**Téma: Stres a zdraví**

**8. ročník**

**Podle RÁMCOVÉHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU:**

* **Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví
* **Vzdělávací obor:** Výchova ke zdraví
* **Tematický okruh:** Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence
* **Průřezová témata:** Osobnostní a sociální výchova
* **Integrace mezi vzdělávacími obory:** přírodopis, výchova k občanství

**Kompetence žáka rozvíjené v této hodině:**

* **k učení:** Žák pochopí, že znalost učiva je do praktického života velmi důležitá, jelikož se s ní sám setkává a bude setkávat i v budoucnu.
* **komunikativní:** Žák se aktivně zapojuje do diskuze, odpovídá na dotazy a také poslouchá a respektuje názory ostatních. Dále je schopen vlastními slovy shrnout to nejdůležitější z probírané látky (stres a zdraví).
* **k řešení problémů:** Žák pochopí problematiku daného tématu a je schopen samostatně řešit problémy - dokáže rozpoznat jak stresory, tak negativní následky stresu, je schopen rozpoznat problém a naplánovat způsob jeho řešení (techniky zvládání stresu).
* **sociální a personální:** Žák je schopen spolupracovat s ostatními. Je-li potřeba, umí pomoci spolužákům nebo dokáže o pomoc sám požádat.
* **občanské:** Žák si uvědomuje zodpovědnost za své zdraví a jeho ochranu - rozpozná příčiny a příznaky stresu na celkové zdraví, zná protistresové techniky.
* **pracovní:** Žák dokáže pracovat samostatně a dodržovat pravidla školního řádu.

**Výchovně vzdělávací cíle:**

* Žák vysvětlí pojem stres.
* Žák vyjmenuje alespoň 6 příčin stresu (nejméně 3 z kategorie vnější stresory a nejméně 3 z kategorie vnitřní stresory).
* Žák vysvětlí rozdíl mezi pojmem eustres a pojmem distres.
* Žák vyjmenuje alespoň 6 příkladů příznaků stresu.
* Žák popíše alespoň 4 techniky zvládání stresu.

**Další specifikace:**

**Místo realizace:** učebna

**Časová dotace:** 45 minut

**Pojmy opěrné:** stres, obezita, negativní emoce, migréna, infarkt, rakovina, agresivita, relaxace, meditace, imaginace

**Pojmy nové:** stresor, eustres, distres

**Pojmy rozšiřující:** Jacobsonova progresivní relaxace, Schultzův autogenní trénink, jóga

**Didaktické prostředky:** prezentace, pracovní listy, relaxační hudba (youtube video)

1. **Scénář hodiny:**

**Úvod**

* **Seznámení s cílem hodiny:** brainstorming na téma stres, objasnění pojmu stres, seznámení s příčinami a příznaky stresu a s technikami zvládání stresu
* **Motivace:** Je potřeba si uvědomit, že stres je přítomen v životě každého člověka. Je tedy velmi vhodné umět ho rozpoznat a umět s ním pracovat.

**Hlavní část**

* **Expozice**
  + pojem stres
  + pojem stresor a jeho druhy s příklady
  + příznaky stresu (tělesné, emocionální, sociální) - vliv stresu na celkové zdraví
  + vysvětlení pojmů eustres a distres
  + techniky zvládání stresu
* **Fixace:** pracovní list s úkoly
* **Aplikace:** Žáci budou znát základní projevy a důsledky působení stresu. Na závěr hodiny si vyzkouší poslech relaxačních zvuků či hudby.

**Závěr**

* **Zhodnocení hodiny:** pochvala žáků
* **Rozloučení**

**2. Stručná osnova hodiny:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fáze hodiny** | **Činnost vedoucí k naplnění výukových cílů** | **Forma** | **Metoda** | **Čas/min** | **Didaktické prostředky** |
| **Úvod** | * zapsání do třídní knihy * seznámení s učivem dnešní hodiny | **-**  hromadná | výklad | 1  1 | třídní kniha |
| **Hlavní část** | * učitel rozdá žákům pracovní listy a sdělí jim pokyny k jejich vyplňování * učitel žákům zadá, aby říkali všechna slova, která je napadají ve spojitosti se slovem stres (brainstorming) * učitel se žáků zeptá, jak by vlastními slovy vysvětlili pojem stres * učitel žákům vysvětlí pojem stres a zadá žákům, aby si vysvětlení doplnili do pracovního listu * učitel se žáků zeptá, co může způsobovat stres * učitel vysvětlí pojem stresor a jeho příklady * učitel žákům zadá, aby si doplnili položku v prvním úkolu v pracovním listě a zároveň úkol č. 2 * učitel se žáků zeptá, jaké mohou být příznaky stresu * učitel žákům sdělí několik běžných příznaků stresu * učitel žákům zadá, aby si doplnili 3. úkol z pracovního listu * učitel se žáků zeptá, zda může být stres pro člověka také užitečný * učitel žákům vysvětlí pojem eustres a distres * učitel žákům zadá, aby dokončili úkol č. 1 v pracovním listě * učitel se žáků zeptá, jak se lze bránit proti stresu * učitel žáky seznámí s vybranými technikami zvládání stresu * učitel žákům zadá, aby si doplnili 4. otázku v pracovním listě * učitel provede s žáky společnou kontrolu vyplněného pracovního listu * učitel žákům pustí nahrávku s relaxačními zvuky či hudbou | hromadná  hromadná  hromadná  hromadná  hromadná  hromadná  hromadná  hromadná  hromadná  hromadná  hromadná  hromadná  hromadná  hromadná  hromadná  hromadná  hromadná  hromadná | vysvětlování  rozhovor  rozhovor  výklad, práce s pracovním listem  rozhovor  výklad  práce s pracovním listem  rozhovor  výklad  práce s pracovním listem  rozhovor  výklad  práce s pracovním listem  rozhovor  výklad  práce s pracovním listem  rozhovor  projekce dynamická | 1  2  1  2  1  3  3  1  4  3  1  2  2  1  4  2  4  5 | pracovní list  prezentace  prezentace  prezentace, pracovní list  prezentace  prezentace  pracovní list  prezentace  prezentace  pracovní list  prezentace  prezentace  pracovní list  prezentace  prezentace  pracovní list  pracovní list  prezentace, audio nahrávka |
| **Závěr** | * zhodnocení hodiny, pochvala žáků, rozloučení | hromadná | **-** | 1 |  |

**3. Teoretická příprava na hodinu:**

**Stres a zdraví**

Slovo stres pochází z anglického výrazu stress = zátěž (napětí). Stres je stav organismu vznikající jako reakce na nepřiměřenou zátěž.

Co způsobuje stres: Podněty způsobující stres nazýváme stresory. Stresory mohou být:

a) vnější - prudké světlo, nadměrný hluk, nízká nebo vysoká teplota, termín odevzdání práce, zkoušení, špatná známka, poznámka, šikana, hádka s rodiči, přehnsané nároky, smrt blízké osoby, stěhování, rozvod, chronické onemocnění, ztráta zaměstnání, dlouhodobé duševní vypětí bez úlevy, neustálý spěch, nedostatek pohybu, nedostatek odpočinku a spánku

b) vnitřní - nevolnost, nemoc, bolest, obezita, negativní emoce a myšlenky, nedostatek sebevědomí, pocity viny a špatné svědomí, neustálé obavy a strach z budoucnosti, trvalá podřízenost a neschopnost uhájit svá práva, ztráta životního smyslu

Příznaky stresu: můžeme rozdělit do tří skupin: tělesné, emocionální, sociální

*1) tělesné příznaky stresu:* bušení srdce, bolest na hrudní kosti, migrény, průjem, zvracení, třes, pocení, zvýšená nebo snížená chuť k jídlu, zrychlený dech, problémy se spánkem

*vážná onemocnění při dlouhodobém stresu:* zvýšený krevní tlak, žaludeční vředy, infarkt, rakovina

*2) emocionální příznaky stresu:* prudké změny nálad, podrážděnost, přehánění a zveličování problémů, úzkost, agresivita, neklid, nesoustředěnost, vztek, podrážděnost, strach, nervozita, zhoršená paměť, nepozornost

*3) sociální příznaky stresu:* problémy ve vztazích s druhými lidmi (hádky, omezení kontaktu a komunikace s ostatními)

Ne vždy je stres negativní. Eustres - pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje člověka k lepším výkonům, např. stres z výhry, při sportovních výkonech, při zkoušení nových postupů. Distres - negativní nadměrná zátěž, která může člověka poškodit a vyvolat u něj onemocnění. Vzniká z přetížení, ze zoufalství, bezmoci, ztráty, úzkosti, nejistoty, problémů, rychlých změn.

Techniky zvládání stresu:

Odpočinek, dostatek spánku, tělesný pohyb, pravidelný sport, záliby, komunikace – např. požádat druhé o pomoc, svěřit se, udělat někomu radost, pozitivní myšlení, neuzavírat se před problémem

Relaxace je záměrné uvolňování svalů. Uvolněné napětí se rozšiřuje po celém těle. Nejčastější způsoby relaxace:

*Schultzův autogenní relaxační trénink* – využívá představivost k uvolnění organismu a mysli.

*Jakobsonova progresivní relaxace* – postupné napínání a uvolňování jednotlivých kosterních svalů.

Meditace – relaxační cvičení, k prohloubení soustředění, k hlubšímu zamyšlení nebo osvobodit (vyprázdnit) mysl od myšlenek. Imaginace – záměrné představování si uklidňujících scenérií. Dechová cvičení.

Hudba – hlavně speciální uklidňující nahrávky, příjemná vůně, příjemná četba, humor, volnočasové relaxační techniky – psaní, malování, skládání hudby, jóga

**Seznam použitých zdrojů a literatury:**

LIŠKOVÁ, Zuzana. *Somatizace psychických tenzí a jejich negativní vliv na kvalitu života.* Brno , 2006. 99 l., 21 l. příl. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia.* 1. vyd. Praha: Fortuna, c1998, 143 s. ISBN 8071685135.

*Kineziologie* [online]. 2013 [cit. 2015-10-4]. Dostupné z: http://vyvojovakineziologie.blog.cz/1306/1-3-4-relaxace-cast-2-schultzuv-autogenni-trenink-a-jacobsonova-progresivni-relaxace-mast

*Prezentace - stres* [online]. 2012 [cit. 2015-10-4]. Dostupné z: http://dumy.cz

*Stres* [online]. 2012 [cit. 2015-10-4]. Dostupné z: https://www.dumy.cz

*Sttes* [online]. 2014 [cit. 2015-10-4]. Dostupné z: https://www.dumy.cz

*Techniky zvládání stresu* [online]. [cit. 2015-10-4]. Dostupné z: http://www.kostka-skola.cz/archiv/soubor/KOSTKA-72798-techniky-zvladani-stresu.pdf

*Výchova ke zdraví - Stres, zvládání stresu* [online]. 2013 [cit. 2015-10-4]. Dostupné z: http://www.dumy.cz

Jméno: ročník: 8.

**Stres a zdraví**

**1. Doplň slovníček:**

stres = .....................................................................................................................................................

stresor = .................................................................................................................................................

eustres = .................................................................................................................................................

distres = .................................................................................................................................................

**2. Přiřaď jednotlivé stresory do jejich kategorií.**

***vnější***  ***vnitřní***

strach z budoucnosti nedostatek pohybu

špatná známka nemoc

hádka s rodiči nízké sebevědomí

nedostatek spánku negativní myšlenky

rozvod hluk

**3. Vypiš jednotlivé příznaky stresu do jejich kategorií.**

nesoustředěnost, migréna, strach, hádky s ostatními, agresivita, nepozornost, problémy se spánkem, rakovina, omezení komunikace s ostatními, úzkost, bušení srdce, žaludeční vředy, zvracení, nervozita

*tělesné příznaky stresu:* .......................................................................................................................

.............................................................................................................................................................

*emocionální příznaky stresu:* ..............................................................................................................

.............................................................................................................................................................

*sociální příznaky stresu:* .....................................................................................................................

**4. Napiš alespoň 5 technik zvládání stresu.**

**Kterou z technik bys sis rád/a vyzkoušel/a?**

**:-) 12 pravidel pro lepší zvládání stresu :-)**

1) Pamatuj, že každé utrpení, i to největší jednou přejde.

2) Tam, kde nemůžeš pomoci ani jinak ovlivnit situaci, nestarej se zbytečně o cizí záležitosti.

3) Nepropadej panice kvůli zodpovědnosti. Tvá odolnost poroste tím víc, čím méně se poddáváš spěchu a strachu z neúspěchu.

4) Zaměř se jen na skutečné problémy. Netrap se zbytečně mylnými představami a domněnkami.

5) Nežij v minulosti. Žij přítomností. Chybám se nikdo nevyhne. Jejich náprava je největším vítězstvím.

6) Vyhni se nenávisti, závisti a přílišné kritice. Kritika má přinášet radu, pomoc a lepší řešení.

7) Nebuď netrpělivý, neposmívej se, nebuď škarohlíd.

8) Buď stále zvědavý a zvídavý, neboj se nových setkání a nových úkolů.

9) Buď vstřícný k ostatním lidem. Nečekej od nich dokonalost. Úsměvem a pohlazením prosadíš víc než přísností a tvrdostí.

10) Pozoruj své okolí a všimni si, že tvé problémy jsou stejné jako problémy spousty ostatních lidí.

11) Pokud ti něco vadí a můžeš to změnit, udělej to. Pokud to změnit nemůžeš, netrap se tím.

12) Poznávej sám sebe, nauč se mít rád sám sebe takového, jaký jsi. Bojovat proti celé armádě je snazší než bojovat sám se sebou.

Jméno: ročník: 8.

**Stres a zdraví**

**1. Doplň slovníček:**

stres = zátěž, napětí, stav organismu, který vzniká při nadměrné zátěži

stresor = podnět způsobující stres

eustres = pozitivní zátěž, stimuluje k lepším výkonům, např. stres při sportovním výkonu

distres = negativní nadměrná zátěž, může vyvolat nemoc, např. stres z přetížení, úzkosti, bezmoci

**2. Přiřaď jednotlivé stresory do jejich kategorií.**

***vnější***  ***vnitřní***

strach z budoucnosti nedostatek pohybu

špatná známka nemoc

hádka s rodiči nedostatek spánku

nízké sebevědomí negativní myšlenky

ztráta smyslu života hluk

**3. Vypiš jednotlivé příznaky stresu do jejich kategorií.**

nesoustředěnost, migréna, strach, hádky s ostatními, agresivita, nepozornost, zvracení, problémy se spánkem, rakovina, omezení komunikace s ostatními, úzkost, bušení srdce, žaludeční vředy, nervozita

*tělesné příznaky stresu:* migréna, zvracení, problémy se spánkem, rakovina, bušení srdce, žaludeční vředy

*emocionální příznaky stresu:* nesoustředěnost, strach, agresivita, nepozornost, úzkost, nervozita

*sociální příznaky stresu:* hádky s ostatními, omezení komunikace s ostatními

**4. Napiš alespoň 5 technik zvládání stresu.**

např. relaxace, meditace, imaginace, dechové cvičení, četba, pohybové aktivity, malování, jóga

**Kterou z technik bys sis rád/a vyzkoušel/a?**

např. meditace, skládání hudby, dechové cvičení

**:-) 12 pravidel pro lepší zvládání stresu :-)**

1) Pamatuj, že každé utrpení, i to největší jednou přejde.

2) Tam, kde nemůžeš pomoci ani jinak ovlivnit situaci, nestarej se zbytečně o cizí záležitosti.

3) Nepropadej panice kvůli zodpovědnosti. Tvá odolnost poroste tím víc, čím méně se poddáváš spěchu a strachu z neúspěchu.

4) Zaměř se jen na skutečné problémy. Netrap se zbytečně mylnými představami a domněnkami.

5) Nežij v minulosti. Žij přítomností. Chybám se nikdo nevyhne. Jejich náprava je největším vítězstvím.

6) Vyhni se nenávisti, závisti a přílišné kritice. Kritika má přinášet radu, pomoc a lepší řešení.

7) Nebuď netrpělivý, neposmívej se, nebuď škarohlíd.

8) Buď stále zvědavý a zvídavý, neboj se nových setkání a nových úkolů.

9) Buď vstřícný k ostatním lidem. Nečekej od nich dokonalost. Úsměvem a pohlazením prosadíš víc než přísností a tvrdostí.

10) Pozoruj své okolí a všimni si, že tvé problémy jsou stejné jako problémy spousty ostatních lidí.

11) Pokud ti něco vadí a můžeš to změnit, udělej to. Pokud to změnit nemůžeš, netrap se tím.

12) Poznávej sám sebe, nauč se mít rád sám sebe takového, jaký jsi. Bojovat proti celé armádě je snazší než bojovat sám se sebou.