

Přečtěte si informace o stresu a písemně do sešitu vypracujte úkol na konci textu.

Stres

- krátkodobý
- dlouhodobý = chronický

zažíváme ve škole, v práci i doma

v mezilidských vztazích

Jak se projevuje?

- zrychlí se vám tep
- sevře hrdlo a žaludek
- zčervenáte
- pocení

Jak reaguje tělo na dlouhodobý stres?

- únava
- bolest hlavy
- svalové napětí
- chuť k jídlu
- podrážděnost, vztek
- přílišné chybování

Následky

- vysoký krevní tlak
- obezita, diabetes
- deprese
- autoimunitní onemocnění
- poruchy spánku
- neplodnost

OSVĚDČENÉ RADY

1. zklidnění dechu – dýchání zhluboka
2. pomalá hudba
3. barvy
4. procházka
5. bylinný čaj
6. masáž dlaně
7. zooterapie

Uvedte příklady stresové situace a navrhňte její řešení.

- a) ve škole
- b) doma