

Pohybovo-kondičné cvičenia pre študentov

PRE ZDRAVIE



Bio-psycho-
sociálne aspekty
zdravia



Podpora
resiliencie



Redukcia
stresu



Budovanie
psychickej pohody a
fyzickej kondície



Motorika,
koordinácia,
pohyb



Prevenca vyhorenia a
kolektívna podpora
zdravia

Záujem o pohybové, kondičné cvičenia môžu študenti nahlasovať cez ročníkových vedúcich na email dr. Buzalovej, tie sa budú konať v ZSS Tekovské Lužany a ZSS Dvory nad Žitavou



Fakulta
zdravotníctva a sociálnej práce
sv. Ladislava, Nové Zámky



TIPY AKO SI UDRŽAŤ MENTÁLNE ZDRAVIE



Majte jasný cieľ

Len prejsť skúškou či urobiť zápočet nemusí byť dostačujúce, stanovte si jasný cieľ, ktorý je reálny.

Naučte sa vstávať skôr

Máme tendenciu cítiť sa dezorientovaní, keď prvýkrát vstaneme, pretože náš mozog sa nezobudí okamžite. S väčšou pravdepodobnosťou zostanete sústredení, ak sa zobudíte skôr.



Prioritizácia dňa

Rozloženie dňa je dôležité, aby sa dokázali skĺbiť pracovné, študijné i rodinné povinnosti.

Uplatňujte Paretovo pravidlo 80:20 a začnite tými najdôležitejšími prioritami a postupne prechádzajte k menej dôležitým



Vyhľadajte pomoc skôr

Mentálne zdravie súvisí so schopnosťou zvládať stres a neočakávané životné situácie, ak potrebujete pomoc Centrum sociálneho poradenstva je tu pre vás, včasne vyhľadajte konzultácie.



Využívajte čas efektívne

Nestíhate a deň má málo hodín? Začnite využívať svoj čas efektívne, menej času tzačnite tráviť neužitočnými aktivitami a nahradte ich tými, ktoré vám dodajú energiu a sebarozvoj.

Predchádzajte vyhoreniu

Je dôležité študijné a pracovné povinnosti vedieť harmonizovať tak, aby nedochádzalo k vedomému stresu a nátlaku.

