

Секция: ОБЖ

Городская научно - практическая конференция  
«Старт в науку»



# Стресс в жизни школьника

Автор: Емельянов Игорь Вадимович,  
11 «а» класс, МБОУ школа № 71  
Руководитель: Тонкова Т. М.,  
учитель ОБЖ

Дзержинск  
2021

for the  
**stress**  
on a new

**Цель работы:** выявление и профилактика экзаменационного стресса среди старшеклассников.

**Актуальность темы** объясняется необходимостью понимать и контролировать свое поведение в стрессовой ситуации

**Основной вопрос:** Как снизить влияние негативного стресса на интеллектуальные возможности при сдаче экзамена?

**Задачи:**

- изучить литературу по теме «школьный стресс»;
- выяснить причины и проявления стресса в целом и школьного стресса, в частности;
- провести анкетирование среди учеников класса по данной проблеме;
- сформулировать рекомендации для учеников с целью уменьшения тревожности и школьного стресса;
- сделать выводы на основе полученных знаний.

***Предполагаю, что знания в области теории стрессового поведения смогут повысить мои шансы успешной сдачи экзаменов.***



# Актуальность

**Более 90 % людей  
постоянно испытывают стрессы**

**Ключ к тому, как свести их негативное  
влияние на организм к минимуму,  
находится в ваших руках**

**Вы не властны над обстоятельствами,  
вызывающими стресс, но вы вполне  
можете изменить свое отношение к ним**

**Нужно  
этому  
научиться**

Стресс – это не то, что с вами случилось,  
а то, как вы это воспринимаете.





# Стресс – состояние телесного или психического беспокойства, вызванное физическими, химическими или эмоциональными факторами

любое влияние, которое нарушает стабильность и баланс функций организма

## Стресс

### Физические и химические факторы

травмы,  
инфекции,  
токсины,  
высокая и низкая температура среды,  
заболевания и повреждения любого вида

### Эмоциональные факторы

конфликты,  
непонимание,  
одиночество,  
перегрузки,  
наказания,  
завышенные требования,  
высокий темп жизни



# СТРЕСС



## дистресс

- отрицательный стресс с  
нежелательным вредоносным  
эффектом

## эустресс

- положительный стресс,  
сочетающийся с желательным  
эффектом и мобилизует  
организм



## Стресс бывает:

- **физиологический** (мы не можем повлиять на его проявления)
- **психологический** (понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный социальными факторами, делится на два вида информационный и эмоциональный).



# Стрессовые реакции



## Физиологические

нарушение дыхания, сердцебиения, сна, головные боли, нарушение работы желудочно-кишечного тракта и др. в зависимости от индивидуальных особенностей

## Эмоциональные

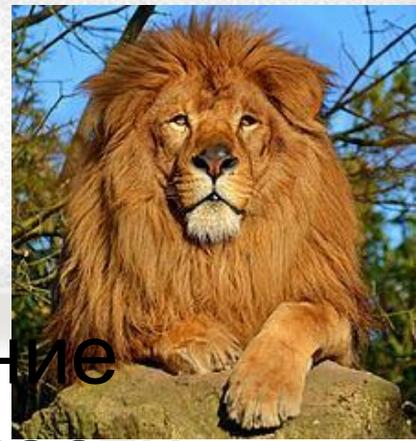
двух типов: стенические (гнев, злость) или астенические (страх, печаль, обида)

## Поведенческие

два крайних полюса поведения: реакция бегства или реакция борьбы

# «Кролик» или «Лев»

- У одних людей наблюдается усиление активности, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «стресс льва».
- У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение ее эффективности, пассивность, «стресс кролика»



**При стрессе в организме человека происходят изменения, которые можно разделить на три стадии:**

## **Стадии развития стресса**



# Фазы стресса

Ганс Селье

## Стадия тревоги

Мобилизация всех защитных сил организма для противодействия стрессу.

Активизируется работа нервной системы, увеличивается образование гормонов надпочечников.



## Стадия сопротивления, (устойчивости)

Если стрессор не прекращает своего воздействия, сопротивление становится выше нормы, снижается устойчивость организма к неблагоприятным факторам и значительно ослабевают иммунитет.



## Стадия истощения

В результате длительного взаимодействия со стрессором, энергия, затрачиваемая на адаптацию, иссякает. Человек теряет способность противостоять стрессу, возникают различные болезни.



# Симптомы стресса у школьников



1. Чувство неуверенности в себе.
2. Проблемы с концентрацией внимания и запоминанием.
3. Нежелание общаться с людьми.
4. Усталость и расстройства сна.
5. Колебание настроения.
6. Раздражительность и вспыльчивость.
7. Беспокойство.
8. Плохой аппетит.



# Болезни, вызванные стрессом

Стресс может способствовать (или даже вызывать) развитию практически любого заболевания:

- боли в пояснице;
- бессонницы;
- рака;
- гипертонии;
- сердечных приступов;
- учащенного сердцебиения;
- инсульта ;
- быстрой утомляемости;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- кожных болезней.



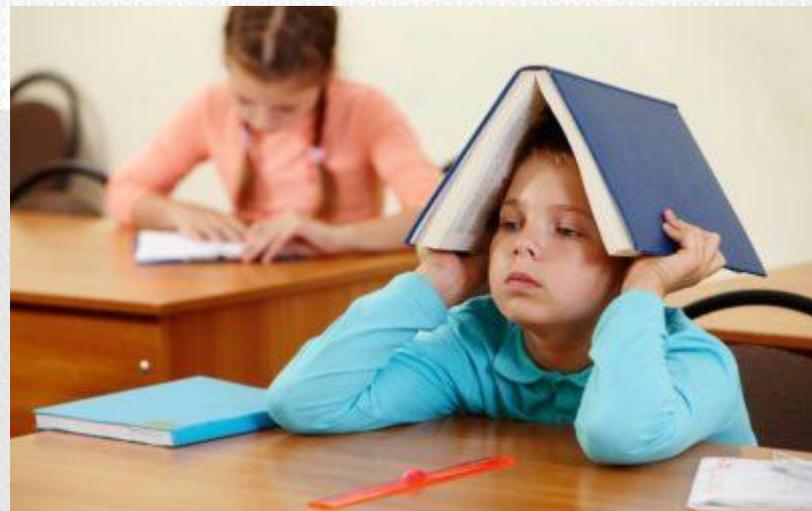
# Школьный стресс — это широкое понятие, его частная форма — экзаменационный стресс



- - переработка большого объема информации, что связано с нагрузкой на мозг;
- - серьезное эмоциональное переживание, т. е. нагрузка на нервную систему;
- - оценка не только накопленных знаний, но и личности экзаменуемого.



**ВПР**



**Ваша  
реальность —  
это то, на чём  
ваш фокус**





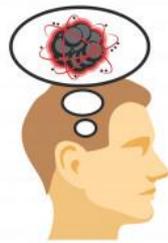
РАССЛАБЬСЯ -  
СТРЕССА  
ХВАТИТ  
НА ВСЕХ

Артур Блок





# STRESS



- В нашей беспокойной жизни мы все больше слышим и употребляем понятие «стресс». Моя работа посвящена теме «Школьный стресс. Способы предотвращения и борьбы с ним».
- Предмет исследования: литература по теме «стресс», причины стресса, его проявления.
- Объект исследования: выпускники нашей школы (9-11 класс) и учащиеся подросткового возраста, наличие у данной категории учащихся школьного стресса.
- Задачи моей работы:
  - - изучить теоретическую литературу по теме «стресс», «школьный стресс»; - обратиться к словарям, дать определение данным явлениям;
  - - выяснить причины и проявления стресса в целом и школьного стресса, в частности;
  - - выяснить наличие школьного стресса у выпускников школы и учащихся среднего звена. Провести анкетирование с целью выявления уровня школьного стресса.
  - -попытаюсь сформулировать рекомендации для учеников, родителей и учителей с целью уменьшения школьной тревожности и школьного стресса.



# Признаки стресса - физические и эмоциональные симптомы, которые проявляет подросток:

- повышенная утомляемость, угрюмость, апатичность;
- резкое увеличение аппетита, переход на сладкие и жирные продукты;
- - недовольство собственной внешностью, чрезмерный уход за кожей, попытки похудеть или «накачаться»;
- злость, агрессивность, раздражительность в ответ на интерес к его жизни;
- резкое снижение успеваемости потеря интереса к учебе и хобби.

