



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066



STŘEDNÍ ODBORNÁ ŠKOLA BENEŠOV

Černoleská 1997, 256 01 Benešov

Telefon: 317 723 084

<http://www.sosbn.cz>

e-mail: kancelar@sosbn.cz

TIME MANAGEMENT A STRES



0

Baví nás se učit je zkrácený název projektu Efektivita učení a rozvoj klíčových kompetencí žáků SOŠ Benešov.
Tento dokument podléhá archivaci do roku 2025.

Výcvikové kurzy dodavatelsky zajišťuje vzdělávací a poradenská společnost SKILLS, spol. s r.o.
www.skills.cz



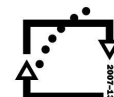
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

OBSAH:

Nejčastější příčiny časových ztrát.....	2
Stanovení cílů.....	3
Efektivní rozsah plánování.....	4
Současné tendence a problémy sebeřízení.....	5
Timemanagement a jeho význam.....	6
Nejčastější příčiny špatné organizace práce.....	7
Cvičení - příklady cílů.....	8
Paretův princip.....	9
Postup při analýze ABC.....	10
Plánování úkolů.....	11
Příčiny stresu.....	12
Psychické příznaky „škodlivého stresu.“.....	13
Protistresová ochrana práce.....	14
Preventivní opatření.....	15
Nevhodné přístupy ke stresu.....	16
Nevhodné způsoby chování.....	17
Fyzická aktivita, odpočinek a jejich vztah ke stresu.....	18
Odpočinek.....	19
Rozpoznání stresu.....	20
Relaxace.....	21



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY ČASOVÝCH ZTRÁT

- STANOVENÍ NEEFEKTIVNÍHO CÍLE
- NESTANOVENÍ PRIORITY
- ODKLÁDÁNÍ ŘEŠENÍ
- MALÁ KONCENTRACE NA CÍL
- NEDELEGOVÁNÍ PRAVOMOCÍ
- NEEFEKTIVNÍ TELEFONOVÁNÍ NEBO JEDNÁNÍ
- NEZVLÁDNUITÉ ODMÍTNUTÍ
- NEEFEKTIVNÍ PORADY
- NECHÁNÍ SE VYRUŠIT
- SNAHA O PERFEKCIONISMUS
- NEPOŘÁDEK A NEUSTÁLÉ HLEDÁNÍ PODKLADŮ



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

STANOVENÍ CÍLŮ

1. ÚČEL

PROČ?

Za jakým účelem to dělám?

Jaký je smysl?

Co to pro mne znamená?

2. OBSAH

JAK?

Jak toho docílím?

Co k tomu potřebuji?

Je to reálné?

Jaké použiji metody, postupy, osoby, opatření, aktivity...?

3. VÝSLEDEK

CO?

Co budu sledovat?

Jaká budou kritéria úspěchu?

Jak to budu měřit a ověřovat?

4. TRVÁNÍ

KDY?

Jak dlouho?

Jaký je termín dokončení?

Kolik času na to potřebuji?

3

Baví nás se učit je zkrácený název projektu Efektivita učení a rozvoj klíčových kompetencí žáků SOŠ Benešov.

Tento dokument podléhá archivaci do roku 2025.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



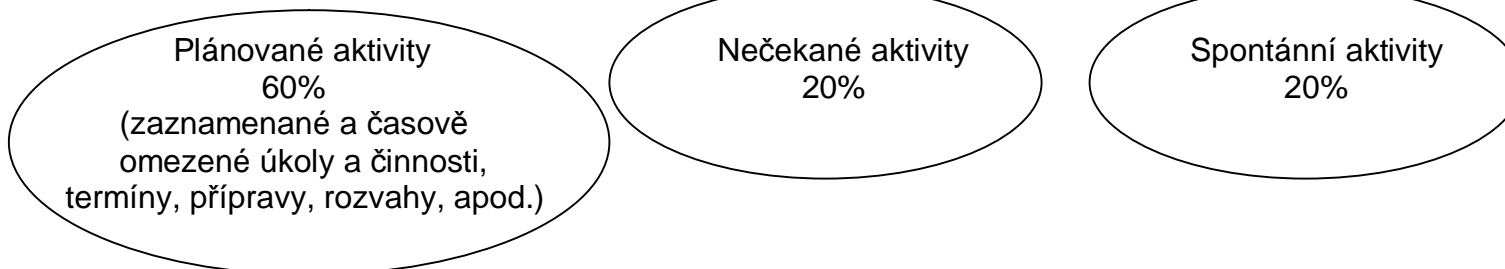
OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

EFEKTIVNÍ ROZSAH PLÁNOVÁNÍ

Příklad rozsahu denního plánování:



Doporučení pro plánování úkolů a činností:

Na závěr udělejte rekapitulaci dne a plán na druhý den

- Ukončete činnosti s vědomím, že jste uzavřeli tento den
- Během dne budete muset být pružný a často upravovat svůj plán
- Myslete především na nejdůležitější úkoly a činnosti
- Dejte si pozor na nenaléhavé důležité úkoly, protože se snadno odkládají
- Nedůležité, ale nutné úkoly si dávejte do časových bloků, kdy je pro Vás nejvhodnější doba



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

SOUČASNÉ TENDENCE A PROBLÉMY SEBEŘÍZENÍ

Sebeřízení

= znamená soubor určitých neustále se zdokonalujících postupů a návyků, které nám umožní cílevědomé chování, jednání a vystupování v prostředí, v němž žijeme.

= určitá vlastnost, nebo schopnost umět kontrolovat a efektivně organizovat své činnosti, které vykonáváme.

V dnešním světě je kladen především důraz na výkonnost zaměstnanců, na čas. Lidé nedokážou efektivně plánovat, organizovat svou práci a úkoly, neumějí rozlišovat prioritní úkoly

→ To vše vede ke stresu



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

TIMEMANAGEMENT A JEHO VÝZNAM

Time management

= sada postupů, doporučení a nástrojů pro plánování času, obvykle za účelem zvýšení efektivity využití pracovního i osobního času.

Mezi nejvyužívanější techniky úspěchu řízení času patří techniky hospodaření s časem:

- snímek pracovního dne
- analýzy zlodějů času
- aplikace Paretovy formule
- plánování cílů
- ABC analýza

Time management je do jisté míry součástí organizace sebe sama a tím i nezbytným předpokladem úspěchu v životě.

Strategie úspěchu v životě souvisí:

- se vztahem k životu
- se vztahem k druhým
- s životním cílem
- se smyslem života
- s osobní analýzou
- s organizací sebe sama



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY ŠPATNÉ ORGANIZACE PRÁCE

- neplním své cíle a plány
- mám málo času na důležité úkoly
- nestíhám!
- mám málo času na soukromý život a zábavu
- často jsem unavený a podrážděný
- dělám příliš věcí najednou
- mám nepořádek na stole a ve svých věcech
- беру si práci domů
- mám mnoho administrativních úkolů
- stále mě někdo vyrušuje
- mnoho úkolů nedokončím včas
- mám málo času na přípravu
- jen tak sedět a přemýšlet, to si snad vůbec nemohu dovolit!
- nevyhovuje mi žádný systém organizace práce
- už jsem to mnohokrát zkoušel a stejně to nefungovalo
- nemám čas na svého partnera
- rád bych se věnoval také svým dětem
- přes den jím rychle nebo málo a večer to doháním
- málo se pohybuji a sedím hodně u počítače
- nevím, jak se rychle rozhodnout mezi dvěma důležitými úkoly
- chodím pozdě domů
- nevím, co je důležité
- neumím někoho odmítnout a stát si za tím
- někteří lidé kašlou na nějaký systém a mně to způsobuje problémy
- nevím, jak odmítnout někoho důležitého!
- nemám čas na získávání nových informací a podnětů

7

Baví nás se učit je zkrácený název projektu Efektivita učení a rozvoj klíčových kompetencí žáků SOŠ Benešov.

Tento dokument podléhá archivaci do roku 2025.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

CVIČENÍ - PŘÍKLADY CÍLŮ

Zaškrtněte pět z uvedených „životních cílů“ (podle Vašeho mínění nejvýznamnějších) a označte je čísly 1-5 podle pořadí důležitosti, kterou pro Vás mají.

- Dokonalé hmotné zajištění sebe i své rodiny
- Uznání a ocenění od přátel a veřejnosti
- Jistota a trvalost dosaženého společenského postavení
- Velmi dobré perspektivy služebního a společenského postupu
- Být zaměstnán v profesním oboru, který je velice zajímavý
- Mít dostatek času pro odpočinek a pro činnosti podle svého uvážení (tj. pro své záliby a koníčky)
- Klidný, spokojený a nenáročný život
- Štěstí v kruhu rodiny
- Dokonalé porozumění (opravdová láska) mezi mužem a ženou
- Vědomí, že jsme někomu užiteční
- Čisté svědomí
- Tvůrčí úspěchy
- Život plný zajímavých změn a dobrodružství



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

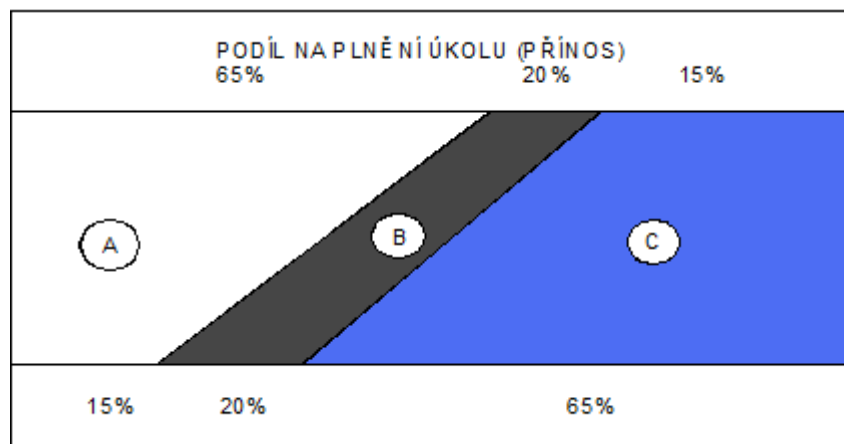
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

PARETŮV PRINCIP

Pravidlo 20:80

Při vynaložení 20% časů dosáhneme 80% výsledku.
Při vynaložení 80% času dosáhneme zbylých 20% výsledku.



Jak byste toto pravidlo aplikovali na dvou konkrétních příkladech ze své praxe?

Které úkoly patří do kategorie „A“?

Které úkoly patří do kategorie „B“?

Které úkoly patří do kategorie „C“?



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

POSTUP PŘI ANALÝZE ABC

Při analýze ABC můžete postupovat takto:

1. Sestavte seznam všech úkolů na příslušné období (týden, den, atd.)
2. Úkoly uspořádejte podle jejich důležitosti a hodnoty pro Vaši činnost.
3. Očíslujte je.
4. Vyhodnoťte úkoly podle diagramu analýzy ABC:
 - A. Prvních 15% všech úkolů jsou úkoly A (velmi důležité, mají nejvyšší význam pro výkon funkce, nelze je delegovat)**
 - B. Dalších 20% všech úkolů jsou úkoly B (důležité, významné, lze je delegovat).**
 - C. Zbývajících 65% všech úkolů jsou úkoly C (méně důležité, nevýznamné, rozhodně je lze delegovat).**
5. Zkontrolujte, zda časy stanovené ve Vašem časovém harmonogramu (uvažovaná spotřeba času) odpovídají významům úkolů.
 - 65% plánovaného času (=cca 3 hod) pro úkoly A
 - 20% plánovaného času (= cca 1 hod) pro úkoly B
 - 15% plánovaného času (=cca 45 min.) pro úkoly C
6. V případě potřeby proveďte úpravy.
7. Přesvědčte se, zda úkoly B a C nelze delegovat.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

PLÁNOVÁNÍ ÚKOLŮ – Úkol – dle následujících doporučení si sestavte svůj týdenní plán do diářů nebo předkreslených týdenních plánů.

ZÁKLADNÍ METODA PRÁCE:

- Sestavte si seznam svých úkolů
- Promyslete si, jak dlouho se jim budete přibližně věnovat
- Nechte si rezervu na nenadálé události (neplánujte příliš těsně)
- Určete si nejdůležitější úkoly (priority) a úkoly, které můžete delegovat na jiné
- Odškrtněte si splněné úkoly a zbývající zařaďte do nového seznamu - plánu

DOPORUČENÍ:

- Úkoly řaďte dle naléhavosti a důležitosti: naléhavé a důležité na začátek, nepodstatné drobnosti na konec
- Rutina šetří energii - pište si všechny úkoly denně
- Jeden soupis je lepší než mnoho poznámek někde na stole
- Doplnování a škrtnání během dne udržuje seznam „živý“ a večerní rekapitulace pomáhá uzavřít den a utřídit priority na zítřek

KRITÉRIA PRO STANOVENÍ PRIORIT

- **TERMÍN:** je pevně dán a je vyžadován?
- **NÁSLEDKY:** co hrozí při nesplnění úkolu?
- **NÁVAZNOST PRACÍ:** jsou na Vás závislé další osoby?
- **NADRÍZENOST:** příkaz od autority, priority nadřízeného
- **VLASTNÍ PREFERENCE:** některé úkoly uděláte raději, pro někoho je uděláte ochotněji



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

Stres je psychický stav člověka, který může vést i k úzkosti a depresi. Jednou z příčin stresu je i nezvládnutí časové tísně. Té lze předejít správným načasováním různých úkolů a tím se právě zabývá time management.

PŘÍČINY STRESU

- Práce a fyzikální podmínky (hluk, horko, chlad, tma, vlhkost), rutinní práce
- Role v organizaci, tlak na výkon, termíny
- Problémy ve vztazích (na pracovišti, v rodině)
- Pocity týkající se zaměstnání nebo kariéry
- Změna životního stylu (nejistota a úzkost)
- Nuda, rutina, izolace
- Ztráta blízké bytosti
- Sňatek, rozvod, stěhování, nemoc,...



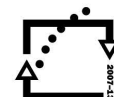
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

PSYCHICKÉ PŘÍZNAKY „ŠKODLIVÉHO STRESU:“

- Apatie
- Vytěšňování
- Pocit nejistoty
- Zapomnětlivost
- Pocity úzkosti
- Pocit napětí a vzrušení
- Děsivé sny
- Vysoký nervózní smích
- Pocit nespokojenosti
- Podrážděnost
- Poruchy koncentrace
- Pocit, že jsem nešikovný
- Nutkání k pláči
- Touha „zmizet“
- Přemrštěné reakce na slabé podněty
- Toto všechno jsou varovné signály - je to otázka života a smrti.

13

Baví nás se učit je zkrácený název projektu Efektivita učení a rozvoj klíčových kompetencí žáků SOŠ Benešov.
Tento dokument podléhá archivaci do roku 2025.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

PROTISTRESOVÁ OCHRANA PRÁCE

- **Chovejte se přátelsky**
- **Plňte úkoly podle jejich důležitosti**
- **Stanovte si cílové datum**
- **Nenechte se ovládat prací**
- **Dopřejte si krátký odpočinek**
- **Omezte hluk ve svém okolí**
- **Naučte se omezovat pracovní tempo**
- **Vyhýbejte se přepracování**
- **Dodržujte plán pracovních schůzek**
- **Zkraťte telefonické hovory**
- **Problémy řešte okamžitě. Odložte své starosti na později**
- **Rozdělte své problémy dle důležitosti**
- **Buďte připravení na změnu**
- **Omezte rušivé vlivy na pracovišti**
- **Uvolněte se a tři minuty relaxujte**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ

1. Myslete realisticky
 2. Jednejte zodpovědně
 3. Naučte se myslet pozitivně
 4. Realizujte své plány
- **Najděte svou oblíbenou činnost**
 - **Plánujte svůj volný čas**
 - **Dopřejte si minutový odpočinek**
 - **Dopřejte si duševní odpočinek**
 - **Pečlivě si vybírejte televizní pořady**
 - **Udržujte pravidelné vztahy s přáteli**
 - **Udělejte si prostor pro své záliby**
 - **Snažte se lépe poznat vaše tělo**
 - **Pravidelně se zbavujte „škodlivého“ stresu**
 - **Snažte se aktivně využít přestávek v práci**
 - **Podělte se o domácí práce**
 - **Naplánujte si odpočinek jako odměnu za vykonanou práci**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

NEVHODNÉ PŘÍSTUPY KE STRESU

1. AGRESIVNÍ JEDNÁNÍ

Agresivní chování se projevuje záměrem ublížit, poškodit, diskvalifikovat druhého a nejednat s ním ohleduplně. Vztah mezi rozumem a emocemi: rozum vytváří obrazy o vnějším světě a emoce vyjadřují vztah subjektu k těmto obrazům.

Do agresivního chování transformujeme naši úzkost. Agrese se tak stává „adaptačním aktem.“ Mechanismus fungování: řetěz „oběť - agrese - oběť“

2. OBRANNÉ MECHANISMY

Uplatňují se většinou nevědomě. Vždy se jedná o určité zkreslení skutečnosti. Můžeme se setkat s následujícími typy obranných mechanismů:

1. **POPŘENÍ** - nechceme brát na vědomí a svým chováním popíráme skutečnosti, které jsou nepříjemné a s nimiž si nevíme rady
2. **VYTĚSNĚNÍ** - člověk se uvědomění brání, vypořádáváme se s nežádoucími impulsy, které se rodí v nás
3. **SOCIÁLNÍ IZOLACE** - odmítání sociálního kontaktu s druhými lidmi, oslabení psychických vazeb
4. **ZNEHYBNĚNÍ** - snaha stát se nenápadným, a tak uniknout
5. **IDENTIFIKACE** - těsná vazba, která vede k přejímání postojů, napodobování druhého i popření sama sebe
6. **REGRESE** - použití nedospělých způsobů reagování, návrat k dřívějším formám chování
7. **RACIONALIZACE** - nacházení rozumných a společensky přijatelných důvodů k ospravedlnění určitých činností, které by mohly být podrobeny nepříznivé kritice
8. **PROJEKCE** - naše vlastní tendence a motivy se podsunou jiným lidem
9. **OPAČNÉ CHOVÁNÍ** - nepříjemné sklony jsou překompenzovány žádoucím způsobem chování
10. **INTROJEKCE** - bezvýhradné přijetí požadavků a norem okolí do vlastního nitra

16

Baví nás se učit je zkrácený název projektu Efektivita učení a rozvoj klíčových kompetencí žáků SOŠ Benešov.

Tento dokument podléhá archivaci do roku 2025.



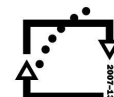
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

3. NEVHODNÉ ZPŮSOBY CHOVÁNÍ

Lidé často v náročných situacích upravují své chování nevhodným směrem nebo se uchýlí ke konzumaci nevhodných prostředků za účelem: ulevit si od napětí, alespoň na chvíli se zbavit tíživého pocitu, dostat se z nepříjemného stavu mysli.

Nevhodné prostředky jsou: alkohol, kofein, nikotin, psychotropní látky, analgetika.

Nejčastější formy kompenzačního chování: přejídání, hráčská vášeň, promiskuitní sex.

Nevhodnost účinku spočívá v tom, že příznaky stresu se pouze zastírají. Realita je překrývána a oddaluje se možnost nápravy.

Zdravotní důsledky nezvládnutého stresu:

- kardiovaskulární onemocnění
- nemoci zažívacího traktu
- bolesti hlavy a zad
- kožní a alergická onemocnění
- snížená obranyschopnost organismu
- psychické obtíže



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

FYZICKÁ AKTIVITA, ODPOČINEK A JEJICH VZTAH KE STRESU

FYZICKÁ AKTIVITA

K odolnosti proti všem stresorům pomáhá tvorba endogenních opiátů. I když si to neuvědomujeme, ovlivňují naše myšlení, náladu, chování, vůli, činnost vnitřních orgánů a citlivost k bolesti. Tyto látky se vyplavují při tělesné aktivitě.

Cvičení k přeladění organismu na zvýšenou tvorbu endogenních opiátů:

- 20 minut tělesné aktivity denně
- doporučené formy: běh, jízda na kole, plavání
- při cvičení dosáhnout tepové frekvence v intervalu:
minimální tepová frekvence 180 mínus věk
maximální tepová frekvence 220 mínus věk
- 40 dní cvičit způsobem popsanych v předchozích bodech, žádný den nevynechat

Pozor: je nebezpečné zvýšeně zatěžovat organismus tělesnou aktivitou při nachlazení a jiných infekcích.



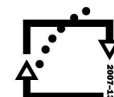
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

ODPOČINEK:

Zásady pro odpočinek:

- Změna typu činnosti (duševní práci vyměnit za aktivitu tělesnou)
- Různorodost (zařadit do svého programu kulturu apod.)
- Je-li to možné, alespoň na část odpočinku opustit prostředí, kde se pohybujeme celý pracovní týden.
- Nevybírat si dovolenou po dnech, alespoň na dva až tři týdny změnit prostředí.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

ROZPOZNÁNÍ STRESU

Psychologickým indikátorem je emočně negativní napětí.

NA STRES REAGUJEME:

1. **Fyziologicky** - stažené svaly, nepravidelné dýchání, zpocené dlaně, studené prsty, vyschlá ústa, závratě, bušení srdce, sevřený žaludek, nucení na zvracení, časně močení, průjem, zaťaté čelisti, neklidné přecházení
2. **Duševně** - neschopnost soustředění, obtížnější rozhodování, ztráta sebedůvěry, neopodstatněná únava, selhání paměti, pocit časového tlaku, unáhlená rozhodnutí.
3. **Emocionálně** - podrážděnost či výbuchy hněvu , stav úzkosti, iracionální strach či panika, zvýšený cynismus, přehnaná agresivita, zvýšená náladovost, pláč, obavy z kritiky , pocity splínu, beznaděje, nejistoty, viny, vzteku.
4. **Způsobem chování** - zvýšené kouření či pití alkoholu, zvýšená či snížená konzumace jídla, delší či kratší spánek, okusování nehtů, vytrhávání vlasů, stáhnutí se ze společnosti, zanedbávání vzhledu či hygieny.

Negativní vliv - u chronických zátěží považuje jedinec za normu to, že nedokáže doopravdy odpočívat, uvolnit se radovat se z maličkostí apod.

Pozitivní vliv - má-li jedinec možnost obnovit svou duševní rovnováhu, mohou být stresové situace příležitostí k sebepoznání, poznání vlastních možností a mohou stimulovat osobnostní zrání.



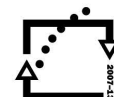
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

RELAXACE

S psychickým napětím je spojené i napětí svalové. Pravidelným cvičením lze odstranit svalové napětí, dosáhnout uvolnění v těle. Důsledkem je i psychická úleva.

Napětí lze výrazně snížit tím, že si lehne, zavře oči, naučí se nevnímat vnější hluk a budeme relaxovat celé tělo. Relaxace znamená nepřítomnost jakéhokoli pohybu. I nejmenší pohyb znamená kontrakci (stažení) svalů, která vyvolává napětí. Praktické provádění relaxace je spojené se správným rytmem dýchání. Uvědomění si rytmu a hloubky dechu výrazně ovlivní pocit uvolněnosti.

Relaxace se provádí nejčastěji vleže (někdy i vsedě), v podmínkách, které zaručují klid a nerušenost prožívání. Pokud techniku relaxace zvládnete, naučíte se relaxovat v jakékoli poloze a prostředí. A to i během několika vteřin.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

Seznam použité literatury:

Skills s. r. o. – vzdělávací materiály Ing. arch. Václav Šlapák