



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



OSTRAVA

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## VY\_32\_INOVACE\_PSYPS14760ZAP

Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

- **Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0883
- **Název projektu:** Rozvoj vzdělanosti
- **Číslo šablony:** III/2
- **Datum vytvoření:** 14.9. 2012
- **Autor:** Mgr. Pavel Zapletal
- **Určeno pro předmět:** Psychologie
- **Tematická oblast:** Tělesné a duševní zdraví člověka
- **Obor vzdělání:** Podnikání (64-41-L/51) 1. ročník
- **Název výukového materiálu:** Stres– učební materiál s úkoly
- **Popis využití:** Výukový materiál s úkoly pro žáky s využitím dataprojektoru, notebooku
- **Čas:** 20 minut

# Stres

- Je to stav živého organismu, který je vystaven nepříznivým životním podmínkám – stresorům a jeho následné obranné reakce s cílem zabránit poškození nebo smrti organismu.
- Při stresu se uplatňují obranné mechanismy, které umožňují přežití organismu vystaveného nebezpečí

# Úkol- odpovězte na tyto otázky

- 1. Kdy jste byl ( a ) naposledy v psychickém stresu
- 2. Co bylo jeho příčinou

# Druhy stresu

- **Eustres** - pozitivní zátěž, která v přiměřené podobě stimuluje jedince k vyšším, nebo lepším výkonům
- **Distres** – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění

# Úkol

- Vyjmenujte alespoň pět činností, při nichž může vzniknout eustres, tj. pozitivní zátěž
- Porovnejte své tvrzení se sousedem v lavici
- O vlivu eustresu v současné společnosti diskutujte s pedagogem

# Projevy stresu

- Zvýšená látková výměna
- Nedostatečné prokrvení kůže a trávicích orgánů
- Plíce pracují intenzivněji
- Srdce bije rychleji
- Stoupá krevní tlak
- Játra vyplavují cukr do krve
- Tělo se mobilizuje k akci ( útok nebo útěk )
- Psychické reakce ( strach, hněv, agrese apod. )

# Podle obrázku popište typické emoční projevy ve stresu



# Odkazy

- Obrázek na snímku č. 7
- [http://www.google.cz/imgres?um=1&hl=cs&client=firefox-a&sa=N&rls=org.mozilla:cs:official&biw=1280&bih=893&tbm=isch&tbnid=VmKEShJMYVigPM:&imgrefurl=http://ona.idnes.cz/chronicky-stres-plizive-nebezpeci-dte-/vztahy-sex.aspx%3Fc%3DA071016\\_082251\\_zdravi\\_bad&imgurl=http://i.idnes.cz/08/053/cl6/LIS1ce262\\_stress.jpg&w=630&h=419&ei=s21AUJSYAs7EswbFi4G4Aw&zoom=1&iact=rc&dur=114&sig=109308548329330692763&page=1&tbnh=166&tbnw=236&start=0&ndsp=20&ved=1t:429,r:16,s:0,i:124&tx=147&ty=82](http://www.google.cz/imgres?um=1&hl=cs&client=firefox-a&sa=N&rls=org.mozilla:cs:official&biw=1280&bih=893&tbm=isch&tbnid=VmKEShJMYVigPM:&imgrefurl=http://ona.idnes.cz/chronicky-stres-plizive-nebezpeci-dte-/vztahy-sex.aspx%3Fc%3DA071016_082251_zdravi_bad&imgurl=http://i.idnes.cz/08/053/cl6/LIS1ce262_stress.jpg&w=630&h=419&ei=s21AUJSYAs7EswbFi4G4Aw&zoom=1&iact=rc&dur=114&sig=109308548329330692763&page=1&tbnh=166&tbnw=236&start=0&ndsp=20&ved=1t:429,r:16,s:0,i:124&tx=147&ty=82)
- Staženo z internetu dne 14. 9. 2012 v 18, 37 hod.