

Test: Jste ve stresu?

Jste ve stresu? Umíte ho zvládnout, nebo má negativní vliv na vaše zdraví?
Odpovězte na následujících deset otázek a zjistěte, jak na tom jste.

1. Jste v panice, když přijde nečekaný problém?

- a) Ne. (1 bod)
- b) Někdy. (2 body)
- c) Skoro vždy. (3 body)

2. Jak často myslíte na to, co by se mohlo stát, a děláte si s tím starosti?

- a) Prakticky pořád. (3 body)
- b) Skoro nikdy. (1 bod)
- c) Někdy. (2 body)

3. Nudíte se někdy a nevíte, co byste měli dělat?

- a) Málokdy. (2 body)
- b) Ne, nikdy. (1 bod)
- c) Často. (3 body)

4. Pokud se stane něco, co vůbec nečekáte...

- a) Jste z toho nervózní. (3 body)
- b) Potřebujete nějaký čas na zorientování, ale pak to zvládnete. (2 body)
- c) Hned začnete situaci v klidu řešit. (1 bod)

5. Jak často si děláte starosti se svou finanční situací?

- a) Někdy. (2 body)
- b) Skoro nikdy. (1 bod)
- c) Hodně často. (3 body)

6. Pokud něco nejde tak, jak jste si naplánovali...

- a) Jste nervózní a ve stresu. (3 body)
- b) Vadí vám to, ale rychle si zvyknete. (2 body)
- c) Máte radost z nové zajímavé situace. (1 bod)

7. Jak snadno se rozzlobíte?

- a) Vůbec ne, je velmi těžké vás rozzlobit. (1 bod)
- b) Velmi lehce a rychle. (3 body)
- c) Záleží na situaci. (2 body)

8. Když máte mít například v zaměstnání nebo na nějaké akci zodpovědnost za někoho dalšího...

- a) Pořád přemýšlíte, co by se všechno mohlo zkazit. (3 body)
- b) Uděláte všechno pro to, aby to dopadlo dobře. (2 body)
- c) Je to pro vás situace jako každá jiná. (1 bod)

9. Bojíte se budoucnosti?

- a) Vůbec ne. (1 bod)
- b) Jenom věcí, se kterými nemůžu nic dělat. (2 body)
- c) Ano. (3 body)

10. Umíte sedět jen tak, nic nedělat a na nic nemyslet?

- a) Ne, pořád vám něco běží hlavou. (3 body)
- b) Potřebujete nějaký čas, abyste se uklidnili, ale pak ano. (2 body)
- c) Bez problémů. (1 bod)

Výsledky testu:

10 – 15 bodů

Vy a stres? Pokud vůbec víte, co to slovo znamená, rozhodně s ním nemáte problém. Jste vyrovnaný člověk, všechno řešíte v klidu. A řešíte jen ty opravdu velké problémy, ty malé zmizí dřív, než si jich všimnete. Vaše okolí z toho může být nervózní, vy se ale infarktu bát nemusíte!

16 – 24 bodů

Ke stresu a stresovým situacím máte velmi zdravý a vyrovnaný postoj. Snažíte se řešit věci v klidu a bez rozčilování, ale přitom víte, co je důležité a co můžete udělat později. Investujete energii i emoce s rozumem, proto z většiny krizových situací vycházíte vítězně.

25 – 30 bodů

Stres ovládá váš život. Velmi snadno se necháte zneklidnit a děláte si starosti z toho, co ještě žádný problém není. Pokud zrovna nezažíváte žádnou krizovou situaci, aspoň přemýšlíte o tom, kde a kdy by nějaká mohla přijít. Žijete v neustálém stresu a na vašem zdraví se to určitě dřív nebo později negativně podepíše.

(Volně podle <http://www.forexample.cz/view.php?navezclanku=test-jste-ve-stresu&cisloclanku=2011080024>)

Spojte imperfektivní a perfektivní slovesa. Vypište je vpravo.

uzdravovat	zavonět/.....
růst*	vyléčit/.....
léčit	uzdravit/.....
vonět	zasmát* se/.....
probouzet	vyrůst*/.....
potkávat	potkat/.....
smát* se	probudit/.....

Doplňte do vět (někdy existuje víc možností).

110/1

chemie
kouření
lesy
let

lito
moderní umění
obrazy Alfonse Muchy
přestalo

ten zelený svetr
záda
zima
zítra

1. Honzovi je 43 _____.
2. Líbí se mi _____.
3. Prosím tě, zavři okno, je mi _____.
4. Lukáše už zase bolí _____.
5. Je mi _____, ale zítra nemůžu přijít.
6. Zdá se mi, že konečně _____ přšet.
7. Synovi nikdy nešla _____.
8. Vadí mi _____ v restauraci.
9. Hodí se vám to _____?
10. Hance _____ nesluší.
11. Už pět let žiju v Egyptě. Líbí se mi tady, ale hrozně mi chybí zelené _____.
12. Moc mě zajímají _____.

Doplňte tabulku. Tvořte imperativy.

111/ tabulka

<i>infinitiv</i>	<i>oznamovací způsob 3. osoba pl. (oni-forma)</i>	<i>imperativ 2. osoba sg. (ty-forma)</i>	<i>imperativ 2. osoba pl. (vy-forma)</i>
jíst			
říct*			
vzít*			
mít			
koupit			
jít*			
vrátit			
jet*			
sníst			
zapomenout*			

Do vět doplňte výrazy s imperativem.

112/7

Budte zticha!

Nech toho!

Pozdravuj ... !

Vezmi si!

Dávej pozor!

Podívej se!

Užij si to!

Zkus to!

Nedělej si starosti!

Pospěš si!

1. _____ To je krásný měsíc! A ty hvězdy!
2. Tak ahoj a _____ sestru. Už jsem ji dlouho neviděl.
3. Krájet cibuli na malé kousky není těžké. Podívej se, jak to dělám já. _____ taky.
4. Haničko, máš chuť na dort? _____
5. Jiříčku, to se nedělá. _____
6. Už ti to vysvětluju potřetí. Nedívej se z okna a _____
7. Ta tvoje dovolená u moře bude určitě krásná. _____
8. Autobus jede za pět minut. Honem, _____
9. Musím dopsat tenhle e-mail a potřebuju chvíli klid. _____
10. O psa se ti o víkendu postarám. Klidně jeď na hory a _____

Co říká maminka synovi? Vytvořte tvary opisného imperativu a spojky ať.

113/ 4

Například: Maminka říká: Uč se! – Maminka mu říká, ať se učí.

1. Nechoď tam! – Maminka mu říká, ať tam _____.
2. Sněž to! – Maminka mu říká, ať to _____.
3. Poslouchej! – Maminka mu říká, ať _____.
4. Nedělej to! – Maminka mu říká, ať to _____.
5. Užij si to! – Maminka mu říká, ať si to _____.
6. Kup si to! – Maminka mu říká, ať si to _____.
7. Vezmi si to! – Maminka mu říká, ať si to _____.
8. Nesměj se! – Maminka mu říká, ať _____.
9. Buď v šest hodin doma! – Maminka mu říká, ať _____ v šest hodin doma.
10. Nedívej se tam! – Maminka mu říká, ať se tam _____.

Jak rozumíte těmto rčením a příslovím? Spojte.

114/ 1+

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Co není v hlavě, musí být v nohou. | A. Utekl jsem rychle pryč. |
| 2. Co oko nevidí, to srdce nebolí. | B. Když něco zapomenou, musím se pro to vrátit. |
| 3. Lež má krátké nohy. | C. Je to informace jen pro tebe. |
| 4. Má za ušima. | D. Jsem rád, že to dobře dopadlo. |
| 5. Mám něco na srdci. | E. Je chytrý. |
| 6. Říkám ti to mezi čtyřma očima. | F. Pamatuj si to. |
| 7. Spadl mi kámen ze srdce. | G. Něco ti potřebuju říct. |
| 8. Víc hlav víc ví. | H. Větší skupina lidí rozumí všemu lépe. |
| 9. Vzal jsem nohy na ramena. | I. To, co nevidím nebo nevím, mě nemrzí. |
| 10. Zapiš si to za uši. | J. Brzy se ukáže, že něco není pravda. |

Doplňte na konec monologu vhodné rčení nebo přísloví ze předchozího cvičení.

114/ 1+

- Vendulo, máš chvíli čas? Můžeme jít na kafe a promluvit si? ___5_
- Představ si to, byl jsem v lese, nikde nikdo a najednou proti mně pes. Ale jaký pes! Byl větší než já. Na nic jsem nečekal a _____
- Mirečku, nikdy nesmíš rozbít dětem hračky, to je moc ošklivé. Už nikdy. Rozumíš? _____
- Ten jejich vnuk, to je chytřej kluk. Vždycky věděl, jak si rychle vydělat peníze a mít se dobře. Ten _____.
- Vítku, proč jsi mi neřekl pravdu? Proč jsi mi neřekl, že jsi rozbil to okno ve škole? To sis myslel, že mi to nikdo neřekne? Vždyť víš, že _____
- Víš, Kamilo, já jsem manželovi raději neřekla, že jsem synovi půjčila peníze na auto. On ani neví, kolik mám na účtu. Takže _____.
- Pavlo, víš, co jsem slyšela o šéfovi? Tomu nebudeš věřit, ale nikomu to prosím tě neříkej, _____
- Mírko, ty už jsi tady zase zpátky? – No jo, zapomněla jsem si deštník, ta moje hlava. Už jsem byla dole na ulici, když jsem si vzpomněla, jak se říká, _____
- Včera mi volal tatínek, Je zdravý, ty krevní testy dopadly dobře. Moc jsem se o něj bála. _____
- Milí kolegové, pozval jsem vás všechny na dnešní poradou, protože musíme vyřešit problémy v tom novém projektu. Každý řekne, co si myslí a co navrhuje. _____

Doplňte části těla ve správné formě. Hledejte víc možností.

114/ 4

<i>hlava</i>	<i>koleno</i>	<i>loket</i>	<i>prst</i>	<i>ruka</i>
<i>hrudník</i>	<i>kotník</i>	<i>noha</i>	<i>rameno</i>	<i>slepé střevo</i>

- Můžeme si zlomit _____.
- Můžeme mít zlomenou _____, zlomený _____.
- Můžeme si spálit _____.
- Můžeme se říznout do _____.
- Můžeme se uhodit do _____.
- Můžeme si vymknout _____.
- Můžeme mít zánět _____.

Co říká pacient doktorovi, když má tyto problémy? Doplňte do tabulky.

Bolí mě břicho tady vpravo.

Jsem hrozně slabý.

Nic mi nechutná.

Bolí mě v krku.

Kašlu a mám rýmu.

Noha je oteklá.

Pořád musím běhat na záchod.

Mám teplotu 39,5 °C (= stupňů Celsia).

Píchá mě tady na hrudníku.

Hrozně to bolí.

Nemůžu se postavit na levou nohu.

Špatně se mi dýchá.

Dvakrát jsem zvracel/a.

Nemůžu ani mluvit.

Vůbec se necítím dobře.

115/ 8 +

<p>chřipka / nastydnutí</p>	<p>zánět slepého střeva</p>
<p>vymknutý kotník</p>	<p>zápal plic</p>

Co říká lékař? Rozřídte věty. Hledejte víc možností.

Bolí vás to tady?

Bolí vás v krku?

Dám vám injekci.

Dýchejte zhluboka.

Jak dlouho už máte takový kašel?

Jak dlouho už vás bolí břicho?

Lehněte si. / Položte se.

Máte chuť k jídlu?

Máte teplotu?

Musíte na vyšetření do nemocnice.

Můžete se na to postavit?

Odkdy máte potíže?

Otevřete ústa.

Pošlu vás na rentgen.

Půjdete na vyšetření krve.

Svlékněte se do půl těla.

Teď na chvíli nedýchejte.

Zvracel/a jste?

115/ 8 +

<p>chřipka / nasydnutí</p>	<p>zánět slepého střeva</p>
<p>vymknutý kotník</p>	<p>zápal plic</p>