



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Kód materiálu:	VY_32_INOVACE_15_STRES		
Název materiálu:	Stres		
Předmět:	Občanská výchova	Ročník:	9.
Časová dotace:	45 min	Datum ověření:	16. 11. 2012
Jméno autora:	Mgr. Karolina Guzdková		
Klíčová slova:	Zdraví, stres, relaxace		
Výchovné a vzdělávací cíle:	Zamyšlení se nad zdravím člověka		
Rozvíjené klíčové kompetence:	K procvičení a zamyšlení se		
Anotace, metodický list:	Pracovní list slouží k procvičení tématu. Žáci odpovídají na otázky. Zařadíme relaxační cvičení spojeno s relaxační hudbou.		
Použité zdroje:	JANOŠKOVÁ, D. ONDRÁČKOVÁ, M. ČÁBLOVÁ, D. MARKOVÁ, H. ŠEBKOVÁ, J. Občanská výchova 8 Rodinná výchova 8. Plzeň: Fraus 2005. ISBN 80-7238-393-0.s.39. http://cs.wikipedia.org/wiki/Zdrav%C3%AD http://cs.wikipedia.org/wiki/Relaxace http://www.jogin.cz/Joginsky-pozdrav-slunce-Surja-Namaskara/strana-2/		

Pracovní list

Kvalita života je dána úrovní tělesné a duševní činnosti a pracovní výkonnosti a úrovní tělesné, duševní a sociální pohody.

Co je to **stres**?

Jak si představuješ zdravého člověka?

Co je podle tebe zdraví:

- a) absence nemoci
- b) stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody
- c) když se člověk cítí dobře

.....

.....

STRESORY jsou podněty způsobující stres. Dělíme je na vnější a vnitřní.

Doplň příklady.

VNĚJŠÍ-

VNITŘNÍ-

Dokážeš napsat jaké jsou příznaky stresu, jak se stres projevuje?

Napiš 8 pravidel jak zvládat stres?

- | | |
|----|----|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jaké jsou důsledky dlouhodobého působení stresu? Zakroužkuj.

CUKROVKA	NACHLAZENÍ	TŘEPAVKA	ZVÝŠENÝ TLAK
NERVOZITA	INFARKT	ASTMA	
AGRESIVITA	ŽALUDEČNÍ VŘEDY	NESPAVOST	ÚNAVA
	SNÍŽENÝ TLAK	CHŘIPKA	

Únava je vyčerpání, ztráta energie a životního elánu po fyzickém či duševním vypětí .

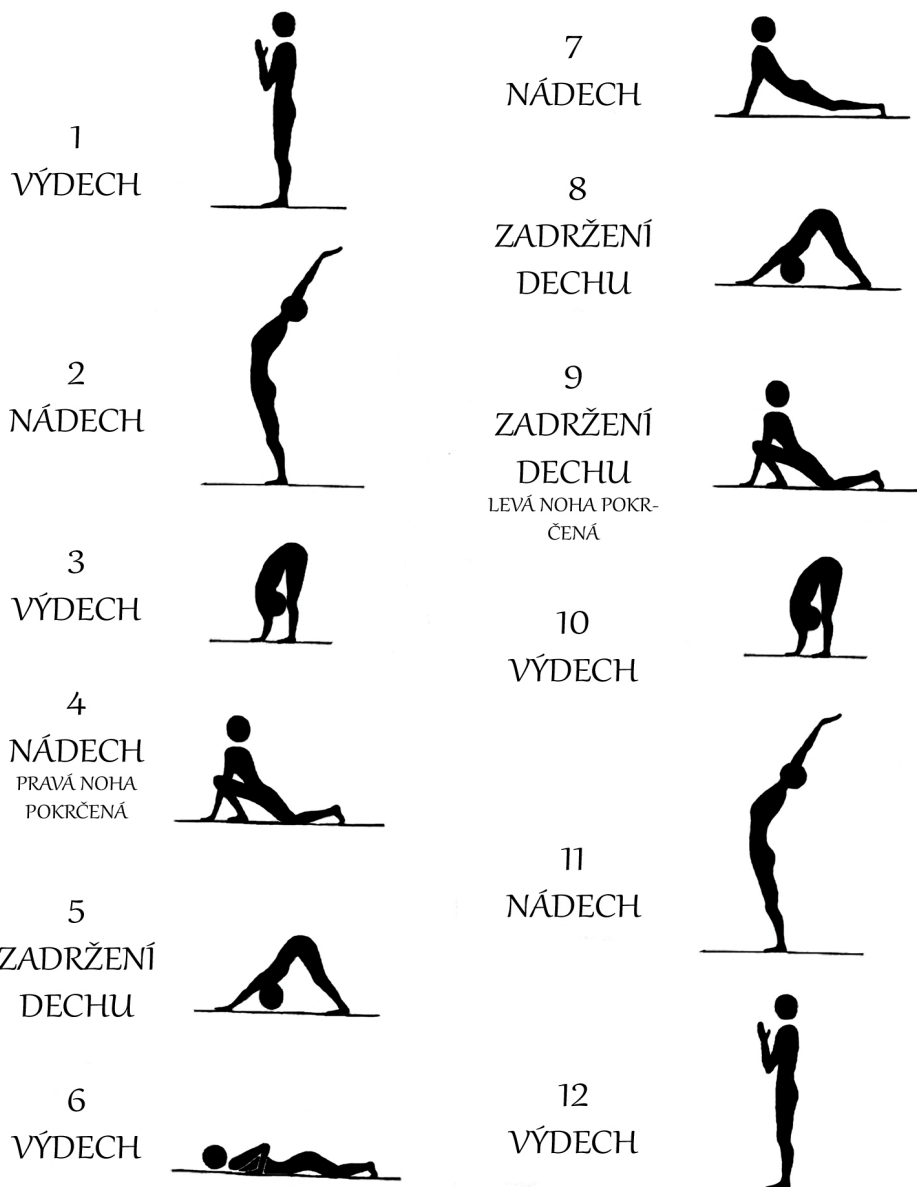
Napiš, jak předcházet únavě:

Relaxace je stav, kdy se v lidském těle uvolňuje svalové a psychické napětí.

Jak relaxuješ ty?

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

POZDRAV SLUNCI - SURYA NAMASKARA



Pozdrav slunci

Tato nejznámější jogínská sestava se cvičí na celém světě a má mnoho obměn. Pozdrav slunci výborně dodává tělu energii, a proto se doporučuje cvičit zejména ráno.