

Folha 1

1. Díváme se na dům a přijde nám prostorný, svěží, veselý, světlý a právě takový nebyl před provedenými drobnými opravami.
3. Venkovní hluk narušil soukromí a odpočinek.
4. Tato teze musí být bráněna zuby nehty.
5. Vůně dobré kávy lahodí tolik jako dobrá výstava umění.
6. Kavárny se otevírají, aby se muzea staly zajímavějšími.
7. Ve výstavních síních se nesmí mluvit, na šeptání je špatně pohlíženo a není vůbec příjemné, když nás po očku pozorují odsuzující naše chování.
8. Návštěvníci jsou nadšeni malým místem, kde je vždy chladná voda a chutné domácí zákusky.
9. Navzdory změnám zavedeným v našem interiéru si sál zachovává svůj víceúčelový charakter, který umožňuje uvádět představení opery, cirkusu a koncertů, jak tomu bylo doposud.
10. Kdyby nebyla provedena rekonstrukce, divadlo by nesplňovalo bezpečnostní podmínky.
11. Přeji Vám příjemné prožití dnešního odpoledne v našem nově zrekonstruovaném muzeu.
12. Deštné lesy jsou nejbohatší přírodní prostředí na Zemi. Přestože pokrývají jen 6 % zemského povrchu, žije v nich téměř polovina všech živých organizmů.
13. Pojmem sukcese označujeme proces obnovy lesa, který nastává, když se v souvislém lesním porostu objeví mezera, ať už vlivem kácení, požáru, nebo pádem starého stromu.
14. Pro představu, zatím co v evropských lesích roste na kilometru čtverečním jen několik druhů stromů, často jen jeden až tři, ve vlhkých tropických lesích to jsou běžně desítky, někdy i stovky druhů stromů na stejné ploše.
15. Na prvním místě musí ale dotvářet interiér, který má majiteli domu nebo bytu přinášet pocit bezpečí, pohodlí, jistoty a osobitosti.
16. Prostor mezi oběma částmi by měl být nejméně 1 metru, ale platí, že čím více, tím lépe.
17. Příčinu autismu nebylo možné doposud přesně určit.

1...České republice patří podle "stress testu" švýcarského institutu IMD (International Institute for Management Development) mezi 57 států světa 37. místo. Žebříček hodnotí schopnost a připravenost jednotlivých zemí vypořádat se s hospodářskými krizemi...

Tento "stress test" byl v podstatě analýzou toho, jak jsou jednotlivé země vybaveny na to, aby čelily hospodářské krizi a zlepšily v blízké budoucnosti svou konkurenceschopnost. Autoři zaměřili spíše do budoucna, tedy na odolnost či připravenost na časy světové recese.

(Ekonomika.iHNed.cz 20. 5. 2009)

2. ·Co je to stres·Druhy stresu· Fyziologie stresu· Rizika stresu· Chování ve stresu· Osobnost a stres· Strategie zvládnání stresu· Principy aktivního a pasivního odpočinku a techniky relaxace

3. Zjistěte své vlastní stresory

Určení vlastních stresorů vyžaduje klid a samotu. Věnujte chvíli tomu, abyste se zamysleli nad svým životem. Vypněte televizi, rádio i CD přehrávač, odpojte telefon. Najděte si místo, kde nebudete nikým a ničím rušeni. Pak si položte otázky: Co v současné době narušuje můj klid? Které stresory ovlivňují můj život? Snažte se přijít na co nejkonkrétnější věci.

Konstruktivní způsob, jak odkrýt druhy svých stresorů, je zamyslet se nad stejnými základními otázkami, jaké si kladou novináři. Hledají odpovědi na pět tázacích zájmen: kdo, co, kdy, kde a proč? Odpovězte si na každou tuto otázku ve vztahu k sobě samému.

Například: kdo (co) je v mém životě stresorem? Nebo: v kterých situacích se zvyšuje úroveň mého stresu? Žena může mít pocit, že má skvělého manžela, přesto ji však stresuje, když manžel otočí vypínačem a sníží tak teplotu v ložnici o pět stupňů. Stresorem „kdy a kde“ může být i ranní cesta do práce v dopravní zácpě.

Když jste zjistili, jaké jsou vaše hlavní stresory, máte k dispozici dvě možnosti, jak je zvládnout. Buď se jim můžete vyhnout, nebo je odstranit. To však není vždycky možné, a tak vám nabízím druhou možnost. Nazval jsem ji „zdravá adaptace“. (Magazín Zdraví)

Stress:

Desadaptação do organismo tendo como consequências comportamentos doentes ou inadequados, ou ainda distúrbios orgânicos (tensão, dores, palpitações, arritmias, problemas sexuais, desordens mentais e emocionais, perturbações do sono, fraqueza, desmaios, angústia, etc.). Pode ser resultante, entre outras causas de: excesso ou monotonia de um trabalho, falta de reconhecimento ou recompensa, muita responsabilidade mas pouca autoridade, falta de cooperação ou apoio, insegurança no emprego, ambiente de trabalho desagradável, etc.

Algumas Medidas para combater o Stress

Combater o [stress](#) não é fácil. No entanto há algumas medidas que os [trabalhadores](#) individualmente podem tomar.

A primeira coisa a fazer é reconhecer o problema, o que parecendo óbvio, nem sempre é feito.

A partir da admissão do "seu [stress](#)", há que **modificar comportamentos**, nomeadamente tentando:

- fazer exercícios ou praticar desportos regularmente;
- fazer pequenas pausas no [trabalho](#);
- diminuir a sua "mania" da perfeição;

- arranjar um *hobby* ou um passatempo;
- diminuir o consumo de bebidas alcoólicas;
- diminuir o consumo de cafés;
- deixar de fumar;
- efectuar trabalho para a comunidade;
- melhorar os hábitos alimentares;
- conversar e desabafar;
- conviver e divertir-se;
- gozar alguns dias de férias;

Se estes conselhos não resultarem deve procurar-se auxílio profissional, seguindo um programa que combata todos os aspectos do [stress](#) e não apenas os seus sintomas.

Outra das formas de aliviar a pressão do [stress](#) é o relaxamento.

Há muitas formas de relaxar, algumas das quais estão incluídas na listagem anterior.

No entanto há técnicas ou métodos de relaxamento mais estruturados, que permitem controlar e prevenir o [stress](#), técnicas estas que só são eficazes se a sua prática for sistemática e duradoura.

Há diversos exercícios para treino de relaxamento mas todos passam por aprender a controlar a sua respiração, combatendo a respiração rápida e pouco profunda associada aos estados de [stress](#).

A técnica de respiração em causa, dita respiração abdominal, pode ser ou não associada a técnicas de relaxamento muscular.



ACTIVIDADE:

Tente fazer um listagem dos factores ou agentes "*stressores*" do seu local de [trabalho](#) ou de outro que conheça bem.

Discuta as hipóteses da sua eliminação ou minimização.

(www.univ-ab.pt/formacao/sehit/curso/ergonomia/uni3/agentes.html)