**Zvládnu i náročné životní situace?**

* současná době je hodně uspěchaná a na člověka jsou kladeny velké nároky, a nejen na dospělého člověka, ale i na stále mladší generace je vyvíjen tlak, což může vyvolat stres

**Stres** = stav organismu, který vzniká jako odezva na nepřiměřenou zátěž tělesnou i duševní

**Stresory** = podněty způsobující stres

**Vnější** = ovlivnění okolím, písemka, hádka

**Vnitřní** = nemoc, nízké sebevědomí aj.

**Je něco, co tě v tuto chvíli stresuje? Napiš, ke každému druhu stresoru alespoň 2 příklady.**

Představ si, že jsi na návštěvě v cizí zemi a hostitelé ti přinesli k obědu chobotnici. Nechceš je urazit, jak ji můžeš sníst?

Možnosti, jak ji sníst, když ji nechci:

* rozdělím ji na malé kousky X raději sním velké kousky, ať to mám rychle za sebou X vymluvím se X omluvím se aj.
* každý se k této situaci postaví jinak, nejlepší řešení může být vše si rozdělit na malé kousky, které jsou nepřijatelnější, stejně tak je to i s úkoly a problémy, které jsou řešitelné spíše po malých celcích, než když se to na nás navalí

**Každý z nás se může cítit ohrožený něčím jiným**. Představ se ti, že například bydlíte ve 4. patře a nejede výtah. Pokud jste zdraví, není to problém, pokud je někdo upoután na invalidní vozík situace je pro něj složitá.

**Přesýpací hodiny**

Místo zrníček si představ všechny úkoly a problémy, které máš řešit. Rozhodni, které budeš řešit jako první a které mohou počkat.

Např. sejít se s kamarády, hrát hry na PC, číst si, zavolat babičce, úkol z matematiky, referát z biologie, písemná práce z angličtiny, uklidit si pokoj.

**Stres ale nesmíme vnímat jenom jako něco negativního**. Přiměřený stres nás burcuje k činnosti a zvyšuje výkonnost. Představ si, že ses na nějakou písemku učil, i přesto se bojíš, že ji pokazíš, ale zároveň víš, že jsi připravený.

Život pro každého z nás připravuje řadu zkoušek. Některé situace zvládáme s obtížemi, ale **můžeme se na ně připravit**, budeme vědět, jak se zachovat – s některými se vypořádáme sami, někdy nám pomohou rodiče a někdy úplně cizí lidé.

**Vysvětli rčení: „V nouzi poznáš přítele“ a „Přeskoč, přelez, ale nepodlez.**

**Představ si svůj život jako semafor a zkus si jej doplnit.**

**Červená** – Děláš něco, co je nezdravé? Udělal jsi něco, přestože sis přál zastavit a už v tom nepokračovat?

**Žlutá** – Na co by sis měl dávat pozor? Co se ti přihodilo jenom proto, že si byl nepozorný nebo si přecenil svoje síly?

**Zelená** – Co jsi udělal hned bez váhání a bylo to dobře? Co z toho, co děláš, je pro tebe prospěšné a zdravé?

 