Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС И ПУТИ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ»

Автор работы:

Хохлова Кристина, 11 «С» кл.

Научный руководитель:

Забайрачная Анастасия Евгеньевна,

Учитель индивидуального проекта

г. Таганрог

2023 год

**Содержание**

[Введение 3](#_Toc21840)

[Основная часть 4](#_Toc27758)

[1. Процесс создания продукта 4](#_Toc1947)

[2. Информационное наполнение плаката 4](#_Toc25319)

[Заключение 5](#_Toc12093)

[Список литературы 5](#_Toc16760)

# Введение

**Актуальность**: Тема предэкзаменационного стресса является очень актуальной. При активной подготовке выпускников к итоговым экзаменам происходит истощение организма школьника. Любому человеку необходимо восстановление, как физиологическое, так и эмоциональное. Для того чтобы выпускнику было проще на экзаменах, необходимо научиться расслабляться, так как активная мозговая деятельность напрямую связана с эмоциональной готовностью к стрессовым ситуациям.

Мой проект очень важен для учеников, которые сдают экзамены в этом учебном году. Значимость проекта заключается в том, чтобы помочь подросткам, сдающим ЕГЭ и ОГЭ, справиться со стрессом перед экзаменами.

**Цель работы:** представить на плакате информацию по проблеме преодоления предэкзаменационного стресса.

**Задачи:**

1)Изучить литературные источники, интернет-ресурсы

2)Ознакомиться с проблемой предэкзаменационного стресса.

3)Оформить и презентовать плакат.

4)Сделать соответствующие выводы.

**Методы:**

1. Поиск информации на сайтах, в литературных источниках.
2. Анализ и систематизация полученной информации
3. Моделирование продукта.

**Значимость и востребованность проекта:**

Индивидуальная проектная работа на тему: «Предэкзаменационный стресс и пути его преодоления» сможет помочь лицеистам противостоять стрессу, научиться методам профилактики стресса, познакомиться с гимнастикой для мозга.

**Материалы проекта:**

«Стресс» – состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов.

Слово «стресс» в переводе с английского означает «напряжение». В науку это понятие было введено в 1936 г. канадским физиологом Гансом Селье (1907–1982).

**Стадии стресса:**

1. Тревога. Возникает сразу при появлении раздражителя.

Симптомы: учащение пульса, повышение давление, обращение внимания только на раздражитель.

1. Сопротивление. Эта стадия проявляется в случае, если раздражитель продолжает действовать. Нагрузка на организм.
2. Истощение. Стадия, когда силы человека заканчиваются, стресс полностью окутывает человека. В таком случае стресс может привести к болезням

# Причины школьного стресса

Школа с первых же дней ставит перед ребенком задачи, не связанные с его предыдущим опытом, но требующих интеллектуальных и физических сил. Для освоения учебной работы ребенку нужно соблюдать правила, уметь сдерживать свои впечатления, быть терпеливым и усидчивым. Все это приводит к психоэмоциональному напряжению, что собственно имеет возможность вызвать у обучающихся стрессовое положение [1].

**Факторы стресса**

1. **Физиологические**. Сюда относятся такие аспекты, как невозможность попить во время урока, повышенный тон учителя
2. **Социально-психологические**. В данную категорию попадают конфликты со взрослыми и сверстниками, перегрузки.
3. **Эмоциональные.** «Закрытость» родителей, отсутствие эмоционального воспитания, трудности в этап процесса формирования привязанностей — также считаются стрессорными факторами.

# Основная часть

## **Процесс создания продукта**

Плакат — один из самых эффективных и часто используемых продуктов в связи с тем, что на нем можно доступно представить информацию по данной проблеме.

Мы взяли бумагу формата А2. С помощью ватмана, карандашей и красок был нарисован эскиз. Далее, доработав детали, завершили работу с карандашами. Подобрав нужного цвета краски, приступили к окрашиванию иллюстрации. Завершив процесс, положили законченную работу высыхать.

# Информационное наполнение плаката

Центральным образом плаката был – ученик испытывающий предэкзаменационный стресс.

Вокруг него - схематичное изображение рекомендаций, которые помогут ему найти механизмы преодоления стрессового состояния:

**Физическая активность** - очень важный элемент в преодолении стресса, успокаивает нервную систему, насыщает кровь, выводит токсины.

**Отдых -** важнейшее звено! Отдых необходим и телу, и психике — только отдыхая, мы можем восстановить силы, можем оставаться здоровыми во всех смыслах, продуктивными, счастливыми, сохранять хорошее расположение духа. Отдых помогает «перезагрузиться», оставаться устойчивым к стрессовым ситуациям и даже некоторым заболеваниям.

**Аутогенная тренировка** - методика, которая направлена на восстановление равновесия человеческого организма, которое всегда нарушается в результате стресса.

**Концентрация.** Неумение сосредоточиться - фактор, тесно связанный со стрессом. Концентрационные упражнения можно выполнять где и когда угодно в течение дня.

**Ауторегуляция дыхания.** Может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Техника *«Квадратное дыхание»*используется для быстрого входа в спокойное состояние. Техника позволяет перейти из любого позитивного или негативного в нейтральное состояние. Помогает успокоиться на важных встречах, перед публичными выступлениями. Убирает мандраж и волнение. Благодаря своей простоте не требует особых навыков

**Диета при стрессе.** На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Для поддержания хорошего настроения можно использовать следующие продукты:

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости.

Паприка - чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» - эндорфина.

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы.

Бананы содержат серотонин - вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал:- «Вы счастливы».

**Гимнастика для мозга** помогает активизировать межполушарное взаимодействие головного мозга, так необходимого при интеллектуальной нагрузке.

*«Кнопки мозга»*

Для выполнения этого упражнения необходимо положить одну руку на  область пупка, а другой слегка нажимать на точки под ключицами между ребрами, слева и справа от грудины. Это стимулирует приток крови к мозгу.   Начинаем их аккуратно массировать

*«Перекрестные шаги»*

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги.

2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.

*«Ленивые восьмерки»*

Начертить правой рукой на листе бумаги карандашом восьмерку, затем – левой рукой. Затем правой и левой одновременно. А теперь начертить восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно. При этом следим взглядом за пальцами.

*«Крюки»*

Вначале упражнения скрестите лодыжки, как удобно. Затем вытянуть руки вперед,скрестить ладонями друг к другу,сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Перекрестно менять положение рук и ног.

Заключение

Проанализировав литературу по проблеме преодоления предэкзаменационного стресса, сформулировав основные рекомендации и оформив их в виде плаката, мы смогли обратить внимание на такой важный вопрос как развитие стрессоустойчивого состояния выпускника, сдающего ОГЭ и ЕГЭ в этом учебном году.

Благодаря своей проектной работе, я стала лучше разбираться в вопросе преодоления предэкзаменационного стресса, познакомилась с методиками и приёмами. Научилась правильно пользоваться информацией и систематизировать её. Мой проект будет полезен многим обучающимся для ознакомления и применения.

Список литературы

1. Школьный стресс. Профилактика [Электронный ресурс]// Образовательная социальная сеть nsportal.ru. URL: <https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2021/11/10/shkolnyy-stress-profilaktika/> (дата обращения: 09.09.2022).
2. Предэкзаменационный стресс и способы его преодоления [Электронный ресурс]// Инфоурок. URL: <https://infourok.ru/issledovatelskaya-rabota-predekzamenacionnyj-stress-i-sposoby-ego-preodoleniya-4144215.html> (дата обращения: 07.11.2022).
3. Стрессоустойчивость. Почему так важен отдых? [Электронный ресурс]// Познавательный журнал «Школа жизни». URL: <https://www.shkolazhizni.ru/psychology/articles/76643/> (дата обращения: 12.12.2022).