

Výchova ke zdraví - 9. ročník ZŠ (Mgr. Mikutová)

Materiál k samostudiu, prosím žáky o přečtení zadaného textu a naučení se daného tématu.

Stres a jeho vztah ke zdraví

Podněty, které mohou vyvolat stres jsou **stresory** – sociální prostředí a interakce – vztahy mezi lidmi, agresivita, povýšenost.

Příčiny stresu:

- 1) společenské normy – dodržování pravidel, termínů, předpisů, omezení (mohou vyvolávat stres jedince)
- 2) životní události – smrt v rodině, ztráta zaměstnání, narození dítěte
- 3) každodenní problémy – trvalé neshody v rodině, v zaměstnání...
- 4) faktory životního stylu – nedostatek spánku, konzumace alkoholu, nedostatek času, nabitý program...
- 5) psychické postoje – pesimismus, negativistické reakce, velké očekávání

Stres působí negativně na zdraví člověka (vysoký krevní tlak, onemocnění srdce, žaludeční vředy, poškození imunitního systému)

Výskyt psychických problémů při nadměrném stresu – únava, úzkost, podráždění, špatné stravování, ekzémy, poruchy trávení, zánět žaludku...

DÚ: Zapiš do sešitu OV pět příčin, které mohou vyvolat u jedince stresovou reakci.