



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

Test - stres

Metodický list

test k zadanému tématu nebo samostatná práce

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.

PRAVIDLA TESTU

Nadepiš papír formátu A5 následujícím způsobem.

Jméno a příjmení:

Datum:

Třída:

1

2

3

4 1.....

2.....

5

6

7

HODNOCENÍ TESTU

12-11 = 1

10-8 = 2

7-5 = 3

4-3 = 4

2-0 = 5

Za každou správnou odpověď dostaneš 1 bod. Za špatné odpovědi se body neodečítají (pokud není v otázce uvedeno jinak)

Testy bez podpisu jsou hodnoceny automaticky nedostatečně.

Pokud je v otázce možnost výběru, napiš pouze správné písmeno.

U ostatních otázek odpovídej svými slovy, spisovně, nebo postupuj podle pokynů.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

1. Vyber **nejvíce** pravdivé tvrzení o **stresové reakci**.

- A Okamžitá stresová reakce organismu nastává u všech lidí po stejných podnětech.
- B Okamžitá stresová reakce je původně přirozená reakce nutná pro přežití v přírodních podmínkách.
- C Okamžitá stresová reakce trvá několik vteřin a rychle odeznívá.

2. Který **soubor tělesných příznaků** nejvíce odpovídá okamžité reakci lidského těla na stresovou situaci?

- A zpomalený tep, zvýšený krevní tlak, zrychlený dech
- B zrychlený srdeční tep, uvolnění rychlých zdrojů energie pro svaly, intenzivní trávení
- C zrychlená srdeční činnost, zrychlení a prohloubení dýchání, uvolnění zásob rychlé energie pro svaly

3. V seznamu **povolání** a lidských činností vyber ty, které v dnešní době dokáží **dobře využít reakci lidského těla na stres** (POZOR, za chybné zaškrtnutí navíc ztrácíš v této otázce body)

úředník učitel sprinter řidič autobusu lékař voják

4. Jmenuj dvě **fáze** stresové reakce

1.....

boj nebo útěk

2.....



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

5. Krátkodobý nebo jednorázový stres zdravému člověku neublíží. Vlastními slovy **vysvětli**, v čem spočívá **nebezpečí stresu pro člověka dnešní doby**.

Nápověda: hromadění, bez

.....

.....

.....

6. Tělesná **onemocnění**, na jejichž vzniku se **podílí** dlouhodobý **stres** můžeme zařadit mezi onemocnění...

- A psychotická
- B psychosomatická
- C psychiatrická

7. V nabídce **onemocnění** vyber ty, na jejichž vzniku se může výraznou měrou podílet **dlouhodobý stres** (POZOR, za chybné zaškrtnutí navíc můžeš v této otázce ztratit body!)

srdeční infarkt	chřipka	vysoký krevní tlak	nádorové onemocnění
mozková mrtvice	některé druhy cukrovky	zápal plic	lepra



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

Literatura a zdroje obrázků

ŠIL, Přemysl – KARLOVÁ, Jana. ŠIL, Přemysl. KARLOVÁ, Jana. Člověk jako osobnost: psychologie pro střední školy. 2. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2007. 200 s. ISBN 978-80-7182-230-1

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



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

ŘEŠENÍ TESTU

- 1 B
- 2 C
- 3 sprinter, voják (ostatní nemají obvykle možnost tělesné reakce)
- 4 1 přípravná fáze (mobilizace zdrojů organismu)
2 fáze regenerace (odpočinek, obnova zdrojů organismu, hojení poranění...)
- 5 Nebezpečí spočívá v hromadění nevyužitých stresových reakcí v rámci dnů, týdnů nebo měsíců bez možnosti dostatečné regenerační fáze
- 6 B
- 7 srdeční infarkt, vysoký krevní tlak, mozková mrtvice, některé druhy cukrovky