



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Škola	Střední odborná škola a Střední odborné učiliště, Hustopeče, Masarykovo nám. 1
Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0394
Autor	Mgr. Jiří Pokorný
Číslo	VY_32_INOVACE_15_ON_1.07_Stres, frustrace, deprivace
Název tématického celku	Rizikové chování
Téma hodiny	Stres, frustrace, deprivace
Předmět	Občanská nauka
Ročník/y/	1. ročník
Anotace	V hodině se žáci seznámí s pojmy stres, frustrace, deprivace, s příčinami a příznaky těchto zátěžových situací.
Očekávaný výstup	Žáci dokáží pojmenovat příznaky a příčiny stresu, frustrace a deprivace.
Datum vypracování	14. 10. 2013
Druh učebního materiálu	Prezentace v PowerPointu

Stres, frustrace, deprivace

Stres (tíha, tíseň, tlak): individuální odpověď organismu na nadměrné fyzické nebo psychické zatížení, nebo na nadměrné intelektuální požadavky

příčiny:

- rodinné neshody
- finanční problémy
- pracovní nátlaky
- zranění, nemoci

Příznaky:

- únava
- nespavost
- nesoustředěnost
- nervozita
- nechut'
- průjem nebo zácpa
- bolesti hlavy
- třes rukou

Reakce na stres:

útok (agrese)

- slovní (nadávky)
- zaměřený například na předměty (ničení, rozbíjení...)
- zaměřený na lidi nebo zvířata (fyzické napadení, týrání)

útěk (únik ze zátěžové situace)

- odchod z domova
- snižování vážnosti situace
- útěk k jiným činnostem
- denní snění
- unik do nemoci

Frustrace (zmaření): psychický stav a chování člověka, které jsou vyvolané překážkou na cestě k určitému cíli. Tato překážka brání vyřešit problém nebo dosáhnout vytčeného cíle.

- **spouštěcím motorem může být:**
- chybějící peníze na účtě
- neopětovaná láska milované osoby
- neobdržená odměna
- nesplněný slib

Deprivace (strádání): nedostatečné uspokojení psychických nebo fyzických potřeb jednotlivce. Bývá popisováno jako citové strádání.

deprivace může být:

- biologická (strádání nedostatkem vyvážené stravy, tepla, světla, spánku...)
- sociální (sociální izolace, ztráta zaměstnání, ztráta kontaktů s rodinou, přáteli...)
- citová (nedostatek lásky, přátelství, jistoty...)
- spánková
- motorická (nemožnost přiměřeného pohybu)

Jaké příčiny může mít stres?

***Vlastními slovy vysvětli co je to frustrace
a uveď příklad frustrace.***

Které znáš druhy deprivací?

Použité zdroje:

DVOŘÁK, Jan. *Odmaturuj! ze společenských věd*. Aktualiz. vyd. 1. Brno: Didaktis, c2008, 256 s. Odmaturuj!. ISBN 978-80-7358-122-0.

Autorem materiálu a všech jeho součástí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Jiří Pokorný.