



# ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUC

tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713

email: [kundrum@centrum.cz](mailto:kundrum@centrum.cz); [www.zs-mozartova.cz](http://www.zs-mozartova.cz)



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

*Projekt: ŠKOLA RADOSTI, ŠKOLA KVALITY*

*Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.3688*

## ***EU PENÍZE ŠKOLÁM***

*Operační program Vzdělávání pro konkurenceschopnost*



# ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUČ

příspěvková organizace

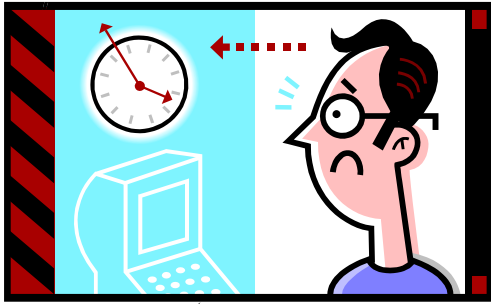
MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUČ

tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713

email: [kundrum@centrum.cz](mailto:kundrum@centrum.cz); [www.zs-mozartova.cz](http://www.zs-mozartova.cz)

|                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| <b>Autor:</b>             | <i>Mgr. Lenka Panglová</i>          |
| <b>Vzdělávací oblast:</b> | <i>Člověk a jeho svět</i>           |
| <b>Vzdělávací obor:</b>   | <i>Přírodověda</i>                  |
| <b>Vyučovací předmět:</b> | <i>Přírodověda</i>                  |
| <b>Ročník:</b>            | <i>5.</i>                           |
| <b>Tematická oblast:</b>  | <i>Ochrana člověka a přírody</i>    |
| <b>Téma hodiny:</b>       | <i>Stres a jeho rizika</i>          |
| <b>Označení DUM:</b>      | <i>VY_32_INOVACE_26.11.PAN.PR.5</i> |
| <b>Vytvořeno:</b>         | <i>26. 02. 2014</i>                 |

# Stres ?



# STRES

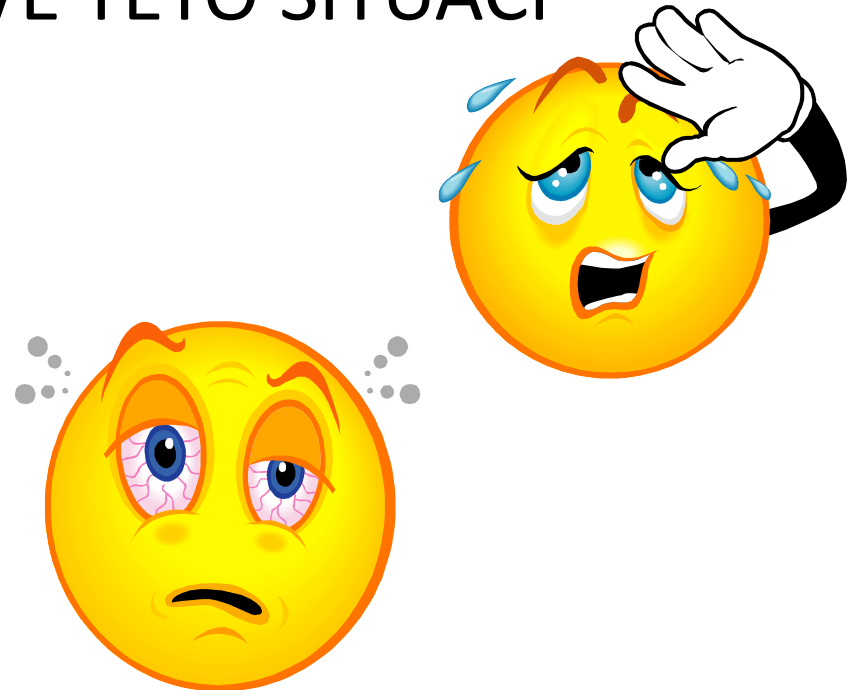
= OBRANNÁ REAKCE ORGANISMU NA MIMOŘÁDNOU ZÁTĚŽ, KTERÉ UMOŽŇUJÍ PŘEŽITÍ ORGANISMU VE TÉTO SITUACI

= NAPĚTÍ

= NÁMAHA

= NÁTŁAK

= PSYCHICKÝ NEKLID

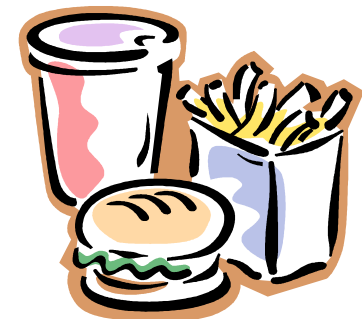


# 2 DRUHY STRESU

- **Pozitivní** – motivuje, stimuluje k lepším výkonům
  - sportovní výkony



- **Negativní** – nadměrná, poškozuje organismus, může vyvolat onemocnění i smrt



# Následky stresu

- Dnešní společnost je vystavena **nadměrnému stresu** (hluk, nedostatek spánku, pohybu, obavy o známky, o práci, stěhování, nemoc v rodině, špatný životní styl, šikana, týrání, přílišné nároky na výsledky,...). Proto je stres považován za původce mnoha **civilizačních chorob**.
- Následky:
  - zvýšený krevní tlak
  - zácpa, žaludeční vředy
  - cukrovka
  - astma
  - infarkt miokardu



# Zvládání stresu

- Je nemožné se stresu úplně vyvarovat, protože s přibývajícím věkem rostou i povinnosti a nároky na člověka. Ten se musí naučit stres zvládat:

- Zdravý životní styl
- Fyzická aktivita, pohyb, sport
- Vyhledávat tiché a klidné chvíle během dne
- Relaxace, jóga, meditace
- Úzkost a depresi si zbytečně nevyvolávat
- Usmívat se a být s přáteli





# ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUC

tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713

email: [kundrum@centrum.cz](mailto:kundrum@centrum.cz); [www.zs-mozartova.cz](http://www.zs-mozartova.cz)

## Seznam použité literatury a pramenů:

Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA):  
Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-02-25]. Dostupné z:  
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Stres>

KOHOUTEK, Csc., R. Pojem stres [online]. 2005-2014 [cit. 2014-02-  
25]. Dostupné z: [http://slovník-cizich-  
slov.abz.cz/web.php/slovo/stres-stress](http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/stres-stress)

Použité zdroje:

Obrazový materiál je použit z galerie obrázků a klipartů  
Microsoft Office.