

Autor materiálu: Věra Janovičová
Název materiálu: VY_32_INOVACE_20.19_PP_Pracovní zátěž, stres a odpočinek
Ročník: 3.
Vzdělávací oblast / téma: Psychologie práce
Datum (období) tvorby: 9.12.2013

Anotace: *Materiál je určen žákům 3.ročníku, k jejich motivaci pro výuku OP. Žáci ve formě PP mají lepší přehled o výkladu látky a možnosti lepšího pochopení a vstřebání informací. Formou doplňujících otázek a aktivit si ujasňují výklad. Žáci se seznámí se stresem, jeho druhy, zátěží a odpočinkem.*

Materiál je určen k bezplatnému používání pro potřeby výuky a vzdělávání na všech typech škol a školských zařízení. Jakékoli další používání podléhá autorskému zákonu.

Tento výukový materiál vznikl v rámci Operačního programu Vzdělání pro konkurenceschopnost.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pracovní zátěž, stres a odpočinek



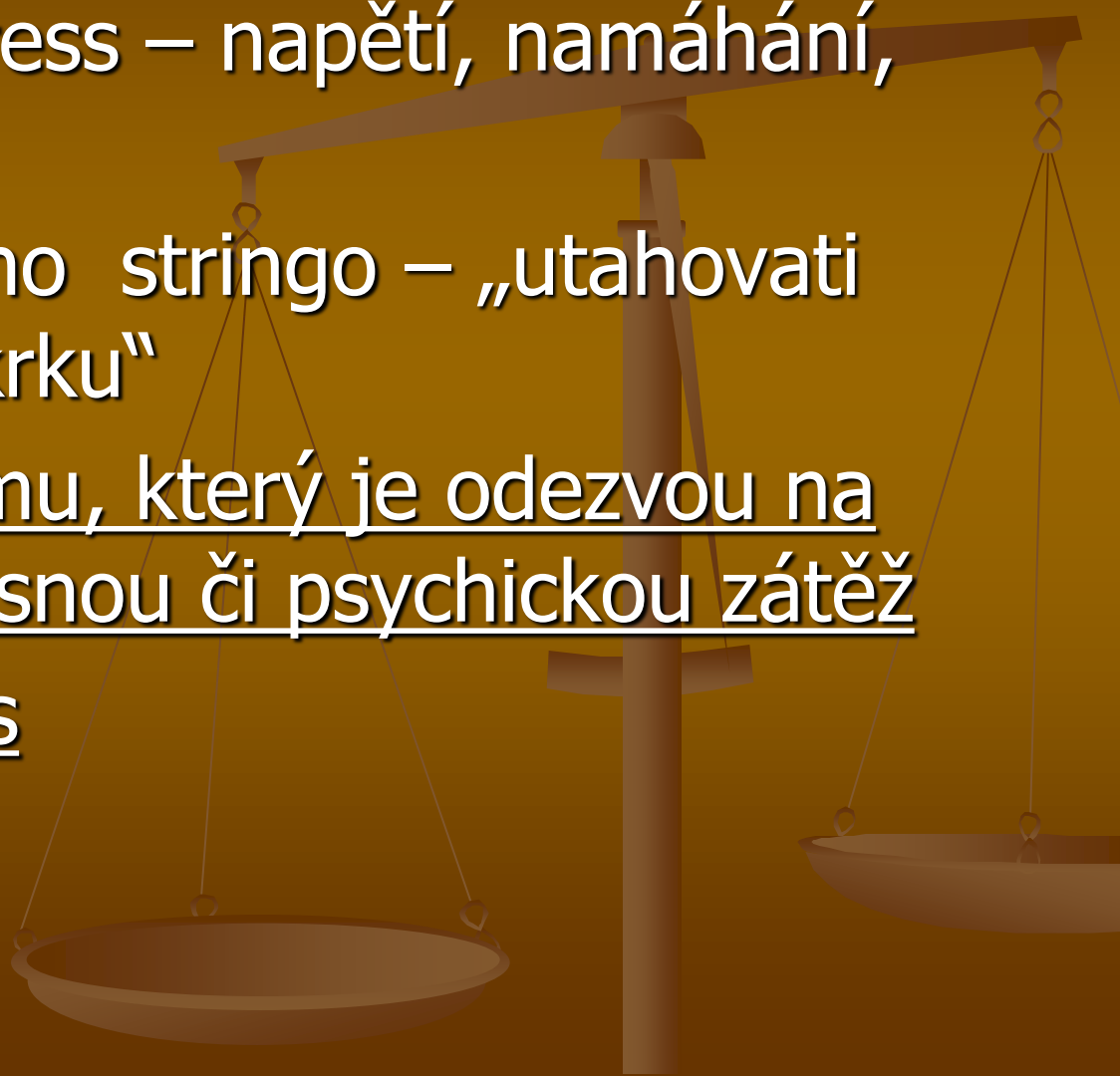
Úkol

- Co je to stres?
- Jaké druhy stresu znáš?



Stres

- Z anglického stress – napětí, namáhání, tlak
- Nebo z latinského stringo – „utahovati smyčku kolem krku“
- Je stav organismu, který je odezvou na nadměrnou tělesnou či psychickou zátěž
- Eustres x distres



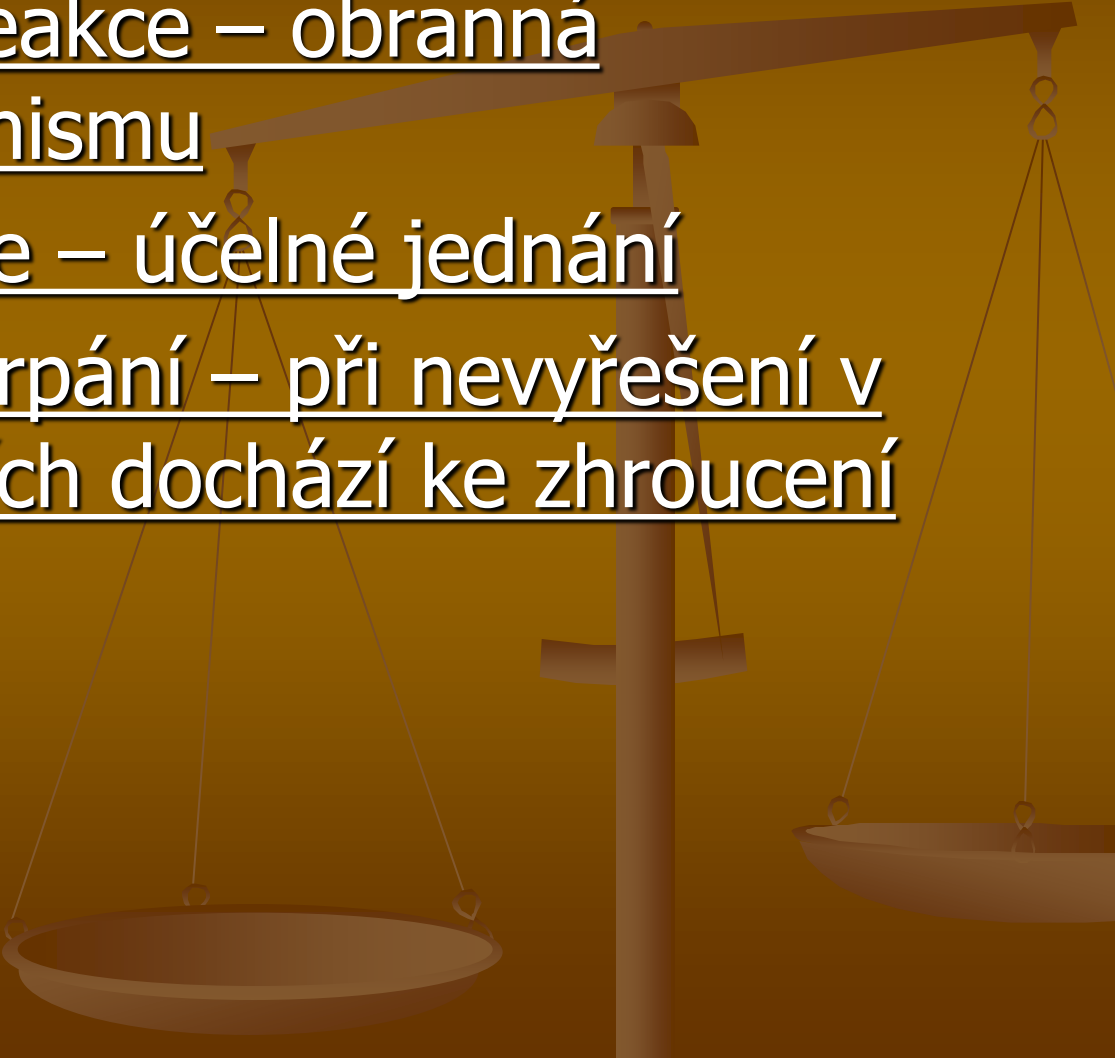
DISTRES

- Jedná se o špatnou, zlou zátěž, která je spojena s negativně laděnými a prožívanými emočními procesy (zklamání, strach, leknutí)

EUSTRES

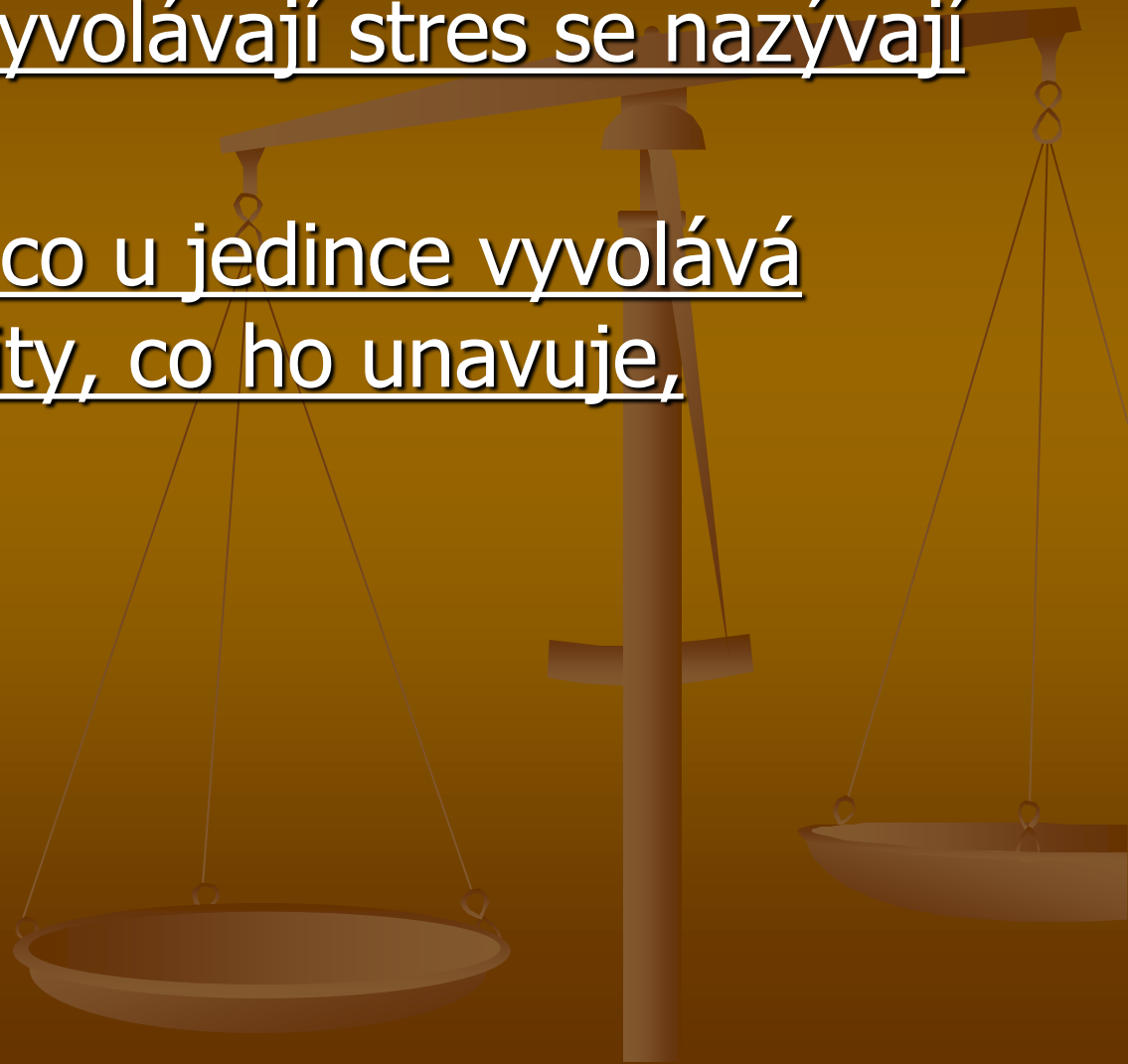
- Jedná se o zátěž příjemnou a radostnou, která je vázána na pozitivně laděné emoční procesy (radostné vzrušení, očekávání příjemné události, nadšení). Ovšem i tato zátěž v silnější míře působí škodlivě.

Fáze stresu

- 1. Poplachová reakce – obranná mobilizace organismu
 - 2. Fáze adaptace – účelné jednání
 - 3. Stádium vyčerpání – při nevyřešení v předchozích fázích dochází ke zhroucení
- 

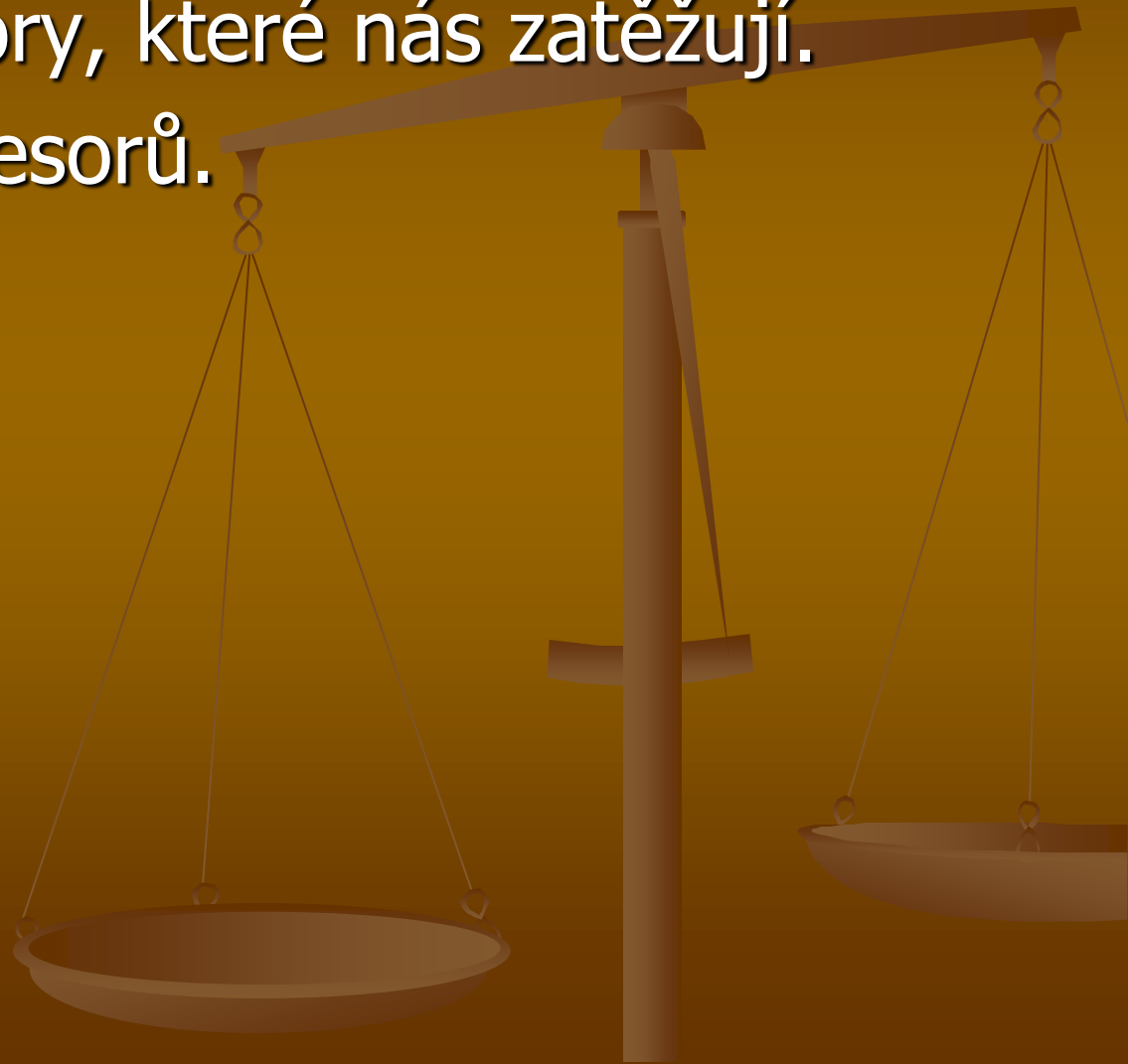
Stresory

- Faktory, které vyvolávají stres se nazývají stresory
- Znamenají vše, co u jedince vyvolává nepříjemné pocity, co ho unavuje, zatěžuje



ÚKOL

- Vyjmenuj stresory, které nás zatěžují.
- Rozliš druhy stresorů.



Druhy stresorů



■ Vnější:

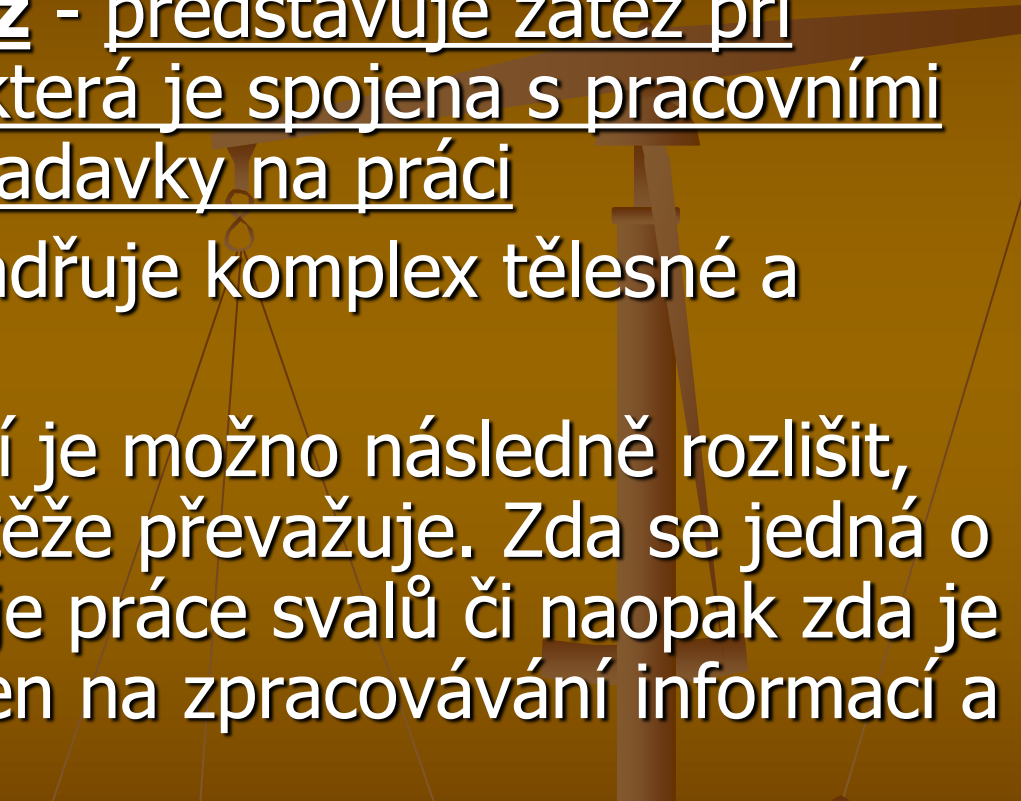
- A) fyzikální (chlad, hluk, osvětlení,..)
- B) chemické (infekce,..)
- C) biologické (nedostatek potravin, tekutin, škodlivé látky)

■ Vnitřní

- A) fyzické (nemoc, zranění,..)
- B) emocionální (negativní emoce, úzkost, strach)
- C) sociální (konflikty, závist, rivalita)

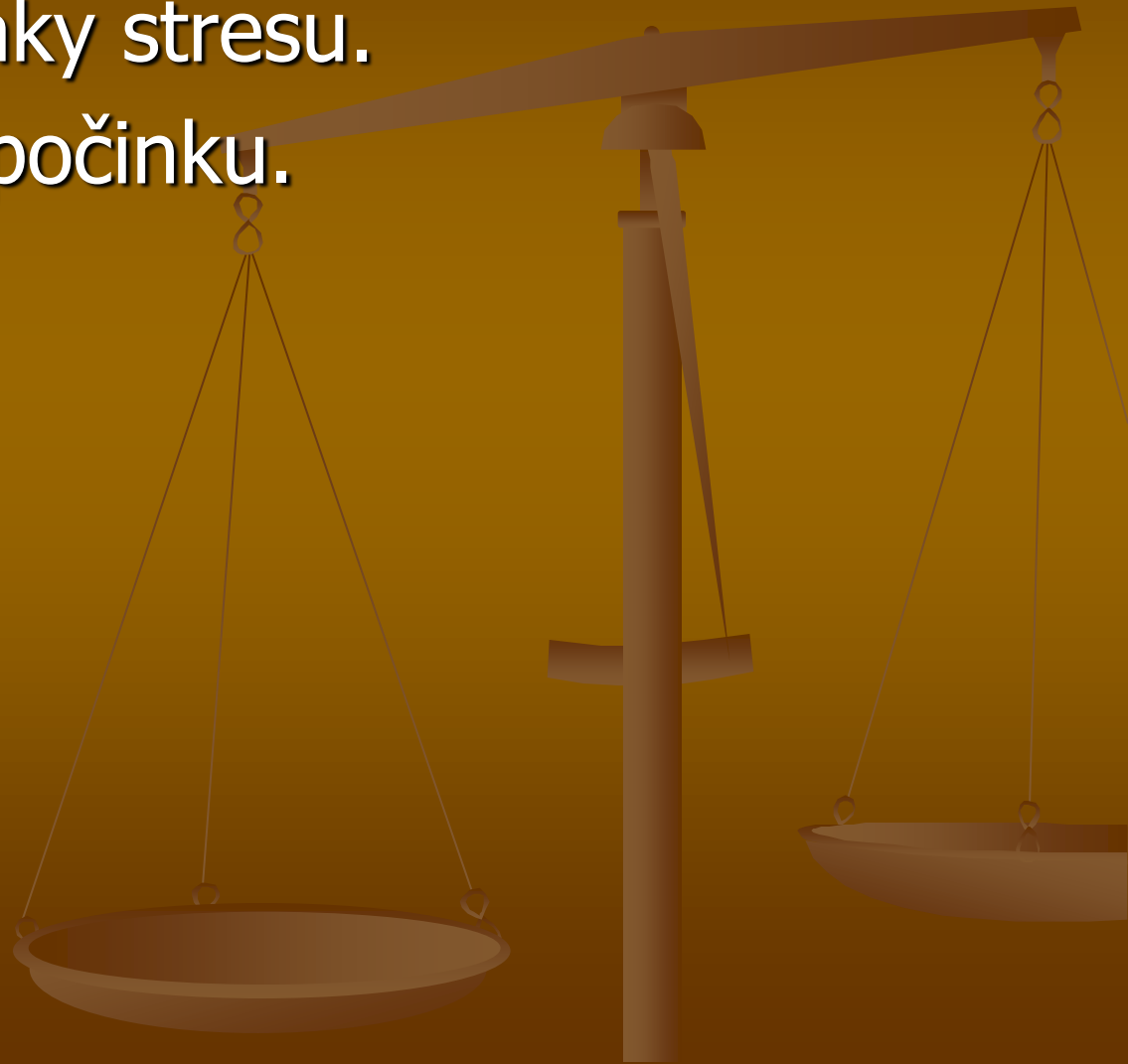
Druhy zátěže

- 1) **Biologická zátěž** - Stresory zde mohou být biologické, fyzikální či chemické povahy
- 2) **Fyzická zátěž** - Základem fyzické práce je svalová činnost. Organismus se stává zdrojem energie pro výkon práce. Kritériem je energetický výdej
- 3) **Psychická zátěž** - Jedná se o zpracovávání a vyrovnávání se s nároky životních a pracovních situací. Zátěž sensorická, mentální a emoční.

- 
- 4) **Pracovní zátěž** - představuje zátěž při výkonu povolání, která je spojena s pracovními podmínkami a požadavky na práci
 - Pracovní stres vyjadřuje komplex tělesné a duševní zátěže
 - Dle druhu povolání je možno následně rozlišit, která ze složek zátěže převažuje. Zda se jedná o práci, kde dominuje práce svalů či naopak zda je člověk více zaměřen na zpracovávání informací a dat

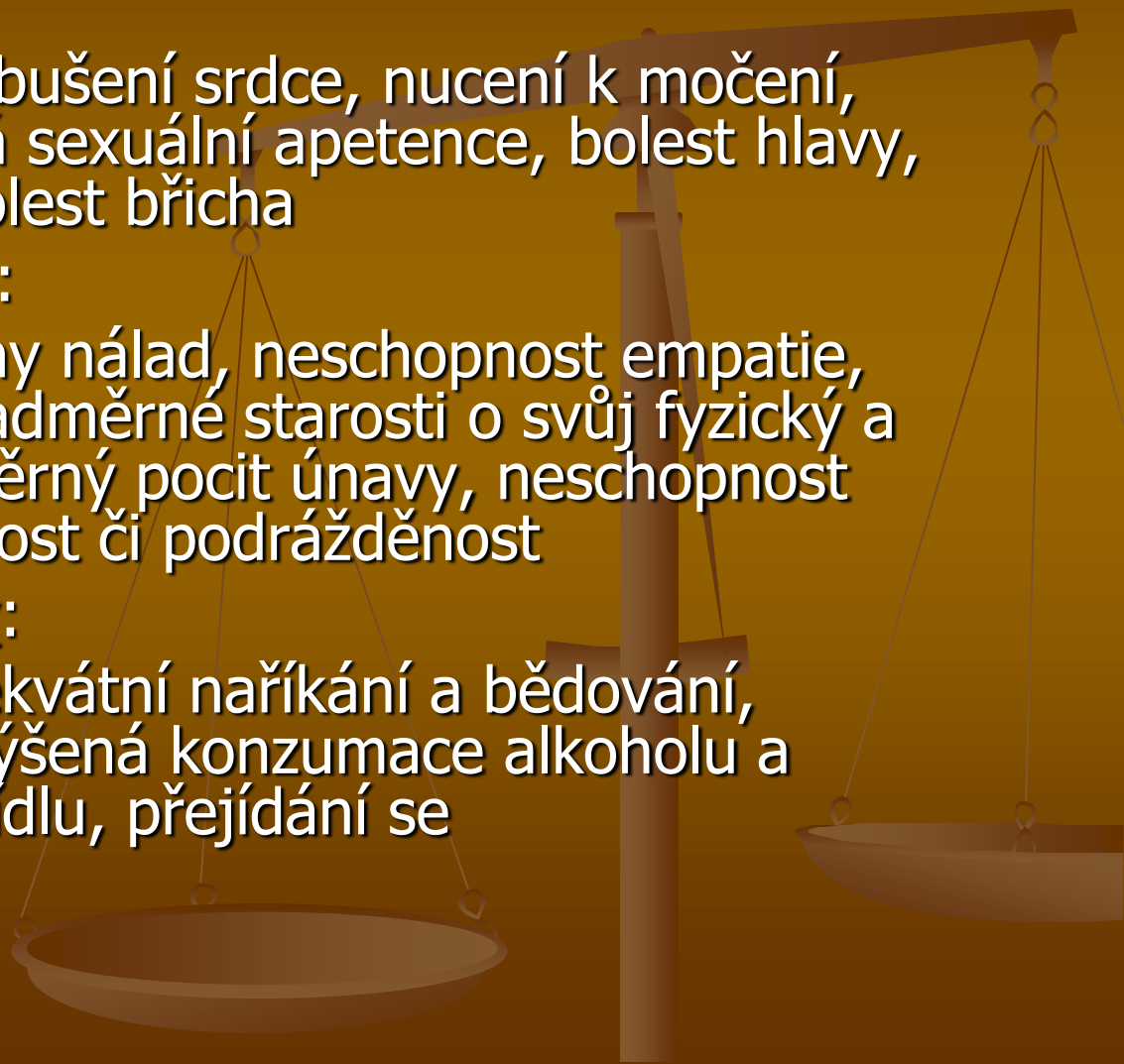
Úkol

- Vyjmenuj příznaky stresu.
- Rozliš druhy odpočinku.



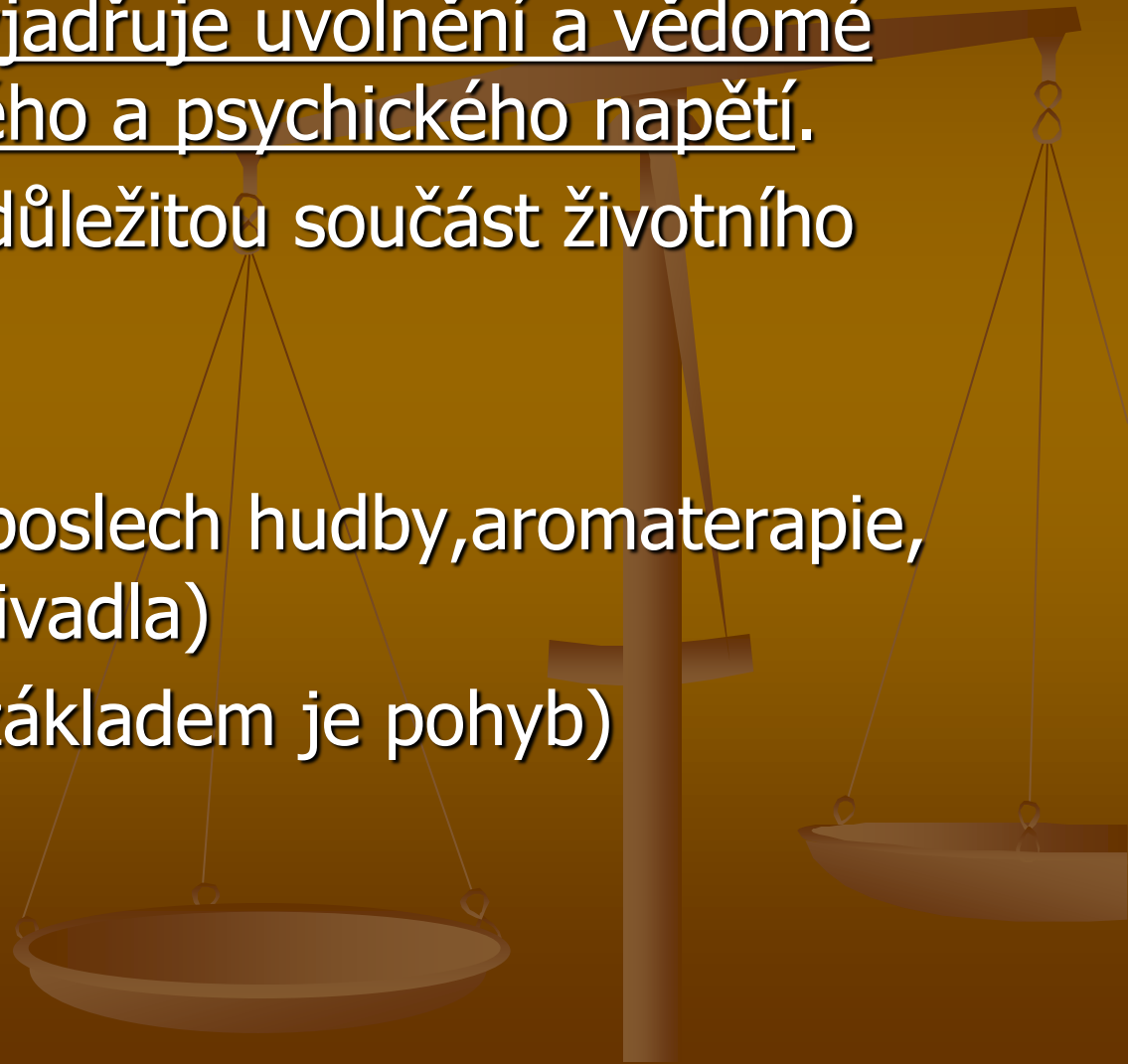
Příznaky stresu

- Fyzikální (tělesné):
- sevření hrudní kosti, bušení srdce, nucení k močení, nechutenství, snížená sexuální apetence, bolest hlavy, zažívací problémy, bolest břicha
- Emocionální příznaky:
- rychle a prudké změny nálad, neschopnost empatie, nadměrné trápení, nadměrné starosti o svůj fyzický a zdravotní stav, nadměrný pocit únavy, neschopnost koncentrace, vznětlivost či podrážděnost
- Behaviorální příznaky:
nerozhodnost, neadekvátní nařikání a bědování, vyhýbání se úkolům, zvýšená konzumace alkoholu a tabáku, ztráta chuti k jídlu, přejídání se



Odpočinek -> relaxace

- Pojem relaxace vyjadřuje uvolnění a vědomé odstranění tělesného a psychického napětí.
- Jedná se o velmi důležitou součást životního procesu.
- Pasivní relaxace (poslech hudby, aromaterapie, návštěva kina či divadla)
- Aktivní relaxace (základem je pohyb)





■ Děkuji za pozornost

Seznam použité literatury a pramenů:

KOHOUTEK, R., ŠTĚPÁNEK, J. *Psychologie práce a řízení* . 1. vyd. Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o. 2000. ISBN 80-214-1552-5

HELUS, Z, *Psychologie* . 2. vyd. Praha: Fortuna 1999. ISBN 80-7168-406-6

Objekty, použité k vytvoření materiálu jsou vlastní originální tvorbou autora. pocházejí z veřejných knihoven obrázků (public domain) nebo z databáze SW Smart Notebook.

Mgr. Věra Janovičová
SOŠ logistická a SOU Dalovice
janovicova@logistickaskola.cz
prosinec 2013