









Убийца №1 современного мира











## ПЛАН ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ





## ЦЕЛЬ РАБОТЫ

- 1)Выявить на основе научной литературы понятия "<u>стресс</u>" и различные виды стресса.
  - 2)На основе научной литературы определить причины стресса, а при помощи опроса выявить основные причины стресса у студентов.
  - 3)Определить влияние стресса на здоровье студентов
  - 4)Описать методы борьбы со стрессом

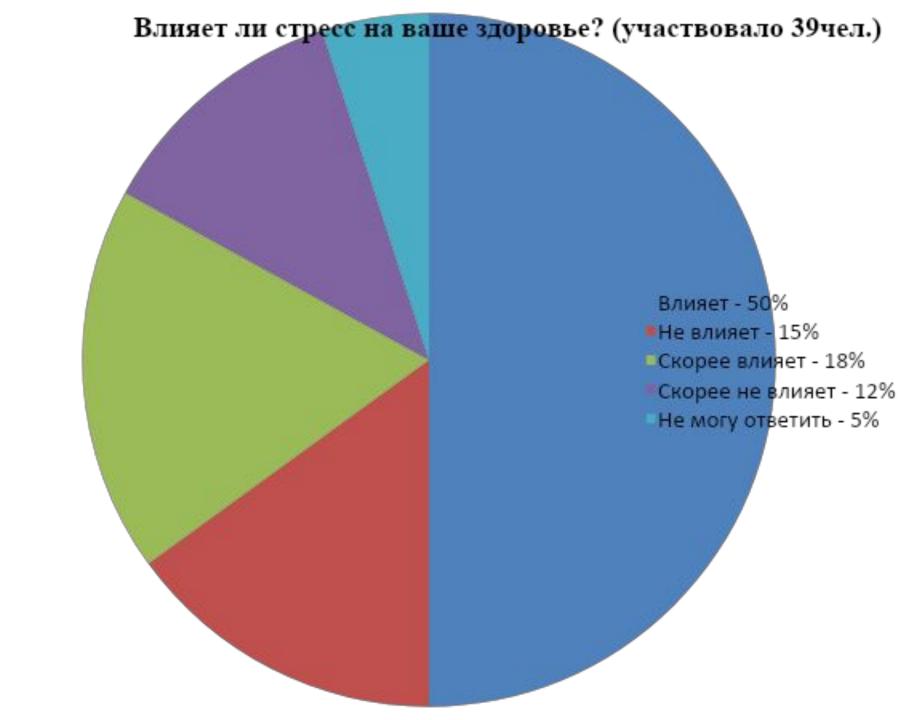


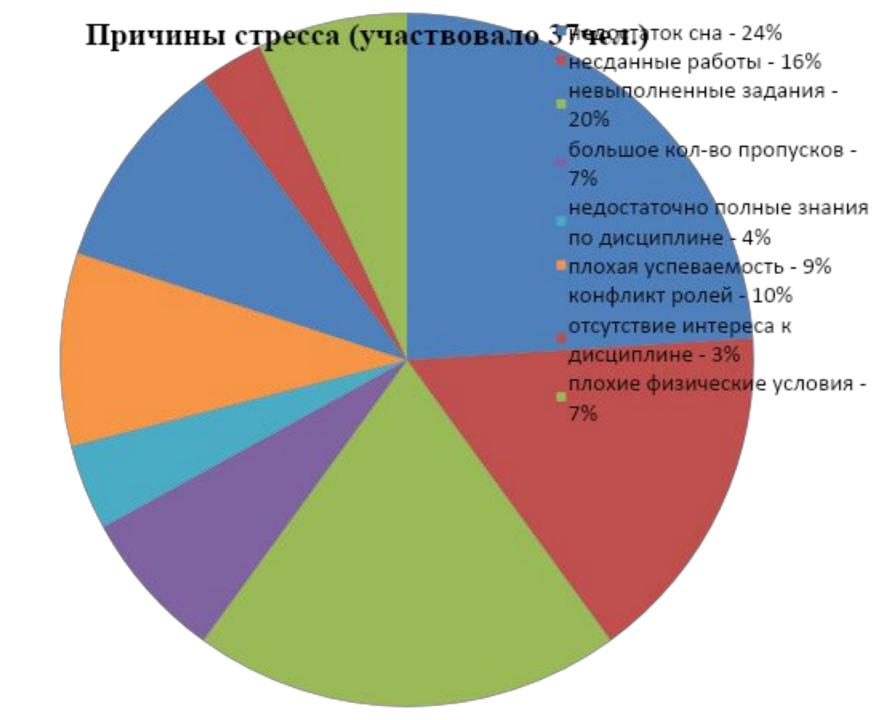


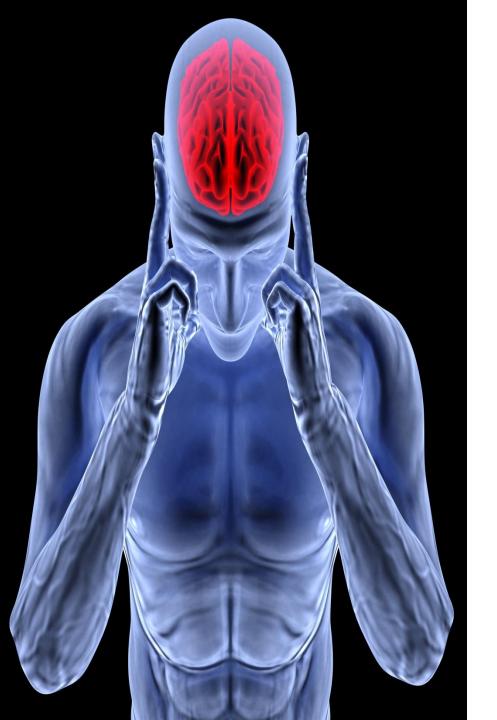


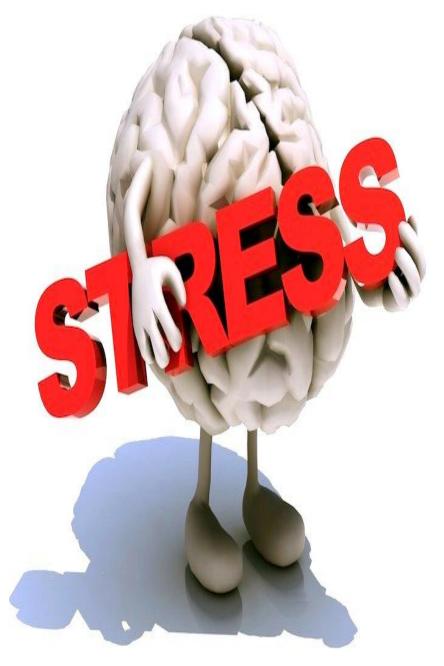
Я готовлюсь к экзамену

Я на экзамене









Истощение иммунитета CTPECC

Психика

Бессонница Депрессия Тревожность Психопатия Шизофрения

Инфекции Онкология

Психосоматические заболевания Сердечнососудистые болезни

Дыхательные

Аллергия Гипервентиляция Астма

Кожные

Эгзема Псорназ Опорнодвигательный аппарат Желудочно-Кишечные заболевания Мигрень Гипертония Инсульт Инфаркт

Язвы голстого кишечника, желудка

Радикулит Невралгия











## <u>Наши рекомендации</u>

- 1.Измените отношение к стрессу, это всего лишь защитная реакция организма.
- 2.Занимайте свое свободное время любимым хобби, это отвлекает от дурных мыслей и перенапряжения.
- 3.Ведите распорядок дня и следуйте ему, это позволит планировать наперед и все успеть сделать, также будет свободное время.

