

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá problematikou psychohygieny ve škole a možností aplikace relaxačních technik do vyučování na základních školách. Duševní hygiena je zde zaměřena především na žáky. V práci je vymezeno několik základních pojmů vztahujících se k tématu, jako např. psychohygiena, duševní zdraví, relaxační techniky apod.

Hlavním záměrem této práce je poukázat na nutnost věnovat větší pozornost psychohygieně žáků od základní školy z důvodů udržení duševního zdraví žáků, naučení se relaxování, předcházení duševním problémům, únavě či vyčerpanosti. V práci jsou uvedeny možné projevy duševního neklidu u žáků a důvody, proč je nutné pečovat o duševní zdraví žáků. Na závěr bakalářská práce seznamuje čtenáře s několika relaxačními technikami a cvičeními.

Součástí bakalářské práce je návrh několika relaxačních technik, které by byly ve škole využitelné a vhodné pro zavedení do vyučovacího procesu.

Klíčová slova

Psychohygiena, duševní zdraví, relaxace, relaxační techniky, škola, žák, vyučovací proces, stres, strach, úzkost, únava, zátěž