

01a

# Úvod, organizace výuky

**bp1818 Základy psychologie sportu a zdraví**

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU



- 1) **Co máte rádi?** Např. věc, činnost, místo (i více).
- 2) **Jaký aspekt zdravého životního stylu** nemáte rádi, nesnášíte, dělá vám problém...?



# Organizace výuky

- Přednášky
  - Účast nepovinná
  - Aktivita
- Syllabus
- Studijní materiály
- Ukončení
  - Semestrální projekt: management zlovyku
  - Závěrečný test v Isu
    - Otevřené i uzavřené otázky, upřesnění v průběhu semestru

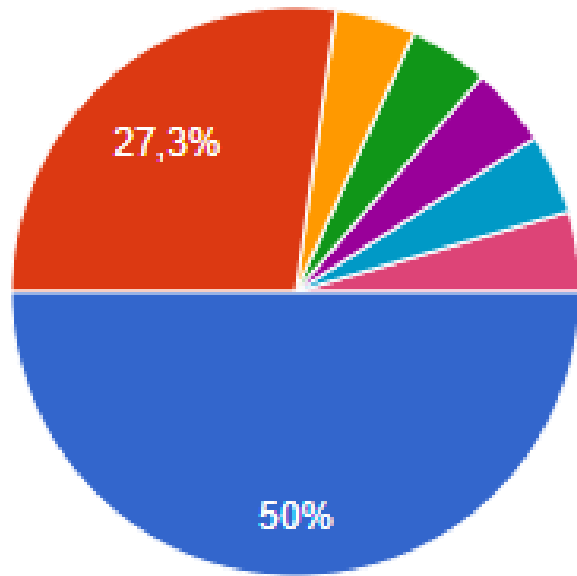


Mgr. et Mgr. Vladka Tomková

učo 438749

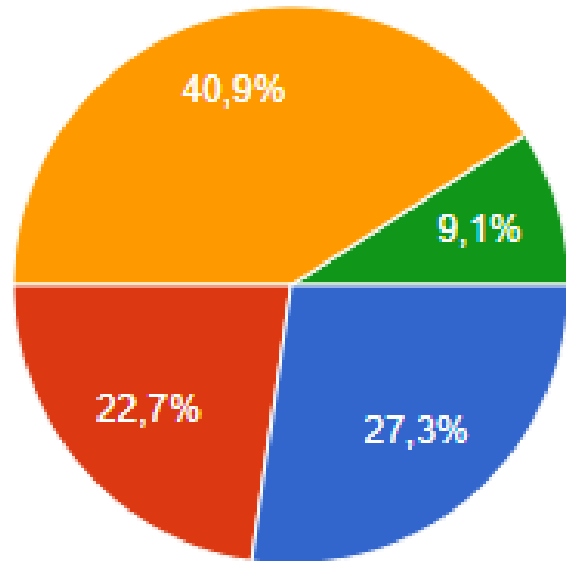
✉ [438749@mail.muni.cz](mailto:438749@mail.muni.cz)

# Organizace výuky: „Upřednostňuji spíše...“



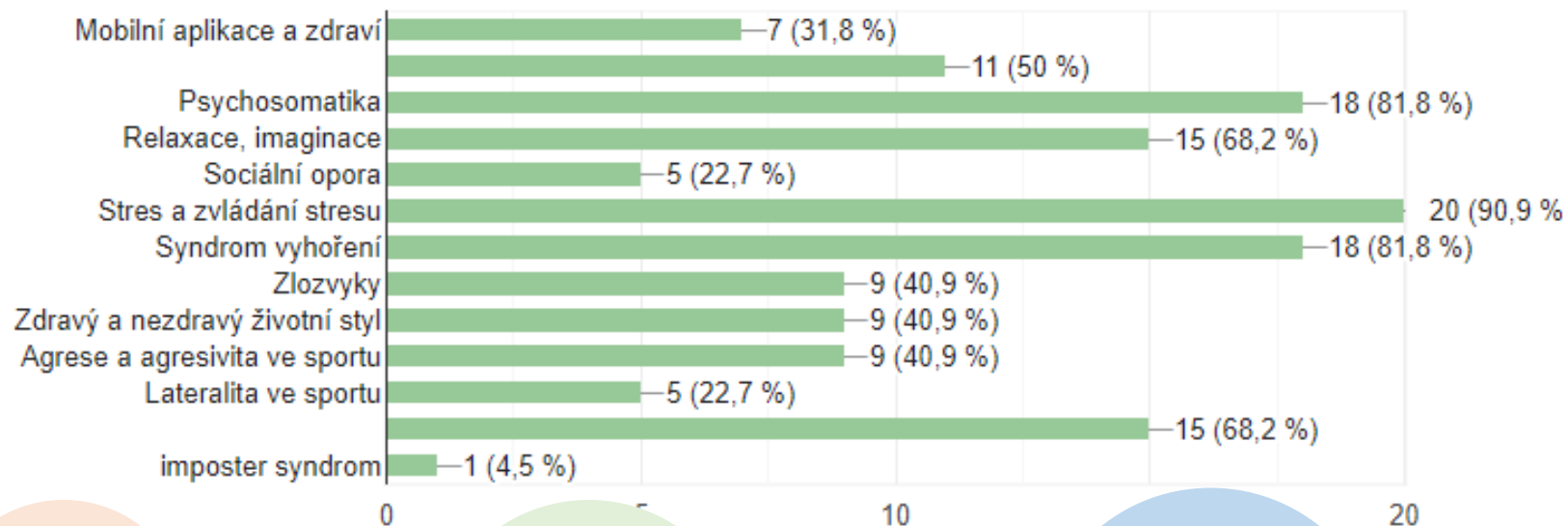
- Interaktivní formu výuky - přednášku s diskuzí, zapojení studentů, sdílení zkušeností
- Výklad bez interakce
- obojí
- Ani jeden z extrémů; výklad látky, se zapojením studentů i sdílením zkušeností
- neco mezi, akorat co nejmene ukolu "na doma" z duvodu povinnosti spojenych...
- mám ráda spíše interaktivní formu, ale...
- Sdílení Vašich vlastních zkušeností, p...

# Organizace výuky: „Zajímá mě spíše...“



- Psychologie sportu
- Psychologie zdraví
- Oboje stejně
- Nemám jasnou představu, co je náplní Ps. sportu/zdraví

# O čem budeme mluvit



Sebepoznání  
Autoregulace  
Zlozvyky

Sociální  
opora

Časový stres  
Prokrastinace  
Time management

Stres  
Zvládání stresu

Vulnerabilita  
Resilience  
(zranitelnost a  
odolnost)

Syndrom  
vyhoření  
(burnout)

?

Duševní zdraví  
Kvalita života  
Adaptace

Psychosomatika  
Vztah těla a  
mysli

Rizikové a  
protektivní  
faktory  
ve vztahu ke  
zdraví a nemoci

Relaxace  
Imaginace  
Sugesce  
Autosugesce

Pozitivní a  
negativní  
myšlení

# O čem budeme mluvit – vaše témata

- **Komunikace** s pacienty/klienty
- **Motivace** ke změně životního stylu
- Děti
  - Děti s disociativní motorickou poruchou
  - Děti s vrozenou vývojovou vadou
- Rodiče
- Handicap, těžká nemoc, zranění





# Semestrální úkol: **management zlovyku**

- Vyberte jeden Váš **reálný zlovyk** týkající se **chování spojeného se zdravím**, na jehož redukci budeme společně pracovat
  - Příklady: Chodím pozdě spát, málo se hýbu, nedodržuji pitný režim, nejím pravidelně...
  - Ideálně takový, aby pro Vás bylo v pořádku jej sdílet s ostatními v semináři
- Vytvořte **individuální plán**, jakým se během semestru chcete se zlovykem vypořádávat. Plán by měl zahrnovat „analýzu“ zlovyku a být dostatečně **konkrétní**.
- Doba realizace (= doba, na kterou plánovat): **2 měsíce**
- Forma je na vás (Word, tužka + papír, obrázky aj.)



# Děkuji za pozornost.



"I'm sick and tired of being kicked around all the time."