

ПРОЕКТНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО БИОЛОГИИ НА ТЕМУ «СТРЕСС ПОДРОСТКОВ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ»



работу выполнила
ученица 9 б класса
МБОУ «Выльгортской
СОШ №1»
Сарачлиева Анастасия
руководитель: Быкова
Екатерина Павловна
консультант:
Сарачлиева Валерия
Сахибовна

Цель работы:

- поиск способов избегания стресса и как справиться с ним без особых усилий.



Задачи:

1. изучить определение "стресс" и причины его появления;
2. провести опрос среди учеников 9-11 классов;
3. на основе опроса учащихся и советов школьного психолога создать брошюру по борьбе с стрессом для подростков.

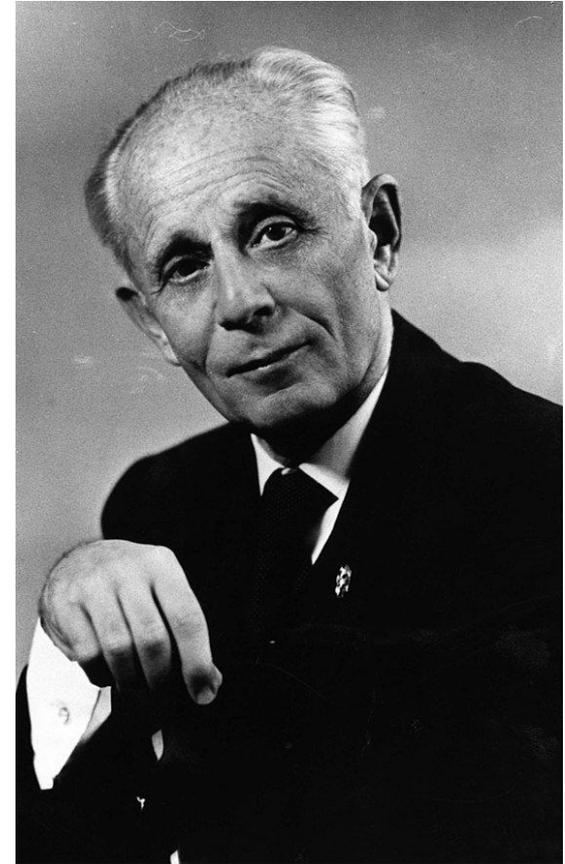




Ганс Селье - основоположник учения о стрессе.

Стадии стрессового процесса:

- стадию тревоги;
- стадию резистентности;



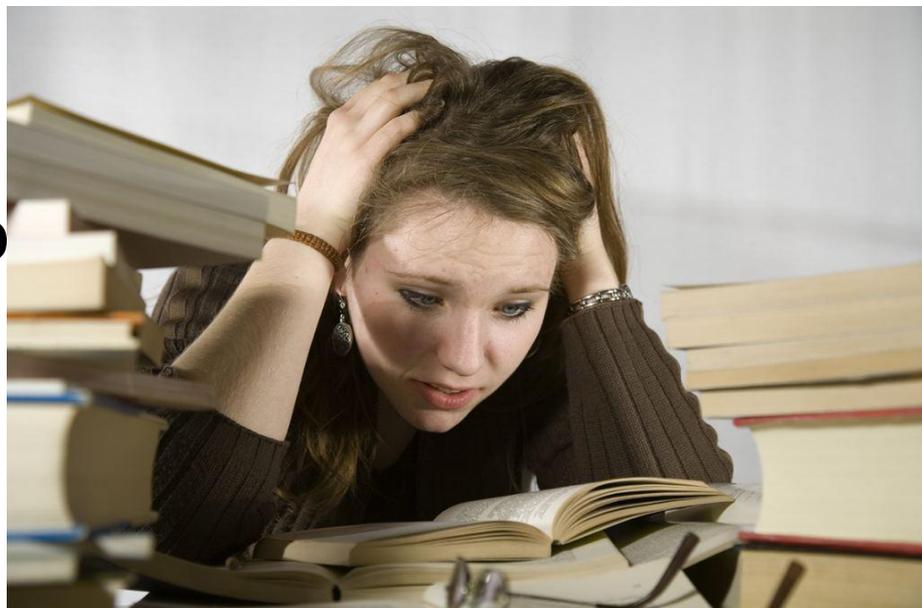
Виды стресса:

1. Эустресс - это стресс, оказывающий позитивное воздействие на психофизиологическое состояние человека, вызывающий состояние жизненного тонуса, мобилизации.



2.

Дистресс - это стресс, оказывающий позитивное воздействие на психофизиологическое состояние человека, вызывающий состояние жизненного тонуса, мобилизации.





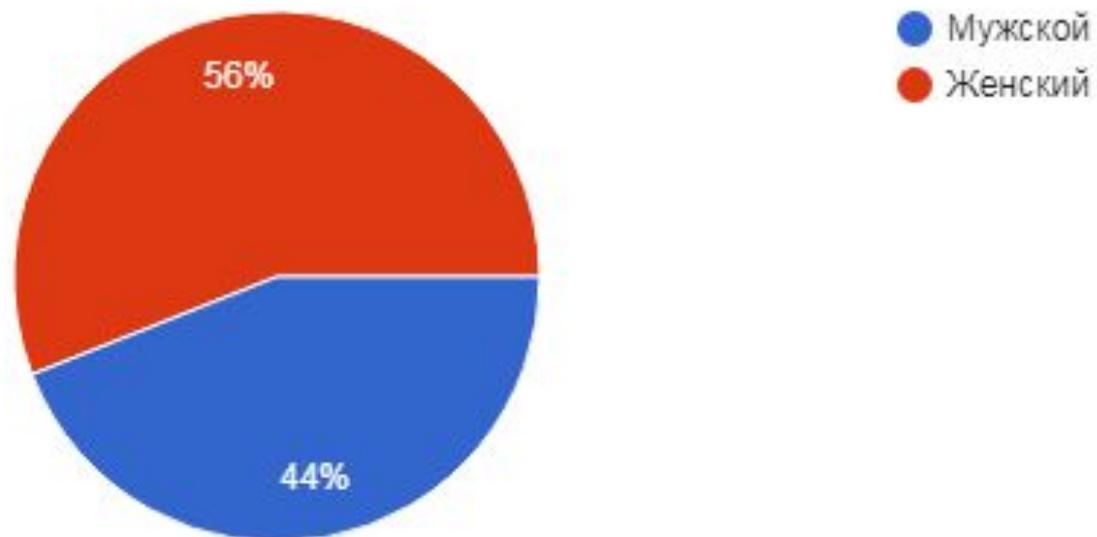
Опрос-анкетирование



Вопрос 1

Укажите Ваш пол

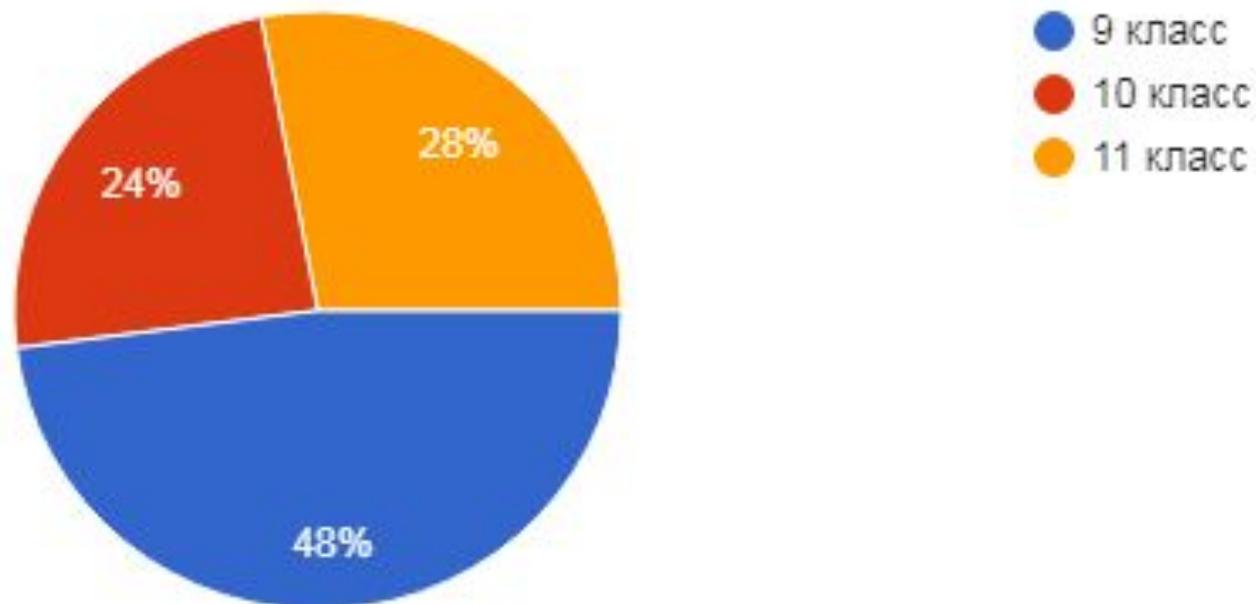
50 ответов



Вопрос 2

В каком классе Вы обучаетесь?

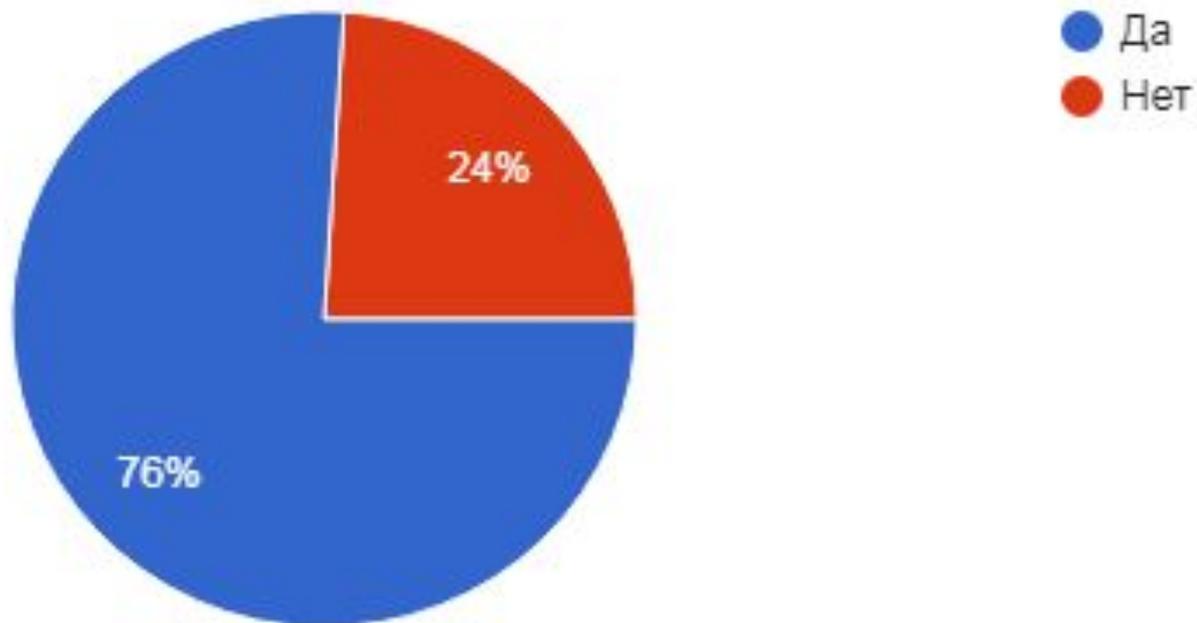
50 ответов



Вопрос 3

Сдаете ли Вы экзамены в этом году?

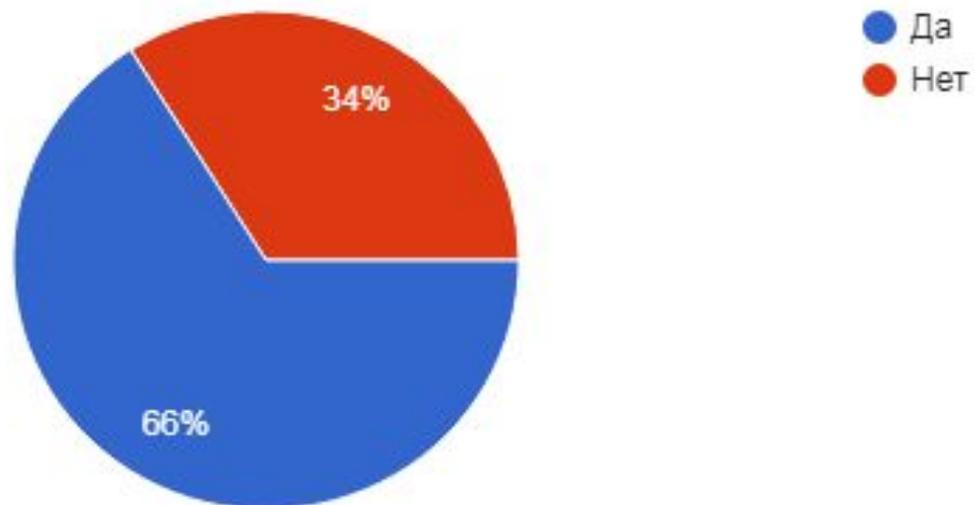
50 ответов



Вопрос 4

Испытываете ли стресс, когда думаете об экзаменах, при подготовке к ним?

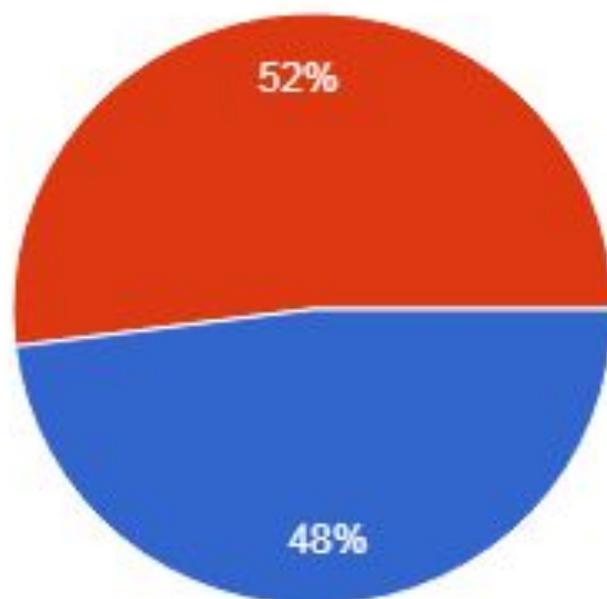
50 ответов



Вопрос 5

Какой раз будете сдавать экзамены?

50 ответов

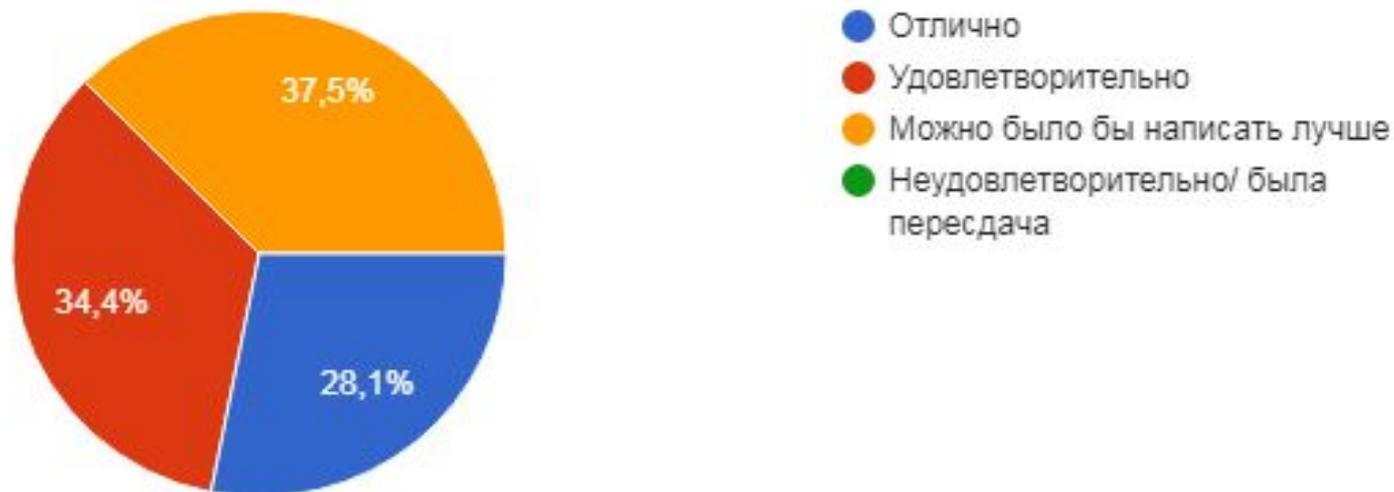


- Первый раз
- Второй раз

Вопрос 6

Если сдаете второй раз, то ответьте на следующий вопрос: как Вы сдали первый экзамен?

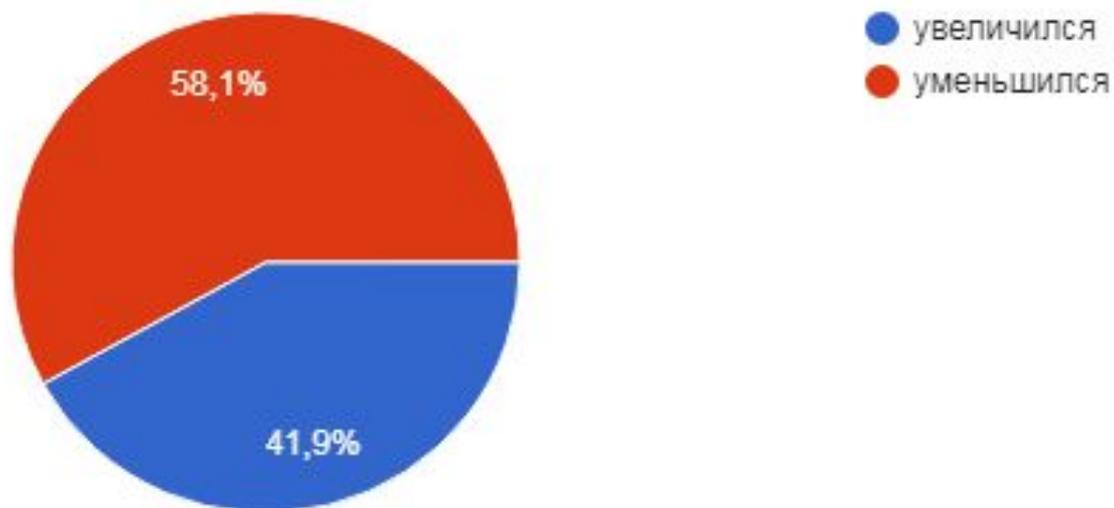
32 ответа



Вопрос 7

При сдаче второго экзамена Ваш стресс увеличился или уменьшился?

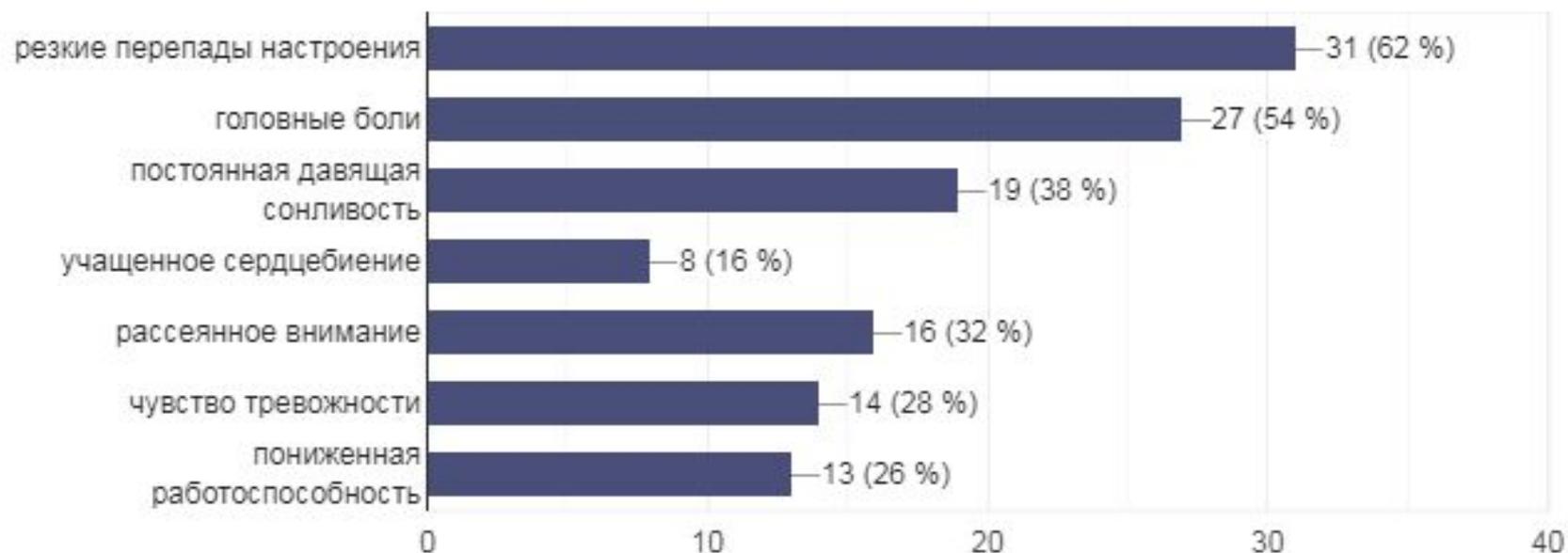
31 ответ



Вопрос 8

Какие симптомы Вы замечали в течение дня, проведенного в школе, дома?

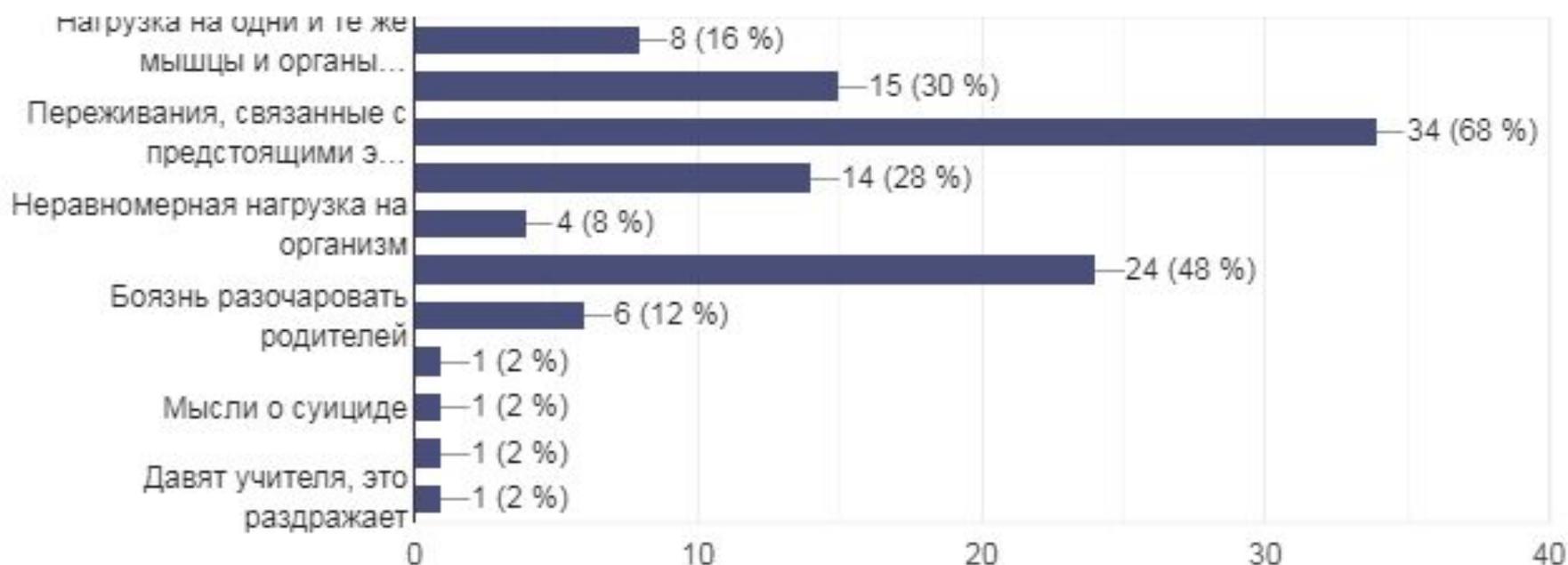
50 ответов



Вопрос 9

Как Вы считаете, каковы причины стресса?

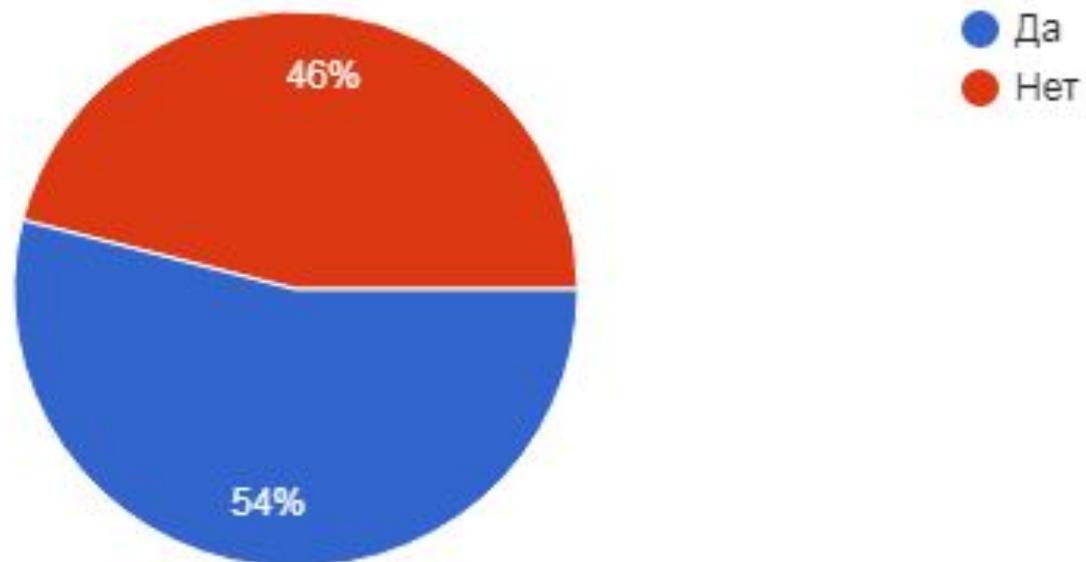
50 ответов



Вопрос 10

Знаете ли Вы как справляться со стрессом?

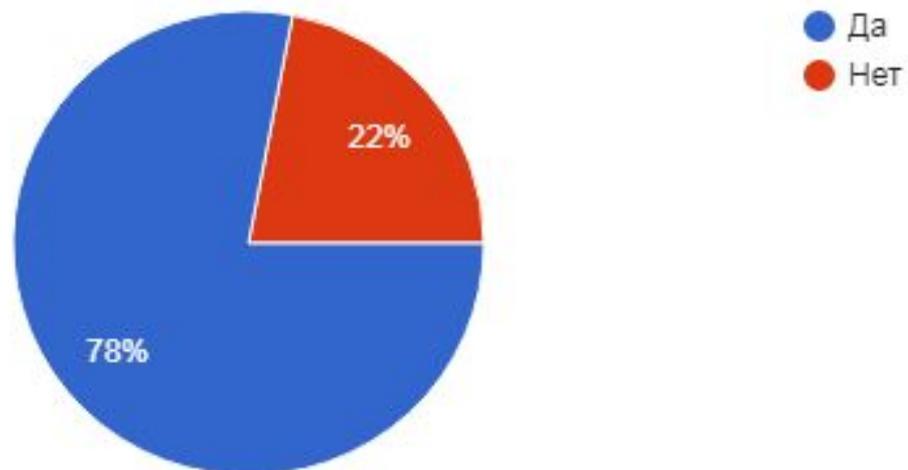
50 ответов



Вопрос 11

Если Вы не знаете, как справиться со стрессом, хотели бы узнать об этом?

50 ответов



Экспресс-методы снятия стресса

1. Выйдите из кабинета(если это возможно) и медитируйте. Закройте глаза, вдохните медленно полной грудью, затем также медленно выдохните, повторите эти действия несколько раз.
2. Возьмите на экзамен горький шоколад и бутылку воды. Когда будете чувствовать сильное напряжение, выпейте воду небольшими глотками, а шоколад поднимет Вам настроение.
3. Посмотрите в окно. К моменту наступления экзаменов будет лето: трава зеленеет, щебечут птицы, светит солнце. Разве это не здорово?! Радуйтесь! Экзамен – не конец света.



Экспресс-методы снятия стресса

4. Думайте о хорошем, ведь мысли материальны. Нужно хвалить себя, говорить, что со всем справитесь, и это обязательно сбудется.
5. Мыслите так: «Экзамены сдают все, волноваться нормально, даже хорошо для меня. Я сдам все на высший балл, ведь я усердно готовился!»



Экспресс-методы снятия стресса

6. Придите на место сдачи экзамена заранее. Так Вы сможете привыкнуть к обстановке, вспомнить материал и пообщаться с друзьями.
7. Вы можете сделать массаж кисти, пальцев рук, ладони. Это успокоит Вас. Делайте массаж медленными круговыми движениями.
8. Не думайте о том, что в Вас могут разочароваться родители, учителя, одноклассники! Это не так, Вас будут любить, ценить и уважать при любом исходе



Удачи на экзаменах!!!





**Спасибо за
внимание!!!**