ZÁZNAMOVÝ ARCH

Jak pohyb podporuje psychickou pohodu

Zadání: 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.

Aktivita	Kritéria 1–6 (0=neplatí, 1=platí)						Celkem	Pořadí
	1 (aktivita mě baví)	2 (příjemná únava)	3 (těším se)	4 („čistá hlava“)	5 (lepší soustředění)	6 (lepší nálada)		