



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Digitální učební materiál

Projekt: Digitální učební materiály ve škole, registrační číslo projektu CZ.1.07/1.5.00/34.0527

Příjemce: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Husova 3, 371 60
České Budějovice

Název materiálu: Náročné životní situace – pracovní list

Autor materiálu: Mgr. Sosnová Daniela

Datum (období) vytvoření: 6. 2. 2013

Zařazení materiálu:

Šablona: Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT (III/2)

Tematická oblast: Psychologie osobnosti a náročné životní situace

Sada: PS3

Číslo DUM: 02

Předmět, ročník: Psychologie, 4. ročník

Ověření materiálu ve výuce:

Datum ověření: 15. 2. 2013, 22. 2. 2013 Třída: ZDA 4. A Ověřující učitel: PhDr. Ivanková Jitka

Popis způsobu použití materiálu ve výuce:

Pracovním listem je vhodné navázat na výklad daného tématu v předcházející hodině. Je určen žákům pro individuální procvičení probíraného učiva, navazuje na výklad daného tématu a stává se součástí samostatné přípravy. Pracovní list žáci zpracovávají samostatně a následně je vhodné provést rozbor úloh společně s učitelem. Žáci tak získají zpětnou vazbu. Materiál využívá problémových úloh, se snahou zapojit vlastní prožitky a osobní zkušenosti.

Tento výukový materiál je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PRACOVNÍ LIST

Kapitola: Psychologie osobnosti a náročné životní situace

Téma: Náročné životní situace

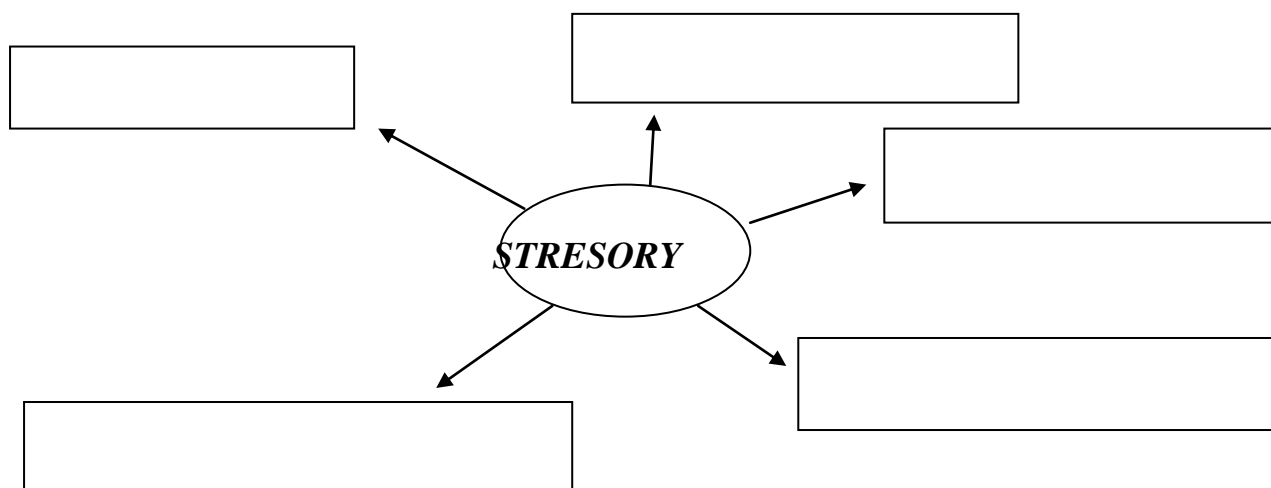
Úkol č. 1:

Subjektivní prožívání stresu.

a) Práce s mentální mapou.

Napište, které stresory na vás působily od dnešního rána. (Př.: vyrušil mě zvonící budík, polil/a jsem se horkým čajem...).

Veźměte si tužku a pokračujte v dotváření mentální mapy.



b) Ohodnoťte sílu každého stresoru jako ve škole 1- nejmírnější, 5 – nejsilnější tak, jak jste jej prožíval/a.

Hodnocení napište do předcházejícího obrázku - mentální mapy.

Škála hodnocení:				
1- nejmírnější	2	3	4	5 - nejsilnější

- c) Zvažte, zda se můžete některých z těchto situací do budoucna vyvarovat. Co pro to musíte udělat?
Do tabulky zapište váš názor:

	Mohu se stresoru vyhnout?	Co pro to musím udělat:
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Úkol č. 2:

Vnímání zátěžové situace.

- a) Vyvolávajícím faktorem psychického napětí může být tzv. inkongruence (rozpor mezi sebepojetím a vnějšími vlivy - nové zkušenosti, prostředí, situace).

Uveďte příklady těchto situací do tabulky:

	vnitřní příčiny:	vnější příčiny:
a)	nechce se mi učit	blíží se termín důležité zkoušky
b)		

c)		
----	--	--

b) Vyberte si jednu ze situací a napište možné řešení, které by vedlo ke snížení či odstranění psychické tenze.

Situaci запиšte do tabulky a řešení pod tabulku:

Vybraná situace:

Možné řešení:

.....

.....

Úkol č. 3:

STRES – uvědomit si možnou problémovou situaci.

V důsledku rozvoje techniky se svět kolem nás mění. Změny většinou vítají a bezproblémově se jim přizpůsobují lidé mladšího věku. Starým lidem naopak mohou činit problémy.

a) Pokuste se vžít do následujících situací a napište, s čím mohou mít lidé problémy.

Pokuste se dokončit následující věty:

1. Když potřebují vybrat peníze, tak:

.....

.....

2. Když si mají rezervovat jízdenku:

.....

.....

b) Uveďte další konkrétní možnou problémovou situaci:

1. :

a napište, s čím mohou mít lidé problémy:

.....

Úkol č. 4:

Uvědomit si důsledky distresu.

Zdrojem stresu často bývají vztahové problémy (př. na pracovišti, s partnerem).
Napište 2 konkrétní příklady. Pracujte individuálně.

1. příklad:

.....

2. příklad:

.....

Úkol č. 5:

Uvědomit si důsledky eustresu.

- a) Uveďte, ve kterých situacích jste zažil/a eustres (kladně působící stres)?

.....
.....

- b) Vyhledáváte jej?

Úkol č. 6:

Stresory v praxi zdravotnického pracovníka.

Představte si nemocného, imobilního pacienta, hospitalizovaného v nemocnici, na kterého působí řada stresorů.

- a) Uveďte jejich příklady:

Stresory:	Příklady:
1. fyzikální vlivy	
2. toxické vlivy	
3. infekční	
4. fyzické	
5. psychické vlivy	
6. sociální vlivy	

- b) Myslíte si, že pro něj nemoc představuje náročnou životní situaci?

.....

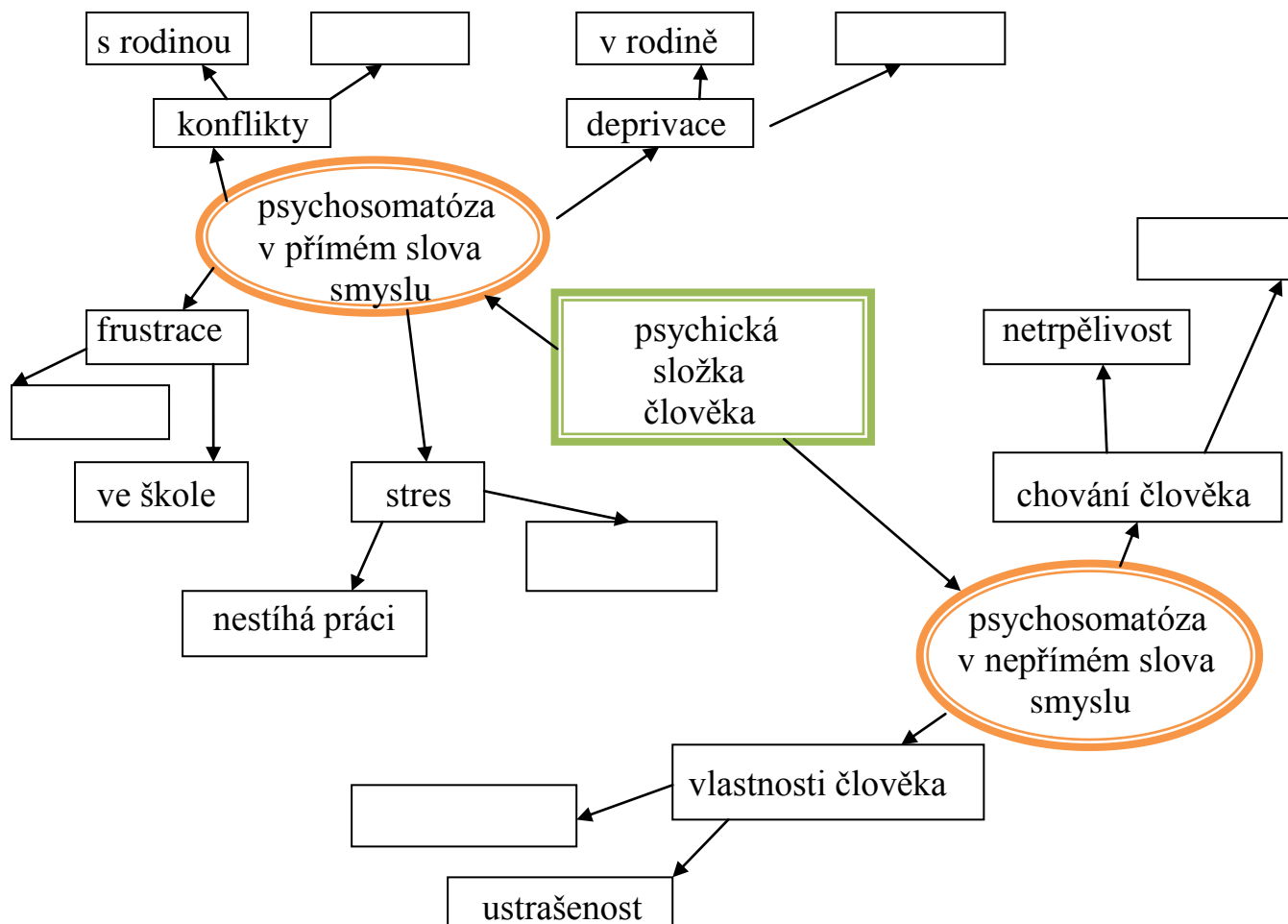
Úkol č. 7:

Pochopit vznik psychosomatóz a somatopsychóz.

Dlouhotrvající psychická tenze se zpravidla transformuje (přemění) do fyzické roviny problému – nemoci = PSYCHOSOMATICKÉ ONEMOCNĚNÍ.

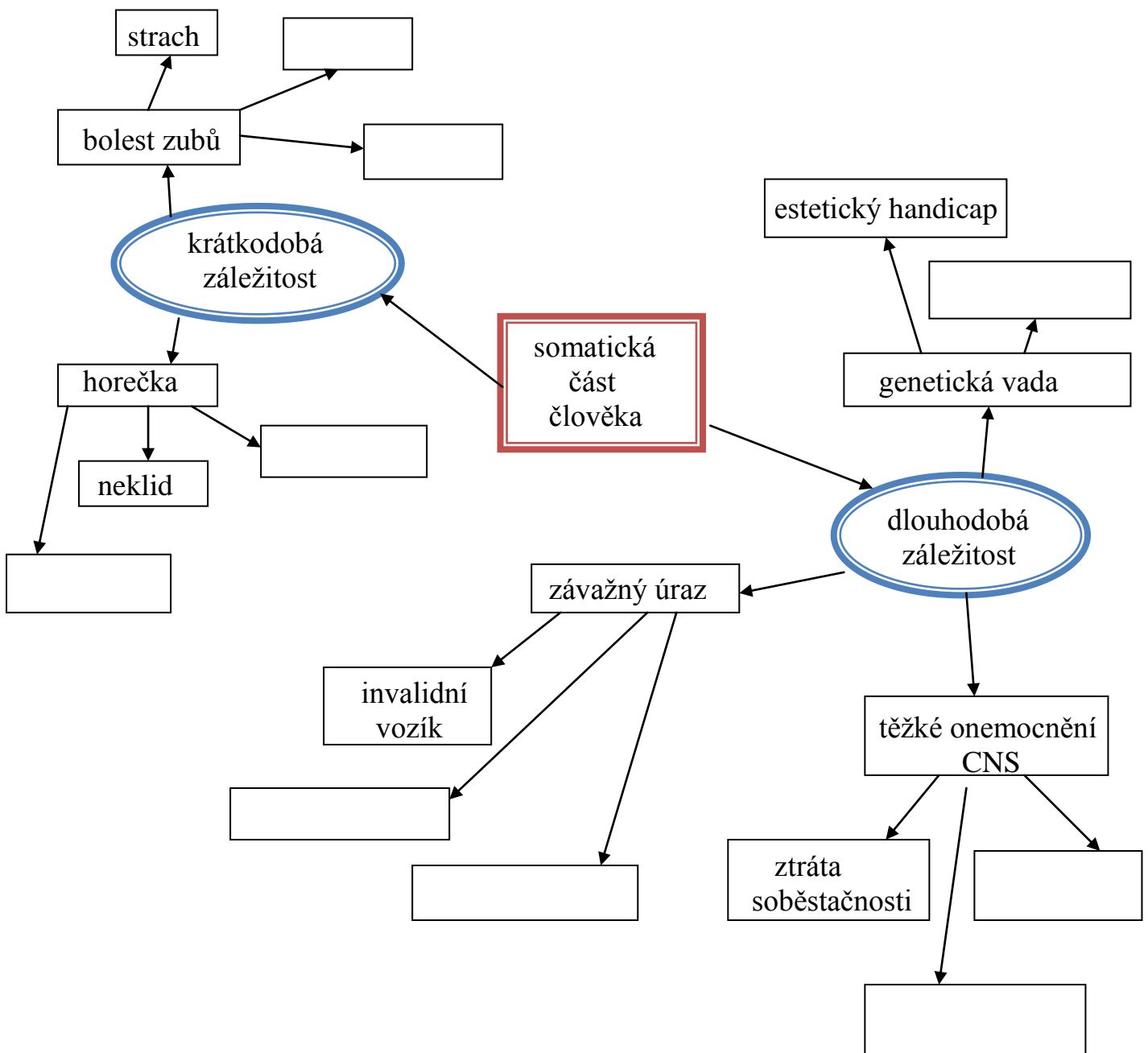
- a) Pečlivě si prostudujte mentální mapu a uvědomte si, že zde jsou psychosomatózy děleny:
1. v přímém slova smyslu
 2. v nepřímém slova smyslu

Vezměte si barevnou tužku, fix a pokračujte v dotváření mentální mapy. Každý bod dále rozpracovávejte. Zamyslete se, co následuje dále.



- b) Pečlivě si prostudujte mentální mapu a uvědomte si, že zde jsou psychosomatózy děleny na:
1. krátkodobou záležitost
 2. dlouhodobou záležitost

Vezměte si barevnou tužku, fix a pokračujte v dotváření mentální mapy. Každý bod dále rozpracovávejte. Zamyslete se, co následuje dále.



Vyhodnocení pracovního listu

Správné řešení úkolu č. 1: různé položky vztahující se ke stresorům

Správné řešení úkolu č. 2, 3, 4, 5: žáci doplní následující úkoly tak, jak je volně napadnou

Správné řešení úkolu č. 6:

Příklady stresorů:

1. fyzikální vlivy (teplo, chlad, záření, hluk)
2. toxické vlivy (různé jedy)
3. infekční (viry, mikroorganismy, houby)
4. fyzické (tělesná námaha až vyčerpání)
5. psychické vlivy (deprivace, konflikt)
6. sociální vlivy (peníze, zaměstnání)

Správné řešení úkolu č. 7: žáci napíší individuální názory