**VÝCHOVA K OBČANSTVÍ 7. ROČNÍK**

Sedmáci, do sešitu si nadepište **nový nadpis STRES** (do části sešitu, kam píšeme zdraví, zdravovědu). **Splňte následující úkoly, vše do sešitu.**

1. Napište svými slovy, co je to stres?
2. Jaký má vliv stres na naše fyzické, psychické a sociální zdraví? Vymyslete a uveďte ke každé složce zdraví jeden vliv stresu.
3. Co, dle Vás, nejvíce stresuje děti ve vašem věku?
4. Které činnosti, hry nebo aktivity by mohli dětem vašeho věku pomáhat od stresu?
5. Udělejte doma anketu. Zeptejte se rodičů a sourozenců (klidně i dalších členů rodiny) na následující otázky. Výsledky zapište do tabulky (viz. níže).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Co tě nejvíce stresuje?** | **Co ti pomáhá se uvolnit, zbavit stresu?** |
| **Mamka** |  |  |
| **Taťka** |  |  |
| **Sourozenec (další člen rodiny)** |  |  |