OSM TÝDNŮ S MINDFULNESS

Bc. Zuzana Zimová, Bc. Hilda Raczková

Výzkum odolnosti

- Univerzita obrany v Hradci Králové
- 4 podmínky:
  - Otužování
  - Spánková hygiena
  - Intermittent fasting
  - Mindfulness

Průběh

- Prezenční setkání: 4.10. a 22.11. v 16:00 a 18:00
- Online setkání: 11.10., 18.10., 25.10., 1.11., 8.11., 15.11. vždy v **18:00** přes MS Teams
- Každý den vyplňovat spánkový deník
- Každý týden pročíst interaktivní osnovu
- Dotazník: 4.10., 1.11., 29.11.2022, 10.1.2023
- 2 možné absence

Spánkový deník - jak vyplňovat

~~Výzkumné číslo~~ **UČO**

Napište pondělní datum:

Den v týdnu:		**PONDĚLÍ**	**ÚTERÝ**	**STŘEDA**	**ČTVRTEK**	**PÁTEK**	**SOBOTA**	**NEDĚLE**
V kolik hodin jste dneska vstával/a?	hh:mm	:	:	:	:	:	:	:
Ohodnoťte kvalitu spánku (jako ve škole, 1 - nejlepší, 5 - nejhorší)								
Cítíte se dostatečně vyspaní?		ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE
Kolikrát jste se v noci probudil/a? (pokud nevíte - N)								
Pokud jste si zdřímli/a v průběhu dne, v kolik hodin a na jak dlouho?		:	:	:	:	:	:	:
	minut							
Pokud jste měl/a nějaký **kofein**, v kolik hodin to bylo a kolikrát?*	(př: 8:00, 11:00, 13:30)							
Pokud jste měl/a nějaký **alkohol**, v kolik hodin jste měl/a poslední skleničku?*		:	:	:	:	:	:	:
Měl/a jste nějaký **nikotin** po 18. hodině?		ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE
V kolik hodin jste měl/a snídani - **první jídlo dne**?								
V kolik hodin jste měl/a večeři - **poslední jídlo dne**?		:	:	:	:	:	:	:
Jedl/a jste ještě něco dalšího? (cokoliv jiného než čistou vodu/neslazený čaj) + uveďte co to bylo.								
Vzal/a jste si nějaké léky/suplementy/CBD produkty před spaním?								
Pokud jste se **otužoval/a**, v kolik hodin a jak dlouho?								
Pokud jste **meditoval/a**, v kolik hodin a jak dlouho?								
Vaše pravidelná aktivita:								
Pokud jste měl/a nějakou **pohybovou aktivitu**, jakou, v kolik hodin a jak dlouho trvala?*		:	:	:	:	:	:	:
	Jaká aktivita?							
	minut							
* Vaše **poznámky** k danému dni. Uvádějte zde cvičení, alkohol, wellness a cokoliv, co považujete za podstatné.		Vpisujte, zda jste daný den meditoval, jak dlouho, jaké domácí úkoly jste dělali						
V kolik hodin jste zhasl/a světla a šel/šla spát?		:	:	:	:	:	:	:
Jak dlouho Vám trvalo usnout?	minut							

Interaktivní osnova

- Souhrn daného meditačního týdne
- Vložené nahrávky řízených meditací + “domácí úkoly”
- Diskuzní fórum, kam můžete napsat cokoliv

Dotazník