

АНАЛИЗ СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ ВЛИЯНИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ КОФЕ И  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ  
В АКАДЕМИИ

ВОЛОГОДСКАЯ ГМХА

АНДРИЕНКО КСЕНИЯ, **715-300**

**10** ДЕКАБРЯ **2020** Г

# АКТУАЛЬНАЯ ДЛЯ НАШЕГО ОБЩЕСТВА ТЕМА, КАК ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ И КОФЕ

**Сессия — это постоянное недосыпание, стресс, переживания и усталость. Конечно, при такой нагрузке ухудшаются работоспособность, концентрация и память. Обычно студенты просто стараются «пережить» этот период. Стресс в учебном процессе необходимо и возможно регулировать. Это задача самих студентов и их педагогов, психологов. Возможно, пути ее решения кроются в профессиональной мотивации студентов и во внедрении в учебный процесс основ здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий.**



# СТРЕСС

**Период обучения оказывает значительное влияние на формирование личности, поэтому проблема психического здоровья студентов весьма актуальна. Стресс - это неотъемлемая часть повседневной жизни каждого студента**



# УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

**Трудности с успеваемостью, в свою очередь, также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается. Исследования показали, что стресс — это неизбежность, о которой необходимо знать и всегда помнить. При этом стресс можно предвидеть, можно подготовиться к его приходу и постараться эффективно справиться с ним. Актуальной становится задача развития у студентов навыков самоконтроля, формирования навыков управления факторами, вызывающими стресс.**



# СНИМАЕТ ЛИ КОФЕ СТРЕСС?



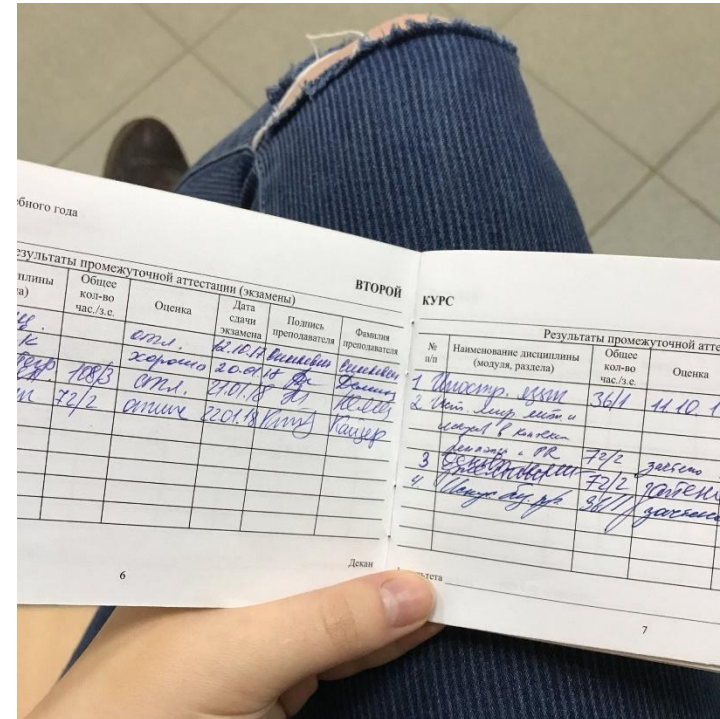
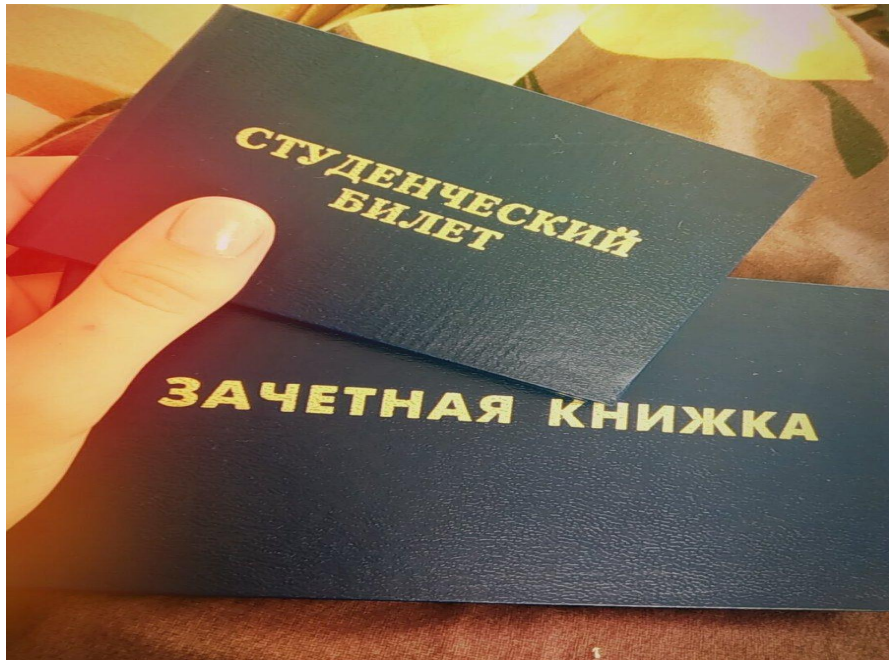
# СТРЕСС И КОФЕ

Употреблять кофе в состоянии стресса следует с большой осторожностью. Дело тут опять-таки в кофеине. Он стимулирует выработку адреналина, которого организм при стрессе и так вырабатывает очень много. А после употребления кофе его уровень еще повышается. Поэтому те, кто пытается снять стресс большим количеством кофе, потом могут испытывать частое сердцебиение, нервозность, повышенную возбудимость и другие крайне неприятные симптомы.



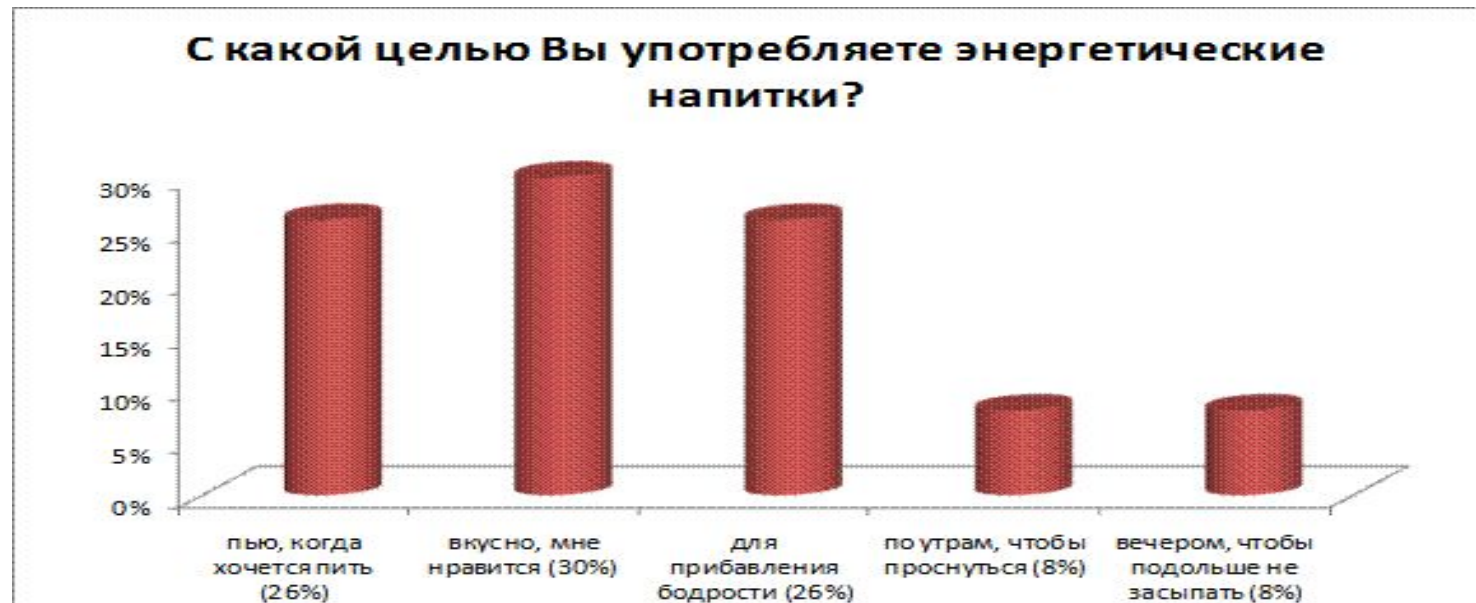
# ВО ВРЕМЯ СЕССИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ — ЭТО НОРМА.

Каждые три дня то зачеты, то экзамены. А еще нужно встретиться с друзьями, сбегать на свидание. Нагрузка на организм непосильная. Кофе не помогает никакой. Двойной эскрессо кажется микродозой. Из-за постоянного недосыпа и стресса кофе превращается в снотворное. А вот 2-3 маленькие баночки за ночь — вот это уже кое — что...



# СНИМАЮТ ЛИ СТРЕСС ЭНЕРГЕТИКИ?

Энергетики работают. В их состав, кроме кофеина, входят и другие тонизирующие вещества. Как подобные коктейли влияют на мозг, не знают даже ученые. Но нервная система истощается точно. К тому же это ударная нагрузка на сердце.





# ЭНЕРГОТоники

В 2 банках энергетического напитка содержится максимальная суточная доза кофеина. Но врачи рекомендуют ограничиться одной (если это можно назвать рекомендацией). Вопреки названию энерготоники энергией не заряжают. Они заставляют организм мобилизовать собственные ресурсы и работать на износ.



## **И ТАК, КАК ЖЕ ВЛИЯЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ И КОФЕ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА У ОБУЧАЮЩИХСЯ НАШЕЙ АКАДЕМИИ?**

**В среднем, занимаясь подготовкой к экзамену, студент академии покупает от 2 до 5 банок энергетического напитка, при этом за ночь выпивая примерно 2-3 чашки кофе (у всех опрошенных по-разному).**

**За время, проведенное в академии, студент в среднем выпивает 1 чашку в день.**

**По результатам опроса, кофе и энергетика пьют 77% студентов, девушкам такие напитки нравятся больше, чем юношам, потому что девушки уделяют больше внимания учебе, чем чему либо.**

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**Все статистические данные собраны лично мной**

[Кофе при депрессии и стрессе — научные факты о том, почему напиток вызывает повышение настроения и может ли он приводить к обострению состояния?](#)

[\(wikifood.online\)](#)

[Энергетики: за и против - кулинарная статья \(povarenok.ru\)](#)

[Стресс во время сессии. Можно ли с ним справиться? | Обучение | ШколаЖизни.ру](#)  
[\(shkolazhizni.ru\)](#)

**@Андриенко Ксения, 2020**