

Stres patří k životu

Název školy: Základní škola a Mateřská škola Medlov

Autor: Marie Robotková

Téma: Člověk a jeho zdraví



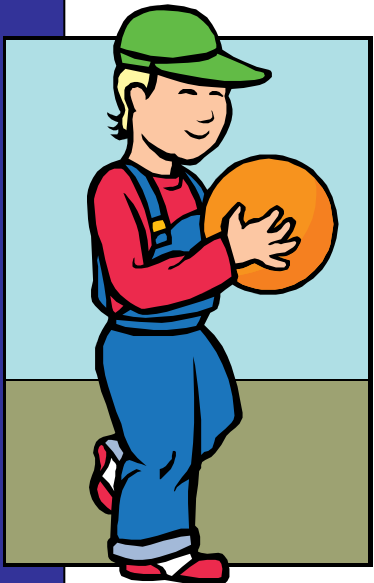
- ANOTACE:** materiál určený k úvodu do učiva
- Šablona **III/2 – Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT**
- Název: Stres patří k životu
- Autor: Marie Robotková
- Očekávaný výstup: žák se seznámil se stresovými situacemi a jejich projevy
- Klíčová slova: stres, situace, projevy
- Druh učebního materiálu: prezentace
- Cílová skupina: žák
- Typická věková skupina: 8 - 9 let
- Použitá literatura: Prvouka pro 3. ročník základní školy,
Nakladatelství Fraus 2009
- Použité obrázky: Klipart

Stresové situace – dítě a student

- Ztráta rodiče
- Neznámo (prostředí, lidé, věci)
- Neúspěch ve škole
- Nedostatek času

Stres – dítě a student

Co ještě doplníte?



Dospělý člověk

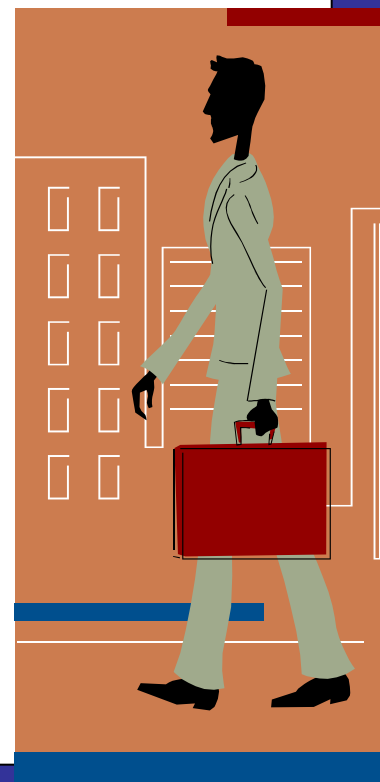
- Úmrtí nebo nemoc v rodině
- Neúspěch v zaměstnání
- Finanční situace
- Nedostatek času

Stres – dospělý člověk

Co ještě doplníte?



Co mají společného?



Stres

- Stav, kdy člověk vnímá ohrožení
- Naše tělo na tento stav reaguje

Trvání stresu

- Stres může mít krátké nebo dlouhé trvání
 - Krátké
 - Za 5 minut odjíždí autobus – nezdrží mě semafor?
 - Dlouhé
 - Ráno spadla váza a rozbila se – vynadá mi maminka, až se vrátí z práce?

Projevy stresu

- Změna dýchání a tlukotu srdce
- Třesení se
- Nevolnost, bolest hlavy



- Dlouhodobý stres je zdraví škodlivý – musíme se snažit mu předcházet