

Министерство образования и науки Республики Бурятия
МКУ «Управление образования администрации МО «Баргузинский район»
МБОУ «Баргузинская средняя общеобразовательная школа»

Исследовательский проект «Влияние стресса на здоровье школьников»



Выполнили: Матиевская Наталья, Козулин Роман, Мишарин Роман, ученики 6 А класса

Научный руководитель: Жалсанова Л.М., учитель биологии

Баргузин.
Декабрь 2020г

Проблема.



Нарушенное психоэмоциональное равновесие в поведении детей – тревожность, агрессивность, ссоры, конфликтность, обидчивость, ревность – очевидная реальность современной школы, фон её учебного процесса. Данные проявления снижают не только качество учебного процесса, но и влияют отрицательно на здоровье и школьников, и учителей. Основная причина проявления массовой агрессивности у школьников – информационный поток наступательно агрессивной информации, льющейся из радио и телевизионных передач, которые целенаправленно формируют деструктивную личность. Усугубление данной ситуации происходит с возникшей общей тревожностью окружающих, пребывающих в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19.

Гипотеза.

Если дать характеристику стресса, его особенностей и выявить влияние на организм человека, то можно не только предупредить возникновение стресса, но и эффективно бороться с ним.



Цель:

выяснить, как стресс влияет на здоровье обучающихся, и дать рекомендации по снятию стрессового состояния.

Задачи:

1. Ознакомиться с теорией по стрессу.
2. Провести исследование по влиянию стресса на обучающихся 7-9 классов.
3. Проанализировать диаграммы.
4. Определить пути выхода из стрессового состояния и выяснить влияние физических упражнений

Объект исследования:

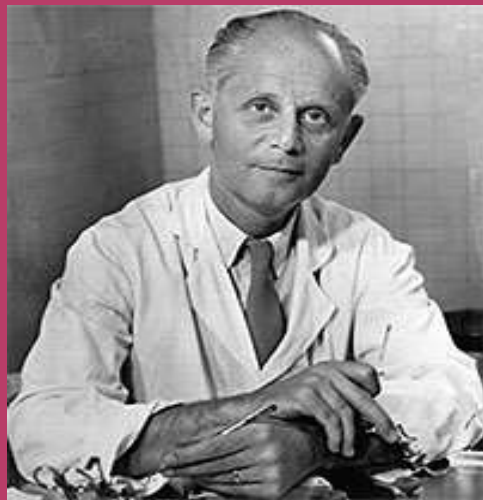
стресс - как явление, характеризующее состояние индивида, возникающее в ответ на внешнее и внутреннее воздействие окружающей среды

Предмет исследования:

Влияние стресса на здоровье обучающихся



ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?



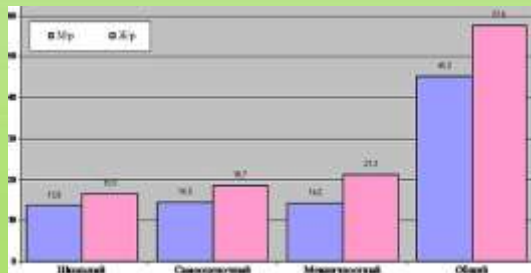
Канадский физиолог
Ганс Селье , 1936

Стресс - состояние индивида, которое возникает как ответ на различные экстремальные виды воздействия внешней и внутренней среды, которые выводят из равновесия физические или психологические функции человека.

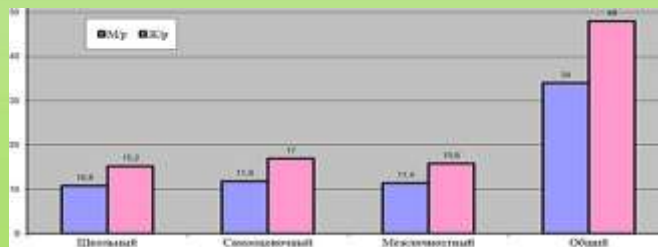
Стресс - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

Исследование уровня тревожности обучающихся 7-9 классов МБОУ Баргузинская СОШ»

Уровень тревожности 7 класса



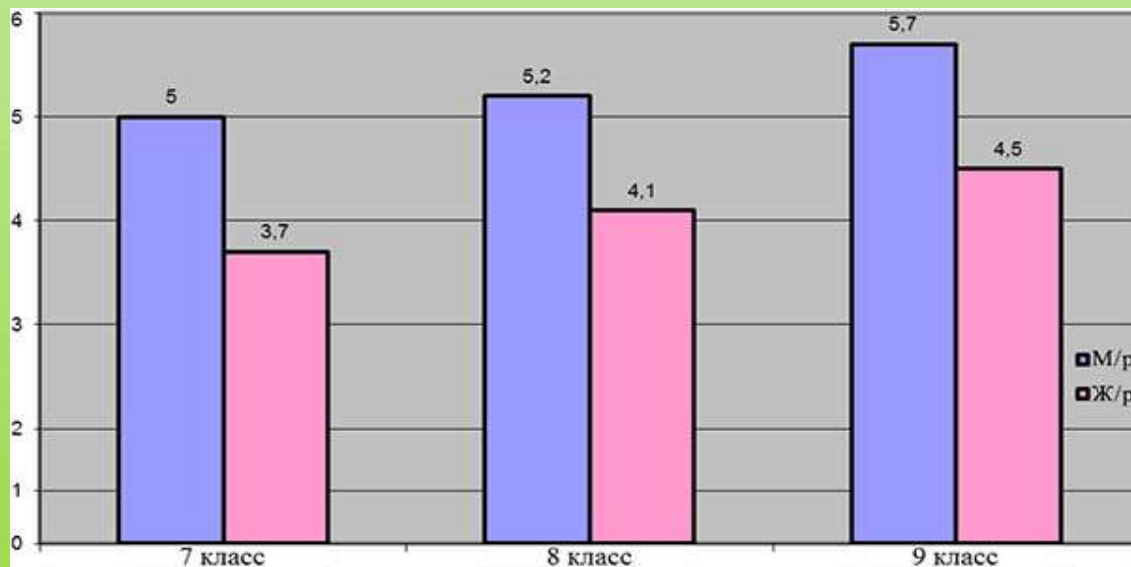
Уровень тревожности 8 класса



Уровень тревожности 89класса



Исследование частоты занятий спортом обучающихся 7-9 классов МБОУ Баргузинская СОШ»



Выводы.

Проведя исследования в Баргузинской средней общеобразовательной школе у обучающихся 7-9 классов, мы обнаружили, что дети этой возрастной категории очень эмоциональны, вспыльчивы, легкораздражимы, так как они наиболее подвержены стрессовому состоянию, но по разным причинам. В этом возрасте дети сталкиваются с первыми трудностями (экзамены, тестирования), формируются их личность и характер. Наиболее эмоциональны ученики 7-х и 9-х классов.

Причины стрессов чаще всего нам неподвластны: мы не можем уменьшить нагрузку в школе, отказаться от экзаменов, к развитию стрессов приводят и неудачи в учебном заведении, и ссоры со сверстниками, и недостаток любви. Но стресс – это наши личные ощущения, эмоции, то есть стресс порождается нами же, нашей реакцией на происходящее, а значит, необходимо изменить отношение к событиям, людям, чтобы уменьшить воздействие стрессоров на свой организм и сберечь своё здоровье.

Рекомендации для профилактики стресса.



1. Ознакомить учителей с положением стрессовых ситуаций в их классах.
2. Провести работу с психологом (релаксация, аутотренинги).
3. Заниматься спортом и танцами т.к. физические упражнения и нагрузки помогают выйти из стрессового состояния.
4. Проводить больше времени на природе.
5. Избегать ситуаций, вызывающих стресс.

Литература

1. Завязкин, О. В. Как избежать стресса / О. В. Завязкин.
– М.: Сталкер, 2000. – 320 с.
2. Коган Б.М. Стресс и адаптация / Б.М. Коган – М.:
Знание, 1980. – 125 с.
3. Психология// Электрон. дан. – Режим доступа
[http://serebryannikova.ru/papers/sovremennoe-sostoyanie-
problemy-stressa-v-shkole](http://serebryannikova.ru/papers/sovremennoe-sostoyanie-problemy-stressa-v-shkole)