

PSYCHOHYGIENA (NEJEN) PRO UČITELE

...ANEB 7 ZÁSAD PRO PSYCHICKOU POHODU

- Každý den si udělejte hodinku pro sebe, která Vám umožní dočerpát energii a relaxovat (hodina může zahrnovat Vaše oblíbené aktivity jako je čtení či meditace)
- Dodržujte zásady zdravé výživy
- Věnujte dostatek času spánku
- Podrobně si plánujte aktivity dní (nejen ty ve škole, ale i ty volnočasové)
- Řešení složitějších problémů si rozložte do několika dílčích kroků
- Pociťujete-li akutní stres, změňte činnost (ideální jsou dechová cvičení)
- Naučte se dechová cvičení a praktikujte je

Doporučené dechové cvičení:

- Pohodlně se posadte. Okolní dění ignorujte a plně se soustřeďte na svůj dech. Pomalu a zhluboka se nadechněte nosem, nádech zaměřte do břicha. Současně s tím v duchu počítejte do 5. Poté zadržte dech na 3 doby. V duchu počítejte „jedna – dva – tři“ a poté opět nosem na 5 dob klidně vydechněte. Následně znovu zadržte dech na tři doby, atd...

Více informací o psychohygieně a dalších oblastech psychického zdraví lze nalézt kupříkladu na www.nevypustdusi.cz