

Министерство образования и науки Самарской области

Государственное автономное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
Самарский техникум городского хозяйства и строительных технологий
им. П. Мачнева

**Методическая разработка
классного часа по пропаганде здорового образа жизни
в профессиональных образовательных организациях
Самарской области**



«Стресс и его влияние на здоровье человека»

Разработал:
преподаватель-организатор ОБЖ
Тарасов А.Г.

Самара, 2014

Пояснительная записка

Классный час «Стресс и его влияние на здоровье человека» является одним из мероприятий в системе реализации программы «Здоровый образ жизни», разработанной в Государственном автономном образовательном учреждении среднего профессионального образования Самарский техникум городского хозяйства и строительных технологий имени П. Мачнева на период 2012-2016 г.г., и направлено на развитие личностных качеств, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации студентов.

Классный час разработан в форме комбинированного урока с применением информационно-коммуникационных технологий, основу которого составила разработанная презентация, а также были использованы видеоматериалы из жизни техникума.

Актуальность данного классного часа заключается в том, что в период обучения в техникуме студенты испытывают воздействие целого комплекса вредных факторов, негативно влияющих на состояние их физического, психического здоровья. Изменение стереотипа окружения, возрастание психологической нагрузки, дезориентация в обществе, особенно на начальном этапе обучения в учреждении профессионального образования, приводят к стрессовому напряжению у обучающихся. Сохранение здоровья имеет большое социально-медицинское, общественное и стратегическое значение. Сегодняшним юношам и девушкам предстоит реализовывать такие важные социальные функции общества как профессионально-трудовая, репродуктивная, интеллектуальная и нравственная.

Данное воспитательное мероприятие имеет интегрированный характер, в нем используются межпредметные связи с уроками биологии, экологии, основы безопасности жизнедеятельности, физической культуры.

Подготовительная работа

- исследовательская деятельность, в ходе которой осуществлен подбор информации, музыкальных произведений фото и видеоматериалов;
- разработка презентации «Стресс и его влияние на здоровье человека»
- разработка сценария.

Цели и задачи классного часа:

- формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни;
- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- создание социокультурной воспитывающей среды, направленной на воспитание и творческое самовыражение студентов;
- повышение деловой и социальной активности студентов.

О педагогической эффективности мероприятия свидетельствует активное участие в его подготовке и проведении обучающихся, их желание продолжать работу над выбранной проблемой.

Материалы классного часа можно использовать как на занятиях по дисциплинам: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Эффективное поведение на рынке труда», МДК 03.01. «Организация работы и управление подразделением организации», так и во внеклассной работе.

Оборудование классного часа:

1. Компьютер
2. Видеопроектор
3. Экран
4. Аудиоколонки
5. Презентация «Стресс и его влияние на здоровье человека»

Классный час: «Стресс и его влияние на здоровье человека»

«Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни»[2].

Ганс Селье

Одним из приоритетов современной государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации и усиления пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни – это способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающих их действенное развитие, работоспособность и активное долголетие. Это социально и исторически определенное представление на предмет здоровья, а также средства и методы его интеграции в практическую жизнедеятельность.

Укрепление здоровья - система индивидуальных и общественных мероприятий, направленных на совершенствование здорового образа жизни человека и социума.

Научно доказано, что среди факторов, оказывающих влияние на здоровье человека, 50% занимает индивидуальный образ жизни[1].

Факторы риска

- вредные привычки,
 - несбалансированное питание,
 - вредные условия труда и проживания,
 - **стресс**,
 - гиподинамия,
 - плохие материально-бытовые условия,
 - злоупотребления лекарствами,
 - одиночество,

- непрочность семей,
- низкий образовательный и культурный уровень,
- высокий уровень урбанизации.

Сегодня мы поговорим о стрессе и его влиянии на здоровье человека.

Понятие стресса прочно вошло не только в научную терминологию, но и в повседневную жизнь. Стресс — неотъемлемая часть жизни человека: представления о нем и собственные стрессовые переживания — важный компонент личного опыта любого человека.

Стрессом (от англ. — давление, напряжение) обозначается широкий круг состояний повышенной напряженности, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия — стрессоры.

В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье.

Что такое стресс, как он возникает, как влияет на организм человека?

Каким образом выработать устойчивость к воздействию стрессов и какие способы развития стрессоустойчивости существуют?

Стресс - это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое.

Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов во всех сферах человеческой жизни и деятельности, несомненно. Стрессовые ситуации возникают как дома, так и на работе. Именно стресс является причиной многих заболеваний, а значит, наносит ощутимый вред здоровью человека, тогда как здоровье - одно из условий достижения успеха в любой деятельности.

Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение. Рассмотрим различные состояния человека, которые могут сигнализировать о наличии в организме внутреннего напряжения. Сознательная оценка способна перевести эти сигналы из сферы

эмоциональной (чувства) в сферу рациональную (разум) и тем самым ликвидировать нежелательное состояние.

Признаки стрессового напряжения:

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.
2. Слишком частые ошибки в работе.
3. Ухудшается память.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь.
6. Мысли часто улечучиваются.
7. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
8. Повышенная возбудимость.
9. Работа не доставляет прежней радости.
10. Потеря чувства юмора.
11. Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
12. Пристрастие к алкогольным напиткам.
13. Постоянное ощущение недоедания.
14. Пропадает аппетит - вообще потерян вкус к еде.
15. Невозможность вовремя закончить работу.

Если мы обнаружили у себя признаки стрессового напряжения организма, то необходимо внимательно изучить его причины.

Каждый человек должен сам проводить анализ своего состояния и выявлять причины стрессового напряжения, возможно характерные только для его организма с точки зрения его личных ощущений.

Влияние стресса на здоровье человека.

Стрессы — это неизбежная часть нашей жизни, и лучшее, что мы можем сделать для решения этой проблемы, — это попытаться, насколько это возможно, избегать стрессовых ситуаций в нашей жизни и предпринять некоторые шаги для того, чтобы минимизировать влияние, которое оказывает стресс на наше здоровье. Суть проблемы состоит в том,

что хронический, сильный стресс негативно влияет на наше здоровье и способствует ускорению процесса старения. В нашей жизни на самом деле имеют место два вида стресса: один связан с положительными эмоциями, другой — с отрицательными.

Положительный стресс — это волнение или беспокойство, которое мы испытываем в тот момент, когда наша любимая спортивная команда пытается сплотиться на последних минутах игры. Наше сердце начинает сильно биться, наши ладони становятся потными, наше дыхание становится учащенным. Однако эта физическая реакция редко длится очень долго и не причиняет нам почти никакого вреда (кроме, возможно, воспаленного горла из-за крика в поддержку нашей команды на последней минуте игры).

Вредный стресс приводит к такой же физической реакции, но он происходит в результате физического или психологического дискомфорта, вызванного, например, тем, что вы стали свидетелем несчастного случая на шоссе, ожиданием сложного экзамена, или тяжелым заболеванием. В отличие от положительного стресса, негативный стресс может продолжаться длительное время, поражая нас непрерывно день за днем до тех пор, пока мы не станем физически слабыми и психически истощенными. Иными словами, стресс приводит в действие механизм «борьбы или бегства» - это примитивная реакция организма, которая помогала выживать нашим доисторическим предкам. Однако стрессы, возникающие в наше время, редко снимаются какой-либо из этих реакций; мы не можем бороться с ними, и мы не можем бежать от них. Стрессы возникают везде и каждый день, пагубно влияя на наше здоровье и самочувствие. Стресс приводит к множеству сложных физических реакций. Как только механизм «борьбы или бегства» начинает действовать, происходит выброс избыточного количества гормонов, в результате чего кровь насыщается самыми разнообразными химическими веществами. Наше кровяное давление резко повышается, протеины быстро

превращаются в сахар, используемый в качестве топлива, и, в зависимости от обстоятельств, мы можем даже испытывать в течение некоторого времени огромный прилив силы. Эта реакция объясняет рассказы женщин о том, как они во время несчастного случая поднимали автомобили.

Если в вашей жизни происходит не так много стрессовых ситуаций, то стрессы, возникающие время от времени, не будут оказывать длительного воздействия на ваше здоровье. Как только проблема, вызвавшая стресс, оказывается решенной, ваш организм восстанавливается, и все заканчивается прекрасно. Однако для большинства людей стресс — это каждодневная проблема. И это плохо. Многократно повторяющиеся стрессы могут стимулировать производство повреждающих клетки свободных радикалов; они ослабляют иммунную систему, увеличивают кровяное давление, поднимают уровень холестерина в крови, усиливают чувство беспокойства и усугубляют депрессию[3].

Проблемы со здоровьем, вызванные или усугубленные стрессом:

- Проблемы шеи и спины
- Сердечные болезни
- Проблемы кожи, такие как крапивница и сыпь
- Проблемы пищеварения
- Менструальные боли (для девушек)
- Бессонница
- Чувство усталости
- Частые простуды и воспаление горла
- Перепады настроения

Кроме того, все большее количество клинических данных подтверждает тот факт, что хронический стресс лишает организм витаминов, минералов и других питательных веществ. В результате этого многие врачи в настоящее время предписывают своим пациентам,

страдающим хроническим стрессом из-за работы, болезни или других проблем, принимать пищевые добавки.

Стресс также влияет на наше поведение и образ жизни, и почти всегда негативно. В стрессовых ситуациях мы склонны искать легкие решения, такие как потребление алкоголя или прием транквилизаторов. Курящие люди, как правило, начинают курить чаще, находясь в состоянии стресса; у женщин нередко возникают проблемы, связанные с питанием, такие как анорексия или булимия. Суть проблемы заключается в том, что, как только у нас появляются подобные отклонения в поведении, нам бывает трудно их преодолеть впоследствии, когда уровень стресса уже снижен.

Зная о таких печальных последствиях стресса, мы просто вынуждены заниматься защитой своей психики от перенапряжений. Оборону нашей психики принято называть стрессоустойчивостью.

Стрессоустойчивость человека - умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать настроения человека, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Для обозначения «меры сопротивляемости» человека стрессовым воздействиям используется понятие стрессоустойчивости личности. Это — способность сохранять высокие показатели психического функционирования и деятельности при возрастающих стрессовых нагрузках. Важной стороной стрессоустойчивости является способность не только сохранять, но и повышать показатели эффективности, продуктивности деятельности при стрессовом усложнении условий.

Преимущества стрессоустойчивости:

- **Спокойная гармоничная жизнь.** Мир внутри способствует миру вокруг.
- **Физическое здоровье.** Благодаря психической устойчивости мы меньше подвержены неврозам, а значит, исключен один из факторов, пагубно влияющий на иммунитет.
- **Созидание, а не разрушение.** Когда вас не одолевают депрессии, бессонницы, истеричные состояния, физические недомогания, Вы можете направлять свою энергию не на борьбу с этими неприятными последствиями стрессов, а на создание чего-то нового, важного, значимого или просто приятного.
- **Позитивное видение мира.** Помните мультфильм «Жили-были Ох и Ах»? Он о том, что проблемы возникают у всех, вопрос лишь в том, как к ним относиться.

Развитие стрессоустойчивости

Многие характеризуют человека как стрессоустойчивого, если он всего лишь умеет не выплескивать свои отрицательные эмоции на окружающих. Человек может испытывать угнетенность, подавленность, однако быть тактичным, и хорошим актером. Ни в коем случае нельзя замыкать стресс на себе, иначе он может разрушить Вас изнутри. Всегда нужно давать выход эмоциям, но только в сублимированном состоянии.

Общие советы по достижению стрессоустойчивости.

- **Пройдите тест на стрессоустойчивость.** Убедитесь, что Вы хорошо себя знаете.
- **Помните, что очень важны Сон и Отдых.** Нужно обязательно давать своему организму полноценный отдых — и физический, и моральный.
- **Найдите время для любимого занятия.** У каждого человека должна быть отдушина. То, что укрепляет его веру в себя, дает моральное удовлетворение и помогает снять напряжение.
- **Воспитайте в себе терминатора.** Речь идет о способности восстанавливаться из разрушенного состояния.

- **Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам.** Даже если Вы привыкли «делать всё сами», Вам всегда может пригодиться хороший совет профессионала.
- **Разработайте свою собственную методику.** Поскольку проблема стрессоустойчивости одна из животрепещущих, существует огромное количество литературы на эту тему. Не поленитесь зайти в Интернет и, изучив проблему, понять, что подходит именно Вам.

Основные способы формирования стрессоустойчивости, предлагаемые в ГАОУ СПО СТГХСТ им. П. Мачнева.

В ГАОУ СПО Самарский техникум городского хозяйства и строительных технологий имени П. Мачнева большое внимание уделяется созданию условий для формирования стрессоустойчивости у студентов.

- в техникуме разработана и успешно реализуется программа «Здоровый образ жизни». Претворять ее в жизнь помогает замечательная материальная база нашего образовательного учреждения.
- одним из направлений для формирования стрессоустойчивости является предоставление широких возможностей для занятий спортом.

В техникуме имеется 3 спортивных зала, боксерский ринг, борцовский зал, стадион, элементы полосы препятствий, 3 атлетических зала. Кроме плановых учебных занятий по физической культуре формированию стрессоустойчивости способствует работа во внеурочное время спортивных секций: по мини-футболу, волейболу, баскетболу, атлетической гимнастике, настольному теннису, боксу, дзюдо. По праву мы гордимся именами таких спортсменов, как Арчил Абуселидзе, Михаил Пекарский, Антон Леошин, Максим Шереметьев, ставших мастерами спорта и мн. др.;

- для развития творческой личности организована работа танцевальной студии и кружка по вокалу;

- успешно работает военно-патриотический клуб «Защитник», в котором ребята могут поближе познакомиться не только с армейской жизнью, вооружением, получить навыки в стрельбе, участвовать в соревнованиях по военно-прикладным видам, но и ближе общаться с ветеранами Великой Отечественной войны, ветеранами боевых действий и действующими представителями силовых структур;
- возможность заниматься поисковой и экскурсоводческой работой предоставляет один из старейших в области Народный музей имени Героя Советского Союза Михаила Гарнизова;
- организовано волонтерское движение для оказания помощи детям - инвалидам, ветеранам войны и труда, людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Участие в таких акциях способствует формированию чувства доброты, соучастия, сопереживания.

Напряжение и стресс могут полностью уничтожить наше здоровье и благосостояние. Стресс может полностью изменить человека, как и внутренне, так и внешне, если мы допустим это. Борьба против ежедневных стрессов может вызвать болезнь.

Стрессоустойчивость является залогом сохранения здоровья человека и достижения успеха в его жизнедеятельности, в ГАОУ СПО СТГХСТ им. П. Мачнева для развития стрессоустойчивости студентов и их самореализации созданы необходимые условия.

Список литературы:

1. Косолапова Н.В., Н.А. Прокопенко Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник. – М.: изд. центр «Академия». -2010.- 16 с.
2. Селье Г. Стресс без дистресса.– М.; изд-во «Прогресс».-1992.-109 с.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции.- СПб.; изд-во «Питер».- 2006.-18 с.