



ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUC

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

e-mail: kundrum@centrum.cz; 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

METODICKÝ LIST

Název vzdělávacího materiálu: *Stres a jeho rizika - prezentace;*
PowerPoint

Autor vzdělávacího materiálu: *Mgr. Lenka Panglová*

Datum vytvoření vzdělávacího materiálu: *26. února 2014*

Zařazení vzdělávacího materiálu:

Šablona: *III/2 - Inovace a zkvalitnění výuky - využíváním ICT*

Vzdělávací oblast: *Člověk a jeho svět*

Vzdělávací obor: *Přírodověda*

Vyučovací předmět: *Přírodověda*

Tematická oblast: *Ochrana přírody a člověka*

Sada: *26*

Číslo DUM v sadě: *11*

Označení DUM: *VY_32_INOVACE_26.11.PAN.PR.5*

Označení Metodického listu: *VY_32_INOVACE_26.11.PAN.PR.5.ML*

Ověření materiálu ve výuce:

Datum ověření ve výuce: *27. února 2014*

Ověřující učitel: *Mgr. Lenka Panglová*

Třída: *V. A*

Anotace:

Cílem je zvýšit kvalitu výuky prostřednictvím digitálních technologií. Zařazením multimédií do výuky působí na co největší množství smyslů každého žáka. Podporovány jsou aktivity, které zvyšují dynamiku, originalitu, názornost a interakci. To vše směřuje ke zvýšení motivace žáků a ke zlepšení studijních výsledků. Tímto způsobem jsou žáci motivováni k hodnotnějšímu učení.

V úvodu této prezentace se žáci zamyslí nad pojmem stres, zkouší jej popsat a definovat, vyhodnotit míru stresu v určitých situacích. Následuje seznámení se dvěma skupinami stresorů a to pozitivních a negativních, možnými následky dlouhodobého působení stresu například v podobě civilizačních chorob. Závěr práce je věnován různým způsobům zvládnání stresu a následuje debata o stresech, které trápí děti, navržení způsobu vyrovnání se s daným stresem.

Plněné výstupy:

Žák využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života; uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou; uplatňuje účelné způsoby chování v situacích ohrožujících zdraví a v modelových situacích simulujících mimořádné události; vnímá dopravní situaci, správně ji vyhodnotí a vyvodí odpovídající závěry pro své chování jako chodec a cyklista.

Klíčová slova:

stres, námaha, neklid, duševní pohoda, relaxace, pozitivní a negativní stres, následky stresu, zvládání stresu.

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>.