

# PSYCHOHYGIENA

Mgr. Bc. Markéta Vejmělková  
jaro 2023





ZASTAVENÍ SE

BODY SCAN

A photograph of a sky filled with large, billowing white clouds. The clouds are dense and have a soft, puffy texture. The sky is a clear, pale blue. The overall mood is serene and expansive.

NAPĚTÍ - UVOLNĚNÍ

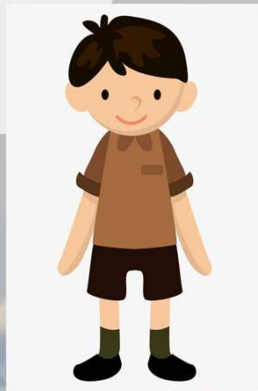
A photograph of a sky filled with large, fluffy white cumulus clouds. The clouds are dense and have a soft, billowy texture. The sky between the clouds is a clear, pale blue. The overall lighting is bright and natural, suggesting a clear day.

DECH

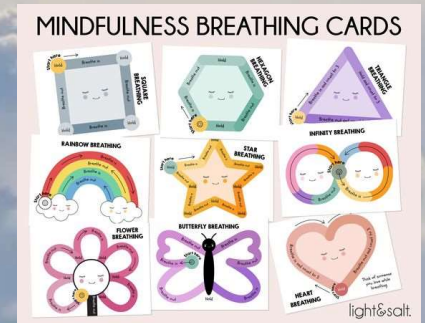
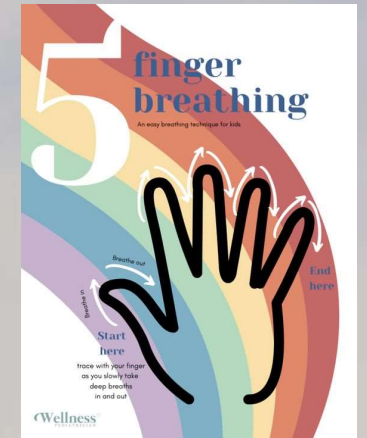
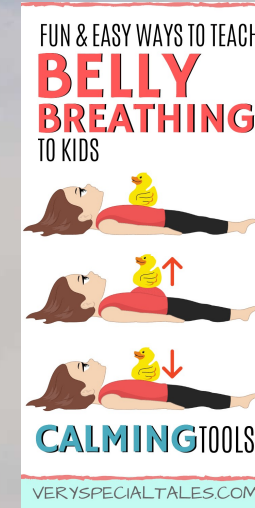
# ZASTAVENÍ SE

## ZPOMALENÍ

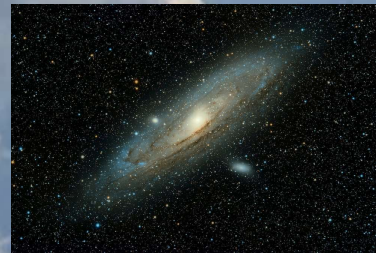
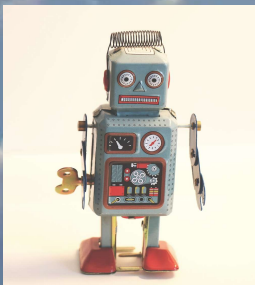
S ztišit?  
 T toaleta?  
 O odpočinek?  
 P pití?



# DECH



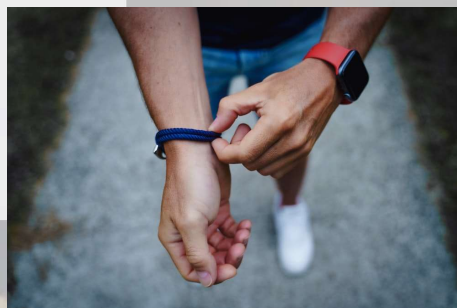
# NAPĚTÍ - UVOLNĚNÍ



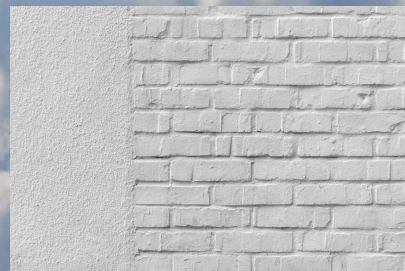
# ZASTAVENÍ SE

## ZPOMALENÍ

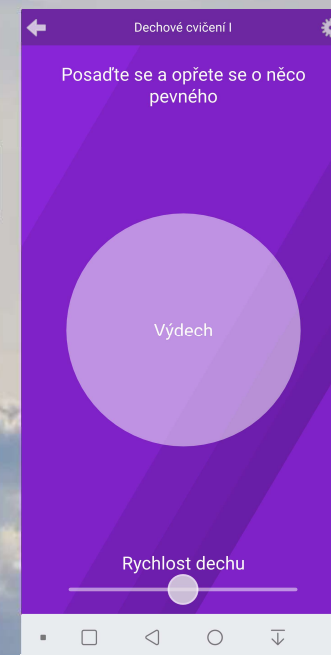
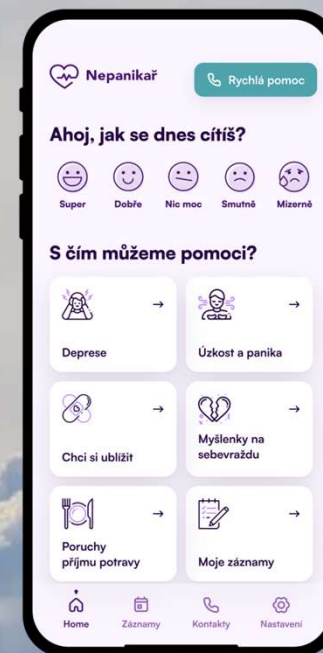
**S** ztišit?  
**T** toaleta?  
**O** odpočinek?  
**P** pití?



# NAPĚTÍ - UVOLNĚNÍ



# DECH



# MINDFULNESS - VŠÍMAVOST





A photograph of a bicycle with a wicker basket on the handlebars, parked on a dirt path in a forest. The path is covered with fallen leaves, and the trees are tall and thin, with green foliage in the background. The lighting is soft, suggesting a quiet, natural setting.

JÁ VÝROK

Cítím...

Protože/když...

Potřeboval/a bych...

A photograph of a bicycle with a wicker basket on the handlebars, parked on a dirt path in a forest. The forest is dense with tall, thin trees and a thick canopy of green leaves. The ground is covered with fallen brown leaves. The bicycle is white with a blue seat and a brown handlebar grip. The basket is filled with a white cloth and some items. The text "LASKAVÝ POHLED" and "OTEVŘENOST DRUHÝM" is overlaid on the image in white capital letters.

LASKAVÝ POHLED OTEVŘENOST DRUHÝM



# MINDFULNESS - VŠÍMAVOST

# JÁ VÝROK

**5 ★ 4 ★ 3 ★ 2 ★ 1**  
**SLOW DOWN & CALM DOWN**  
 FIRST OFF - TAKE 3 SLOW & QUIET DEEP BREATHS!

**5** List 5 things you can **SEE** 👁️ 👁️

**4** List 4 things you can **FEEL** ✋

**3** List 3 things you can **HEAR** 👂

**2** List 2 things you can **SMELL** 👃

**1** List something **positive** about yourself 😊

MAKE TODAY COUNT

FINISHED? NOW - TAKE 3 MORE SLOW & QUIET DEEP BREATHS ☺



## How Are You Feeling Today?

What colour is your feeling?

Where do you feel this colour in your body?

How BIG is your feeling?

If you could touch your feeling, how might it feel?

What else would you like to say about your feeling?

## I-STATEMENTS

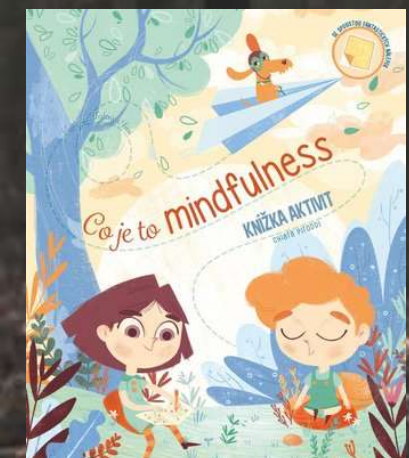
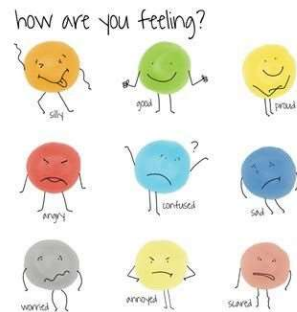
Assertive Communication

VERY SPECIAL TALES.COM

When I express myself with I-messages, I use a firm and gentle voice and communicate.

- I FEEL  
My feelings about a behavior / situation
- WHEN  
A blame-free description of the behavior that is a problem for me
- BECAUSE  
The effect the behavior has on ME
- (MY NEEDS)  
What I need the other person to do instead

**FREE WORKSHEETS**



# LASKAVÝ POHLED OTEVŘENOST DRUHÝM



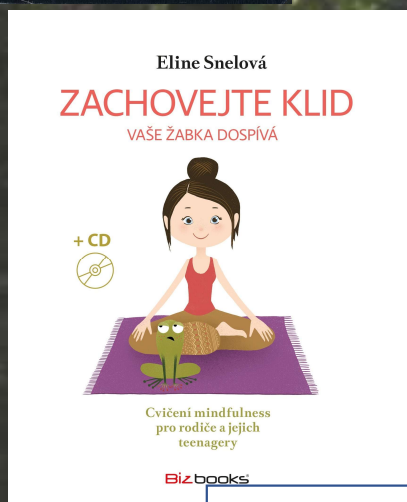
# MINDFULNESS - VŠÍMAVOST

# JÁ VÝROK

Cítím...

Protože/když...

Potřeboval/a bych...



# LASKAVÝ POHLED

# OTEVŘENOST DRUHÝM





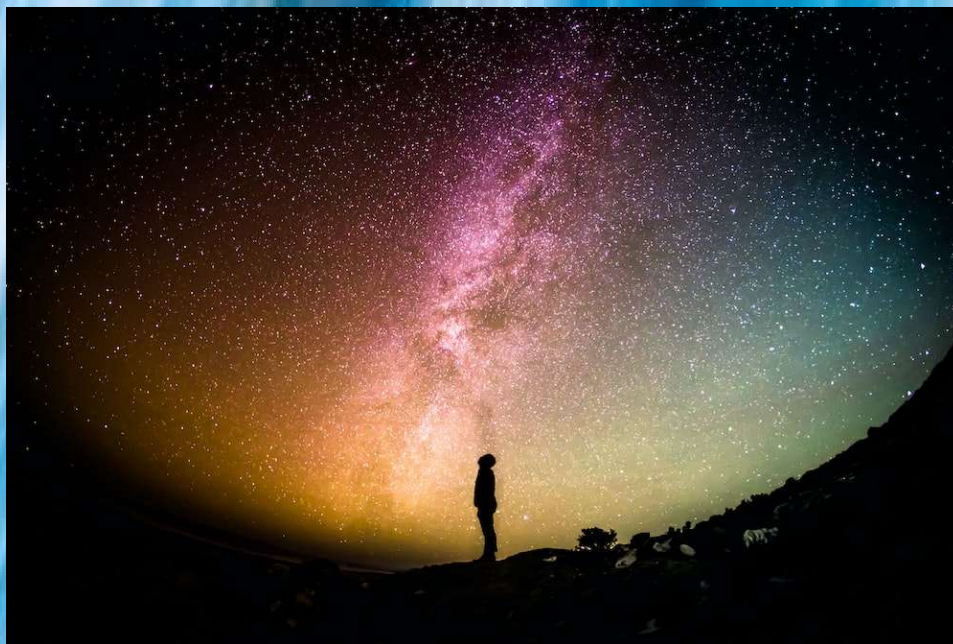
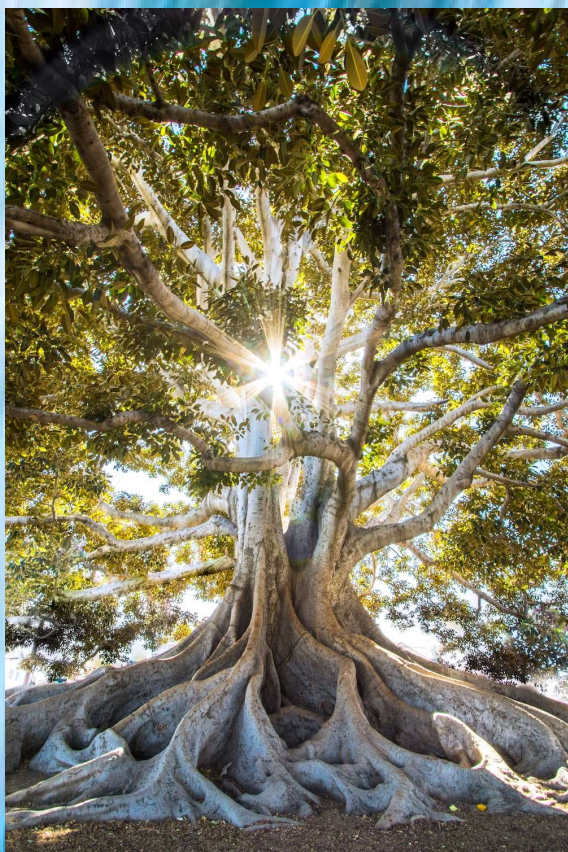
SPIRITUALITA

# SPIRITUALITA

1. Co pro mě znamená spiritualita?
2. V jakých situacích pociťuji? Místo? Okolnosti? Samostatně/S druhými?
3. Můžu čerpat? Co můžu udělat pro to, aby byla oporou?



# SPIRITUALITA





# SPIRITUALITA





# ABSOLVOVÁNÍ PŘEDMĚTU

## **IPSp06** Psychohygienu

1. vedení záznamů, odevzdání do odevzdávací do 16. 4. 2023 (vč.)

## **VZpB42** Psychohygienu a psychologie zdraví

1. vedení záznamů, odevzdání do odevzdávací do 16. 4. 2023 (vč.)

2. vyzkoušet na sobě a napsat recenze na 1 – 3 pomůcky k průběžné péči o duševní hygienu (aplikace, vedené relaxace na YT, v podcastech...), odevzdání do odevzdávací do 4. 6. 2023

# ZAZNAMY

## 1. ZPOMALENÍ, UVĚDOMĚNÍ SI, CO SE DĚJE V MÉM TĚLE, 3 ZKLIDŇUJÍCÍ NÁDECHY

- v průběhu dne se zkusím párkrát zastavit/zpomalit, projít si svoje tělo, uvědomit si, co potřebuji
- nádech do břicha (nemusí být moc hluboký, spíše přirozený, příjemný), chvíli pauza, dlouhý klidný výdech (ideálně dvakrát delší než nádech)

Co mi bude připomínat, že se mám na chvíli zastavit:

Datum	√	Co jsem si uvědomil/a:

Co mi sedělo:

Co mi moc nesesedělo:

Co si beru do dalšího života:

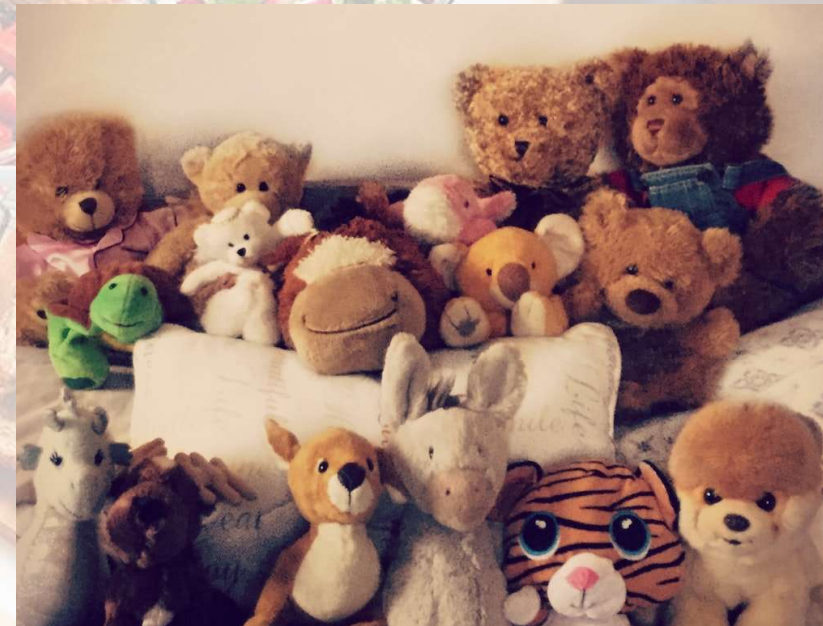
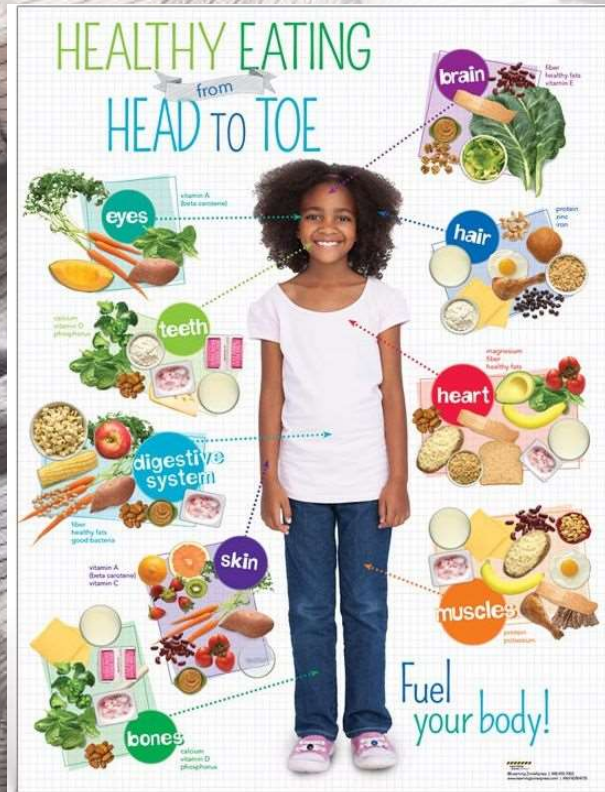
SPÁNEK

JÍDLO



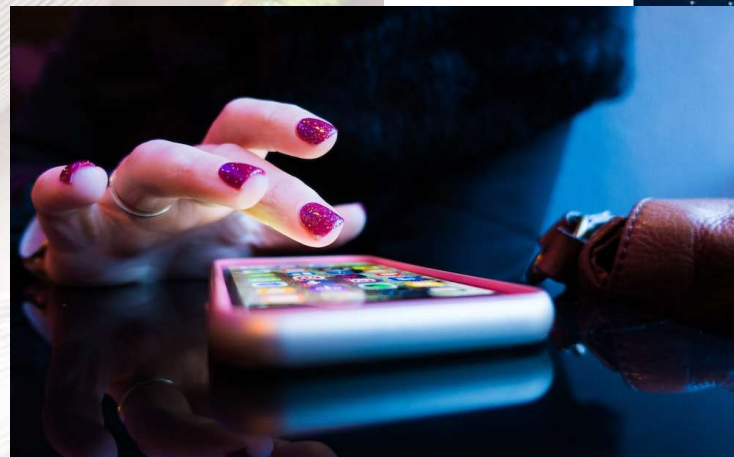
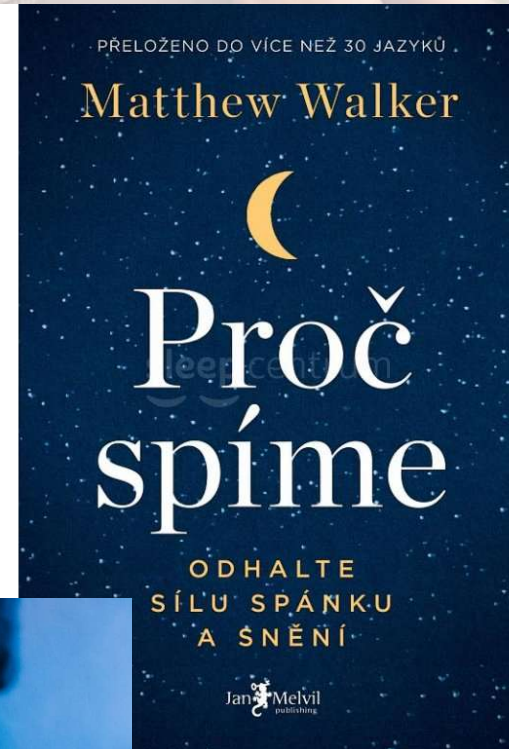
# SPÁNEK

# JÍDLO



# SPÁNEK

# JÍDLO



Uvědomte si

- jednu situaci,  
která byla fajn
- jednu situaci,  
která byla náročná
- Jedna, za kterou  
byste se pochválili

Za co jste dnes vděční?

VYVÁŽENĚJŠÍ POHLED

# EFEKTIVNÍ ODPOČINEK

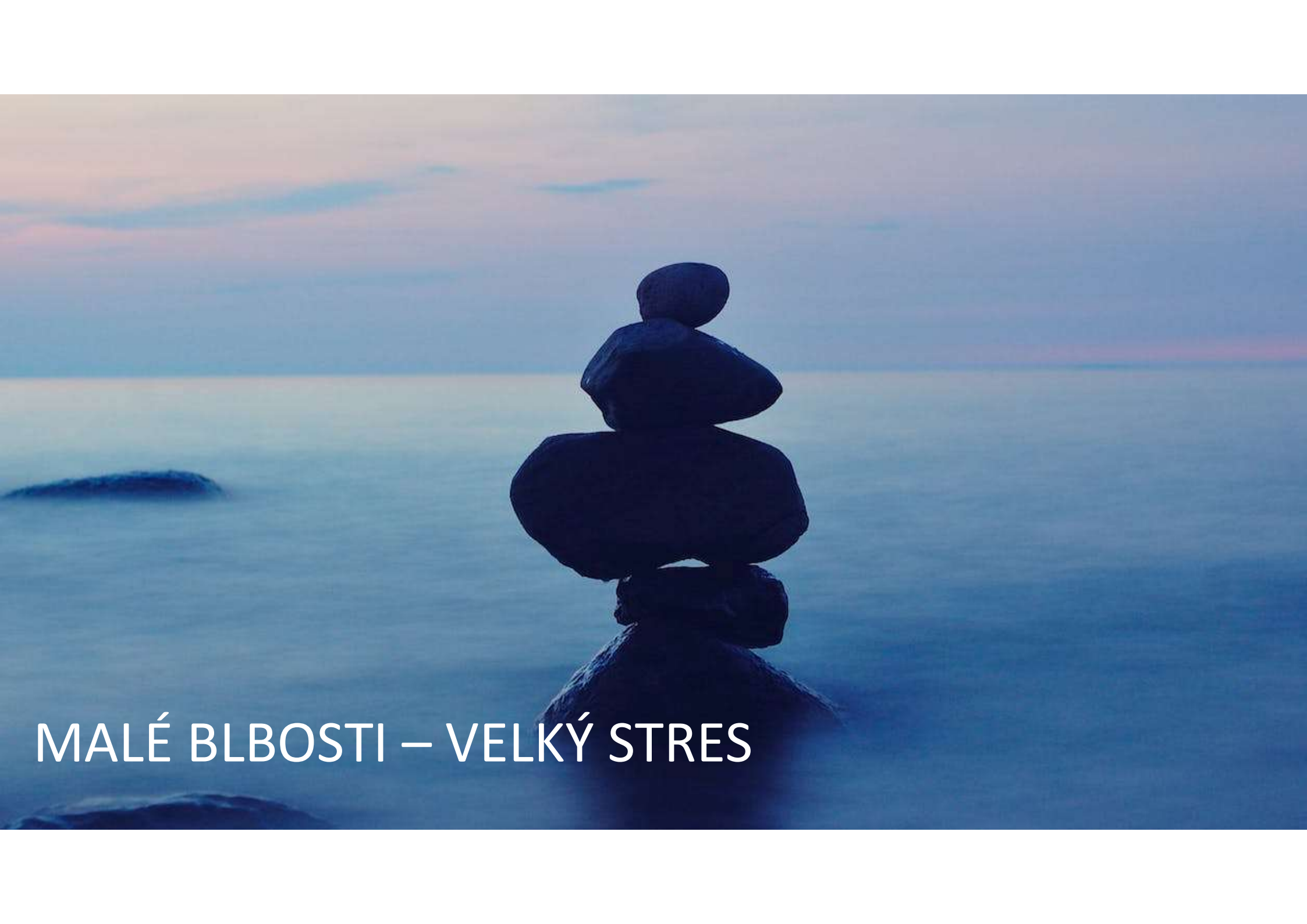
krátká vydechnutí

přestávky (cca 10 min)

volný čas

3 priority

PRINCIP VYVAŽOVÁNÍ  
aktivita-pasivita  
displej-svět  
mozek-tělo



MALE BLBOSTI – VELKY STRES





# VYVÁŽENĚJŠÍ POHLED



# EFEKTIVNÍ ODPOČINEK

# MALÉ BLBOSTI – VELKÝ STRES

free printable

**Roll the Dice movement ACTIVITY**

Run in place for 20 seconds	March in place 20 seconds
20 Jumping Jacks	TOUCH TOES 20 times
PICK YOUR KNEES UP HIGH 20 times	SKIP in a big circle
12 FROG JUMPS	15 ARM CIRCLES
HOP ON LEFT FOOT 9 times	5 PUSH UPS
13 BEAR CRAWLS	11 JUMPS in the air
	SHAKE IT OUT

**Dice Movement Game**

**Roll the Dice movement ACTIVITY**

Run in place for 20 seconds
20 JUMPING JACKS
PICK YOUR KNEES UP HIGH 20 times
12 FROG JUMPS
HOP ON 1 FOOT 9 times
13 JUMPS in the air

TEACHING LITTLES

15 of the Best Brain Breaks for the classroom!

TEACHING LITTLES

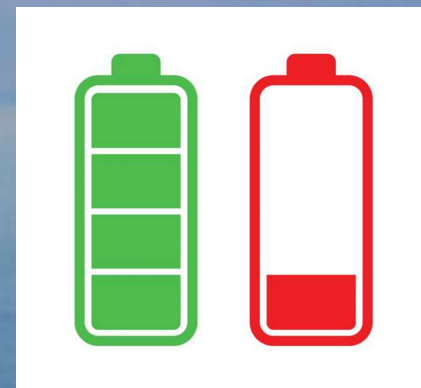


shutterstock.com · 326262512

# VYVÁŽENĚJŠÍ POHLED



# EFEKTIVNÍ ODPOČINEK



# MALÉ BLBOSTI – VELKÝ STRES

Když mě úkol začne nudit, nebo je příliš těžký, když se cítím unaveně, k čemu se utíkám? Vypište, co si uvědomujete u sebe:

- 
- 
- 
- 
- 

Zkoušejte nahrazovat aktivitami vpravo

**Princip vyvažování**

aktivita - pasivita	displej - svět	mozek - tělo
---------------------	----------------	--------------

**Zásobárna aktivit**

A. Krátká „vydechnutí“

---

---

---

---

B. Během vymezených přestávek

---

---

---

---



ZKLIDNĚNÍ PŘEDSTAVOU





DÍKY

# Zdroje obrázků

<https://www.pexels.com/>  
<https://pixabay.com/>  
<https://www.freeimages.com/>  
<https://www.istockphoto.com/>  
<https://unsplash.com/>  
<https://cz.pinterest.com/pin/329044316538166361/>  
<https://cz.pinterest.com/pin/405324035225025188/>  
<https://cz.pinterest.com/pin/52776626876391347/>  
<https://www.albatrosmedia.cz/tituly/33944603/klidne-a-pozorne-jako-zabka/>  
<https://cz.pinterest.com/pin/68742225249/>  
<https://preschoolinspirations.com/glitter-jars/>  
[https://www.megaknihy.cz/nezarazeno/335782-zachovejte-klid-vase-zabka-dospiva.html?utm\\_si=RFlidjRTZUc2TXpNMU56Z3INek0xTnpneQ==&matchtype=&network=x&device=c&creative=&keyword=&placement=&param1=&param2=&adposition=&campaignid=19454105652&adgroupid=&feeditemid=&targetid=&loc\\_physical\\_ms=9062850&loc\\_interest\\_ms=&searchtype=&gclid=Cj0KCQiAutyfBhCMARIsAMgcRJRzQKg6ysmCLgQv4GAD4ynQrnE1scSlvwbpgNZWm1Qe5gXZ\\_fw8n00aAgQEEALw\\_wcB](https://www.megaknihy.cz/nezarazeno/335782-zachovejte-klid-vase-zabka-dospiva.html?utm_si=RFlidjRTZUc2TXpNMU56Z3INek0xTnpneQ==&matchtype=&network=x&device=c&creative=&keyword=&placement=&param1=&param2=&adposition=&campaignid=19454105652&adgroupid=&feeditemid=&targetid=&loc_physical_ms=9062850&loc_interest_ms=&searchtype=&gclid=Cj0KCQiAutyfBhCMARIsAMgcRJRzQKg6ysmCLgQv4GAD4ynQrnE1scSlvwbpgNZWm1Qe5gXZ_fw8n00aAgQEEALw_wcB)  
[https://www.megaknihy.cz/porucha-pozornosti/341777-mindfulness-u-deti-a-dospivajicich.html?utm\\_si=RFlidjRTZUc2TXpReE56YzNNelF4TnpjMw==&matchtype=&network=x&device=c&creative=&keyword=&placement=&param1=&param2=&adposition=&campaignid=19454105652&adgroupid=&feeditemid=&targetid=&loc\\_physical\\_ms=9062850&loc\\_interest\\_ms=&searchtype=&gclid=Cj0KCQiAutyfBhCMARIsAMgcRJRcBk0Q71KrrF5Vi9XV\\_5t0Rg8Z0uA86Y64TulCzJA85iD6qxsRkl8aAuAeEALw\\_wcB](https://www.megaknihy.cz/porucha-pozornosti/341777-mindfulness-u-deti-a-dospivajicich.html?utm_si=RFlidjRTZUc2TXpReE56YzNNelF4TnpjMw==&matchtype=&network=x&device=c&creative=&keyword=&placement=&param1=&param2=&adposition=&campaignid=19454105652&adgroupid=&feeditemid=&targetid=&loc_physical_ms=9062850&loc_interest_ms=&searchtype=&gclid=Cj0KCQiAutyfBhCMARIsAMgcRJRcBk0Q71KrrF5Vi9XV_5t0Rg8Z0uA86Y64TulCzJA85iD6qxsRkl8aAuAeEALw_wcB)  
[https://www.megaknihy.cz/nezarazeno/2781774-co-je-mindfulness-knizka-aktivit.html?utm\\_si=RFlidjRTZUc2TWpjNE1UYzNOREkzT0RFM056UT0=&matchtype=&network=x&device=c&creative=&keyword=&placement=&param1=&param2=&adposition=&campaignid=17364182571&adgroupid=&feeditemid=&targetid=&loc\\_physical\\_ms=9062850&loc\\_interest\\_ms=&searchtype=&gclid=Cj0KCQiAutyfBhCMARIsAMgcRJSNOdUVY1X3QlbyIT13ag03zVGntUhsdhjVlyPTOFTjO3f\\_m10KuAoaArQYEALw\\_wcB](https://www.megaknihy.cz/nezarazeno/2781774-co-je-mindfulness-knizka-aktivit.html?utm_si=RFlidjRTZUc2TWpjNE1UYzNOREkzT0RFM056UT0=&matchtype=&network=x&device=c&creative=&keyword=&placement=&param1=&param2=&adposition=&campaignid=17364182571&adgroupid=&feeditemid=&targetid=&loc_physical_ms=9062850&loc_interest_ms=&searchtype=&gclid=Cj0KCQiAutyfBhCMARIsAMgcRJSNOdUVY1X3QlbyIT13ag03zVGntUhsdhjVlyPTOFTjO3f_m10KuAoaArQYEALw_wcB)  
<https://www.twinkl.it/illustration/fairy-godmother>  
<https://areomagazine.com/2020/03/06/there-are-no-good-or-bad-people/>  
<https://www.istockphoto.com/cs/search/2/image?mediatype=illustration&phrase=low+battery>  
<https://cz.pinterest.com/pin/83387030594973568/>  
<https://cz.pinterest.com/pin/101894010310262853/>  
<https://www.shutterstock.com/cs/search/plus-one-logo>  
<https://knihy.heureka.cz/jak-rozvijet-detskou-spiritualitu/#prehled/>  
<https://classroom.synonym.com/small-group-topics-teens-8546389.html>  
<https://classroom.synonym.com/small-group-topics-teens-8546389.html>  
<https://www.sleepcentrum.cz/doplňky/proc-spime---odhalte-silu-spanku-a-sneni--nove-vydani/>  
<https://cz.pinterest.com/pin/995999273814548570/>  
<https://cz.pinterest.com/pin/753156737698989301/>  
<https://www.jacarandafm.com/news/news/parents-urged-not-wear-pyjamas-school-run/>