



# «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.

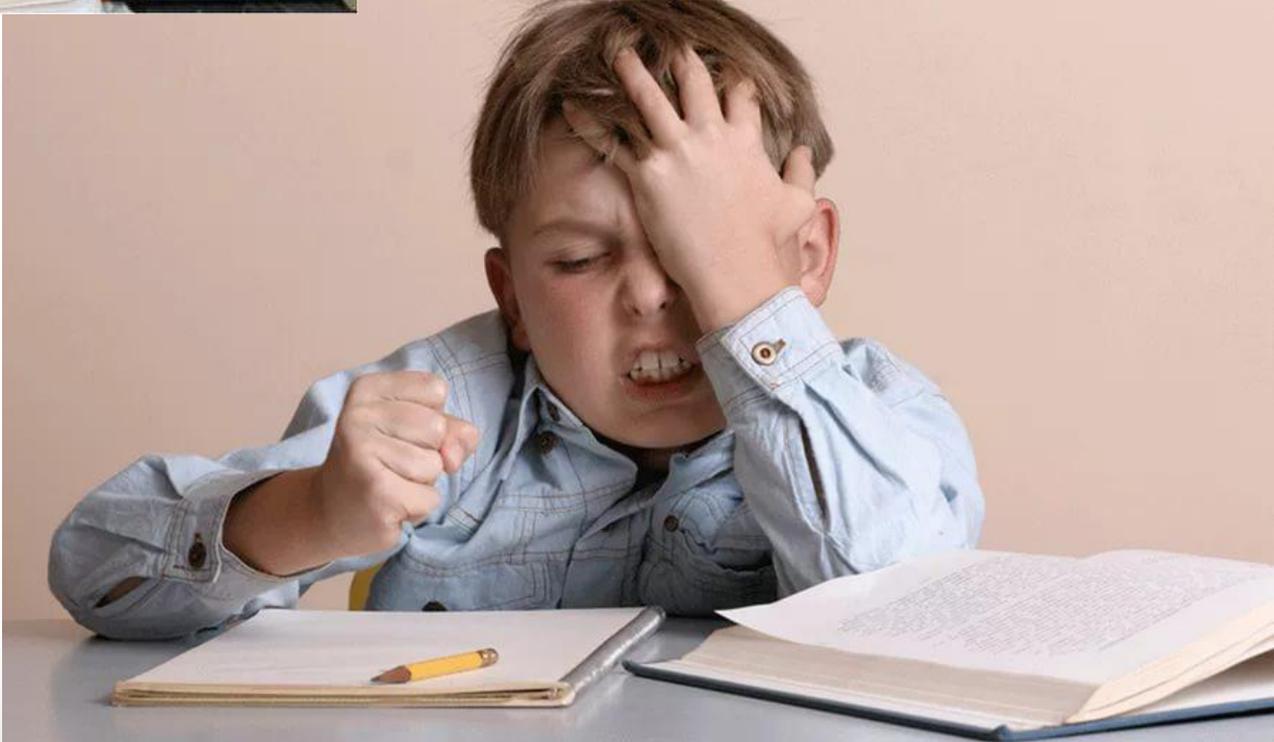
**Предмет исследования**- уровень тревожности, изучение причин школьного стресса.





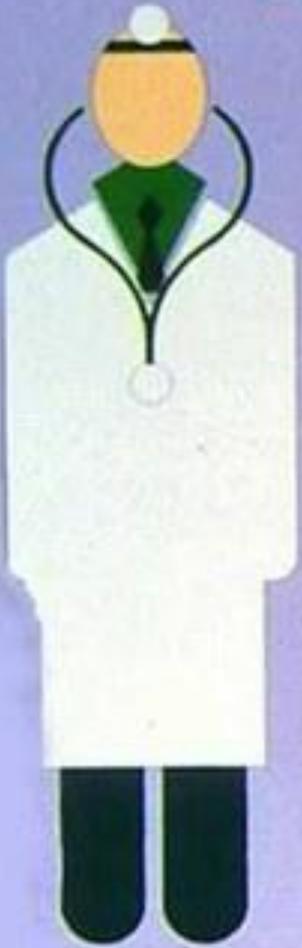


**STRESS**



# 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*

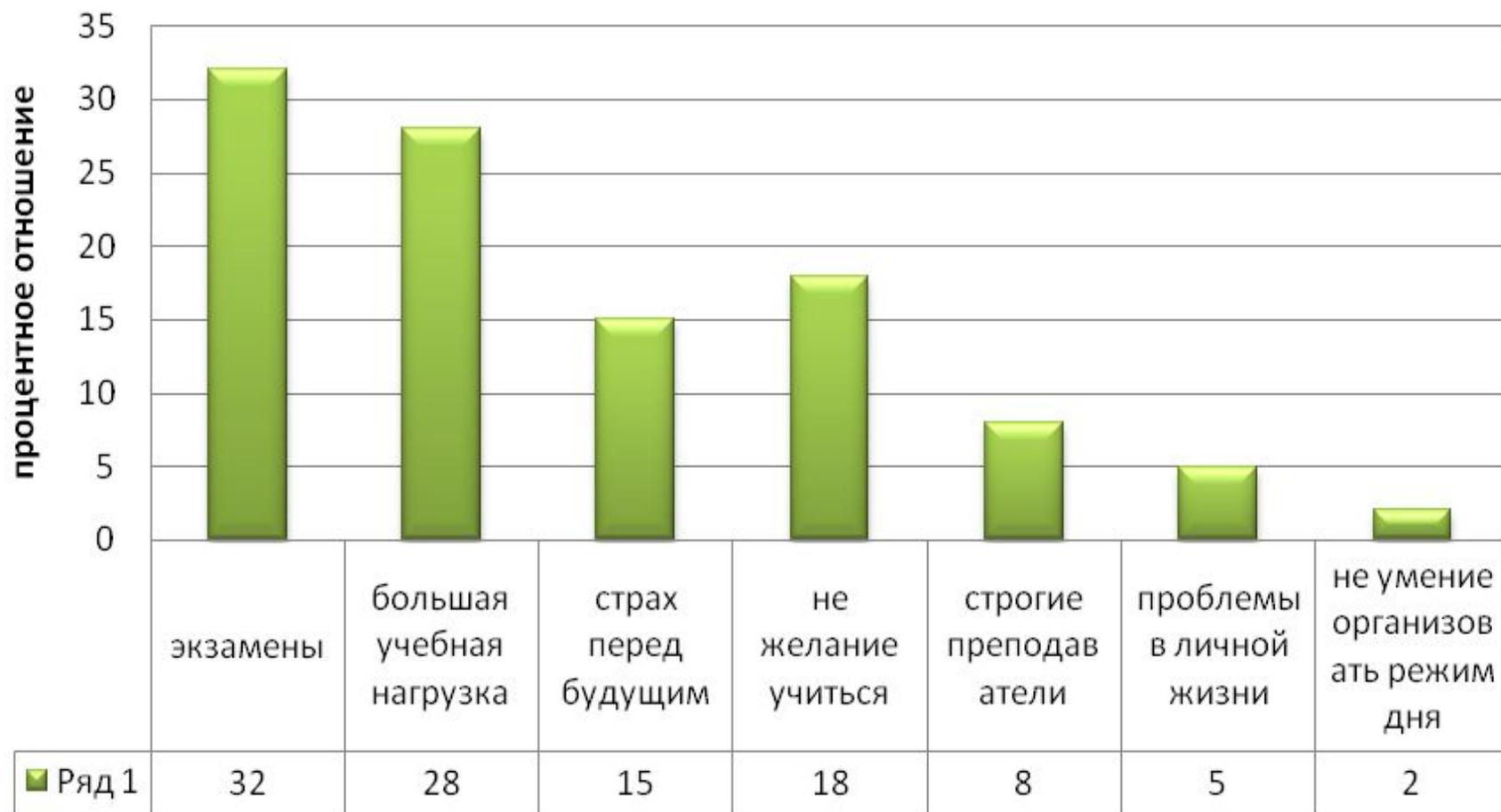
- слабость;
- быстрая утомляемость;
- частые мигрени;
- схваткообразные или ноющие боли в животе;
- повышенная сонливость;
- раздражительность;
- плаксивость;
- апатия;
- нежелание делать уроки;
- нежелание идти в школу;
- истерики;
- снижение аппетита.



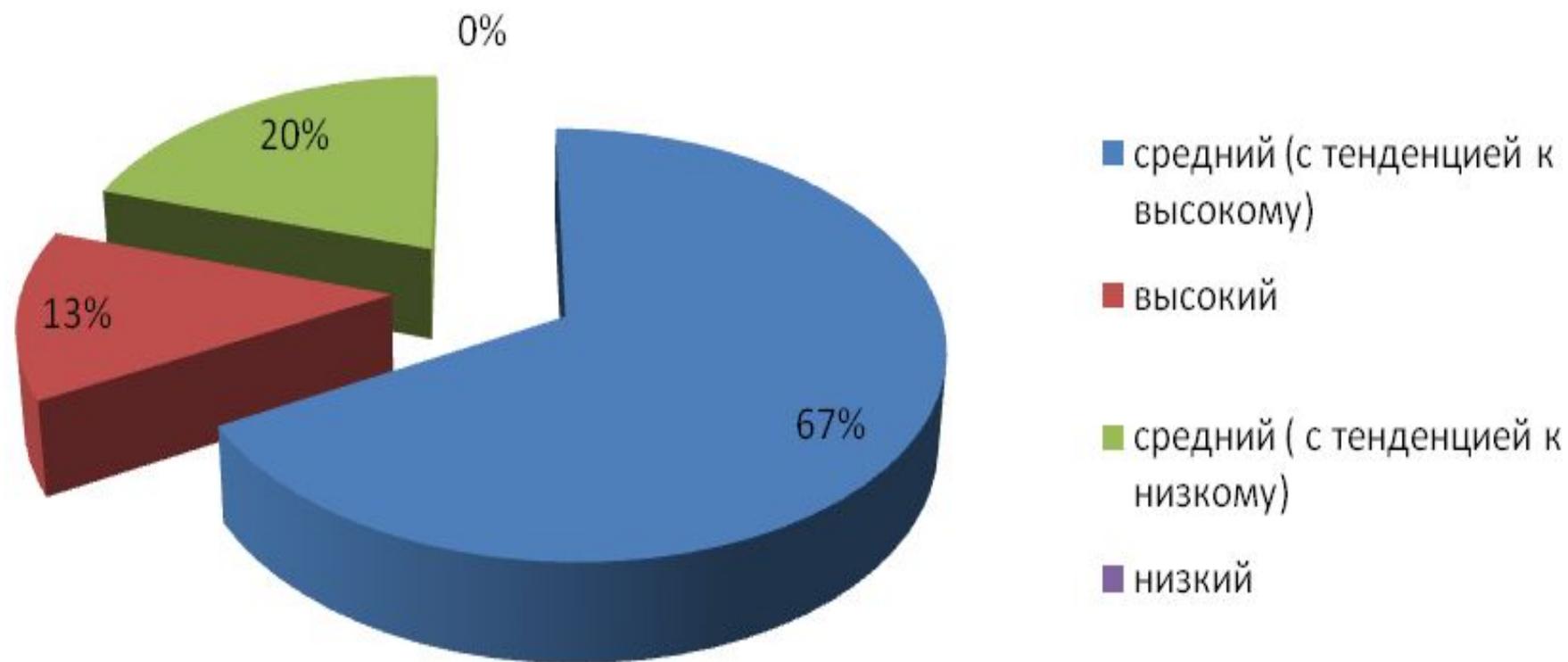
# Изучение общественного мнения



## 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:









# «День объятий»



# танцы







# Самые "антистрессовые" продукты

Твердый сыр



Шоколад

Бананы



Перец чили



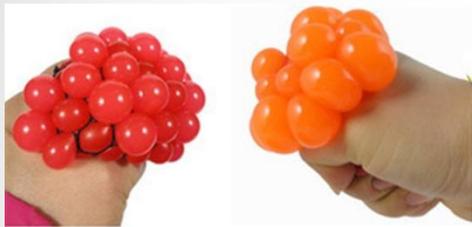
Лосось



Семечки подсолнечника



# антистрессы



# *Антистрессы своими руками*



**Будьте  
здоровы!**

