

# «Влияние стресса на организм человека»



**Автор:** Демиденко Алеся Александровна  
учащаяся 9 класса  
ГУО «Великоорский детский сад-средняя школа  
им И Саченко»  
**Научный руководитель**  
Луц МП  
учител иологии и химии

**Тема исследования:** «Влияние стресса на организм человека»

- **Объект исследования:** состояние стресса
- **Предмет исследования:** влияние стресса на организм человека
- **Цель исследования:** выяснит влияние стресса на организм человека
- **Задачи исследования:**
  - *Изучит теоретические источники по проблеме исследования;*
  - *выяснит влияние стресса на организм человека;*
  - *Провести исследование действия стресса на организм человека;*
  - *Определит признаки проявления психологического и физиологического стресса*



# Направления исследования:

- наблюдение;
- эксперимент;
- анкетирование



# Исследование №1 Влияние физиологического стресса на организм человека

- **Цель эксперимента:** выявить влияние физиологического стресса на организм человека.
- **Оборудование:** часы с секундной стрелкой.
- **Порядок выполнения работы:**
  - ✓ Нашли пульс на поверхности своей лучевой кости около кисти.
  - ✓ Подсчитали число ударов пульса за 1 мин.
  - ✓ Подсчитали число ударов пульса в положении сидя.
  - ✓ Подсчитали число ударов пульса в положении стоя.
  - ✓ Подсчитали число ударов пульса после 10 приседаний.



## Исследование № 1



Результат опыта

**Подсчет ударов пульса при покое и после физической нагрузки.**

Число пульсовых ударов в 1 минуту

№	При покое	После 10 приседаний	После 10 приседаний
		В положении сидя	В положении стоя
	от 65-78	от 78-89	от 89-120

## Исследование №2 Влияние психологического стресса на организм человека

- **Цель эксперимента:** выявить влияние психологического стресса на организм человека.
- **Оборудование:** часы с секундной стрелкой.
- **Порядок выполнения работы:**
  - ✓ Нашли пульс на поверхности своей лучевой кости около кисти.
  - ✓ Подсчитали число ударов пульса за 1 мин. до начала урока.
  - ✓ Подсчитали число ударов пульса за 1 мин. после того, как было сообщено о написании контрольной работы без предупреждения.



## Исследование № 2

### Результат опыта

**Подсчет ударов пульса при покое и после изменения эмоционального состояния.**

Число пульсовых ударов в 1 мин

№	До урока	Вовремя урока
В среднем	от 60-100	от 100-125



# Результаты анкетирования:

## Причины стресса у подростков и наиболее частые иррациональные убеждения.

№	Стрессоры	Учащиеся 9 класса (%)	Учащиеся 8 класса (%)
1	Ужасно, если я не нравлюсь другим	73	75
2	Если я ошибаюсь, значит, я - плохой	60	55
3	Я должен всегда добиваться своей цели	85	80
4	У меня все должно получаться легко	75	60
5	Я не должен показывать своих чувств	60	65
6	Мир должен быть справедливым и добрым, а плохих людей нужно наказывать	55	55
7	Существует всегда только один правильный ответ	60	50
8	Лучше избегать выбора, чем рисковать остаться в проигрыше	90	80



**Выводы:** в результате проведенных опытов нами подтверждены теоретические положения о влиянии стрессов на жизнеспособность человеческого организма.

- *1 Мы сумели доказать, что физиологический и психологический стресс влияет на состояние организма.*
- *2 Учителя и старшеклассники школы в разной степени подвержены стрессу и должны научиться смягчать большие и маленькие кризисы*



*При проведении исследования сделаны выводы о том, что любой организм подвержен стрессу, что можно определить по состоянию организма. Главное научиться определять, как противостоять стрессовой ситуации.*

