

18. Správné řešení

Správné odpovědi najdeš ve studijním textu, kde za důležitými fakty jsou závorky s bodovým ohodnocením
Maximální dosažitelný počet bodů je 201.

- **1. Název protomu** Signatura **PKJKP** Pořadí v Probance **39**
-
- STRES**
- **2. Autor, kontakt:** Kyb – Jiří – Klaban, Pardubice, jiri.klaban@quick.cz
- **3. Klíčová slova:** stres, učební text, kvíz
- **4. Kód zaměření: 4**
1. Skauting, idea, lesní moudrost, filosofie
 2. Občanství, vlastivěda, dějepis, zeměpis, jazyky
 3. Kultura, literatura, umění, hudba, zpěv
 4. Lidské tělo, životospráva, zdravotvěda, první pomoc
 5. Pobyť v přírodě, orientace, výzbroj, výstroj, spojení
 6. Stupně zdatnosti, dovednosti, řemesla, vaření, rukodělny
 7. Příroda, znalosti, pozorování, ekologie
 8. Vedení, řízení, pedagogika, metodika, hry
 9. Fyzická, testy, atletika, sporty
 10. Vědy, odbornosti, speciální znalosti, odborky
- **12. Kód všestrannosti: 1**
- (1) fyzický a psychický vývoj
 - (2) mentální, vzdělanostní rozvoj
 - (3) sociální rozvoj
 - (4) duchovní, kreativní rozvoj
- **5. Místo k provádění:** kdekoliv
- **6. Věk účastníků: S,R,OS**
- VS -
S - vlčata světlušky
R - skauti
OSJ - roveři
- oldskauti junioři
OSS - oldskauti senioři
-
- **7. Potřeby:** Papír, tužka
- **8. Potřebný čas:** 30 – 60 min
- **9. Počet účastníků:** 1
- **10. Datum vzniku:** 23.1.2005
- **11. Pramen inspirace:** potřeba vědomého zvládnání stresu

13. Motivace, legenda

Nároky stále složitější civilizace na psychickou odolnost a adaptabilitu jedince vytvářejí potřebu základních znalostí o stresu.

14. Zadání úkolu

Základním cíle tohoto Protomu je získat znalosti o stresu. Toho chceme dosáhnout tak, že nejprve si uděláš test o tom co víš (neměj komplex – nemusíš vědět vůbec nic) pak si prostuduješ studijní text a test zopakuješ.

- 1) dříve než si přečteš učební text zkus odpovědět na otázky kvízu zapsáním odpovědi na papír na otázky na 3.straně (zjištění co jsi věděl) . Velké množství získatelných bodů v některých otázkách je způsobeno tím, že odpovědi jsou hodnoceny po zcela elementárních faktech
- 2) prostuduj bez časového omezení učební text
- 3) znovu odpověz na otázky kvízu (zjištění co jsi se naučil)
- 4) správnost svých odpovědí získáš porovnáním se studijním textem

15. Hodnocení úkolu

Po provedení každého kvízu stanov svoje % Ú podle vzorce v 16. odstavci
Získáš dvě rozdílná čísla jejichž průměr je výsledné % Ú

16. Úspěšnost v %

$$\% \text{ Ú} = \frac{\text{Dosažený počet bodů}}{\text{dosažitelný počet bodů : 201}} \cdot 100$$

17. Konkrétní úkol

Vezmi papír a tužku a odpovídej heslovitě na následující otázky:
V závorkách za otázkami je počet získatelných bodů, které jsou současně uvedeny i ve studijním textu. Bodem je hodnocen každý elementární fakt.

1. Co je to stres ? (6)
2. Čím je stres vyvoláván ? (5)
3. Závisí jeho hloubka na individualitě člověk? (1)
4. Má stres pro člověka nějaký pozitivní význam ? (6)
5. Co stres v lidském organismu mobilizuje? (8)
6. Který systém lidského těla dlouhodobý stres ovlivňuje zejména ? (1)
7. Vyjmenuj choroby, které může stres vyvolávat (18)
8. Vyjmenuj smrtelné choroby, které může stres vyvolat (4)
9. Které stavy vyvolává chronický stres ? (12)
10. Vyjmenuj protistresové obranné postupy (43)
11. Jak souvisí stres s motivací ? (5)
12. Vyjmenuj některé psychické stavy na nichž je založena motivace (6)
13. Co to je stimulace lidského organismu ? (1)
14. Co způsobuje nízká stimulace lidského organismu ? (3),
15. Co způsobuje nadměrná stimulace lidského organismu ? (2)
16. Co to je „adaptační pásmo“ ? (1)
17. Co je to kulturní šok? (1)
18. jaká je rychlost přenosu nervového signálu v cm/sec ? (1)
19. Řádově kolikrát je rychlejší počítač? (1)
20. Existuje u člověka nějaká hranice pro příjem a zapamatování si informací ? (1)
21. Co ovlivňuje rychlost přijímání informací ? (1)
22. Které stavy indikují překročení pásma adaptability (8)
23. Co to je zóna stability, příklady (6)
24. Které stavy v okolí člověka snižují jeho energetické výdaje? , příklady (13)
25. Jak působí zrychlování společenských změn na člověka? (13)
26. Uveď příklady společenských důsledků zrychlování společenských změn (8).
27. Uveď praktické příklady protišokových opatření v běžném životě (9)
28. Čeho následkem je pomíjivost vztahů? (9)
29. V čem je , z hlediska stresu, smysl předvídán ? (7)
30. Jak snižovat stres ve společnosti (1)