**Rodinná výchova 6. (12.4.-25.4.)**

Přečtěte si text s názvem „Duševní hygiena“ a odpovězte na tyto otázky:

1. Vysvětlete pojem „duševní hygiena“.
2. Na co je nutné dbát při správné životosprávě.
3. Proč je důležité aktivní provozování sportu?

**Duševní hygiena**

**Duševní hygiena** neboli **psychohygiena** je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat [duševní zdraví](https://cs.wikipedia.org/wiki/Du%C5%A1evn%C3%AD_zdrav%C3%AD) a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům.

Psychohygiena poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat [životní styl](https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotn%C3%AD_styl) a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům. Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat.

V průběhu pracovní činnosti je náš organismus zatěžován mnohem více než v době odpočinku. Pracovní prostředí by proto mělo být upraveno a vybaveno hygienicky.

Úprava by se měla týkat i estetické stránky, aby prostředí působilo příjemně. Měly by se kontrolovat fyzikální podněty, které přicházejí z vnějšího prostředí (světlo, hluk, teplota, vlhkost vzduchu), měl by být zajištěn dostatek pracovního prostoru, větrání a dostatečné materiální vybavení.

Životospráva zahrnuje správnou výživu, dostatečně dlouhý a kvalitní [spánek](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sp%C3%A1nek), vhodné rozložení odpočinku a zátěže a společenské zázemí. Regenerace nervového systému a osvěžení celého organismu není závislé jen na délce spánku, ale i na jeho kvalitě.

Ve výživě je nutné dbát na to, aby se člověk nepřejídal, ale pamatoval také na vhodné složení potravy a pravidelnost v jídle.

Pro duševní zdraví je nezbytné usilovat o harmonický život, mít čas a citové zázemí pro odpočinek a vést život v rodině tak, aby v něm nedocházelo k zátěžím a stresům.

K udržení a upevnění dobré tělesné a duševní kondice přispívají pohyb a tělesná práce. Aktivní provozování [sportu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sport) zvyšuje nejen úroveň tělesné kondice, ale má vliv i na psychiku (sebevědomí, sebehodnocení i hodnocení jedince ostatními) a může mít vliv i na posilování sociálních vztahů a vazeb.

Je užitečné naučit se hospodařit s časem i vlastními silami. Psychohygiena přejímá doporučení lidové moudrosti „co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek“. Měli bychom dbát na pořádek ve věcech i na přiměřené osobní pracovní tempo. Pravidelný denní rytmus práce a odpočinku šetří naši energii a napomáhá k duševní vyrovnanosti.