



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

Dlouhodobé působení stresu

Metodický list

samostatná práce - křížovka
společná práce s interaktivní tabulí - dlouhodobé působení stresu,
psychosomatická onemocnění
podklady ke kopírování

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:

Jaké podněty mohou způsobit dlouhodobý stres u člověka.

Vysvětli, jakým způsobem probíhá adaptace člověka na dlouhodobý stres.

Jmenuj onemocnění, na jejichž vzniku se podílí dlouhodobé působení stresu.

Vlastními slovy vysvětli pojem “psychosomatická onemocnění”.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

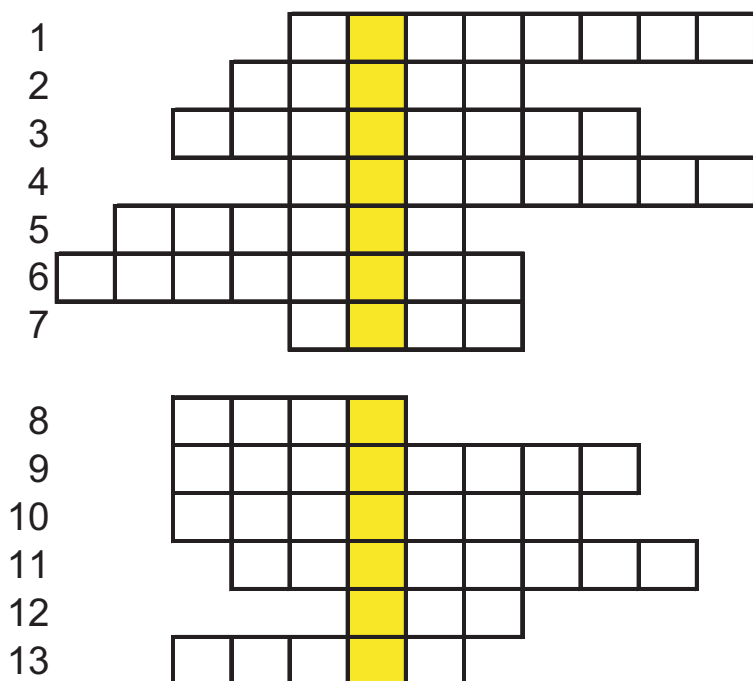
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

SPOLEČNÁ PRÁCE SE SEŠITEM A INTERAKTIVNÍ TABULÍ

Stresová reakce

Vlepte do sešitů křížovku. Samostatně ji vylustěte. Správnost řešení ověřte společně s učitelem na tabuli.



- 1 obecně důvod, proč něco dělat
- 2 chorobný strach
- 3 jiný výraz pro dovolenou
- 4 řecký výraz pro tělesné a duševní ctnosti
- 5 rodiče a děti
- 6 předcházení nemocem
- 7 přístroj pro zjišťování hmotnosti
- 8 jiný výraz pro hádku, konflikt...
- 9 věda zabývající se krásou
- 10 onemocnění srdce - srdeční ...
- 11 spolek zabývající se tělovýchovou od r. 1862 je Česká ... obec
- 12 opak startu
- 13 reakce organismu v ohrožení, příprava na obranu nebo útěk

Okamžitá stresová reakce je v podstatě

.....

organismu v případě ohrožení. Svou funkci

plní dobře u divokých zvířat, při našem způsobu života již využití nemá. Výjimku tvoří například sportovci, vojáci apod.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

SPOLEČNÁ PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ

Stresory

Zopakujte vlastními slovy, co je to **stresor**. Jmenujte konkrétní stresory v každodenních situacích u lidí vašeho věku. Zapište je na tabuli.

Stresová reakce u člověka není obvykle využita, přestože stojí organismus mnoho energie. Obvykle také chybí fáze relaxace (odpočinku) spojená s obnovou energetických zdrojů.

Jedna stresová reakce, i když je nevyužitá, člověku neublíží. Jak a čím tedy stres člověka ohrožuje? Graf vám pomůže tuto hádanku rozřešit.





INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

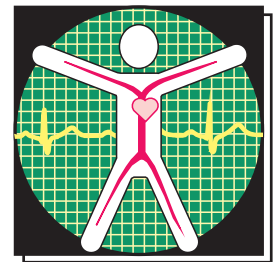
SPOLEČNÁ PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ

Dlouhodobé působení stresu

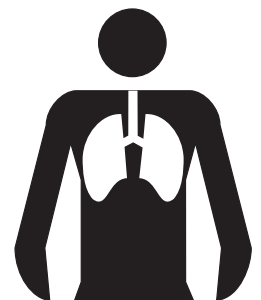
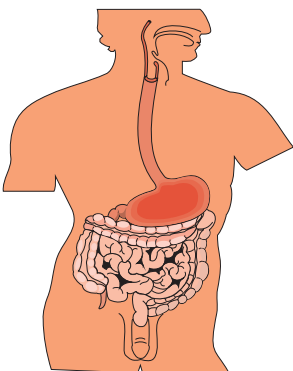
Pokud stres působí na člověka opakovaně a dlouhodobě, lidský organismus se začne přizpůsobovat - **adaptovat**. To ale nedokáže donekonečna. Zdroje energie se jednou vyčerpají. Organismus nestačí úspěšně řídit běžné pochody uvnitř těla, jeho zdroje na to již nestačí.

Objevují se nejprve drobné potíže, které začnou přerůstat ve vážné zdravotní problémy.

K obrázků připište, která onemocnění daných orgánů souvisí podle vás s působením stresu.



PSYCHOSOMATICKÁ ONEMOCNĚNÍ ??????



Cokoli dalšího vás napadne, můžete psát i mimo obrázky.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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



SHRNUTÍ

Dlouhodobé působení stresu bez možnosti dostatečné relaxace vyčerpává postupně zdroje organismu.

Organismus nedokáže bezvadně zabezpečit všechny běžné potřebné funkce. Vznikají drobné tělesné potíže až vážná onemocnění.

Onemocnění, která vznikla za podpory dlouhodobého stresu, zahrnujeme mezi psychosomatická onemocnění.

Například: vředová choroba žaludku, vysoký krevní tlak, srdeční infarkt, mozková mrtvice, některé typy cukrovky, žlučnickové záchvaty apod.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

Literatura a zdroje obrázků

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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

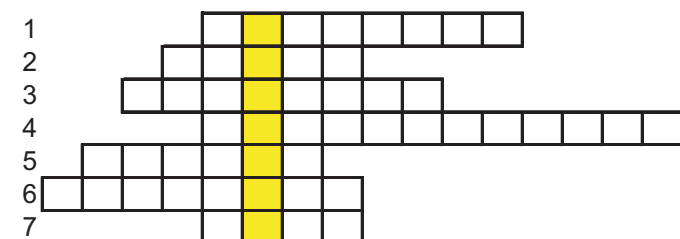


OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

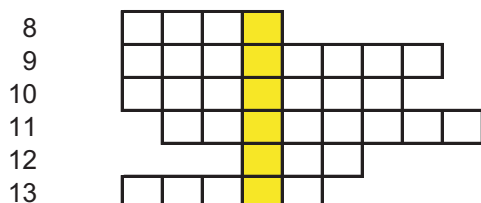
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

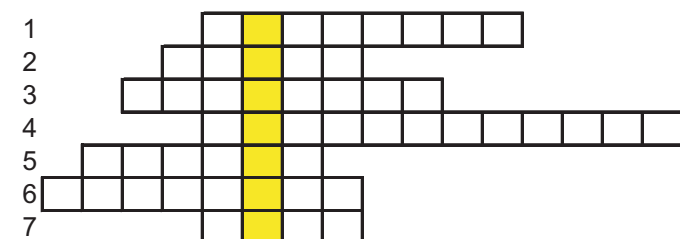
PODKLADY PRO KOPÍROVÁNÍ



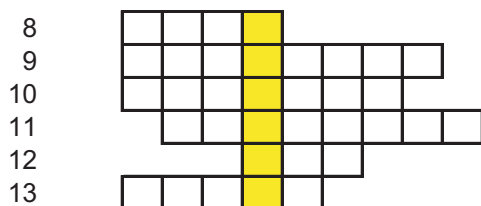
1 obecně důvod, proč něco dělat
2 chorobný strach
3 jiný výraz pro dovolenou
4 řecký výraz pro tělesné a duševní ctnosti
5 rodiče a děti
6 předcházení nemocem
7 přístroj pro zjišťování hmotnosti



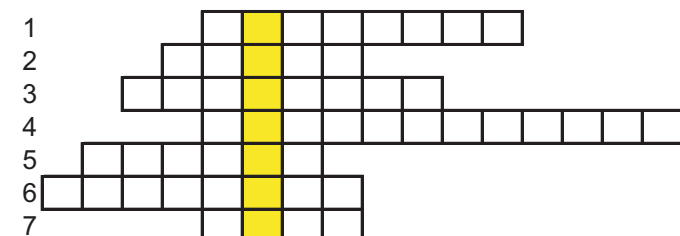
8 jiný výraz pro hádku, konflikt...
9 věda zabývající se krásou
10 onemocnění srdce - srdeční ...
11 spolek zabývající se tělovýchovou od r. 1862 je Česká ... obec
12 opak startu
13 reakce organismu v ohrožení, příprava na obranu nebo útěk



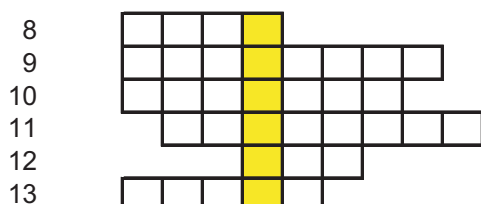
1 obecně důvod, proč něco dělat
2 chorobný strach
3 jiný výraz pro dovolenou
4 řecký výraz pro tělesné a duševní ctnosti
5 rodiče a děti
6 předcházení nemocem
7 přístroj pro zjišťování hmotnosti



8 jiný výraz pro hádku, konflikt...
9 věda zabývající se krásou
10 onemocnění srdce - srdeční ...
11 spolek zabývající se tělovýchovou od r. 1862 je Česká ... obec
12 opak startu
13 reakce organismu v ohrožení, příprava na obranu nebo útěk



1 obecně důvod, proč něco dělat
2 chorobný strach
3 jiný výraz pro dovolenou
4 řecký výraz pro tělesné a duševní ctnosti
5 rodiče a děti
6 předcházení nemocem
7 přístroj pro zjišťování hmotnosti



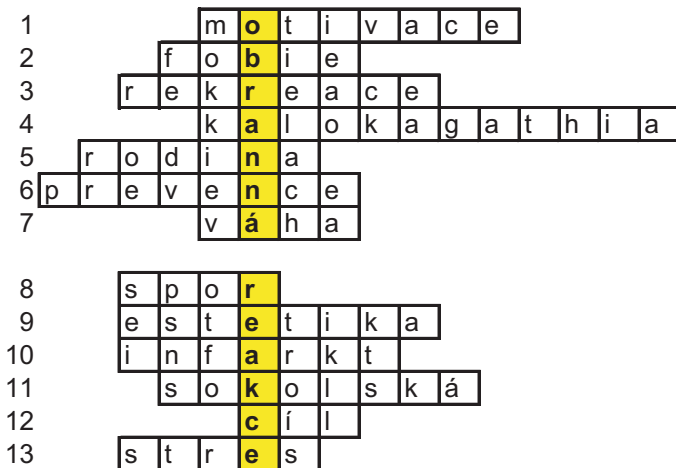
8 jiný výraz pro hádku, konflikt...
9 věda zabývající se krásou
10 onemocnění srdce - srdeční ...
11 spolek zabývající se tělovýchovou od r. 1862 je Česká ... obec
12 opak startu
13 reakce organismu v ohrožení, příprava na obranu nebo útěk



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

ŘEŠENÍ K VYBRANÝM CVIČENÍM



1 obecně důvod, proč něco dělat

2 chorobný strach

3 jiný výraz pro dovolenou

4 řecký výraz pro tělesné a duševní ctnosti

5 rodiče a děti

6 předcházení nemocem

7 přístroj pro zjišťování hmotnosti

8 jiný výraz pro hádku, konflikt...

9 věda zabývající se krásou

10 onemocnění srdce - srdeční ...

11 spolek zabývající se tělovýchovou od r. 1862 je Česká ... obec

12 opak startu

13 reakce organismu v ohrožení, příprava na obranu nebo útěk

Graf znázorňující jeden den

Nebezpečné je hromadění stresových situací v jednom dni, více dní nebo dokonce měsíců za sebou bez možnosti relaxace.

Unavený člověk může vnímat jako stresové i situace, kterých by si za normálních okolností nevšiml, nebo je přešel s humorem.

Psychosomatická onemocnění

Je nutné zmínit, že většina těchto onemocnění může vzniknout i bez stresového podkladu, například díky chybám ve stravování, věku, nedostatku pohybu apod.