8. A RODINNÁ VÝCHOVA (22. 3. – 28. 3.)

Vyplň si přiložený test, spočítej body a vyhodnoť.

***Návod jak se otestovat:*** *Každá testová otázka je ohodnocena daným počtem bodů. Tyto body, uvidíte vlevo vedle odpovědí v závorce. Vyberte jednu odpověď a body si zapište na kousek papírku. Poté co odpovíte na všechny otázky, tyto body sečtěte.*

**1. Pokud máš na stole nedodělaný velký úkol (např. do školy), tak:**

* (1) dokud není vyřešený, nemáš šanci se vyspat.
* (2) problémy se spánkem začneš mít teprve, pokud to trvá příliš dlouho.
* (3) spíš jako obvykle.

**2. Ovlivňuje stres tvojí chuť k jídlu?**

* (3) Absolutně ne.
* (2) Možná jíš ve stresu o něco více.
* (1) Když jsi ve stresu, vůbec nemáš chuť k jídlu.

**3. Kolik hodin denně trávíte školními (popř. pracovními)povinnostmi?**

* (3) Přesně tolik, kolik ve škole.
* (2) Záleží na tom, kolik máš momentálně další práce.
* (1) Často až do noci.

**4. Trpíš bolestmi hlavy?**

* (3) Vůbec ne.
* (2) Jen občas.
* (1) Velmi často.

**5. Jak zvládáš zkoušky ve škole?**

* (1) Velmi špatně. Už několik dní předem nemůžeš spát.
* (2) Relativně dobře. Nervozita se vždy dostavila až těsně před dnem D.
* (3) Bez problémů. Dokážeš se soustředit až do posledního okamžiku.

**6. Máš za sebou náročný den, jak si nejlépe odpočineš?**

* (1) U televize.
* (2) S přáteli.
* (3) Při sportu.

**7. Představ si, že zítra máš velmi důležitou schůzku. Jak se cítíš?**

* (3) Jako kdykoli jindy.
* (2) Lehce nervózně, ale relativně v pohodě.
* (1) Jsi velmi nervózní a nedokážeš myslet na nic jiného.

**8. Už se ti někdy stalo, že by vás ze stresu rozbolel žaludek, nebo jsi měl i jiné potíže?**

* (1) Ano, relativně často.
* (2) Jen výjimečně.
* (3) Ne, nikdy.

**9. Na jaké jídlo máš chuť, když jste ve stresu?**

* (1) Na sladké.
* (2) Na slané, nebo smažené.
* (3) Na lehké a zdravé.

**10. Řekli byste, že jste se svým životem spokojeni?**

* (3) Rozhodně ano.
* (2) Spíše ano.
* (1) Spíše ne.

**VYHODNOCENÍ:**

**10 - 17 bodů**

Na stres reagujete velmi citlivě a nedokážete si od něj udržet patřičný odstup. Proto se také stresující události promítají do všech oblastí vašeho života a mohou negativně ovlivnit například vaše zdraví, mezilidské vztahy, nebo pracovní výkonnost. Ve svém vlastním zájmu byste se měli naučit více relaxovat a získat větší nadhled. Ne vždy je všechno tak horké, jak se uvaří a zdaleka ne každá věc vyžaduje dramatické řešení.

**18 - 24 bodů**

Vaše reakce na stres závisí do značné míry na míře stresu a vašem aktuálním rozpoložení. V zásadě dokážete relativně dlouho stresu odolávat a zvládat ho, ale jakmile dojde ke zlomovému okamžiku, mizí vaše racionální reakce a začínáte panikařit. Určitě by vám neuškodilo osvojit si alespoň základní relaxační či meditační techniky, které vám pomohou uvolnit se a zvládnout náhlý nápor stresu.

**25 - 30 bodů**

Pokud jste odpovídali popravdě a opravdu jsou vaše reakce na stres takové, jak tvrdíte, můžete si skutečně gratulovat. Stres totiž u vás vede ke zmobilizování sil a energie. Místo toho, abyste jej vnímali jako ohrožení, je pro vás spíše osobní výzvou. Místo toho, aby vás stres vyřadil z provozu, koncentrujete se a zvýšíte svou výkonnost.