Psychohygiena

Jak můžeme podpořit naše duševní zdraví ve světě, který nabízí mnoho možností, ale také různých nástrah a těžkostí? Pojďme se pomocí krátkých podcastů zamyslet nad tím, co může naše duševní zdraví narušovat a jak změnit své návyky a mentální nastavení, abychom svůj život prožívali lépe.

Vstávání duše – pěstování všímavosti

https://www.youtube.com/watch?v=HUGrrV7nMS8

8 hodin spánku – někdy moc v pubertě zas málo

https://www.youtube.com/watch?v=OksHZ3iqr3s

Mobil v posteli: Nevinná chyba, co kazí spánek

https://www.youtube.com/watch?v=q7d2RXgL6zU

7 tipů pro naše duševní zdraví (Psychohygiena & zvyšování psychické odolnosti)

https://www.youtube.com/watch?v=hEvwumc-w5s

Jak být v pohodě: Cesty k duševní rovnováze

https://www.youtube.com/watch?v=sUbs-fIPIwk

Možnosti, jak se uvolnit a zklidnit svoji mysl jsou použitelné pro děti, učitele i rodiče, pojďme uvolnit napětí pomocí relaxačních technik. Stačí jen kliknout na odkaz a Vaše relaxace může začít.

Jacobsonova progresivní relaxace – pojďme uvolnit napětí

https://www.youtube.com/watch?v=6U3C_uhKfUc

Relaxace do ucha: mindfulness body scan

https://www.youtube.com/watch?v=E6lgbbeZ5gU