

# OBSAH

Úvod .....	5
1 Duševní hygiena člověka .....	7
1.1 Stres a faktory poškozující zdraví .....	10
1.2 Zdraví a faktory podporující zdraví .....	21
1.3 Psychologie zdraví .....	24
1.4 Prvky duševní hygieny .....	28
Souhrn .....	37
2 Praktické pohybové činnosti .....	38
2.1 Psychomotorika .....	38
2.2 Hingarjóga .....	60
2.3 Žonglování .....	65
2.4 Cyber válec .....	69
2.5 Masáže a kontaktní činnosti .....	91
Souhrn .....	105
Místo závěru .....	106
Literární zdroje .....	107