

DOTAZNÍK

Vliv pohybové aktivity na psychiku a zvládání stresu

Během jednoho týdne si zapisujte veškeré pohybové aktivity, kterým se věnujete (počítá se i běžný rutinní pohyb). Na konci týdne zhodnoťte pomocí následujících otázek, jaký vliv na vás tyto aktivity měly.

Za každou kladnou odpověď si připočítejte 1 bod.

- 1. Pohybová aktivita vás baví.**
- 2. Po pohybové aktivitě se cítíte příjemně unavení.**
- 3. Těšíte se na pohybovou aktivitu, když víte, že ji budete vykonávat.**
- 4. Během pohybové aktivity si „vyčistíte hlavu“ od stresu a psychické zátěže.**
- 5. Po provedené pohybové aktivitě se vám lépe přemýšlí (lépe se vám učí, pracuje, soustředí...).**
- 6. Pohybová aktivita zlepšuje vaši náladu a celkový psychický stav na delší dobu.**

Vyhodnocení:

Sečtěte body za jednotlivé pohybové aktivity, které jste v průběhu týdne vykonali. Která z aktivit vám nejvíce pomáhá při zvládání stresu a zlepšení psychického stavu? Identifikujte ty, které pro vás byly nejprospěšnější, a zkuste je pravidelně zařazovat do svého programu, zvláště v obdobích zvýšeného stresu nebo náročnějšího pracovního či studijního nasazení.