

OBSAH

ÚVOD

ÚVOD	5
1. KAPITOLA - Stres v životě člověka – základní problém psychohygieny	7
Cvičení 1. kapitola	11
2. KAPITOLA - Psychohygieny – adaptační mechanismy	12
Cvičení 2. kapitola	19
3. KAPITOLA - Motivace	20
Cvičení 3. kapitola	26
4. KAPITOLA - Psychohygieny v oblasti tělesného zdraví.....	28
Cvičení 4. kapitola	43
5. KAPITOLA - Psychohygieny psychického zdraví.....	45
Cvičení 5. kapitola	50
6. KAPITOLA - Zdravotní prevence.....	52
Cvičení 6. kapitola	56
Seznam použité literatury	57

ještě dostatek sil využít to negativní ve svém životě, s čím nepochybují. Je dobré využít i krátkosti svého věkového období a ukázat na negativní stránky návyků životního stylu v dosavadním životě skupině téhož věkové skupiny. Ale neměly by stávkou za negativní motivaci. Pěkně nám připadá o zřízení se nad možnostmi, které máme prostřednictvím pedagogického působení na studenty během jejich studia na VŠ, tak aby byli schopni si vytvořit program zdravého životního stylu a řídit se jím. Práce je rozdělena do šestí kapitol, vždy podle pojmu zkoumající oblasti související se s problematikou psychohygieny.

Pokusíme se prokázat do vztahů mezi nečistými návyky a jejich vlivy, emocionální reakcemi a vytvářením vzorů chování u lidí. Základní pozornost bude věnována rozbora stresových situací, které způsobují psychickou i fyziologickou odpověď člověka. Soustředíme se na vylučování psychického stavu dostupnými pedagogicko-psychologickými prostředky.

Každá kapitola bude uzavřena cvičeními.