

## 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 zvládnání 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 zvládnání 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	<ul style="list-style-type: none"><li>- zapsání do třídní knihy</li><li>- seznámení s učivem dnešní hodiny</li></ul>	- hromadná	výklad	1 1	třídní kniha

<b>Hlavní část</b>	- učitel rozdá žákům pracovní listy a sdělí jim pokyny k jejich vyplňování	hromadná	vysvětlování	1	pracovní list
	- učitel žákům zadá, aby říkali všechna slova, která je napadají ve spojitosti se slovem stres (brainstorming)	hromadná	rozhovor	2	prezentace
	- učitel se žáků zeptá, jak by vlastními slovy vysvětlili pojem stres	hromadná	rozhovor	1	prezentace
	- učitel žákům vysvětlí pojem stres a zadá žákům, aby si vysvětlení doplnili do pracovního listu	hromadná	výklad, práce s pracovním listem	2	prezentace, pracovní list
	- učitel se žáků zeptá, co může způsobovat stres	hromadná	rozhovor	1	prezentace
	- učitel vysvětlí pojem stresor a jeho příklady	hromadná	výklad	3	prezentace
	- učitel žákům zadá, aby si doplnili položku v prvním úkolu v pracovním listě a zároveň úkol č. 2	hromadná	práce s pracovním listem	3	pracovní list
	- učitel se žáků zeptá, jaké mohou být příznaky stresu	hromadná	rozhovor	1	prezentace
	- učitel žákům sdělí několik běžných příznaků stresu	hromadná	výklad	4	prezentace
	- učitel žákům zadá, aby si doplnili 3. úkol z pracovního listu	hromadná	práce s pracovním listem	3	pracovní list
	- učitel se žáků zeptá, zda může být stres pro člověka také užitečný	hromadná	rozhovor	1	prezentace
	- učitel žákům vysvětlí pojem eustres a distres	hromadná	výklad	2	prezentace
	- učitel žákům zadá, aby dokončili úkol č. 1 v pracovním listě	hromadná	práce s pracovním listem	2	pracovní list
	- učitel se žáků zeptá, jak se lze bránit proti stresu	hromadná	rozhovor	1	prezentace
	- učitel žáky seznámí s vybranými technikami zvládnání stresu	hromadná	výklad	4	prezentace
	- učitel žákům zadá, aby si doplnili 4. otázku v pracovním listě	hromadná	práce s pracovním listem	2	pracovní list
	- učitel provede s žáky společnou kontrolu vyplněného pracovního listu	hromadná	rozhovor	4	pracovní list
	- učitel žákům pustí nahrávku s	hromadná	projekce	5	prezentace,

	relaxačními zvuky či hudbou		dynamická		audio nahrávka
<b>Závěr</b>	- 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, přehnané 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 scénérií. 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. Doplně slovníček:

stres = .....

stresor = .....

eustres = .....

distres = .....

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

#### *vnější*

strach z budoucnosti

špatná známka

hádky s rodiči

nedostatek spánku

rozvod

#### *vnitřní*

nedostatek pohybu

nemoc

nízké sebevědomí

negativní myšlenky

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 zvládnání stresu.**

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

#### **:-) 12 pravidel pro lepší zvládnání 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) Neprofadej 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 zvědavý, 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.



## Stres a zdraví

### 1. Doplň slovníček:

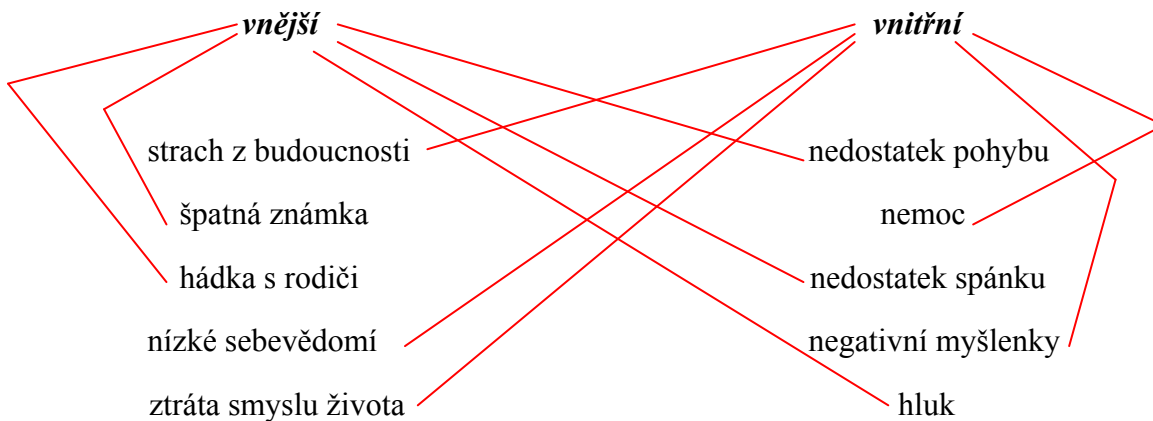
stres = **zátěž, napětí, stav organismu, který vzniká při nadměrné zátěži**

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.



### 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 zvládnání 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 zvládnání 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) Nepochybuvej 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) Vyhnij se nenávisti, závidění a přílišné kritice. Kritika má přinášet radu, pomoc a lepší řešení.
- 7) Nebuď netrpělivý, neposmívej se, nebuď škarohlíd.
- 8) Buď stále zvědavý a zvědavý, neboj se nových setkání a nových úkolů.
- 9) Buď vstřícný k ostatním lidem. Nečekej od nich dokonalost. Úsměvem a pohazením 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.