

TÉMATA PROBÍRANÁ NA SEMINÁŘÍCH

- Psychologie zdraví – vědní disciplína, historie oboru
- Definice zdraví, pojetí zdraví
- Podpora zdraví, programy pro zdraví
- Kvalita života
- Pohyb pro zdraví, obezita
- Stres
- Nadějně způsoby zvládnání životních těžkostí
- Duševní hygiena
- Asertivita
- Sociální opora
- Životospráva - hospodaření s časem, denní režim člověka, odpočinek
- Chování poškozující zdraví - alkoholismus, kouření, drogové závislosti, gamblerství a jiné.