

Za okny už je pravý podzim – barevné listí, sychravé počasí a sem tam už se objeví i nějaká ta ranní jinovatka. Rána jsou tmavá a chladná a my občas do nového dne nevstáváme tak radostně, jako třeba v létě... Podzimní počasí bývá náročné pro náš organismus. Nahlédněte proto do knihy měsíce, ať víte, jak se nastartovat a jak pečovat o své duševní zdraví. A my... my jsme pro vás zřídili úplně nový čtenářský koutek, aby se vám energie mezi knížkami nabírala ještě rychleji.

NOVINKY OD NÁS



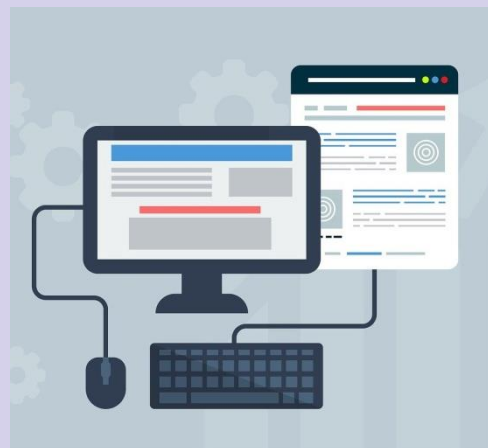
Nový čtenářský koutek

Zvelebování uživatelských prostor – to je téma, které jsme si zvolili na letošní rok. Během listopadu jsme měli v plánu zřídit v tiché studovně novou relaxační zónu. Úplně vzadu – až v rohu u regálů s českou literaturou na vás čeká nové křesílko se stolkem a lampou, kde můžete nerušeně studovat, relaxovat nebo se ponořit do nějakého z příběhů, které na tomto místě máte doslova na dosah ruky. 😊

Nový web Univerzitní knihovny

Začátkem listopadu jsme spustili nový web Univerzitní knihovny, který jsme pro vás dlouho připravovali. Webové stránky postupně prochází různými úpravami a my plánujeme ještě další inovace a prvky, které bychom na stránkách rádi měli. :)

Kdybyste na novém webu něco nemohli najít nebo kdyby vám cokoli nefungovalo, dohledat vše potřebné můžete na původních webových stránkách, které stále běží na adrese <https://oldknihovna.tul.cz/>.



11. listopadu – Den válečných veteránů

Den válečných veteránů se slaví celosvětově – u příležitosti konce první světové války. Hroby vojáků na západní frontě tehdy pokrývaly květy vlčích máků. Tato kvítka se tedy stala symbolem tohoto svátku a vy si je během listopadu můžete zakoupit. (I u nás! 😊) Pořízením kvítku přispějete na přímou pomoc našim hrdinům.

<https://denveteranu.cz/>

Byl pozdní večer, první... Ale ne, nebojte, to není Mácha, ale Sacha. Sacha Bachim a jeho kniha *Terapie, která tě nakopne*. Podzim je v plné síle a my s ním určitě chceme udržet krok... Tak se pojďme nakopnout! :)

Kniha je rozdělena do dvaceti kapitol, ve kterých je uspořádáno 100 praktických (psychoterapeutických) technik pro každý den. Všechny techniky jsou podrobně popsány, opírají se o spoustu věcí z běžného života a hlavně nás vedou k zamyšlení. V knížce najdete kapitoly nejen o pocitech a emocích, ale také o rozhodování, konstruktivním myšlení, aktivování zdrojů, o tom, jak uniknout ze zajetých myšlenek a mnoho dalšího.

Jak autor – psycholog a psychoterapeut – říká: nikomu neuškodí, když preventivně začne pečovat o své psychické zdraví. Pomůže třeba už to, když si uvědomíme, že problém sám o sobě není problémem.

Jde jen o to, jaký si k němu nastavíme přístup. Každý v sobě máme svého vnitřního sabotéra a někdy se nám nechce nic... Můžeme ho ale ošálit. Jak? To se dozvíte, až knížku otevřete. :)



přemýšlíme :)

Zahradní jezírka

Pět přátel si založilo okrasná jezírka. Kolik ryb a jakého druhu má každý z nich?

- 1) Mirka má méně zlatých karasů než Lenka, která má o dva kapry koi více, než Marek.
- 2) Olda má o tři zlaté karasy méně než kaprů koi. Má i méně karasů než Mirka.
- 3) V žádném jezírku není přesně stejný počet kaprů koi a zlatých karasů.
- 4) V jednom jezírku jsou tři kapři koi a dva zlatí karasové.
- 5) V žádném jezírku nejsou dva kapři koi a čtyři karasové.



Jméno	Kapři koi	Zlatí karasové

Jména: Mirka, Lenka, Marek, Olda, Filip
 Kapři koi: 2, 3, 4, 5, 6
 Zlatí karasové: 2, 3, 4, 5, 6

Základní informace



VÁŠ NÁZOR NÁS ZAJÍMÁ!

Zde nám můžete zanechat své připomínky, podněty či komentáře.

Univerzitní knihovna TUL, Voroněžská 1329/13, 460 01, Liberec 1
 e-mail: knihovna@tul.cz; tel. +420 485 352 549
 web <https://knihovna.tul.cz/>; katalog <https://knihovna-opac.tul.cz/>
 hlavní knihovna: 8.00 – 18.00
 pobočka: 8.00 – 12.00, 13.00 – 16.00