

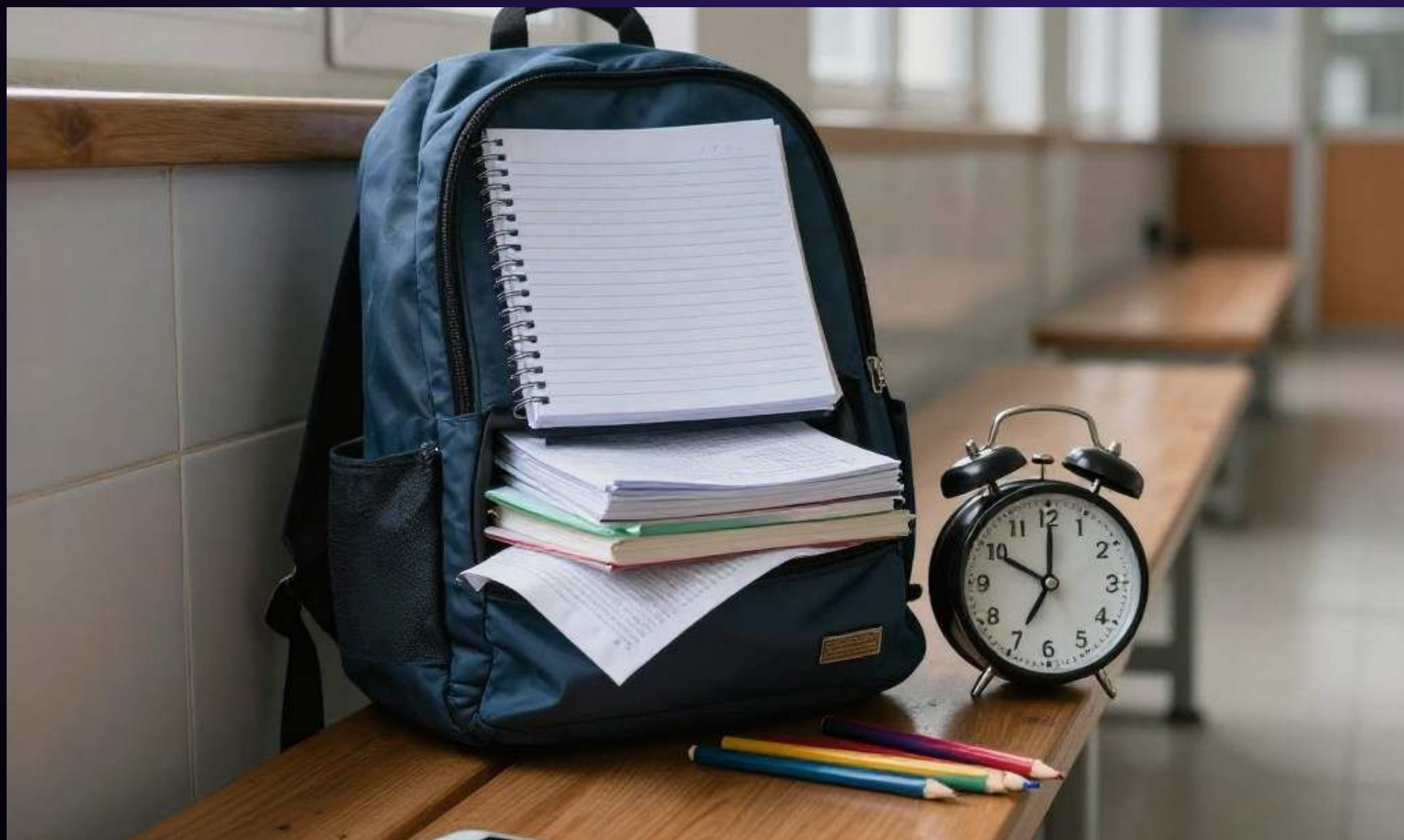


Стресс: что это такое и как он влияет на человека

Понимаем стресс, его признаки и способы снизить напряжение.

Стресс в 7 классе: почему это важно

/2



В седьмом классе стресс часто связан с уроками, контрольными, отношениями со сверстниками и нехваткой сна. Важно замечать его вовремя, чтобы сохранить здоровье, внимание и спокойствие.

Как организм реагирует на стресс

/3

01

Когда человек волнуется, организм быстро включает режим готовности: выделяются адреналин и кортизол, учащаются пульс и дыхание, мышцы напрягаются, а энергия направляется к работе мозга и тела.

Такая реакция помогает собраться перед трудным делом или в опасной ситуации, поэтому краткий стресс иногда бывает полезен. Он делает человека внимательнее, быстрее и собраннее на короткое время.

02

03

Если напряжение повторяется часто и долго не проходит, организм устает. Тогда труднее восстанавливаться, ухудшаются сон, настроение и работоспособность, а простые задачи начинают даваться тяжелее.

Эмоциональные признаки стресса у школьников

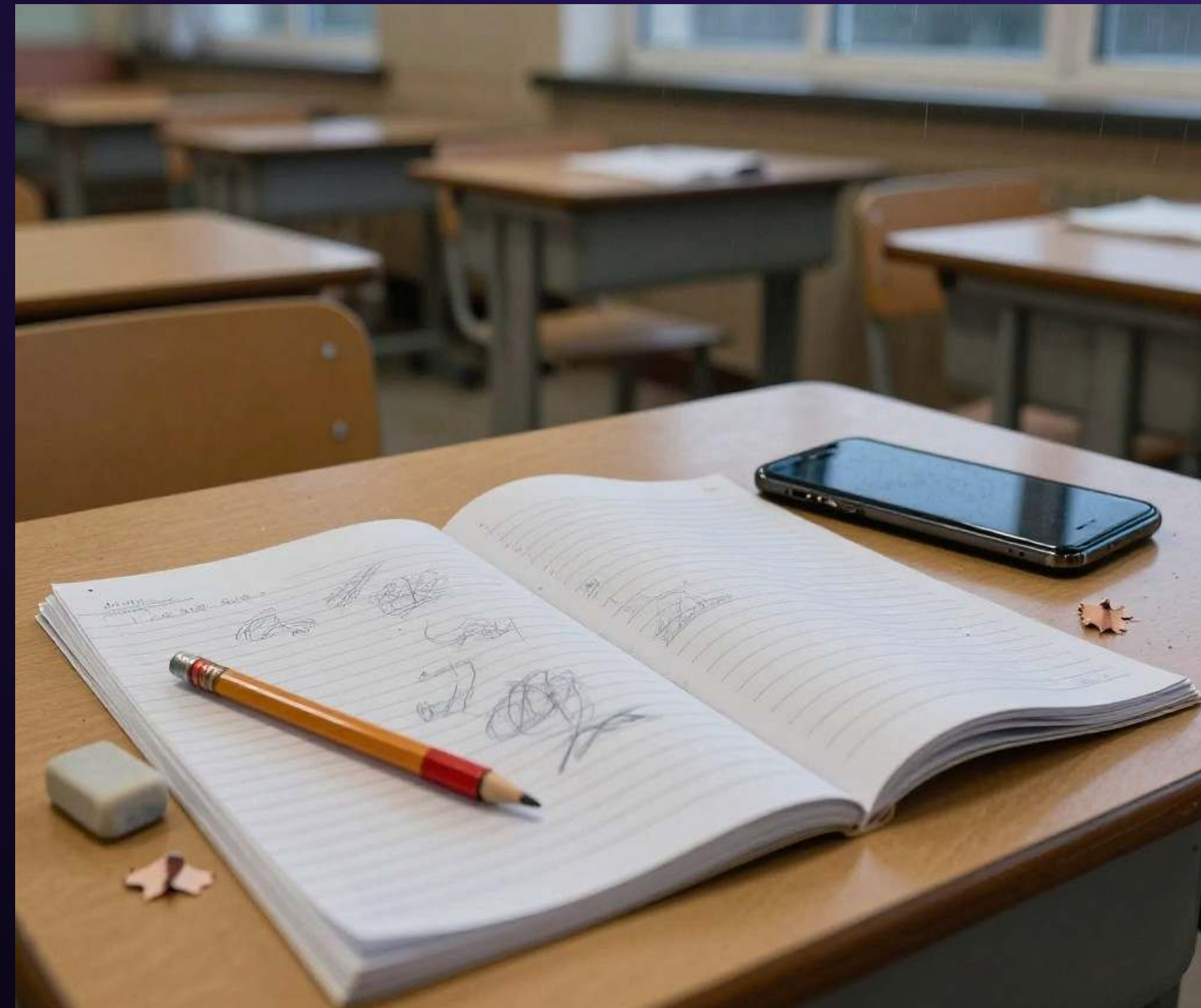
/4

Тревога и раздражительность

При стрессе школьник может чаще тревожиться, бояться ошибки или резко реагировать на замечания. Появляются плаксивость, раздражение и трудность сосредоточиться на одном деле.

Перепады настроения и потеря интереса

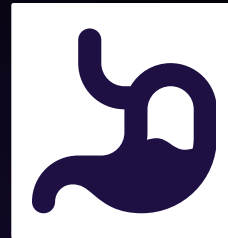
У подростков нередко заметны перепады настроения, забывчивость и желание спорить даже по пустякам. Иногда пропадает интерес к привычным занятиям, а человек выглядит усталым и напряжённым.



Физические признаки стресса

/5

Дискомфорт в животе



У некоторых школьников на фоне волнения появляется боль в животе, тошнота или неприятное чувство спазма.

Проблемы со сном



Могут появиться трудности с засыпанием, поверхностный сон или частые ночные пробуждения, после которых нет ощущения отдыха.

Головная боль



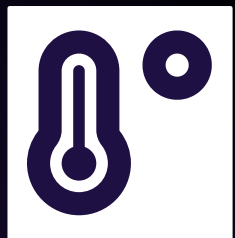
Напряжение может вызывать тяжесть в голове, дискомфорт и ощущение, что думать становится труднее обычного.

Напряжение в теле



Стресс часто ощущается как зажатость в шее, плечах и спине, из-за чего движения становятся менее свободными.

Усталость и слабость



Если стресс длится долго, снижается общий тонус, чаще чувствуется утомление, а организм хуже восстанавливается после нагрузки.

Основные источники стресса у школьников

/6

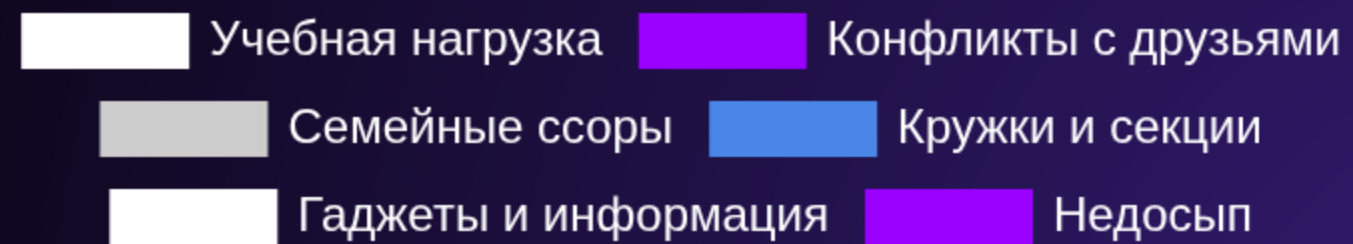


Схема показывает, что причины стресса часто связаны не с одним событием, а с накоплением повседневных нагрузок.

Больше всего напряжение дают школа и отношения с людьми; остальные причины усиливают общий фон стресса.

Учебная схема по теме урока; распределение иллюстративное, без привязки к статистическому исследованию.

Краткое волнение помогает собраться, а затяжное^{/7} напряжение без отдыха постепенно ухудшает память, настроение и работоспособность.

2

типа стрессовой реакции важно различать: краткую и длительную.

Учебный материал по теме «Стресс и его влияние на человека».

Краткий и длительный стресс: сравнение последствий

Признак	Краткий	Длительный
Сон	временно хуже	сильно нарушен
Настроение	собранность	раздражение
Внимание	выше	снижено
Аппетит	почти без изменений	часто нарушен
Усталость	быстро проходит	накапливается
Иммунитет	без заметных изменений	слабеет

Учебная схема по теме урока; сравнение носит обобщающий характер.

Таблица помогает увидеть, как меняются самочувствие и поведение при разной длительности напряжения.

Краткий стресс обычно заканчивается вместе с трудной ситуацией, а длительный перегружает организм и мешает учёбе, общению и восстановлению.

Как стресс превращается в проблему

/9

Схема показывает, как одна трудность может усилить следующую, если не сделать паузу и не получить поддержку.

Стресс и учёба

/10

При стрессе труднее запоминать правила, сосредоточенно читать и быстро отвечать на уроке. Волнение особенно мешает, если ученик не выспался или долго готовился без перерывов.

Из-за напряжения растёт число невнимательных ошибок, а обычные задания кажутся сложнее. Поэтому перед контрольной полезны короткие паузы, спокойное дыхание и заранее подготовленный план повторения.



Стресс, сон и восстановление

/11

01 1. Напряжение перед сном

Мысли о трудностях не дают быстро расслабиться: человек дольше засыпает, чаще ворочается и чувствует, что отдых не наступает полноценно.

2. Ночной отдых становится хуже

02

Сон становится поверхностным, а пробуждения — более частыми. Организм получает меньше времени для восстановления сил и работы нервной системы.

03 3. Утром усиливается усталость

После плохого сна снижаются внимание и терпение, появляется раздражительность. Из-за этого стресс ощущается сильнее, и круг напряжения повторяется снова.

Как рост стресса влияет на самочувствие

/12



Наибольшие изменения обычно заметны по сну и концентрации: именно эти показатели первыми снижаются при нарастании напряжения.

Чем выше стресс, тем хуже общее самочувствие; снижение идёт почти по всем показателям одновременно, а сон страдает сильнее всего.

Составлено по общим сведениям о влиянии стресса на здоровье школьников; иллюстративные данные для наглядного сравнения.

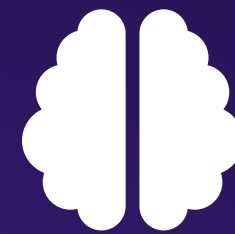
Что помогает снизить стресс каждый день

/13



Движение и прогулки

Активность снимает мышечное напряжение и переключает внимание с переживаний. Подойдёт обычная прогулка, лёгкая зарядка или короткая разминка между уроками.



Спокойное дыхание

Медленные вдохи и выдохи помогают снизить внутреннее напряжение и вернуть контроль над состоянием. Это особенно полезно перед ответом, контрольной или разговором.



Режим сна

Ложиться и вставать в одно и то же время помогает организму быстрее восстанавливаться. Даже небольшая регулярность делает утро спокойнее и уменьшает накопленную усталость.



Вода и паузы

Небольшие перерывы и достаточное количество воды помогают не перегружаться в течение дня. Короткая остановка часто эффективнее, чем попытка работать без отдыха.



План и меньше экранов вечером

Понятный план уроков уменьшает чувство хаоса, а ограничение экранного времени перед сном помогает быстрее расслабиться. Привычка заранее распределять дела снижает лишнее волнение.

Алгоритм самопомощи при напряжении

/14

Последовательность действий при сильном волнении, ссоре или перед контрольной работой.

Поддержка семьи и школы

/15

Понятные правила дома и спокойный тон в разговоре снижают лишнее напряжение. Когда ребёнок знает, что его выслушают без насмешек, ему легче рассказывать о трудностях и просить помощь.

01

Учителям важно замечать перегрузку: слишком много заданий, усталость, страх ответа или ухудшение результатов. Посильная нагрузка и короткое объяснение следующего шага помогают вернуть уверенность.

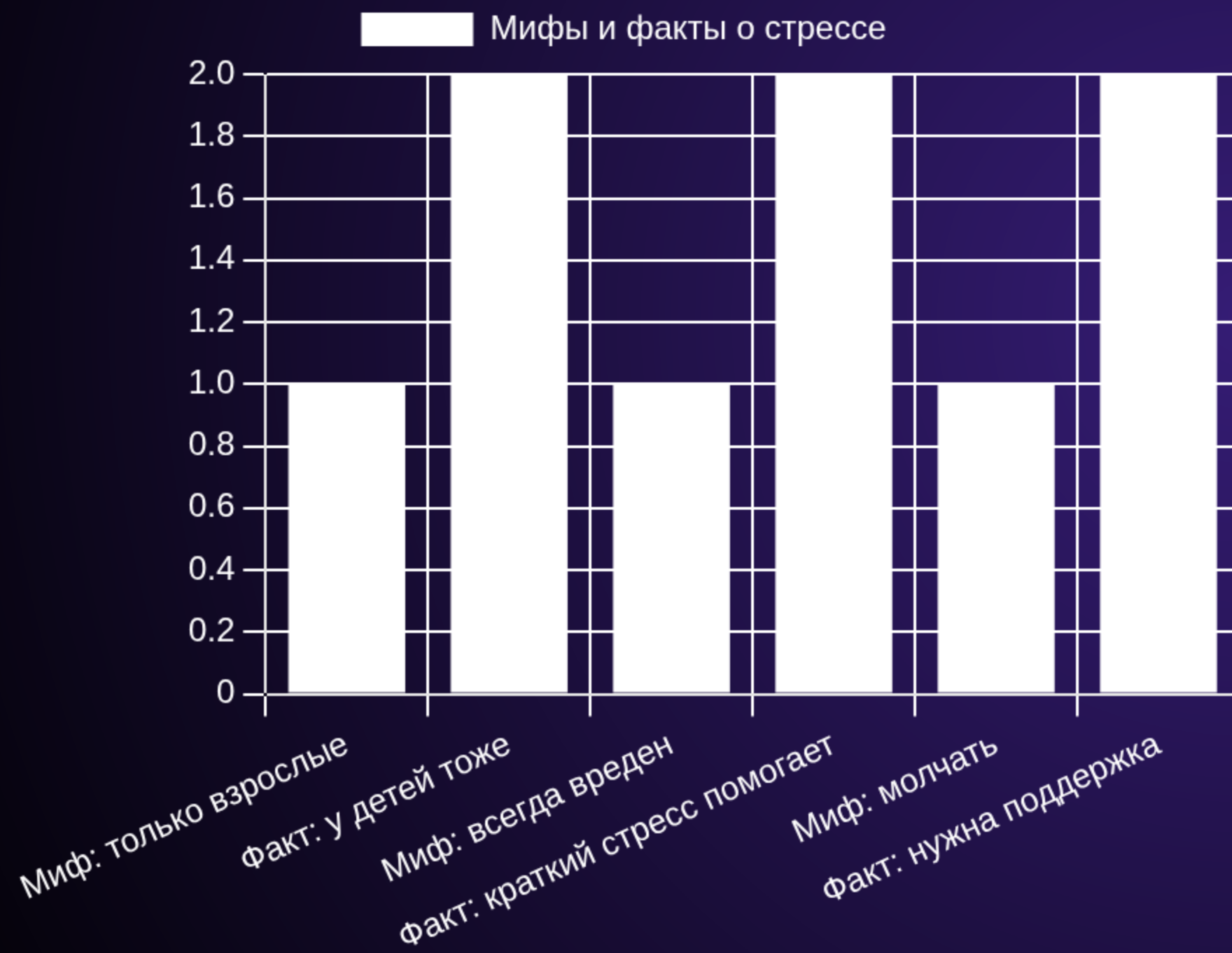
02

Школьный психолог, родители и другие доверенные взрослые полезны, если тревога не проходит сама. Совместное обсуждение режима, отдыха и проблем в общении помогает быстрее восстановиться.

03

Мифы и факты о стрессе

/16



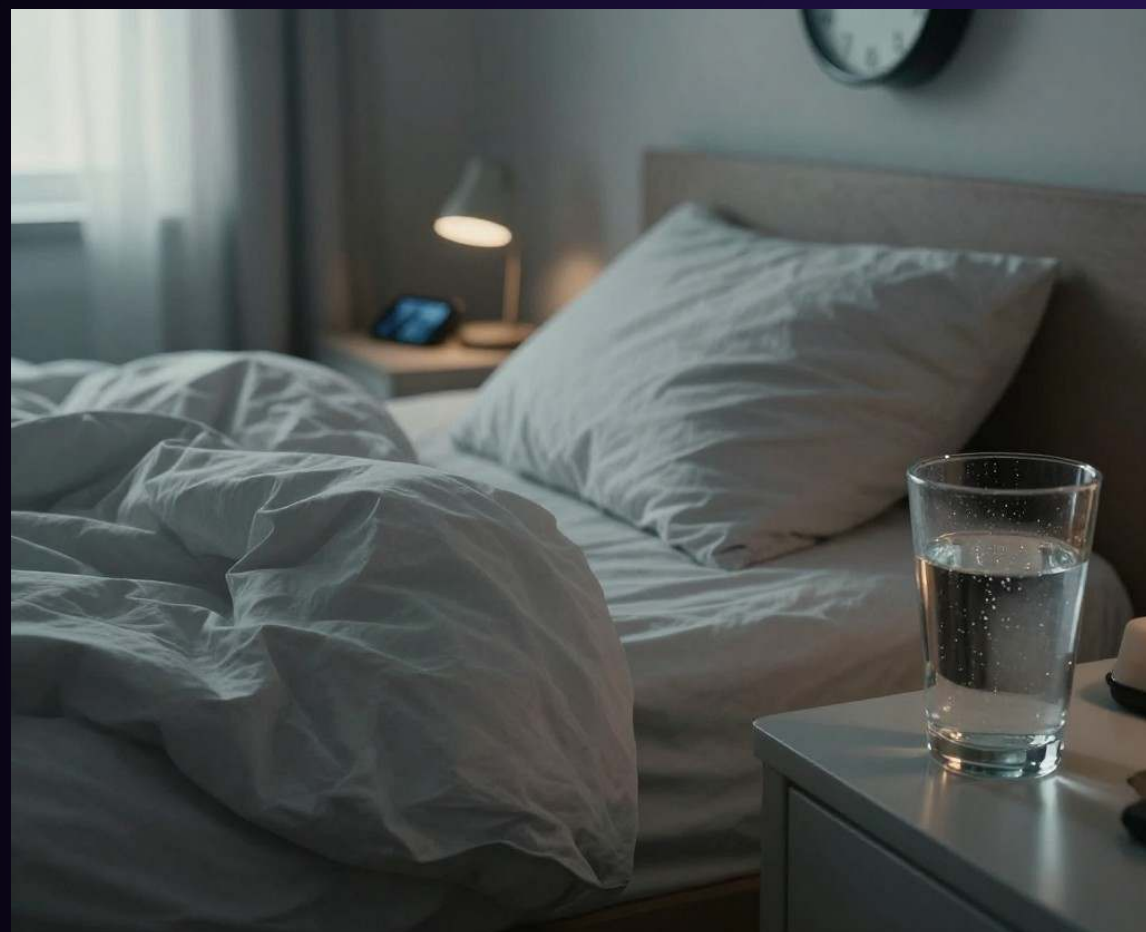
Стресс не исчезает сам по возрасту: важно замечать его признаки и не стесняться говорить о переживаниях.

Правильные представления помогают реагировать спокойнее: короткое волнение может быть полезным, а поддержка взрослых уменьшает риск длительного напряжения.

Составлено на основе общих представлений о стрессе и его проявлениях у детей и подростков.

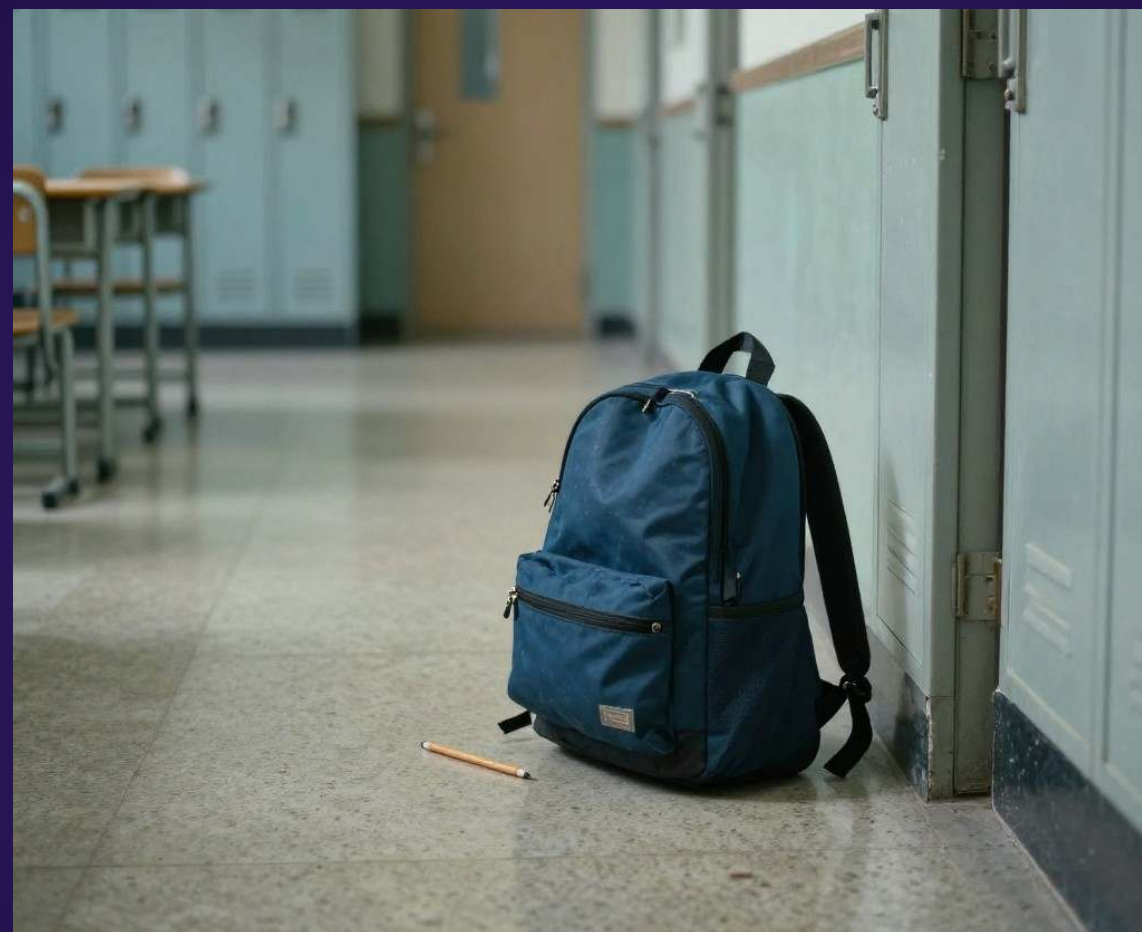
Когда стресс требует помощи специалиста

/17



Если сон нарушен уже не первую неделю

Сначала кажется, что это просто усталость после школы, но ребёнок всё чаще долго не может уснуть и просыпается среди ночи. Утром он выглядит разбитым, молчит за завтраком и с трудом собирается на уроки. В такой ситуации полезен разговор со взрослым и, при необходимости, обращение к врачу.



Когда тревога мешает обычной жизни

Подросток начинает избегать школы, часто говорит о страхе ошибок и переживает даже из-за простых дел. Дома он может плакать без видимой причины или резко срываться на близких. Если это происходит регулярно, нужна поддержка родителей и школьного психолога.



Если тело подаёт сигналы без ясной причины

Иногда стресс проявляется не словами, а частыми болями в животе, головной болью или сильной слабостью. Ребёнок может жаловаться на самочувствие почти каждый день, хотя явной болезни нет. Тогда важно не ждать, а обсудить состояние с доверенным взрослым и специалистом.

Полезные и вредные способы справиться со стрессом

Способ	Эффект	Результат
Сон	восстановление	больше сил
Прогулка	снятие напряжения	спокойнее
Ссора	выплеск эмоций	новый конфликт
Игры без перерыва	отвлечение	усталость

Сравнение показывает, какие способы помогают восстановиться, а какие дают лишь временное облегчение.

Полезные способы уменьшают напряжение и помогают восстановиться. Вредные дают короткую передышку, но затем усиливают усталость и раздражение.

Составлено по материалам о здоровых способах саморегуляции для школьников.

Почему тема стресса особенно важна в подростковом возрасте

/19

01

В подростковом возрасте тело быстро меняется, а вместе с ним меняются и эмоции. Поэтому обычные трудности могут переживаться острее, чем раньше, и дольше не отпускать.

02

Школьные оценки, сравнение себя с другими и страх ошибиться часто усиливают внутреннее напряжение. Из-за этого даже знакомые задания иногда кажутся слишком трудными.

03

Если понимать, что происходит с собственным состоянием, легче вовремя сделать паузу, отдохнуть и попросить помощь. Это снижает риск срывов и помогает сохранять работоспособность.

04

Чем раньше подросток замечает перегрузку, тем проще сохранить сон, учебную мотивацию и нормальное общение. Осознанность в этом возрасте становится важной частью заботы о себе.



Стресс влияет на тело, настроение и учёбу, но его можно контролировать: замечать сигналы, отдыхать, соблюдать режим и вовремя обращаться за поддержкой.

**Стресс можно
замечать и
уменьшать**