

DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0969
Název školy	Gymnázium Česká a Olympijských nadějí, České Budějovice, Česká 64
Název materiálu	VY_32_INOVACE_ZV_1_5E_SEK_06_STRESORY
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	3. 1. 2014
Anotace	Další prezentace doplňuje předchozí téma-stres jako zátěžová situace. Zamýšlí se nad stresory a přináší jejich podrobnou klasifikaci.
Metodický pokyn	Např.: prezentace je určena jako výklad do hodiny i jako materiál k samostudiu Možnosti využití: promítání, práce jednotlivců nebo dvojic u PC, vytištění pracovního listu.

Pokud není uvedeno jinak, použitý materiál je z vlastních zdrojů autora.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Stresory

Co jsou stresory?

- zevní stresující události
- spouštěče stresu, podnět (zácpa na dálnici, úmrtí, propuštění z práce...)
- reakce organismu na stresor = **stresová reakce**
(bušení srdce, pocení, negativní myšlenky)

Druhy stresorů:

1. tělesné
2. emocionální
3. kognitivní
4. fyzikální
5. bio-chemické
6. komplexní

Příklady:

1. tělesné

- hlad
- bolest
- žízeň
- námaha aj.

2. emocionální

- obavy
- strach
- úlek
- nejistota
- zloba aj.

3. kognitivní

- týkají se našeho vnímání, myšlení, představ...
- negativní myšlenky
- starosti
- postoje
- očekávání
- fantazie aj.

4. fyzikální

- hluk
- oslnění x tma
- chlad x horko
- vlhkost vzduchu

5. bio-chemické

- kofein
- nikotin
- alkohol
- léky
- nedostatek kyslíku aj.

6. komplexní

- konfliktní situace, spory
- časový tlak (spěch)
- dopravní zácpa
- pracovní požadavky
- odloučení, osamělost
- nemoc

Zdroje:



- DOLEŽALOVÁ, Ladislava, VLKOVÁ, Marie. Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Kralice na Hané: Computer Media, s. r. o., 2010. ISBN 978-80-7402-060-5
- FÜRST, Maria. psychologie. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0
- GILLNEROVÁ, Ilona, BURIÁNEK, Jiří. Základy společenských věd. 3. vyd. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-749-9
- KOL.AUTORŮ: Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Brno: Computer Press, a. s., 2009. ISBN 978-80-251-2631-8
- KOL.AUTORŮ: Společenské vědy pro 1. ročník středních škol. 1. vyd. Brno: Didaktis spol. s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7358-144-2
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. 2. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2001. ISBN 80-7178-774-4
- PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. Proti stresu krok za krokem. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, s. r. o., 2001. ISBN 80-247-0068-9
- PRAŠKO, Ján. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2003. ISBN 80-247-0185-5
- VYMĚTAL, Štěpán. Krizová komunikace a komunikace rizika. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2510-9