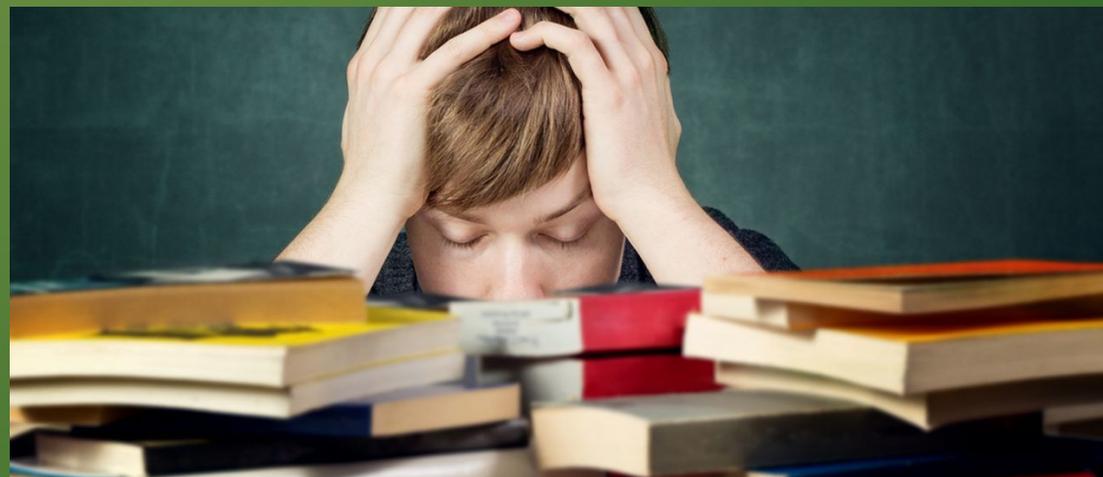


СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ



ВЫПОЛНИЛ: ДВОРНИКОВ ИГОРЬ 11
«А»

РУКОВОДИТЕЛЬ: СУШЕНЦОВА О. Н.

Актуальность:

Проблема стресса в жизни выпускников как никогда актуальна. В течение учебного года, особенно во время подготовки к экзаменам, выпускники постоянно думают о них, представляют себя уже сидящими на экзаменах под пристальными взглядами видеокамер, им становится страшно. Итогом такого состояния может стать стресс. Именно поэтому всерьез стоит задуматься над вопросом: как стресс влияет на здоровье выпускников перед экзаменами и во время их проведения? Как с ним бороться? Как сделать так, чтобы выпускники перестали бояться экзаменов и впадать в стрессовое состояние перед экзаменами?



Цель: разработать методику подготовки школьников к государственной итоговой аттестации и оформить памятку для выпускников, в которой будут представлены упражнения для борьбы со стрессом.

Задачи:

1. Поиск информации о стрессе, анализ и систематизация
2. Уточнить понятие стресс
3. Описать, как стресс влияет на здоровье выпускников и как важно учитывать данный фактор во время подготовки к экзамену и во время его проведения
4. Разработать упражнения для борьбы со стрессом
5. Оформить памятку для выпускников.



ТЕОРИЯ

- Стресс — это вызванное каким-либо сильным воздействием состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения. (словарь Ожегова)
- Выпускники школ – это люди, которые в большинстве своем избрали свой жизненный путь и готовы к самостоятельной жизни. Они умны, образованы, начитаны, общительны и доброжелательны. Но, помимо этого, у всех них есть свои интересы и увлечения, а у некоторых есть и хобби.
- Причины стресса у выпускников:
 1. Боязнь получить плохую оценку.
 2. Неуверенность в своих силах перед экзаменами
 3. Страх перед экзаменами.



- Влияние стресса на здоровье:

1. состояние угнетенности и волнения или перемены в настроении;
2. чувство внезапной усталости;
3. потеря аппетита или внезапная тяга к определенной пище;
4. резкое снижение веса;
5. различные высыпания, покраснения, шелушения.
6. сердечный приступ, паническая атака
7. повышение уровня глюкозы и адреналина, а значит и артериальное давление становится ВЫСОКИМ
8. отказ от еды или наоборот приступы обжорства



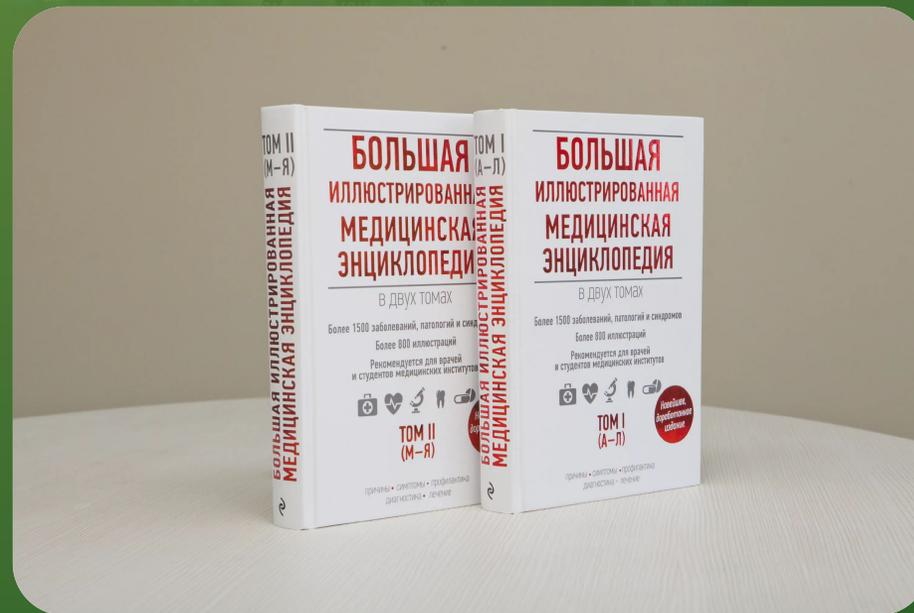
При создании проекта я:

- Узнал много нового о стрессе
- Открыл для себя новые методы борьбы со стрессом
- Морально подготовил себя к экзаменам
- Попробовал себя в творческой деятельности
- Получил бесценный проектных работ



Для реализации проекта я привлёк:

- Большое количество интернет ресурсов
- Энциклопедии и медицинскую литературу



ХОД РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1. Выбираем тему
2. Определяем вид продукта
3. Определяем цель и задачи, которые мы будем осуществлять по мере создания проекта
4. Пишем актуальность
5. Собираем информацию
6. Оформляем проект
7. Создаем продукт и презентацию



Этап проектирования	Проектная деятельность	Сроки
1 этап Констатирующий	• Определить тему проекта	14.09.18-21.09.18
	• Сформулировать проблему	21.09.18-05.10.18
	• Определить цель проекта	05.10.18-19.10.18
	• Определить задачи	19.10.18-26.10.18
	• Сформулировать актуальность темы	
2 этап Формирующий	• Составить план работы	
	• Сбор информации	26.10.18-30.11.18
	• Создание паспорта проекта	30.11.18-14.12.18
	• Систематизация материала	14.12.18-25.01.19
3 этап Контрольный	• Оформление проекта (создание памятки и презентации)	
	• Представление полученных результатов (памятки, презентации)	25.01.19-08.02.19
	• Осмысление полученных данных	08.02.19-15.02.19
	• Выявить проблемы, с которыми столкнулся в ходе работы	15.02.19-01.03.19

ПРОБЛЕМЫ ВОЗНИКШИЕ ПО ХОДУ СОЗДАНИЯ ПРОЕКТА

- Критическая нехватка времени
- Отсутствие опыта проектной деятельности
- Отсутствие опыта творческой деятельности



