



«Школа без стресса»



Сыпайлова Алина,
Яксун Мария

Руководитель:
Прядко Татьяна Сергеевна

Цель проекта:

- Изучить особенности проявления тревожности у обучающихся, как одной из причин школьного стресса и выяснить, как он влияет на здоровье подростка.

Задачи:

- привлечь детей к личному участию в решении проблемы стресса у школьников;
- изучить общественное мнение по проблеме школьный стресс;
- исследовать уровень тревожности у обучающихся 4-11 классов;
- исследовать влияние стрессовых ситуаций на состояние школьников;
- узнать методы снятия стресса, изучить литературу и материалы сети Интернет;
- организовать мероприятия, тренинги по снятию школьного стресса;
- развивать умения в стрессовой ситуации самостоятельно справиться со стрессом.

Объект – обучающиеся школы и их родители.

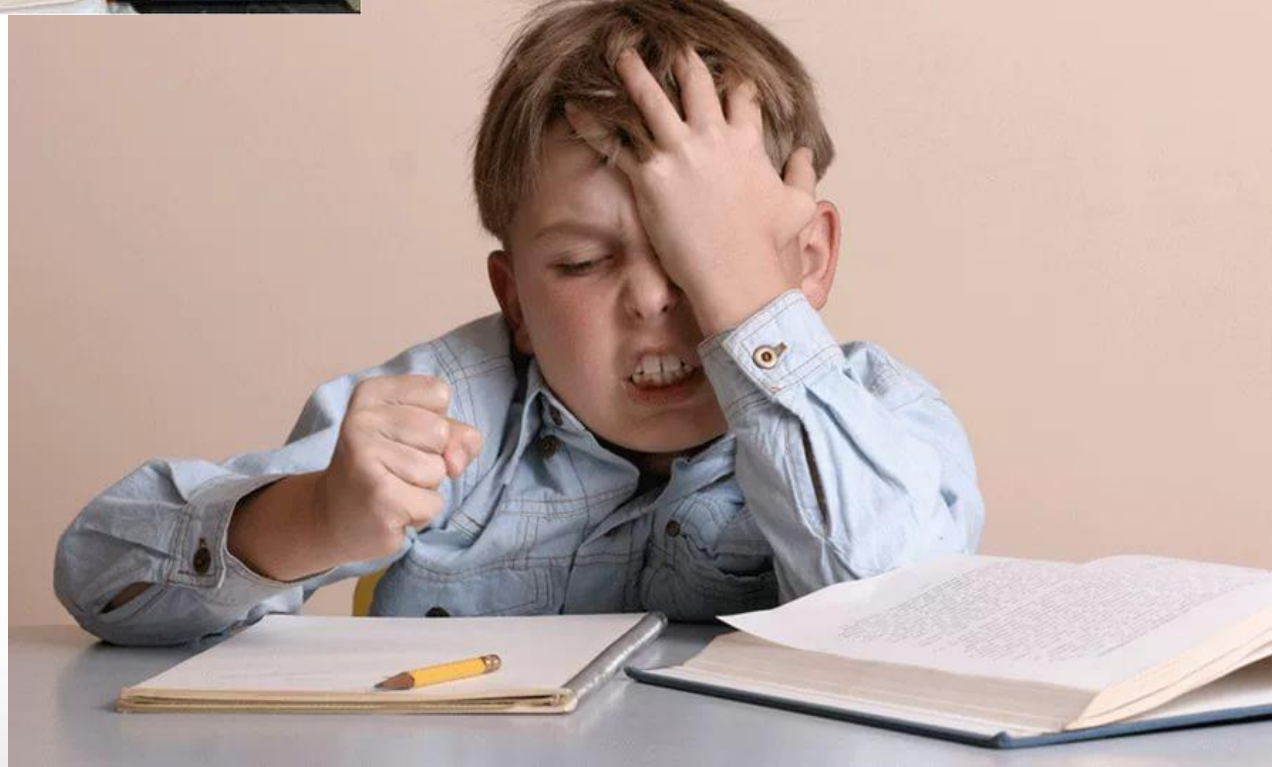
Предмет исследования- уровень тревожности, изучение причин школьного стресса.







STRESS

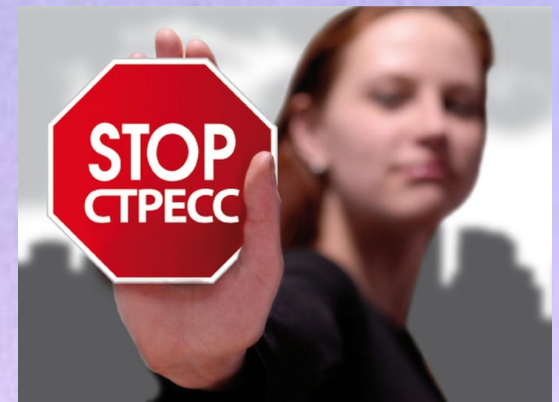


СТРЕСС

Болезни, причиной которых является **стресс:**



- Гипертония
- Инфаркт миокарда
- Язва желудка
- Язва двенадцатиперстной кишки
- Колиты
- Избыточный вес
- Рак
- Иммунные болезни
- Аллергии
- Нервные болезни



Виды стресса

- **Физиологический**
(действие физических нагрузок, болезни)



- **Психологический**
(действие моральных и психологических перегрузок)
 1. Эмоциональный
(ситуации угрозы)
 2. Информационный
(информационная перегрузка)

Симптомы стресса

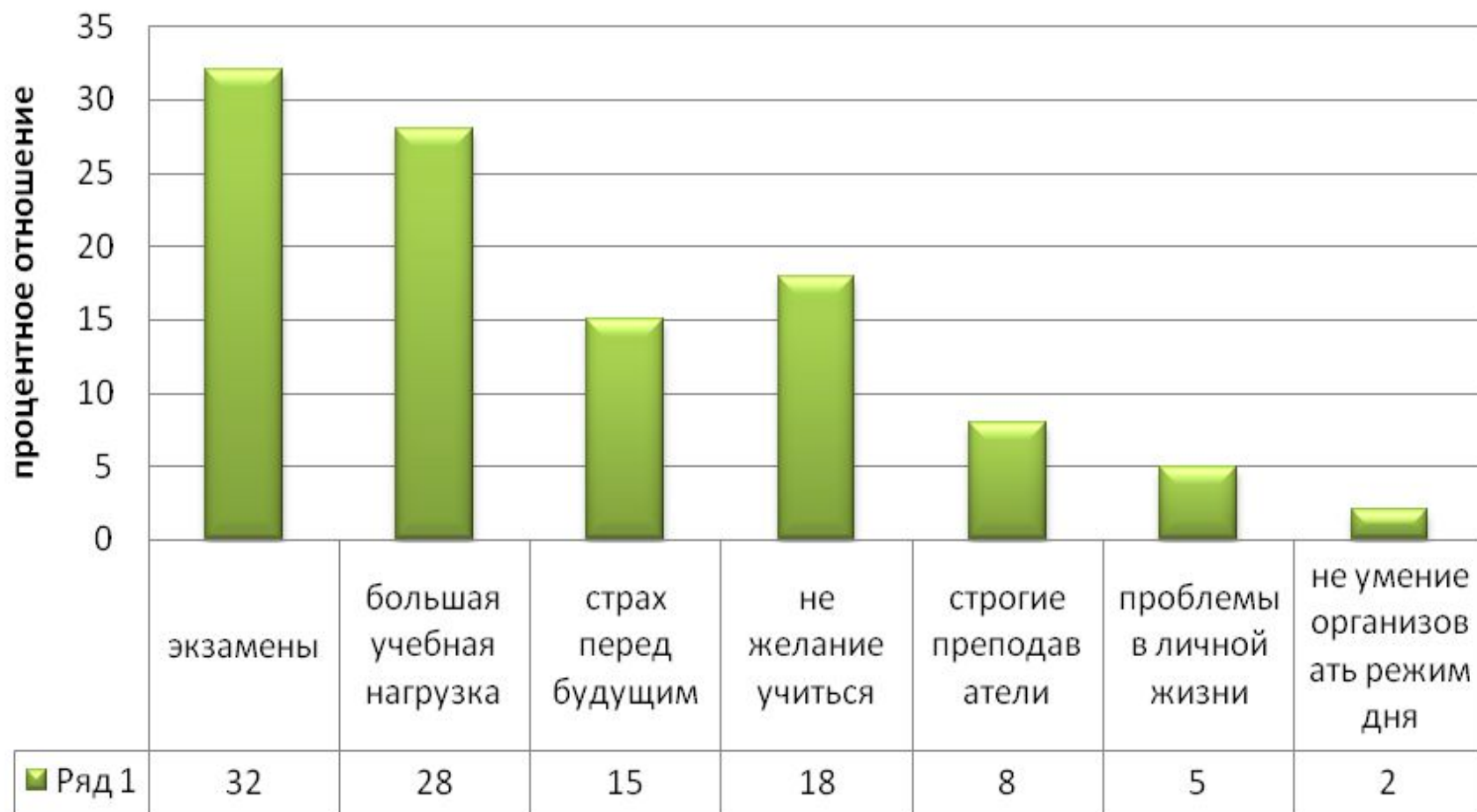
- слабость;
- быстрая утомляемость;
- частые мигрени;
- схваткообразные или ноющие боли в животе;
- повышенная сонливость;
- раздражительность;
- плаксивость;
- апатия;
- нежелание делать уроки;
- нежелание идти в школу;
- истерики;
- снижение аппетита.



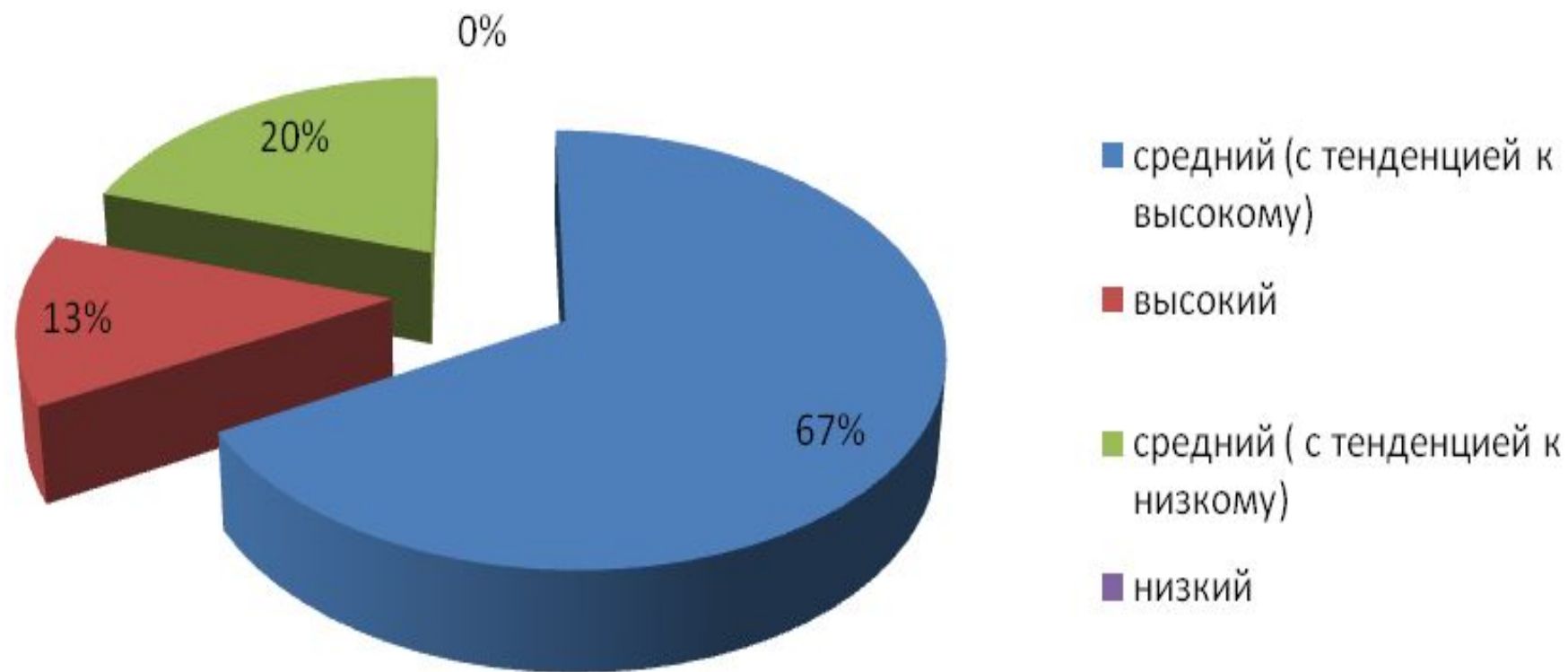
Изучение общественного мнения



причины стресса школьников



Методика измерения уровня тревожности. Т.А.Немчиновой.



Способы снятия стресса



правильная организация
распорядка дня у школьника



занятия спортом



творческие занятия



здоровый сон



смехотерапия

Мероприятия по снятию стресса:







ПРИЧИНЫ СТРЕССА:

- » - строгие преподаватели.
- » - большая учебная нагрузка.
- » - неумение правильно организовать режим дня.
- » - нерегулярное питание.
- » - конфликты в классе.
- » - излишне серьезное отношение к учебе.
- » - нежелание учиться
- » - стеснительность.
- » - страх перед будущим.
- » - экзамены.
- » - проблемы в личной жизни.



**«ШКОЛЬНЫЙ» СТРЕСС
И КАК С НИМ
БОРОТЬСЯ**





«День объятий»



танцы







Самые "антистрессовые" продукты

Твердый сыр



Шоколад

Бананы



Перец чили



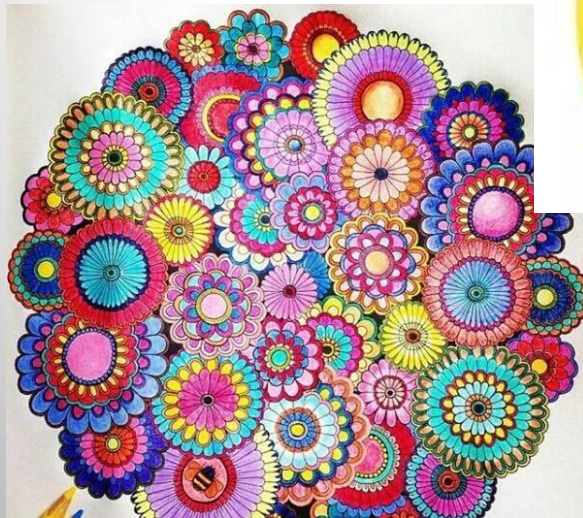
Лосось



Семечки подсолнечника



антистрессы



Антистрессы своими руками



**Будьте
здоровы!**

