**Stres**

Cíl: seznámení žáků se stresem, procvičení porozumění textu a rozšíření slovní zásoby k tomuto tématu.

Cílová skupina: žáci SŠ

Jazyková úroveň: B1

[Stres](https://edu.ceskatelevize.cz/video/2776-stres)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Male, was dir hilft, Stress zu bewältigen.

Namaluj, co ti pomáhá stres překonat.

 2. Schau dir das Video an und beantworte die Fragen.

Podívej se na video a odpověz na otázky.

* **Ist es besser, den Stress zu akzeptieren oder so zu tun, als ob man alles schafft?**

Je lepší si stres uvědomit, nebo dělat, že vše zvládáš?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

* **Es gibt verschiedene Symptome, wie sich Stress äußern kann, nenne einige davon.**

Existuje několik příznaků, jak se může stres projevovat, jmenuj některé.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

* **Was ist eine Stressreaktion?**

Co to znamená stresová reakce?

………………………………………………………………………………….…………………………………

* **Wie gehst du mit Stress um?**

Jak se vypořádáváš se stresem ty?

………………………………………………………………………………….…………………………………

* **Was bedeutet *Eustress*?**

Co znamená *eustres?*

………………………………………………………………………………….…………………………………

3. Ergänze die fehlenden Vokabeln in der Tabelle.

Doplň chybějící slovíčka v tabulce.

|  |  |
| --- | --- |
| TSCHECHISCHČESKY | DEUTSCHNĚMECKY |
|  | die Erschöpfung |
| předejít |  |
| nespavost | **die Schlaflosigkeit** |
|  |  eine Lösung finden |
| vyhýbat se |  |
|  | die Grenze  |
| nerovnováha |  |
|  | die Hilfe |
|  | anspruchsvoll |
|  | die Pflicht |
| příznak |  |
|  | die Sorge |
| nechutenství |  die Appetitlosigkeit |

1. **Schreibe eine Liste von Situationen auf, die dich stressen. Schreibe dann neben jede Situation einen Satz, der dir hilft, mit dem Stress besser umzugehen.**

Napiš si seznam situací, které tě stresují. Pak ke každé situaci napiš větu, která ti pomůže stres lépe zvládnout.

………………………………………………………………………………….…………………………………

………………………………………………………………………………….…………………………………

………………………………………………………………………………….…………………………………

………………………………………………………………………………….…………………………………

………………………………………………………………………………….…………………………………

………………………………………………………………………………….…………………………………

………………………………………………………………………………….…………………………………

………………………………………………………………………………….…………………………………

………………………………………………………………………………….…………………………………

1. **Lies den Text! Aber Vorsicht: Auf den Text folgen noch zwei weitere Übungen.**

Přečti si text! Dávej pozor: na text budou poté navazovat další dvě cvičení.

*Was gegen Stress tun?*

**In der heutigen Gesellschaft sind immer mehr junge Menschen mit Angst und Stress konfrontiert. Die **Belastung** in der Schule, der Einfluss von sozialen Medien und die Unsicherheit über die Zukunft sind nur einige der Faktoren, die zu diesem Zustand beitragen können. Wenn jedoch **angemessene** Unterstützung und Bewältigungsstrategien fehlen, kann dies ernsthafte **Konsequenzen** haben, wie Depressionen und andere psychische Erkrankungen. Es ist wichtig, dass junge Menschen lernen, wie sie mit Stress umgehen können, und dass sie **Zugang** zu professioneller Hilfe haben, wenn sie diese benötigen.**

1. **Kannst du die fettgedruckten Wörter im Text erklären?**

Dokázal/a bys tučně označená slovíčka v textu vysvětlit?

Belastung –

angemessene –

Konsequenzen –

Zugang –

1. **Beantworte sie Fragen.**

Odpověz na otázky.

Welche Faktoren können nach dem Text dazu beitragen, dass junge Menschen unter Angst und Stress leiden?

Warum ist es wichtig, dass junge Menschen lernen, mit Stress umzugehen?

Co jsem se touto aktivitou naučil(a):

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

 Autor: Barbora Martinčíková

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].