

ABSTRAKT

Má bakalářská práce se skládá ze dvou částí. V teoretické části se zabývám stresem, stresovými reakcemi a všemi atributy s tím spojenými (projevy stresu po stránce fyzické, emoční atd.) obecně v životě člověka, dále pak v životě učitele a žáka. Dále pak v této části představuji různé relaxační metody a techniky využitelné právě v zátěžových situacích různého typu. Hlavním cílem druhé části mé práce, tj. praktické části bylo zjistit, zda by učitelé a žáci na středních odborných školách uvítali zavedení relaxačních chviliek v době trvání 5-10 minut do výuky, dále zda by učitelé uvítali malý metodický zásobník relaxačních chviliek, či zda by byli ochotni absolvovat muzikoterapeutický kurz či výcvik. Na získání odpovědí na tyto otázky jsem použila mnou vytvořené dotazníky. Dotazníky byly určeny pro učitele středních odborných škol a žáky působící ve 4. ročníku střední odborné školy. Výsledky ukázaly pozitivní přístup k relaxačním technikám ve výuce, jak ze strany učitelů, tak žáků. V práci jsem také uvedla svůj návrh na metodický zásobník krátkých relaxačních chviliek.

KLÍČOVÁ SLOVA: psychohygiena, relaxace, stres, úzkost, obavy, relaxační metody (progresivní a imaginativní), muzikoterapie