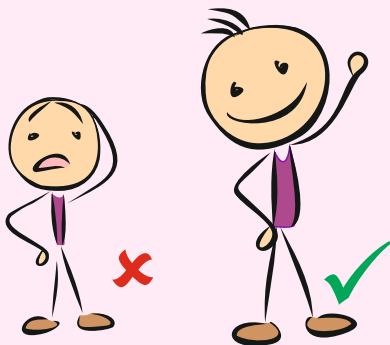
PLNĚNÍM ÚKOLŮ

DUŠEVNÍ HYGIENOU

PEČUJI O SVOJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ - O SVOU MYSL

1D

MYSL OVLIVŇUJE
MOJI SPOKOJENOST



ČÍM MOHU UPEVNIT SVOJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

STRAVOU

POHYBEM

SPÁNKEM

ODPOČINKEM

SEBEPŘIJETÍM

VZTAHY

PLNĚNÍM ÚKOLŮ

JAK JÍM, TAK SE I CÍTÍM

ZA VYBÍRÁM ZDRAVÉ
POTRAVINY,
KONTROLUJI JEJICH SLOŽENÍ



JAK JÍM, TAK SE I CÍTÍM

2B

JÍM PRAVIDELNĚ

5x DENNĚ VE STEJNOU DOBU



SNÍDANĚ



SLAČINA



OBĚD



SLAČINA



VEČEŘE

JAK JÍM, TAK SE I CÍTÍM

2C

JÍM PŘÍMĚŘENĚ VELKÉ PORCE

1 PORCE = MOJE PĚST, DLAŇ, HRST



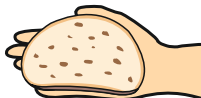
JAKO PĚST



KÁŽDÝ MÁ SVOU PĚST, DLAŇ, HRST JINAK VELKOU



JAKO HRST

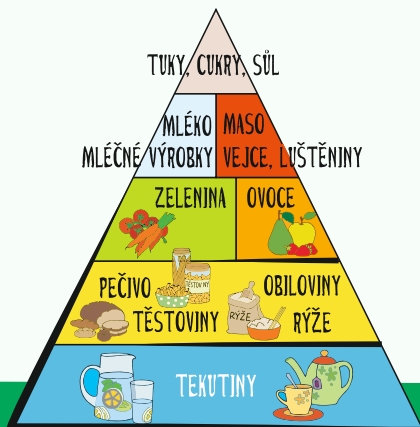


JAKO DLAŇ

JAK JÍM, TAK SE I CÍTÍM

2D

MŮJ JÍDELNÍČEK JE PESTRÝ



POHYB

MĚ DĚLÁ ŠTASTNĚJŠÍM

3A CHODÍM PĚŠKY
ALESPOŇ 30 MINUT

10 000 KROKŮ ZA DEN MĚNÍ ŽIVOT K LEPŠÍMU

- ZLEPŠUJE NÁLADU
- ODBOURÁVÁ STRES
- ZLEPŠUJE PAMĚŤ
- OVLIVŇUJE KOMUNIKACI
A TVŮRČÍ SCHOPNOSTI



POHYB

MĚ DĚLÁ ŠTASTNĚJŠÍM

3B

VYBÍRÁM SI SPORTY,
KTERÉ MĚ BAVÍ

SPORT MÁ BLAHODÁRNÝ Vliv NA PSYCHIKU. ODBOURÁVÁ
STRES A TVOŘÍ SE ENDORFINY (HORMONY ŠTĚSTÍ)



POHYB

MĚ DĚLÁ ŠTASTNĚJŠÍM

3C

KOLEKTIVNÍ SPORTY
MI PŘINÁŠÍ POTĚŠENÍ

MÁM NOVÉ
KAMARÁDY



POHYB

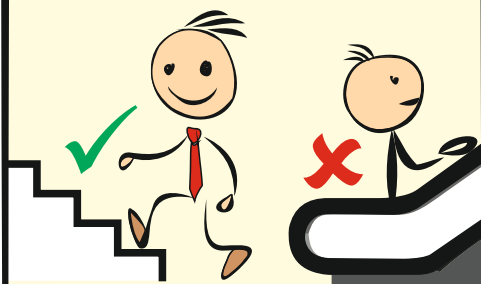
MĚ DĚLÁ ŠTASTNĚJŠÍM

3D

VYUŽÍVÁM KAŽDOU PŘÍLEŽITOST

- POUŽÍVÁM SCHODIŠTĚ
- PÁR ZASTÁVEK JDU PĚŠKY...

K POHYBU



BEZ SPÁNKU NEJSEM FIT

4A

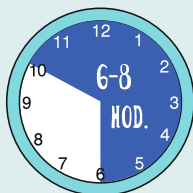
SPÍM OPTIMÁLNĚ
8 HODIN DENNĚ

TEPLOTA LOŽNICE 18°C

KLID

TMA

POKODLNÉ LŮŽKO



VYVĚTRÁNO



BEZ SPÁNKU NEJSEM FIT

4B

CHODÍM SPÁT
A VSTÁVÁM VE
STEJNOU DOBU PO CELÝ TÝDEN

PO ÚT ST ČT PÁ SO NE



RÁNO NEPOTŘEBUJI BUDÍK



BEZ SPÁNKU NEJSEM FIT

4C

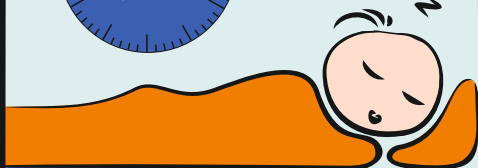
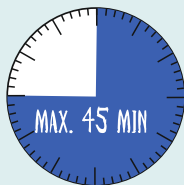
PŘED SPÁNÍM OMEZÍM NĚKTERÉ ČINNOSTI

- JÍDLA 
- ALKOHOLICKÉ NÁPOJE 
- NÁPOJE S KOFEINEM, TEJNEM 
- FYZICKOU NÁMAHU 
- PRÁCI NA PC, S MOBILNÍM TELEFONEM, SLEDOVÁNÍ
TELEVIZE (MODRÉ SVĚTLO Z OBRAZOVEK BLOKUJE
V TĚLE VÝROBU MELATONINU) 
- NEKOUŘÍM 

BEZ SPÁNKU NEJSEM FIT

4D

PŘI VELKÉ ÚNAVĚ
SPÍM PŘES DEN
MAXIMÁLNĚ 45 MINUT



SPRÁVNÝM ODPOČINKEM NABERU SÍLU K DALŠÍM VÝKONŮM

5A RELAXAČNÍM CVIČENÍM SNÍŽÍM ÚZKOST A POSÍLÍM SPÁNEK



ZPÍVÁNÍ



MEDITACE



HLUBOKÉ
DÝCHÁNÍ



DALŠÍ TECHNIKY RELAXACE

**SPRÁVNÝM ODPOČINKEM
NABERU SÍLU K DALŠÍM VÝKONŮM**

5B

**DÉLETRVAJÍCÍ
NAMÁHAVOU PRÁCI
PROKLÁDÁM PŘESTÁVKAMI**

**ČAS NA
PŘESTÁVKU!!**



SPRÁVNÝM ODPOČINKEM NABERU SÍLU K DALŠÍM VÝKONŮM

50 MASÁŽ POTĚŠÍ KAŽDÝ MŮJ SMYSL

MASÁŽ:

- UVOLNÍ TĚLO
- MÁ LÉČEBNÉ ÚČINKY
- NAVOZUJE KLID A RELAXACI
- PŮSOBÍ PROTI STRESU
- PROKRVUJE KREVŇÍ OBĚH



**SPRÁVNÝM ODPOČINKEM
NABERU SÍLU K DALŠÍM VÝKONŮM**

5D

**MÉ ZÁJMY JSOU
I MÝM ODPOČINKEM**



ČTENÍ



KUTILSTVÍ



MALOVÁNÍ



POSLECH HUDBY



ZAHRADA

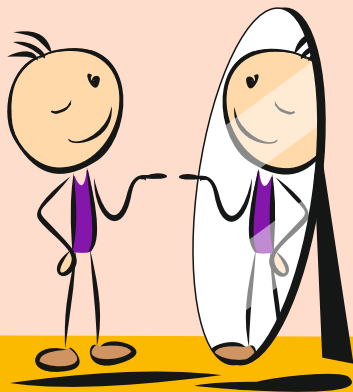
PSANÍ (DENÍKU)



ŠITÍ
A DALŠÍ

VÍM, KDO JSEM A CO CHCI

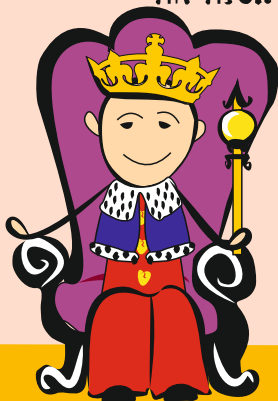
6A ZNÁM SÁM/A SEBE
A UVĚDOMUJI SI SVOJI
ŽIVOTNÍ SITUACI



VÍM, KDO JSEM A CO CHCI

6B

PŘIZNÁVÁM SVÉ
CHYBY, TÍM PÁDEM
NA NICH PRACUJI



PŘIZNAT CHYBU
JE UMĚNÍ KRÁLŮ

KRALUJME

VÍM, KDO JSEM A CO CHCI

6C

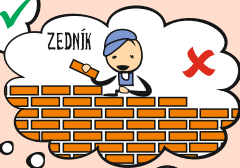
O SVÉM ŽIVOTĚ
ROZHODUJI PŘEDEVŠÍM
JÁ SÁM/A

JÁ CHCI...,
NECHCI...

KUCHAR



ZEDNÍK



UDĚLÁM...,
NEUDĚLÁM...



ZA SVOJE ROZHODNUTÍ ZODPOVÍDÁM

VÍM, KDO JSEM A CO CHCI

6D

MÁM SE RÁD/A

- PEČUJI O SEBE
- VZDĚLÁVÁM SE
- ODMĚNÍM SE
- PŘIJÍMÁM SEBE JAKÝ/JAKÁ JSEM
- SDĚLUJI SVÁ PŘÁNÍ A POCITY



DOBŘE VZTAHY JSOU PRO MĚ DŮLEŽITÉ

7A KAŽDÝ DEN UDĚLÁM
NĚKOMU RADOST
(ALESPOŇ MALIČKOSTÍ)



JSI SKVĚLÁ, DĚKUJI!

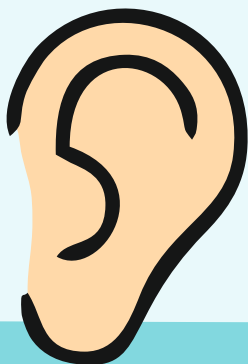
MÁM TĚ RÁD/A.

POČKEJ, JÁ TI POMOHU.

DOBŘE VZTAHY
JSOU PRO MĚ DŮLEŽITÉ

7B

BLÍZKÉMU
NASLOUCHÁM A JSEM
MU OPOROU



DOBŘE VZTAHY
JSOU PRO MĚ DŮLEŽITÉ

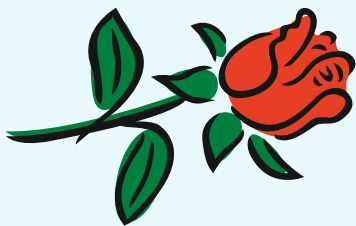
7C

KDYŽ SE USMÍVÁM,
LIDÉ KOLEM SE NA
MĚ USMÍVAJÍ



DOBŘE VZTAHY JSOU PRO MĚ DŮLEŽITÉ

7D K LIDEM SE CHOVÁM
SLUŠNĚ A FÉROVĚ



UPŘÍMNOST VÁM NEPŘINESE MNOHO PŘÁTEL,
ALE VŽDY VÁM PŘINESE TY SPRÁVNÉ.

(JOHN LENNON)

ÚKOLY

SI NENECHÁM PŘERŮST PŘES HLAVU

8A

MÁM PRAVIDELNÝ DENNÍ
REŽIM, VE KTERÉM
PLNÍM BĚŽNÉ POVINNOSTI



6:00 HODIN

HYGIENA

SNÍDANĚ

ZAMĚŠTNÁNÍ

OBĚD

NÁKUP/ÚKOLY/ÚKLID

VEČEŘE

ČAS NA DĚTI

ČAS PRO SEBE

HYGIENA

22:00 HODIN

SPÁNEK

ÚKOLY

SI NENECHÁM PŘERŮST PŘES HLAVU

88

NEODKLÁDÁM DROBNÉ ÚKOLY NA ZÍTRA

[illegible]

DNES ZAPLATIT SLOŽENKU!

ÚKOLY

SI NENECHÁM PŘERŮST PŘES HLAVU

8C SLOŽITĚJŠÍ ÚKOLY
ROZVRHNU A PLNÍM
PODLE PLÁNU



po	út	st	čt	pá	so	ne
	LÉKAŘ					
		TOPENÍ			ŠKOLA	
		DEMONTÁŽ	BROUSENÍ	1.NÁTĚR	2.NÁTĚR	3.NÁTĚR
MONTÁŽ	ENLID				ŠKOLA	

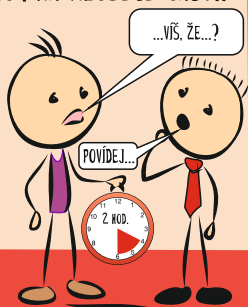
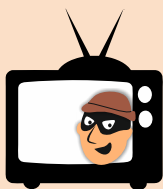
ÚKOLY

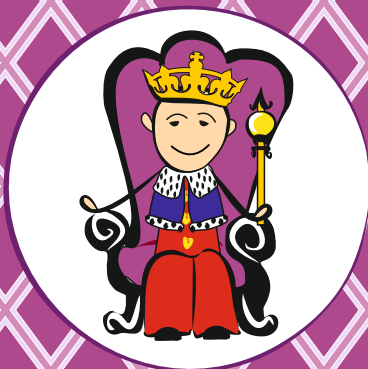
SI NENECHÁM PŘERŮST PŘES HLAVU

8D

SE SVÝM ČASEM
HOSPODAŘÍM,
SNAŽÍM SE ČAS NEPROMARNIT

POZOR NA ZLODĚJE ČASU!!





PRAVIDLA HRY:

Hra pro 3 a více hráčů od 15 do 99 let.

Karty se rozdají. Začínající hráč vyzve jakéhokoliv jiného hráče, aby mu předal kartu, kterou určí číslem a písmenem. Podmínkou je, že sám musí mít aspoň jednu kartu z kvarteta, ke kterému přísluší požadovaná karta. Pokud vyzvaný hráč danou kartu vlastní, musí ji žadateli předat. Pokud požadovanou kartu nevlastní, přichází na řadu a žádá kartu, kterou potřebuje do svého kvarteta, na jiném hráči.

Pokud hráč shromáždí celé kvarteto, pokládá ho a získává bod. Vítězí hráč s nejvyšším počtem bodů – s nejvyšším počtem nasbíraných kvartet.