



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

# Duševní hygiena - příznaky stresu

## Metodický list

společná práce s interaktivní tabulí - příznaky stresu  
 skupinová práce s prezentací - duševní hygiena (definice)  
 skupinová diskuse - princip předcházení a odstraňování stresu

Obecné informace k řadě pracovních listů Člověk a zdraví - zdravý způsob života a péče o zdraví

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:

Jmenuj první příznaky dlouhodobého působení stresu.

Vlastními slovy srozumitelně vysvětli pojem duševní hygiena.

Jednoduše vysvětli základní principy předcházení stresu.



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

# SPOLEČNÁ PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ A SEŠITEM

## Příznaky stresu

Umíte rozpoznat, zda se u vás začínají projevovat první příznaky dlouhodobého stresu?

Přečtěte příklady na tabuli. Škrtněte ty, které podle vašeho názoru nepatří mezi příznaky dlouhodobého působení stresu.

nezbývá mi čas na činnosti, které mě baví

nemám čas na přátele

pravidelně se modlím

zapomínám důležité věci

těžko se soustředím

jsem podrážděný/á

těším se na víkend

těším se do práce/školy

mám pocit, že se ode mně ostatní odtahují

špatně spím

pravidelně se setkávám s přáteli

tvrdě spím, nic mě nevzbudí

nechutná mi jíst

chodím pravidelně cvičit

potřebuji pořád něco jíst

moje práce mě nebaví





## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

# SKUPINOVÁ PRÁCE S PREZENTACÍ

## Duševní hygiena

Dlouhodobému stresu se dá předcházet. Můžeme dokonce jeho následky zmírnit nebo zcela odstranit, pokud budeme dodržovat správné zásady **duševní hygieny**.

Tužkou do sešitu se pokuste sepsat vlastní jednoduchou definici pojmu **duševní hygiena**.

Spojte se do dvojic, porovnejte své definice a spojte je do jedné.

Dvojice se spojí do čtveřic. Znovu porovnají své definice a vytvoří z nich jednu společnou.

Pokračujte ve spojování tak dlouho, dokud nezbudou jen dvě velké skupiny. Každá skupina si zvolí svého mluvčího, který definici představí třídě a zapíše ji na tabuli.

### 1.skupina

.....

.....

.....

### 2.skupina

.....

.....

.....



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

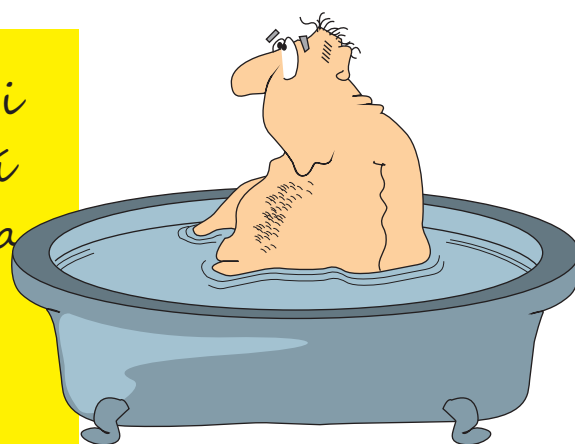
Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

### SPOLEČNÁ DISKUSE A PRÁCE SE SEŠITEM

Přečtěte definici duševní hygieny ve žlutém rámečku a запиšte ji do sešitů.

V čem se liší od vašich definic? V čem se shoduje?

*Duševní hygiena je souhrn aktivit i odpočinkových činností, které mají upevňovat duševní zdraví člověka a zvyšovat odolnost organismu vůči zátěži.*



Prevence stresu v rámci duševní hygieny vychází z příčin stresu. Pozorně prohlédněte následující dvojice příčiny a prevence (nebo řešení). Pokuste se vytvořit další.

Můžete o nich diskutovat ve třídě nebo je sepsat na tabuli.

| PŘÍČINA                   | PREVENCE                                                                      |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| přemíra práce             | dobrá organizace, nedělat práci za kolegy                                     |
| nedostatek spánku         | chodit spát vždy ve stejný, nechat spánek nejméně 8 hodin v klidném prostředí |
| pocit izolace, bez přátel | vyhradit si čas pro společné aktivity s přáteli, nečekat, až se ozvou sami    |



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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



## SHRNUTÍ

První **příznaky** dlouhodobého působení **stresu** nesmíme podceňovat.

- chybí nám aktivity, které nás dříve bavily
- podrážděnost
- poruchy spánku
- nesoustředěnost
- zapomínání
- pocit izolace
- nezáměr o práci/studium
- chyby a poruchy ve stravování

Tomuto stavu můžeme předcházet na základě jednoduchého principu - doplníme co chybí, omezíme, co přebývá.

**Duševní hygiena** je souhrn aktivit i odpočinkových činností, které mají upevňovat duševní zdraví člověka a zvyšovat odolnost organismu vůči zátěži.



## 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](http://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

Zvládání stresu a prevence jeho následků

<http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/zvladani-stresu-a-prevence-jeho-nasledku-450941>

staženo: 29.1.2013

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 VYBRANÝCH CVIČENÍ

## První příznaky dlouhodobého působení stresu

nezbývá mi čas na činnosti, které mě baví  
 špatně spím  
 jsem podrážděný/á  
 těžko se soustředím  
 zapomínám důležité věci  
 moje práce mě nebaví  
 mám pocit, že se ode mně ostatní odtahují  
 nechutná mi jíst  
 potřebuji pořád něco jíst  
 nemám čas na přátele

## Příčina a její prevence

Při tvorbě dvojic příčin a řešení je nutné žáky směřovat, odmítnou nevyhovující návrhy (například nepracovat a žít ze sociálních dávek apod.) Je nutné odlišit prevenci stresu, zdravé sebeprosazování a slepý egoismus.

U žáků devátých tříd lze zmínit důležitost správného rozhodování při výběru dalšího studia dle jejich skutečných schopností a možností, stejně tak výběr zaměstnání.