

# DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

<b>Číslo projektu</b>	<b>CZ.1.07/1.5.00/34.0969</b>
Název školy	Gymnázium Česká a Olympijských nadějí, České Budějovice, Česká 64
Název materiálu	VY_32_INOVACE_ZV_1_5E_SEK_09_STRATEGIE_A_TECHNIKY_PRO_ZVLÁDÁNÍ_STRESU_II
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	5. 1. 2014
Anotace	Tento učební materiál navazuje na předchozí prezentaci a soustředí se zejména na pohyb a jeho blahodárný účinek na jedince při odbourávání stresu. Presentace přináší i mnohá doporučení a paletu různých cvičení, která se osvědčila při eliminaci napětí.
Metodický pokyn	Např.: prezentace je určena jako výklad do hodiny i jako materiál k samostudiu Možnosti využití: promítání, práce jednotlivců nebo dvojic u PC, vtištění pracovního listu.

Pokud není uvedeno jinak, použitý materiál je z vlastních zdrojů autora.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# **Strategie a techniky pro zvládání stresu II.**

# Relaxace

- viz metody psychohygieny
- relaxační centra
- přínos: snížení psych. i fyzického napětí
- aspoň 10-15 min. denně
- mnohým lidem brání „vnitřní kritik“
- ten přichází s negativními myšlenkami
- ty je nutno ignorovat

# Typy negativních myšlenek:

- *Měl bys dělat něco užitečného.*
- *Nejdříve musíš vyřešit důležité věci!*
- *Nikdy jsi nerelaxoval, stejně to nezvládneš!*
- *Zítří musíš..!;Nezvládnu to!*
- *Pořád musím na něco myslet!*

## **Cvičení:**

- *Představit si okamžiky, kdy jsem byl v životě příjemně uvolněn.*
- *Přenést se v mysli do takové situace.*
- *Nalézt vhodnou polohu těla.*
- *Setrvat chvíli v takovém stavu.*
- *Možno použít uklidňující hudbu.*
- *Vyloučení rušivých elementů (telefon, zvonek) a všeho, co stahuje (hodinky, pásky, prstýnky).*

## Situace uvolnění:

- *ležení ve vaně*
- *lehnutí si do čistě povlečené postele*
- *dívání se do ohně krbu*
- *zapadající a vycházející slunce*
- *studený nápoj v letním horku*
- *plavání na znak a sledování nebe*
- *ležím na pláži u moře, opalují se*

# Pohyb

*„Kdo nemá čas na pohyb, má čas na nemoc.“*

*(orientální přísloví)*

## **Chybí-li pohyb:**

- nadváha, zácpy
- selhávání oběhové funkce
- snížení svalové síly, úbytek vytrvalosti
- snížení obratnosti, pevnosti kostí
- omezení dechových funkcí
- nižší obranyschopnost organismu

- odbourávání stresových hormonů
- zlepšení trávení
- neukládání tuku (vysoká hladina cholesterolu)
- potíže s páteří (nesprávné sezení v práci, autě, nevhodné matrace)
- stáří se pak odvíjí dle kondice

- návyk na pohyb = **pozitivní droga**
- vytrvalostní běh, plavání (vyplavování endorfínů)
- trénovaná osoba má sníženou srdeční frekvenci
- pomalejší dechová frekvence, efektivnější práce metabolismu
- necvičit s překonáváním bolesti, přirozeně, uvolněně
- v době infekčních onemocnění statická cvičení

# Běh

- dnes módní záležitostí tzv. **jogging**
- pomalý, lehký, vytrvalý běh
- výrazný protistresový efekt
- prevence proti nemocím
- vylučování endorfínů
- navozuje prožívání blaha, klidu, jistoty
- posilování cévního systému
- sílí tělo a klouby
- snižuje psych. i fyz. napětí

- zvyšuje mentální výkonnost
- obrana proti ateroskleróze
- podpora kardiovaskulární soustavy
- i po silné únavě načerpání energie

# Realizace běhu:

- 3 x týdně 20 – 30 minut
- začínající: proložit chůzí
- protahovací cviky před i po
- nejíst před
- vlažná sprcha
- každodenní běh = možné pocity „přepracování“

# Dýchání:

- nadechování nosem (zpomalení; snížení chladu)
- výdech co nejúplnější
- prožívání lehkosti (meditace v běhu)
- pravidelné běhání přináší návyk (nemusím se nutit)

# Jiný druh pohybu:

- plavání
- posilovna
- cvičení s pomůckami:  
(pružiny, gumové hadice, činky)
- cvičení s vlastním tělem:  
(shyby, kliky, sedy-lehy)

# Zdroje:



- GILLNEROVÁ, Ilona, BURIÁNEK, Jiří. Základy společenských věd. 3. vyd. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-749-9
- KOL.AUTORŮ: Občanský a společenskovědní základ. 1. vyd. Brno: Computer Press, a. s., 2009. ISBN 978-80-251-2631-8
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. 2. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2001. ISBN 80-7178-774-4
- PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. Proti stresu krok za krokem. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, s. r. o., 2001. ISBN 80-247-0068-9
- PRAŠKO, Ján. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2003. ISBN 80-247-0185-5
- VYMĚTAL, Štěpán. Krizová komunikace a komunikace rizika. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2510-9