INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VY_32_INOVACE_PSYPS14860ZAP

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: pracovní list Druhy stresorů – učební materiál s úkoly

- **Popis využití: Výukový materiál s úkoly pro žáky s využitím dataprojektoru, notebooku**

- **Čas: 20 minut**

Druhy stresorů

- fyzikální faktory
- životní události
- osobní zodpovědnost
- frustrace, nesplněná očekávání
- osobní vztahy
- životní styl
- věk

Úkol- rozdělte se do trojic a odpovězte na tyto otázky

- 1. Proč může být stresovým faktorem životní styl
- 2. Proč vzniká stres v osobních vztazích
- 3. Proč se lidé bojí stárnutí
- O svých tvrzeních diskutujte s pedagogem

Důsledky dlouhodobého stresu

- diabetes mellitus 2. typu – tzv. stařecká cukrovka
- ischemická choroba srdeční a její nejobávanější projev – infarkt myokardu
- stresový vřed žaludku atd.

Test první část

- Trpíte nespavostí? ANO NE
- Bojíte se budoucnosti? ANO NE
- Jste často ve spěchu? ANO NE
- Cítíte se často unaveni a bez energie? ANO NE
- Pracujete často ve velkém napětí? ANO NE
- Zlobíte se často na druhé? ANO NE
- Nudíte se často? ANO NE

Test - druhá část

- Máte dojem, že svůj život nezvládáte? ANO NE
- Je pro vás obtížné rozhodovat se? ANO NE
- Máte potíže s komunikací? ANO NE
- Děláte vše na poslední chvíli? ANO NE
- Jste většinou smutní? ANO NE
- Bojíte se, že uděláte chybu? ANO NE

- Pokud jste alespoň na polovinu otázek odpověděli ANO, je pravděpodobné, že ve svém životě prožíváte příliš mnoho stresu.

Úkol- rozdělte se do trojic

- Vypracujte 3 hlavní kroky, jak se zbavit stresu
- O svých návrzích diskutujte s pedagogem

Příklad řešení

- **Poznejte svého nepřítele** – jen tak s ním totiž můžete bojovat. Po dobu sedmi dnů sledujte, co vám opravdu vadí. Je to nadřízený, špatně naladěná prodavačka v obchodě, nevrlý manžel či ukřičené děti…?
- **Sledujte, co vás stresuje nejvíce** – ze situací, které u vás zapříčiňují napětí, vyberte tři pro vás nejhůře zvladatelné. Na každou z nich si pak vytvořte „lék“. Stresuje vás například kolona aut, když spěcháte do práce? Zkuste si pustit příjemnou hudbu a oběma rukama si poklepávejte do rytmu.
- **Uvolněte se** – snažte se uvolnit, kdykoli je to jen trochu možné. Zároveň si pravidelně najděte čas jen pro sebe. Dopřejte si odpočinek, meditaci, pohyb, … Cokoli, co vás pobaví, uvolní a nechá zapomenout na stres.