

**TIPY NA SEBEPÉČI PRO VÁS I CELOU RODINU.
Duben 2021**

<p>Pondělí 05.04.</p>	<p style="text-align: center;">Stává se vám někdy, že jste přes den tak unavení že byste nejraději zalehli a spali? Co s tím děláte? Překonáte to, nebo si dovolíte dát šlofíka?</p>	<p>„Dát si ´dvacet´ není podle vědců tak úplně od věci. Odpolední spánek totiž prospívá našemu tělu i psychice. Nesmí se ale přetáhnout.</p> <p>Pokud máte málo času, a potřebujete si zdřímnout, volte proto 7 minut. Pokud máte čas na „dvacet“, volte 20-21 minut.</p> <p style="text-align: center;">Proč tomu tak je?</p> <p>5-10 minut usínáme. V této fázi míváme pocit, že už spíme, ale pak sebou trháme a probereme se. V tomto čase také přichází nápady na řešení nějakého problému. Po asi 21 minutách tělo přechází z lehkého do hlubokého spánku. Z toho se těžko budí. Pokud se z něj cíleně probudíme, můžeme být ještě unavenější než před usnutím.</p>
<p>Úterý 06.04.</p>	<p style="text-align: center;">Minulý týden jsme se věnovali tipům pro komunikaci s našimi dětmi. Jednalo se o: jasnost konkrétnost pozitivní jazyk já-sdílení zaměření se na řešení (nabídku ke spolupráci, k alternativním řešením).</p> <p style="text-align: center;">Dnes nás čeká další část...</p>	<p>Jestliže chceme změnit chování našich dětí, musíme nejdříve pozměnit chování svoje. Zde jsou tipy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Věnujte se sobě, odpočívejte. 2. Kultivujte své vidění světa – nic není černé nebo bílé. 3. Pracujte se svými emocemi. Podělte se s druhými, kdy je vám dobře. Mluvte o tom, když se vám něco nelíbí. 4. Nebuďte sluhou ani strážcem dítěte. Tzv. „hodní“ rodiče dětem slouží, a i když to myslí dobře, neustále kontrolují, ovládají, nebo příliš ochraňují: „Už sis ustlal?“ „Zapni si svetr až ke krku“. Přílišná kontrola, ochraňování nebo litování děti zbavují odvahy k samostatnosti či vytrvalosti.

<p>Středa 07.04.</p>	<p>Víte, jak na strach a nejistotu, když brouzdáte po internetu? Například přes server Seznam.cz. Ten upozorňuje na konspirační a dezinformační weby. Upozornění na nedůvěryhodný obsah se objeví přímo ve výsledcích vyhledávání, pod nadpisem a odkazem na konkrétní médium. U každého webu Seznam.cz zdůrazní, proč je u daného obsahu</p>	<p>Více na: https://pozitivni-zpravy.cz/pozor-konspirace-seznam-cz-nove-upozornuje-na-dezinformacni-weby-primo-ve-vyhledavani/</p> <p>Podobnou funkcí nabízí i Google. Funkce ale zatím funguje omezeně. Provozovatelé webů totiž musejí články speciálně označit, aby mohly projít kontrolou. Do budoucna lze očekávat její rozšíření.</p>
<p>Čtvrtek 08.04.</p>	<p>Máte rádi dobrou kávu? Vpravo na vás čekají tipy, jak si ji ještě vylepšit. Po kávě nezapomeňte doplnit tekutiny, dle odborníků alespoň v poměru k množství vypité kávy.</p>	<p>Více na: https://forbes.cz/vesela-uci-pripravu-kavy-kerou-by-ocenil-i-agent-dale-cooper-tohle-jsou-jeji-tipy-na-perfektni-salek/</p>
<p>Pátek 09.04.</p>	<p>Dnes si oblečte něco pohodlného.</p>	<p>Máte doma nějaký pohodlný kousek, který se už téměř rozpadá, či vyšel z módy? Jestli je vám v něm dobře, je čas vytáhnout ho ze skříně právě dnes.</p>
<p>Sobota 10.04.</p>	<p>Dnes si vstávejte pomalu. Až otevřete oči, přetočte se na chvíli na bok a schulte se do klubíčka. Tato pozice posiluje pocit bezpečí. Pak se protáhněte. Zazívejte si. Pokud chcete, přehrajte si v duchu vaše plány na dnešní den a pak pomalu vstaňte.</p>	<p>Jako drobné osvěžení během dne můžete zvolit jedno ze cvičení, která jste měli možnost již shlédnout:</p> <p>Protážení šíje: https://youtu.be/urpGWooG2RI Uvolnění hlavy: https://youtu.be/zX3Di6lbi8c Uvolnění napětí přes ruce: https://youtu.be/W5UaUcwbE40 3x nádech a výdech: https://youtu.be/loZxIXXN1sg</p>
<p>Neděle 11.04.</p>	<p>Je čas na procházku přírodou ☺</p>	<p>Příroda je krásná. Například časně zrána, když okolí kolem ještě podřimuje. Takže, pokud chcete, vyrazte dnes časně zrána třeba do lesa. Příroda se probouzí a to v sobě skýtá naději i sílu.</p>

