

7.B-VKZ 20.3. 2020 / Zapište do sešitů /

HIERARCHIE LIDSKÝCH SPOTŘEB

- FYZIOLOGICKÉ POTŘEBY
- POTŘEBA BEZPEČÍ JISTOTY
- POTŘEBA SOUNÁLEŽITOSTI
- POTŘEBA UZNANÍ, ÚCTY
- POTŘEBA SEBEREALIZACE

7.B-VKZ 27.3. 2020 / Zapište do sešitů./

PRO TĚLO

- Správná výživa
- Držet se fyzicky fit, vykonávat prospěšná cvičení
- Dostatečný odpočinek
- Správné zvládnání stresu
-
- PRO MYSL
- Kladné myšlenky
- Kladné vnímání sebe sama

7.B - VKZ 18.4. 2020 / Promyslete si otázky – nepište /

- Probouzíte se každý den s optimismem?
- Máte spoustu energie?
- Smějete se často, speciálně sami sobě?
- Cítíte se oceňováni a oceňujete své okolí?
- Chválíte ostatní kolem vás a říkáte jim to?
- Máte kolem sebe kruh dobrých přátel?