



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Okamžitá stresová reakce

Metodický list

práce s textem - okamžitá stresová reakce, průběh, neukončená stresová reakce
práce s interaktivní tabulí a sešitem - fáze stresové reakce, stresory

Obecné informace k řadě pracovních listů Člověk a zdraví - Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence.

Výukové materiály jsou určeny převážně pro práci na interaktivní tabuli nebo prezentaci prostřednictvím projektoru. Část materiálů obsahuje testy nebo úlohy určené k množení a samostatnému doplnění.



Každý výukový materiál obsahuje v úvodu klíčové otázky, které seznámí žáky s účelem práce a mohou být využity jako poklad pro testování znalostí a dovedností žáků.



Části označené touto ikonou jsou určeny ke shrnutí poznatků a lze je využít jako zápis do sešitů nebo k ucelení opakované látky.

Výukové materiály navazují na řadu učebnic Občanská výchova 6-9 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia nakladatelství Fraus.

Každý úkol je srozumitelně popsán. Řešení, pokud jsou nutná, jsou uvedena v závěru výukového materiálu jako příloha.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



NA KONCI HODINY DOKÁŽU ODPOVĚDĚT, KDYŽ SE NĚKDO ZEPTÁ:

Vlastními slovy vysvětlí, jak probíhá stresová reakce.

K čemu původně stresová reakce organismu sloužila?

Co jsou to stresory? Jak se liší stresory dnešní doby od stresorů doby kamenné?



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

SPOLEČNÁ PRÁCE S TEXTEM

Přečtete pozorně dva následující příběhy. Určete rozhodující klíčový bod, ve kterém se jejich průběh liší. Neberte ohled na historické období. Hledejte odlišnosti chování pana Pazourka.

PRAČLOVĚK PAZOUREK A PRAMEDVĚD

Následující příběh se odehrál před 19 tisíci lety. Pračlověk Pazourek tehdy potkal pramedvěda. Setkání bylo pro obě stany nepříjemné. Bylo jasné, že bude mít buď pramedvěd z Pazourka večeři nebo Pazourek z pramedvěda zimník. Pazourkovo tělo se během velmi krátké doby připravilo na boj (nebo na útěk). V okamžiku se mu zrychlil dech, srdce začalo bít silněji a s větší frekvencí a horečně pumpovalo krev do kosterních svalů. Hladké svaly se naopak stáhly, trávení a podobné záležitosti musely v takové situaci počkat. V litém boji Pazourkovi pomohly i jeho žlázy s vnitřní sekrecí tím, že uvolnily do krve látky, díky kterým pračlověk Pazourek získal tolik potřebnou energii pro namáhané svaly.

Když pračlověk Pazourek pramedvěda přemohl, odebral se zvěstovat radostnou novinu prakamarádům v jeskyni. Všichni měli náramnou radost a Pazourkovi blahopřáli. Pračlověk Pazourek se pak v bezpečí jeskyně a pod ochranou tlupy stočil do klubíčka a přikryl se kožešinou. I když ještě nebyla noc, dostal se po vysilujícím zápase do stavu útlumu a rychle usnul. Jeho tělo začalo regenerovat zásoby energie a hojit drobná zranění.





INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PAN PAZOUREK A JEHO ŠÉF

Praprapra.....pravnuke pračlověka Pazourka pan Pazourek žije v současnosti a s medvědy už bojovat nemusí. Onehdy se v práci příšerně naštvál. Jeho šéf mu vynadal za chybnou práci kolegy a všechnu vinu hodil na něj. Co myslíte, že se stalo? Pazourkovo tělo se připravilo na boj (nebo na útěk). Zrychlil se dech, srdce začalo tlouci jako o závod a hnát krev do kosterních svalů. Hladké svaly se naopak stáhly. Žlázy s vnitřní sekrecí uvolnily do krve látky, z nichž by pan Pazourek mohl získat potřebnou energii pro boj. Pan Pazourek by nejraději kolegu (nebo šéfa) zmlátil. Jenomže boj ani útěk nenastal. Pan Pazourek, rudý vzteky, řekl: „Ano pane vedoucí, já to udělám.“ a šel práci předělat. V práci se zdržel až do večera, naléval se kafem a sodovkou. Domů se dostal až večer a ještě mu v dopravní zácpě nabourali levý zadní blatník. Doma si pustil televizní zprávy. Ty ho také rozhodně neuklidnily a pan Pazourek ještě dlouho do noci nemohl usnout.



Zapište na tabuli, v jakém okamžiku se reakce obou Pazourků začnou rozcházet.

.....

.....

.....

V textu prvním textu zvýrazněte dvě fáze stresové reakce.





INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

SKUPINOVÁ PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ A SEŠITEM

Na základě předchozích textů se pokuste popsat jednotlivé fáze stresové reakce a její účel. Zapište do sešitů.

Hlavním účelem stresové reakce je příprava na nebo

V první fázi stresové reakce dochází k

.....

.....

Když je ohrožení zažehnáno, nastává relaxační fáze, pro kterou je typické

.....

.....

Stresové situace dnešní doby většinou nejsou spojeny s fyzickým ohrožením. Přemýšlejte a doplňte typické stresory dnešní doby.



.....

.....

.....

.....

.....

.....



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



SHRNUTÍ

Souhrn reakcí, pomocí kterých se lidské tělo v ohrožení připravuje na boj nebo útěk se nazývá stresová reakce.

Fáze stresové reakce:

1. Zvýšení srdeční činnosti, zrychlení a prohloubení dýchání, vyplavení energetických zásob pro svalovou činnost.
 ↘
 ↙ Boj nebo útěk, vyčerpání okamžitých zdrojů energie.
2. Relaxační fáze - útlum, odpočinek, tělo obnovuje vyčerpané energetické zdroje, hojí poranění.

Stresor - podnět (ohrožení skutečné nebo domnělé), který vyvolá stresovou reakci.

V moderní době může být stresorem návštěva zubaře, posměch, pracovní termín, zkoušky apod.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Literatura a zdroje obrázků

ČECHOVÁ, Barbora. Nápadník pro rozvoj klíčových kompetencí ve výuce. 1. vyd. Praha: www.scio.cz, s.r.o., 2006. 182 s. ISBN 80-86910-53-9

KOLEKTIV AUTORŮ. Občanská výchova 9 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2006. 152 s. ISBN 80-7238-528-3

Neoznačené obrázky - Clipart pro Corel 8 a jejich modifikace