

03b

# Zlozvyky II

**bp1818 Základy psychologie sportu a zdraví**

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU



# Management zlozvyku

- **Správný cíl = chování, akce**
  - **SMART cíl** = specifický, měřitelný, akceptovatelný (dosažitelný), relevantní, termínovaný
  - **Co se stane, když „selžu“?**
- **Ovlivnitelné vs neovlivnitelné**
  - Covidové zhoršování
- **Myšlenky? Motto? Pozitivní emoce?**
- **Sociální opora?**



# Management zlozvyku

- **K zamyšlení...**

- 1) O jaký přístup se opírá Váš plán?
- 2) Jaká je Vaše motivace? Motto?
- 3) Co Vám bude úkol připomínat?
- 4) Co Vám stojí v cestě a jak s tím bojovat?
- 5) Jak budete zaznamenávat boj se zlozvykem?

# Vizualizace

- Dobře si pamatujeme to, co vidíme – evolučně starý mechanismus
- **Jak využít vizualizaci v boji se zlovykem?**

**Zlovyk:** Nepravidelné jedení, konkrétně nesnídání a vynechávání dopolední svačiny (velice často), dále vynechávání odpolední svačiny (obědy a večere jsou ok).

#### Proč se ho zbavit:

Nepravidelné jedení není zdravé. Dopoledne a s blížícím se obědem mi často není úplně dobře, když nesnídám. Během dne mám někdy (před obědem, večerí) velký hlad, protože jsem předtím nic nejedla. Jsem na sebe často naštvaná, že neumím být důsledná v něčem tak "jednoduchém", nelíbí se mi to na mně a chci to změnit.

#### Proč se ho zbavit:

- Nepravidelné jedení není zdravé.
- Dopoledne a s blížícím se obědem mi často není úplně dobře, když nesnídám.
- Během dne mám někdy (před obědem, večerí) velký hlad, protože jsem předtím nic nejedla.
- Jsem na sebe často naštvaná, že neumím být důsledná v něčem tak "jednoduchém", nelíbí se mi to na mně a chci to změnit.



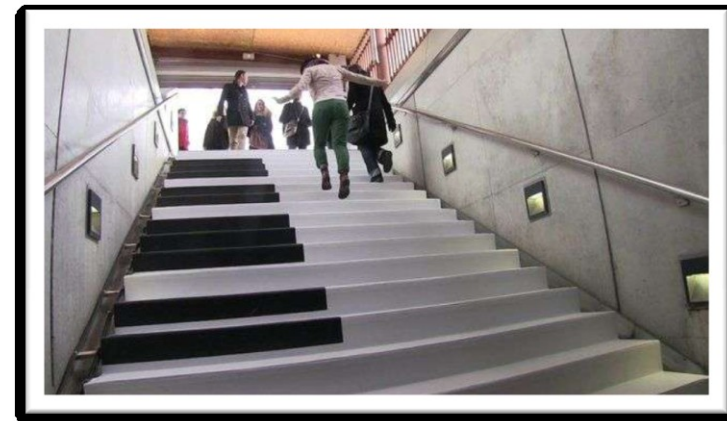
#### Co mi může pomoci:

Seznam snídaní umístěný na viditelné místo:

- ovesná kaše
- jogurt s ovocem
- tvaroh s ovocem
- smoothie
- mugcake
- mini-verze: banán, jablko

# Nudging

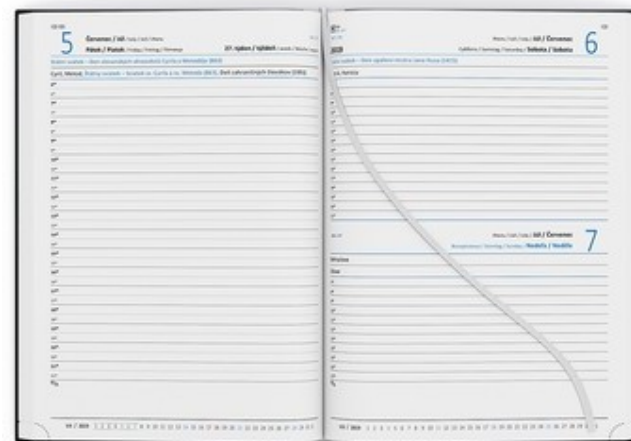
- Design, který má vést k (automatické) změně chování
- Funguje na podvědomé úrovni, člověk se nemusí aktivně rozhodovat
- Mělo by být použito tak, aby byl užitek z něj co nejvyšší a škody co nejmenší
  - V praxi „veřejně prospěšné“ použití, ale i byznys



# SWOT analýza



# Zaznamenávání



## BUZER-LÍSTEK

NÁVYK:	BUZER-LÍSTEK	VSTÁVÁNÍ	SPORT: BĚH	ALKOHOL	...	POTENCIÁL DNE
MIN.:	DNES	< 7:30	100 M	0,5 L VÍNA		1..10
1.	ANO <input checked="" type="checkbox"/>	7:00 <input checked="" type="checkbox"/>	150 M <input checked="" type="checkbox"/>	0,0 L <input checked="" type="checkbox"/>		9 <input checked="" type="checkbox"/>
2.	ANO <input checked="" type="checkbox"/>	7:20 <input checked="" type="checkbox"/>	150 M <input checked="" type="checkbox"/>	0,0 L <input checked="" type="checkbox"/>		7 <input checked="" type="checkbox"/>
3.	ANO <input checked="" type="checkbox"/>	7:00 <input checked="" type="checkbox"/>	200 M <input checked="" type="checkbox"/>	1,1 L <input checked="" type="checkbox"/>	...	8 <input checked="" type="checkbox"/>
4.	ANO <input checked="" type="checkbox"/>	9:30 <input checked="" type="checkbox"/>	0 M <input checked="" type="checkbox"/>	0,0 L <input checked="" type="checkbox"/>		5 <input checked="" type="checkbox"/>
5.	ANO <input checked="" type="checkbox"/>	7:30 <input checked="" type="checkbox"/>	150 M <input checked="" type="checkbox"/>	0,2 L <input checked="" type="checkbox"/>		7 <input checked="" type="checkbox"/>
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	...	⋮

DUBEN 2012							28 prac. dnů
							1
2	3	4	5	6	7	8	8
9	10	11	12	13	14	15	15
16	17	18	19	20	21	22	22
23	24	25	26	27	28	29	29
30							



Petr Ludwig – „buzer-lístek“

# Management zlozvyku – tipy na upgrade

- Dohledejte si informace o zlozvyku – knihy, studie, zkušenosti
- Použijte vizualizaci, nudging, motto aj.; zapojte emoce
- Využijte sociální oporu, sdílejte zlozvyk
- Zamyslete se nad Vaší motivací, Vašimi silnými i slabými stránkami v boji se zlozvykem
- Vytvořte si optimální systém zaznamenávání zlozvyku
- **Vymyslete cokoli dalšího, co zvýší Vaše šance, že v boji se zlozvykem zvítězíte! 😊**





