**VO 27. 1. 2021**

**Plán online hodiny (pro chybějící)**

**1) Zamyslete se, co to je stres.**

**2) Napište, které stresory na vás působily od včerejšího rána (př. vyrušil mě zvonící budík, polila jsem se horkým čajem). Vezměte si tužku a pokračujte v dotváření mapy.**



**3) Zvažte, zda se můžete některých z těchto situací do budoucna vyvarovat. Co pro to musíte udělat? Do tabulky zapište Váš názor.**



**4) Zapište si do sešitu tento zápisek.**

**Stres** = zátěž

**STRESORY**

1. Anticipační = souvisí se strachem ze zesměšnění, vyhrožování

2. Časový = člověk má mnoho úkolů, ale málo času

3. Situační = souvisí s těžkou životní situací (stěhování, rozvod)

4. Stresor sociálního styku = vyplývá z problematických vztahů mezi lidmi (hádky, spory)

**FÁZE STRESU**

1. Alarm = obavy, pocení, chvění

2. Obrana = likvidace stresu (křik, pláč)

3. Exhause = podlehnutí stresu

**ANTISTRESORY:**

zvládat čas, důvěrný přítel, relaxační technika, pár minut jen pro sebe, péče o zdraví, být aktivní