

NÁZEV ŠKOLY: ZŠ ,Kopřivnice, Štramberská 189, příspěvková organizace

AUTOR: Ing. Věra Bubíková

VYTVOŘENO: 4. 5. 2013

NÁZEV: VY_32_Výchova ke zdraví_19_Stres, zvládání stresu, ZŠ praktická, 7. ročník - TÉMA: Zdravý životní styl

ČÍSLO PROJEKTU: CZ. 1. 07 /1.4.00/21.1737



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Anotace

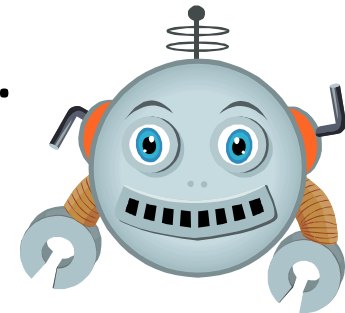
- DUM je jakousi osnovou pro rozhovor o stresu a možnostech zvládnání stresu. Žáci by se měli seznámit s tím, že určitá míra stresu je pro každého člověka užitečná, ale nepřiměřená zátěž může způsobit psychosomatická onemocnění a vést až ke kolapsu organismu.
- Pilotáž: Forma i obsah jsou přiměřené cílové skupině. U jednotlivých pravidel je nutno uvést konkrétní příklady. Téma žáky zaujalo, zapojili se do diskuse, pokládali doplňující otázky, své názory dokázali korigovat, vysvětlit. Součástí pilotáže byla výroba flipu, kde žáci jednotlivá pravidla výtvarně ztvárnili.



Stres je ...



- Stres je neúměrné a dlouhodobé zatížení organismu.
- Zatížení může být fyzické nebo psychické.
- Lidé mají různou úroveň odolnosti.
- Každý člověk reaguje jinak.
- Pokud se člověku nedaří zvládat odbourávání stresu a zatížení přeroste jeho mez, mohou se začít projevovat psychosomatické poruchy a extrémní zatížení může skončit smrtí.
- Je vhodné se naučit pár pravidel Jak na to.



První pravidlo

- Pamatuj, že každé utrpení, i to největší jednou přejde.



Druhé pravidlo

- Tam, kde nemůžeš pomoci ani děj změnit, nestarej se zbytečně o cizí záležitosti.



Třetí pravidlo

- Npropadej panice kvůli zodpovědnosti. Tvá odolnost poroste tím víc, čím méně se poddáváš spěchu, strachu z neúspěchu.



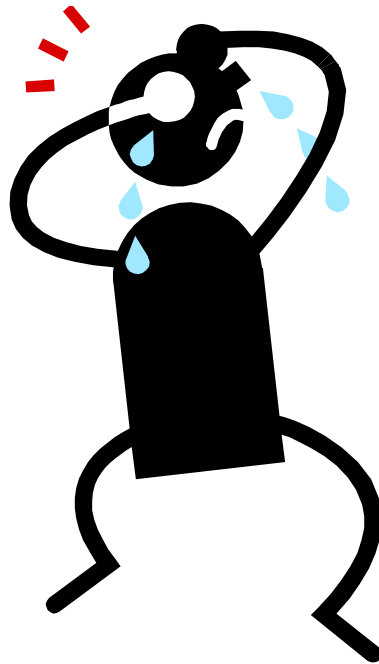
Čtvrté pravidlo

- Vyvaruj se boje proti představám. Bojuješ pak se svými mylnými představami. Zaměř se jen na skutečné problémy.



Páté pravidlo

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



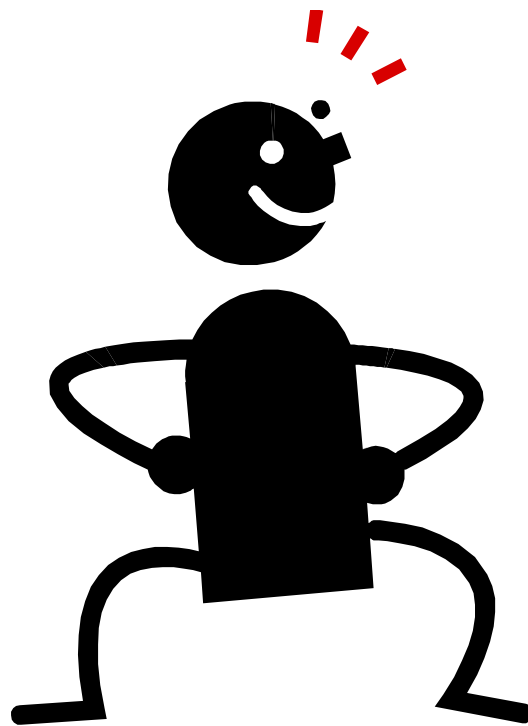
Šesté pravidlo

- Odlož nenávist, závist, touhu po destruktivní kritice. Kritika má současně přinášet radu, pomoc, lepší řešení.



Sedmé pravidlo

- Nebud' netrpělivý, neposmívej se, nebud' škarohlíd.



Osmé pravidlo

- Buď stále zvědavý a zvědavý, neboj se nových setkání a nových úkolů.



Deváté pravidlo

- Důvěřuj lidem a měj je rád. Nečekej od nich dokonalost. Úsměvem a pohlazením prosadíš víc než přísností a tvrdostí.



Desáté pravidlo

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



Jedenácté pravidlo

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



Dvanácté pravidlo

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



Použité zdroje

- www.office.microsoft.com
- https://www.email.cz/download/i/FBKsmLQvzWehscaNodGtvzH9_tqewlaiKTscUrV7LdVCEdvdulqhF3VlfxIBVAsevGCXKig/0621_120329103630_001.pdf