

15. PŘÍLOHY

15.1. ZÁKLADNÍ POJMY

Tato část textu uvádí základní pojmy bakalářské práce v abecedním řazení.

Autonomní (vegetativní) soustava – součást nervového systému v mozku, který pracuje víceméně automaticky v lidském organismu, udržuje vnitřní optimální podmínky organismu, tato činnost je vykonávána bez vědomé činnosti jedince (např. srdeční a dýchací frekvence, trávení, močení atd.) (http://cs.wikipedia.org/wiki/Autonomní_nervová_soustava)

Adrenalin – biologický hormon nadledvin zvyšující krevní tlak a hladinu cukru v krvi, způsobuje také zrychlení srdeční činnosti (Klimeš, 1998, s. 5)

Distres - negativní stres, zátěž vyvěrající z negativních zážitků – např. úmrtí blízkého, rozvod, neúspěch, výpověď v zaměstnání (<http://www.psychoweb.cz/slovník/distres-disstres--co-to-je-vyznam-podle-slovníku/>)

Etiologie – nauka o původu a příčinách nemocí (Klimeš, 1998, s. 164)

Kortizol – biologický hormon produkovaný kůry nadledvinek, zvyšuje celkovou pohotovost organismu při zátěžových situacích (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Kortizol>)

Kortizon - biologický steroidní hormon kůry nadledvinek s řadou funkcí jako např. rozkládá bílkovinu, glukózu a lipidy, udržuje tlak krve a reguluje imunitní systém (<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/kortizon-kortison>)

Maladaptivní chování – sociálně nežádoucí chování (<http://www.infoz.cz/maladaptivni-chovani/>)

Muzikoterapie – léčebná metoda používající jako terapeutického prostředku hudbu (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Muzikoterapie>)

Noradrenalin – biologický hormon, vyvolává celkové zúžení cév a zvýšení krevního tlaku (<http://www.studentske.cz/2007/09/adrenalin-noradrenalin.html>)

Parasympatikus – jedna ze složek tzv. autonomního, respektive vegetativního vlivu sympatiku - zpomaluje srdeční činnost, dýchání, snižuje pocení, napětí ve svalech (Praško, Vyskočilová, Prašková, 2006, s. 54)

Patogeneze – nauka o mechanismech vzniku nemoci

(<http://cs.wikipedia.org/wiki/Patogeneze>)

Profylaxe – ochrana disponovaných jedinců před onemocněními (Bartko, 1980, s. 7)

Psychohygienu - známá i pod názvem duševní hygiena, je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví, jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Psychohygienu poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici, duševní rovnováhu. Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat. ([http://cs.wikipedia.org/wiki/Duševní hygiena](http://cs.wikipedia.org/wiki/Duševní_hygiena))

Psychoprofylaxe – příprava na tělesnou či duševní zátěž (trénink asertivity, relaxace aj.). (<http://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/psychoprofylaxe>).

Psychoterapie – léčení tělesných a hlavně duševních chorob psychologickými prostředky jako je rozhovor, sugesce aj. (Klimeš, 1998, s. 621).

Relaxace - je stav, kdy se v lidském těle uvolňuje svalové a psychické napětí, relaxaci lze provádět mnoha způsoby (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Relaxace>).

Stres – tělesná a duševní reakce na stresor (Praško, Prašková, 2001, s. 11).

Stresor – vnější stresová událost (viz Praško, Prašková, 2001, s. 11).

Stresová reakce – psychická a tělesná reakce organismu (viz Praško, Prašková, 2001, s. 11).

Sympatikus – jedna ze složek tzv. autonomního respektive vegetativního nervového systému, je zodpovědný za okamžité reakce organismu na hrozící nebezpečí – zrychluje srdeční činnost a dýchání, zvyšuje pocení a napětí ve svalech (viz Praško, Vyskočilová, Prašková, 2006, s. 54).

15.2. DOTAZNÍK – UČITEL

Dobrý den vážení učitelé,

ráda bych Vás poprosila o vyplnění tohoto dotazníku, za účelem získání informací a poznatků do mé bakalářské práce, která se týká relaxačních technik. Dotazník je anonymní. Budu Vám velice vděčná za Vaše odpovědi, poznatky či postřehy.

1. Setkali jste se ve vašem osobním či profesním životě s nějakou formou relaxace, relaxačním cvičením či relaxační metodou, která by vás naučila či pomohla zvládat zátěž?

ANO

NE

Pokud ANO, tak s jakou metodou máte zkušenost a co vám pozitivního či negativního přinesla?

2. Co konkrétně vám pomáhá v osobním nebo profesním životě při zvládnání stresových situací a pracovní zátěže?

3. Jak dlouhou dobu v minutách se dokáží vaši žáci soustředit na výklad při vyučovací hodině?

1 – 45 min:

4. Uvítali byste zavedení tzv. relaxační chvilky – okénka v průběhu vyučovací hodiny?

ANO

NE

(relaxační okénko = doba trvání 5-10 minut, protažení, dechové cvičení, odreagování se při hudbě či s hudbou, jednoduché relaxační aktivity s Orffovými nástroji apod.)

5. Relaxační okénka by měla být podle vás:

a) součástí vyučovací hodiny

b) dobrovolná školní aktivita v době po vyučování

c) kombinace krátkých relaxačních okének ve vyučovacích hodinách a pravidelné zájmové aktivity po vyučování

d) relaxační aktivity do vyučování nezahrnovat

6. Co byste navrhovali jako součást relaxačního okénka?

7. Uvítali byste jednoduchý metodický zásobník relaxačních okének ? (časový rozsah aktivity do 7 min.)

ANO

NE

8. Byli byste ochotní se proškolit v jednoduchých relaxačních postupech?

ANO

NE

9. Byli byste ochotní zavést relaxační okénka ve svých vyučovacích hodinách?

ANO

NE

Mnohokrát děkuji za vyplnění dotazníku.

15.3. DOTAZNÍK – ŽÁK 4.ročníku SŠ

Dobrý den vážení žáci,

ráda bych Vás poprosila o vyplnění tohoto dotazníku, za účelem získání informací a poznatků do mé bakalářské práce, která se týká relaxačních technik. Dotazník je anonymní. Budu Vám velice vděčná za Vaše odpovědi, poznatky či postřehy.

1. Setkali jste se někdy za dobu co chodíte do školy s nějakou formou relaxace, relaxačním cvičením či relaxační metodou, která by vás naučila či pomohla zvládat zátěž?

ANO

NE

Pokud ANO, tak s jakou metodou máte zkušenost a co vám pozitivního či negativního přinesla?

2. Co konkrétně vám pomáhá při zvládání stresových situací a školní zátěže?

3. Jak dlouhou dobu v minutách se dokážete dobře soustředit na výklad při vyučovací hodině?

1 – 45 min :

4. Uvítali byste zavedení tzv. relaxační chvilky – okénka v průběhu vyučovací hodiny?

ANO

NE

(relaxační okénko = doba trvání 5-10 minut, protažení, dechové cvičení, odreagování při hudbě či s hudbou, jednoduché relaxační aktivity s Orffovými nástroji apod., Orffovy nástroje: dřívka, triangel, činely, rumba koule, tamburína, bubínky apod.)

5. Relaxační okénka by měla být podle vás:

a) součástí vyučovací hodiny

- b) dobrovolná školní aktivita v době po vyučování
- c) kombinace krátkých relaxačních okének ve vyučovacích hodinách a pravidelné zájmové aktivity po vyučování
- d) relaxační aktivity do vyučování nezahrnovat

6. Co byste navrhovali vy jako součást relaxačního okénka?

Mnohokrát děkuji za vyplnění dotazníku.