

Vzdělávací materiál projektu Zlepšení podmínek výuky v ZŠ Sloup

Název vzdělávacího materiálu	Stres
Anotace	Pracovní list informuje žáka o podstatě a druzích stresu a o vhodných možnostech obrany před stresem.
Autor	Mgr. Hana Němcová
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví, Člověk a příroda
Očekávaný výstup	Žák dokáže posoudit míru zátěže v různých situacích.
Ročník	7. – 9 . ročník



1. Stres



Stres je odpověď lidského těla na nepřiměřenou dlouhotrvající fyzickou nebo psychickou zátěž. Je spojen většinou s negativním prožíváním a zahrnuje všechny okolnosti a události, které způsobují přetížení organismu. Stres nutí člověka vyrovnat se s různými situacemi a hledat jejich řešení.

Existují vlastně dva druhy stresu – pozitivní a negativní. Stresu s negativními účinky říkáme distres a stres s opačným účinkem označujeme jako eustres. Určitá míra stresu je pro udržení zdraví zcela nezbytná. Vysoké zatížení může zdraví ohrozit. Projevuje se některým z následujících příznaků: neustálý pocit napětí, nerozhodnost, neschopnost se soustředit, podráždění, celkový neklid, bolesti končetin, opakující se bolesti hlavy a nebo potíže při usínání a odpočinku. Je prokázáno, že stresovaní lidé jsou náchylnější k tělesným i duševním onemocněním.

(čerpáno z Carroll, S., Smith, T. Rodinná příručka zdravého života, upraveno)

2. Žebříček stresových situací



Zkus odhadnout, které události z nabídky jsou pro člověka více stresující a které naopak méně. Označte je čísly 1 – 10 (1 znamená nízkou míru zátěže, 10 znamená vysokou míru zátěže). Za každou položku napiš, zda se jedná o pozitivní nebo negativní stres.

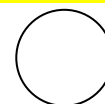
	Dovolená, Vánoce
	Nové zaměstnání
	Smrt člena rodiny
	Začátek nebo ukončení školy
	Odchod do důchodu
	Rozvod, Uvěznění
	Výrazná změna finanční situace
	Svatba
	Stěhování
	Závažný úraz nebo nemoc

3. Obrana proti stresu

Stresu se nemůžeme úplně vyhnout, ale existuje celá řada způsobů, jak je možné zvýšit schopnost se s ním vyrovnávat.

Čti různé typy písma za sebou. Kolik doporučení se v nich skrývá? Správné číslo zapiš do kroužku

Pravidelný odpočinek, realistické cíle, relaxace, pohybová aktivita, zájmy a koníčky, plánování času, správná strava, dostatek spánku, možnost svěřit se problémy, meditace, celková změna přístupu k sobě



Vysvětli pojmy eustres a distres a ke každému uveď 3 příklady:

Vysvětli slova: relaxace =
realistický =

4. Hledej své pozitivní stránky

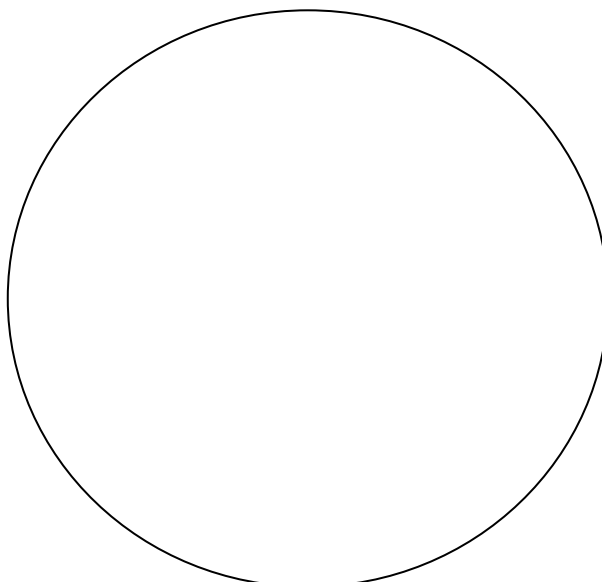
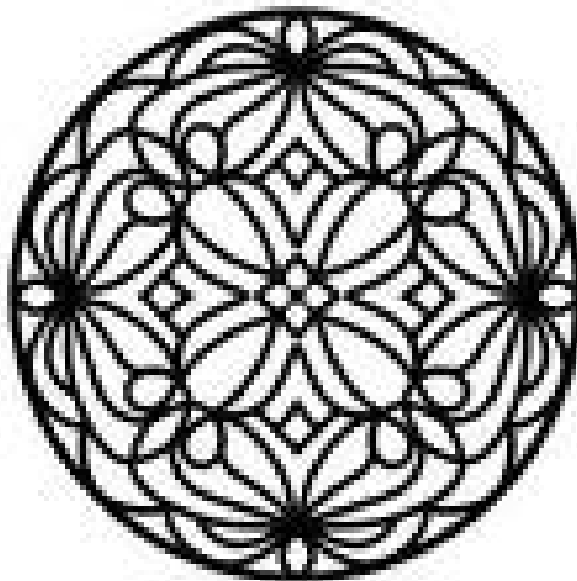
Napiš:

1. Pět svých kladných vlastností:
2. Tři činnosti, které dobře umíš:
3. Co považuješ za svůj největší úspěch:
4. Čeho bys chtěl/a v budoucnu dosáhnout, co je tvůj sen:

5. Mandala



Nejprve vykresli horní hotovou mandalu. Pak si zkus vytvořit svou vlastní. Základem je orientace obrazců kolem středu a jejich pravidelné opakování.



Řešení

2. Žebříček stresových situací

1	Dovolená, Vánoce
4	Nové zaměstnání
10	Smrt člena rodiny
3	Začátek nebo ukončení školy
6	Odchod do důchodu
9	Rozvod, Uvěznění
5	Výrazná změna finanční situace
7	Svatba
2	Stěhování
8	Závažný úraz nebo nemoc

Každý může vnímat jako stresující něco jiného. Nehodnotit „správnost“ pořadí, spíš prodiskutovat.

3. Obrana proti stresu

Kolik doporučení se v nich skrývá? **Celkem 11 doporučení.**

Eustres = pozitivní stres, přípravy na svatbu, Vánoce, velká rodinná oslava

Distres = negativní stres, písemka, úraz, autonehoda, návštěva zubaře

relaxace = uvolnění, odpočinek

realistický = splnitelný, dosažitelný (v tomto kontextu)

Zdroje obrázků:

NEZNÁMÝ AUTOR. Book 26 Clip Art [cit. 2011 -20-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW:

<<http://www.pdclipart.org/displayimage.php?album=37&pos=56>>

NEZNÁMÝ AUTOR. Note Clip Art [cit. 2011 -20-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW:

<<http://www.pdclipart.org/displayimage.php?album=37&pos=281>>

NEZNÁMÝ AUTOR. Paint Clip Art [cit. 2012 -20-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW:

<<http://www.pdclipart.org/displayimage.php?album=37&pos=299>>