

02s

# Management zlozvyku II

np2430 Psychologie zdraví a nemoci

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU



# Úkol č.2 - management zlozvyku – upgrade

- K diskuzi
  - 1) O jaký přístup se opírá Váš plán? (semináře 1+2, vlastní zdroje)
  - 2) Jaká je Vaše motivace? Motto?
  - 3) Co Vám bude úkol připomínat?
  - 4) Co Vám stojí v cestě a jak s tím bojovat?
  - 5) Jak budete zaznamenávat boj se zlozvykem?

# Vizualizace

- Dobře si pamatujeme to, co vidíme – evolučně starý mechanismus
- **Jak využít vizualizaci v boji se zlovykem?**

**Zlovyk:** Nepravidelné jedení, konkrétně nesnídání a vynechávání dopolední svačiny (velice často), dále vynechávání odpolední svačiny (obědy a večere jsou ok).

#### Proč se ho zbavit:

Nepravidelné jedení není zdravé. Dopoledne a s blížícím se obědem mi často není úplně dobře, když nesnídám. Během dne mám někdy (před obědem, večerí) velký hlad, protože jsem předtím nic nejedla. Jsem na sebe často naštvaná, že neumím být důsledná v něčem tak "jednoduchém", nelíbí se mi to na mně a chci to změnit.

#### Proč se ho zbavit:

- Nepravidelné jedení není zdravé.
- Dopoledne a s blížícím se obědem mi často není úplně dobře, když nesnídám.
- Během dne mám někdy (před obědem, večerí) velký hlad, protože jsem předtím nic nejedla.
- Jsem na sebe často naštvaná, že neumím být důsledná v něčem tak "jednoduchém", nelíbí se mi to na mně a chci to změnit.



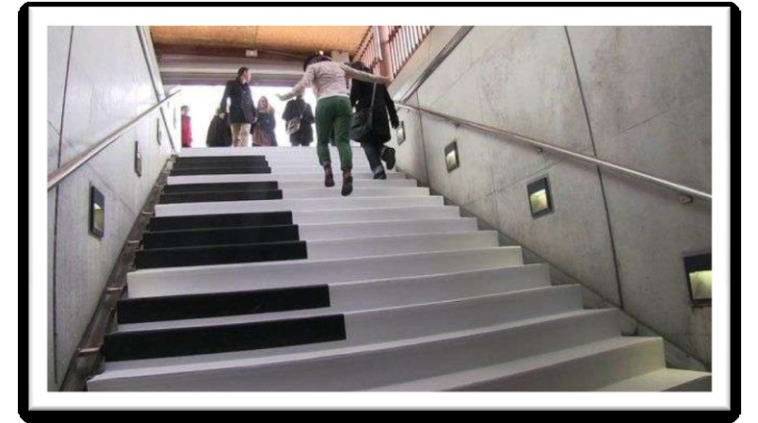
#### Co mi může pomoci:

Seznam snídaní umístěný na viditelné místo:

- ovesná kaše
- jogurt s ovocem
- tvaroh s ovocem
- smoothie
- mugcake
- mini-verze: banán, jablko

# Nudging

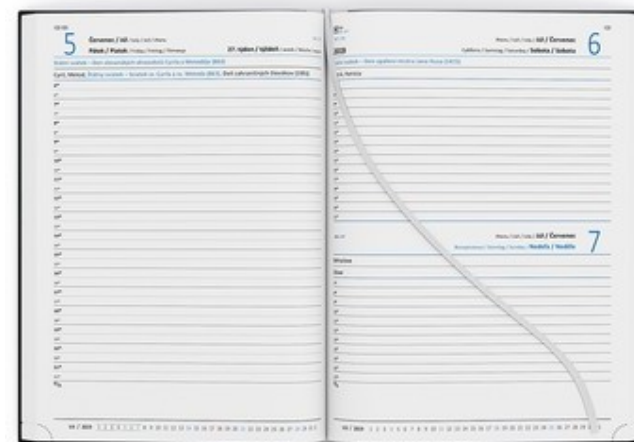
- Design, který má vést k (automatické) změně chování
- Funguje na podvědomé úrovni, člověk se nemusí aktivně rozhodovat
- Mělo by být použito tak, aby byl užitek z něj co nejvyšší a škody co nejmenší
  - V praxi „veřejně prospěšné“ použití, ale i byznys



# SWOT analýza



# Zaznamenávání



## BUZER-LÍSTEK

NÁVYK:	BUZER-LÍSTEK	VSTÁVÁNÍ	SPORT: BĚH	ALKOHOL	...	POTENCIÁL DNE
MIN.:	DNES	< 7:30	100 M	0,5 L VÍNA		1..10
1.	ANO <span style="color: green;">●</span>	7:00 <span style="color: green;">●</span>	150 M <span style="color: green;">●</span>	0,0 L <span style="color: green;">●</span>		9 <span style="color: green;">●</span>
2.	ANO <span style="color: green;">●</span>	7:20 <span style="color: green;">●</span>	150 M <span style="color: green;">●</span>	0,0 L <span style="color: green;">●</span>		7 <span style="color: green;">●</span>
3.	ANO <span style="color: green;">●</span>	7:00 <span style="color: green;">●</span>	200 M <span style="color: green;">●</span>	1,1 L <span style="color: red;">●</span>	...	8 <span style="color: red;">●</span>
4.	ANO <span style="color: green;">●</span>	9:30 <span style="color: red;">●</span>	0 M <span style="color: red;">●</span>	0,0 L <span style="color: green;">●</span>		5 <span style="color: red;">●</span>
5.	ANO <span style="color: green;">●</span>	7:30 <span style="color: green;">●</span>	150 M <span style="color: green;">●</span>	0,2 L <span style="color: green;">●</span>		7 <span style="color: green;">●</span>
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	...	⋮

DUBEN 2012							28 prac. dnů
							1 Čt
2 Úte	3 Stř	4 Čt	5 Pá	6 So	7 Ne	8 Pá	8 So
9 So	10 Ne	11 Pá	12 So	13 Ne	14 Pá	15 So	15 So
16 Pá	17 So	18 Ne	19 Pá	20 So	21 Ne	22 Pá	22 Pá
23 So	24 Ne	25 Pá	26 So	27 Ne	28 Pá	29 So	29 So
30 Pá							



Petr Ludwig – „buzer-lístek“



Děkuji za pozornost.