

Občanská nauka 8. třída

Plán práce do 22. 2. 2021

.....

Zvládnou i náročné životní situace

- Současná doba je hodně uspěchaná a obstát v ní klade na člověka velké nároky. A tak se stres stává často užívaným slovem. Nejen dospělí děsí různé uzávěrky, inventury, finanční potíže atd. ale i na tebe se teď nejspíš hrne množství úkolů, písemek, zkoušení...A možná také někdy pociťuješ nedostatek času, chybí ti odpočinek, pohyb...
- STRES = stav organismu, který vzniká jako odezva na nepřiměřenou zátěž tělesnou i duševní...
- Stresory = podněty způsobující stres
- Stresory vnější (diktát, hádka s kamarádem...)
vnitřní (nemoc, malé sebevědomí...)
- Vypracuj cvičení z ON na str. 40 se semaforem života. Napiš si odpovědi do školního sešitu.

.....



Těším se na prezentaci referátů:

Marek Havelka – „Umím žít zdravě...“

Daniel Šoun – „Co jsem...“

😊 L.H.