

Тема проекта:
Стресс – это болезнь XXI
века или состояние души
человека?

Учащийся: Золотарёв Марк
Руководитель: Пазухина С.П.

Что такое стресс?



- состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях;
- негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации

Что такое стресс для школьника и откуда он берётся?



- С развитием технологий в XXI веке, ребенок получает огромное количество информации, которую необходимо усвоить и запомнить.
- Помимо привычной школьной жизни, детям приходится осваивать целый набор навыков, которые сильно загружают психику, дети испытывают эмоциональные перегрузки.

Причины возникновения стрессового состояния



- Стресс возникает в результате ответной реакции ребенка на любой негатив, направленный против него;
- обида на одноклассников и родителей, обида на «незаслуженно» полученную двойку, невыполненного родителями обещания погулять с ним в выходные и др.

Копилка стрессов



- Чувства, которые незаметно делают настроение плохим, стирают с лица улыбку, включают лень и скуку - это и есть ваша копилка стрессов

Признаки проявления стресса

- головные боли,
- бессонница,
- раздражительность,
- потеря аппетита,
- отсутствие хороших оценок,
- усталость.



К чему приводит стресс?

- К заболеваниям,
- к вредным привычкам,
- сонливости днем,
- пассивности на уроках,
- школьной неуспеваемости.



Существуют разные способы борьбы со стрессом

- Смена обстановки выключает процесс накопления стресса в организме.
- Кто-то выплескивает негативную энергию на борцовском ковре, кто-то отдает свои переживания музыкальному инструменту, кто-то плавает в бассейне и приплывает всегда первым, кто-то на даче купается в чистой речке, ходит в лес за ягодами. Все это направляет человека на положительные эмоции.
- Если вы сами не в состоянии справиться со стрессом обратитесь к психологу.



ВЫВОДЫ

- Стрессы существуют, и на них нельзя не обращать внимания, так как они влияют на наше самочувствие и здоровье.
- Средств борьбы со стрессом очень много, но для каждого они свои.
- Необходимо обучаться разнообразным способам борьбы со стрессом, уделять больше внимания своему здоровью.