**Урок на тему « Стресс как негативный биосоциальный фактор»**

**Цель**: сформировать представление о стрессе, его влиянии на организм человека, способах борьбы с ним.

**Образовательная задача**: сформировать понятие стресса выявить причины стресса, его влияние на здоровье человека, рассмотреть способы защиты от стресса и научиться ими пользоваться.

**Развивающая задача**: развивать логическое мышление, память, внимание, речь, познавательный интерес, творчество и самостоятельность учащихся.

**Воспитательная задача**: прививать чувство коллективизма, заботу о своём здоровье.

**Тип урока**: новая тема

**Методы:** словесный ( рассказ, беседа), объяснительно- иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

**Форма урока:** урок-мультимедиа, проблемный урок, урок-практикум, комбинированный урок.

**Оборудование**: учебник, раздаточный материал (тест «Определение уровня стресса», карточка задание «Умей справиться со стрессовыми ситуациями»), мультимедийный проектор, музыкальный центр с диском « Голоса природы», фото стрессовых ситуаций и релаксации, сообщение учащегося о статистике стресса, об истории вопроса, эпиграф Тютчева Ф.И.

**Ход урока**

**Эпиграф к уроку:**

Живя, умей все пережить,

печаль, и радость, и тревогу.

Ф.И.Тютчев

**1. Повторение изученного материала**

**Вступительное слово учителя**: На прошлом уроке мы рассматривали с вами проблему сна, который, как один из показателей здоровья, отражается на самочувствии человека.

**Вопросы:**

1. Что такое сон? Назовите фазы сна.
2. Какое значение он имеет для здоровья человека и и какова его продолжительность?
3. Что испытывает человек, если у него нарушен сон? В чём причина нарушения сна?
4. Назовите правила гигиены сна.

**Ожидаемые ответы:**

1. Сон – это периодически повторяющееся состояние покоя организма. Существует две фазы сна: медленный и быстрый сон. Медленный длится 70 % -75 % от общего сна, быстрый повторяется 5-6 раз в течение сна.
2. Сон восстанавливает силы и энергию организма. Новорождённые дети спят16-20 ч. В сутки, годовалые дети – около 14 ч., в 6-9 лет – 11-12 ч., 14-18 лет – 9-10 ч., взрослые спят 8-9 ч.
3. Если нарушается сон, то днём наблюдается сонливость, вялость. Как следствие ухудшается память, внимание, скорость реакции, раздражительность. Всё это приводит к нервным срывам. Причинами нарушения сна являются поздние вечерние развлечения.
4. Правила гигиены сна: спальное помещение должно проветриваться и иметь комфортную температуру - + 180 С.; Исключить шум, яркий свет, резкие запахи.

**Вывод:** Неумение человека справляться со своими проблемами может привести к стрессу. Это слово мы слышим часто по телевидению радиовещанию. А что же такое стресс?

**II. Изучение нового материала (объявление темы урока)**

**Слово учителя**: На протяжении своей жизни каждый человек сталкивается со стрессовыми ситуациями. Само рождение – это стресс для ребенка, который только появился на свет. Вот маленький человек достиг 3-х летнего возраста и идет в детский сад. Там его ожидает воспитатель, новый детский коллектив, в котором ему предстоит находиться. Стресс для ребенка? Да. Далее он идет в школу, затем в институт. И снова стресс, стресс и стресс.

В последнее время понятие «стресс» приобрело большую популярность - недаром прошедший 20 век назвали веком стресса. Сегодня на дворе 21 век, но стресс, не признавая никаких границ, с легкостью шагнул в новое тысячелетие и продолжает укреплять свои позиции.

Каждый испытывал стресс, все говорят о нем, но мало кто задавался вопросом, так что же такое стресс?

**Выступление учащегося**: По статистике, в США (стране, которая первой осознала проблему стресса) 90% населения постоянно находится в состоянии сильного стресса. Из них 60% испытывает стресс 1-2 раза в неделю, 30% - почти каждый день.

* По данным американских ученых 2/3 всех визитов к врачу вызваны симптомами, в основе которых лежит стресс. Многие крупные корпорации тратят сотни миллионов долларов на медицинские пособия, вызванные стрессом. В итоге экономические потери от стресса в США превышают 300 миллиардов долларов ежегодно.
* Вследствие постоянных стрессов, почти 80% людей зарабатывают болезнь, называемую синдромом хронической усталости. Симптомы этого заболевания очень напоминают проявления СПИДа: быстрая утомляемость, слабость по утрам, «песок» в глазах, частые головные боли, бессонница, конфликтность, склонность к одиночеству
* По данным ВЦИОМ (Всесоюзный центр исследования общественного мнения) россияне избавляются от стресса следующим образом:
* Телевизор - 46%
* Музыка - 43%
* Алкоголь - 19%
* Еда - 16%
* Медикаменты - 15%
* Спорт - 12%
* -Йога, медитация - 2%
* 40 млн. из 147 млн. рабочих в странах Европейского союза страдают от стрессов, что ежегодно обходится обществу в 19 млрд. долларов США.
* Многие жители стран "Большой Европы" страдают теми или иными последствиями стрессовых ситуаций. Например - 13% сетуют на постоянную головную боль, 17% - на мышечные боли, еще 30% испытывают неприятные ощущения и боли в области спины.
* В состоянии стресса постоянно находятся 70% россиян. Вследствие стрессов, почти 80% людей зарабатывают болезнь, называемую синдромом хронической усталости (слабость, «песок» в глазах, головные боли, бессонница, раздражительность). Тройку лидеров по снятию стресса у россиян занимают телевизор, музыка и алкоголь. Если человек не находит эффективных способов снизить негативное влияние стресса, то возможны нервные срывы и депрессия. Существует угроза, что к 2020 году депрессия парализует экономическую жизнь как развитых, так и развивающихся стран. Посмотри видеоролик и если узнаешь в нем себя, сделай что ни будь…

**Историческая справка.**

**Выступление учащегося:** Само понятие "стресс" появилось сравнительно недавно – в 1936 году "с легкой руки" ученого, лауреата Нобелевской премии канадского врача и биолога Ганса Селье.. Селье взял технический термин «стресс», означающий "напряжение", "нажим", "давление", из науки о сопротивлении материалов и употребил его по отношению к человеку. Точнее, сначала не к человеку, а к обыкновенным лабораторным крысам, с которыми он в то время экспериментировал.

Во время вскрытия крыс Селье обнаружил патологические нарушения в их внутренних органах. Когда Селье открывал клетки, крысы нередко убегали и потом долго носились по всей лаборатории, спасаясь от своего мучителя. Проходило немало времени, прежде чем он ловил их и водворял на место. По мнению Селье, именно процесс бегства и поимки являлся причиной обнаруженных патологических изменений.

**Слово учителя:** Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование, сильное воздействие.

**Стрессоры (слайд)**

Стрессоры – это факторы, вызывающие напряжение организма

Физические

1. Холод
2. Жара
3. Избыточное употребление лекарств
4. Загрязнение окружающей среды
5. Вредные привычки и т. д.

Психические

1. Конфликтные ситуации
2. Сильные физические нагрузки

**Фазы стресса (слайд)**

а) состояние тревоги – организм оценивает характер воздействия, возникает ощущение трудности «призыв к оружию»

б) повышенная сопротивляемость – мобилизуются все защитные силы организма.

в) фаза истощения – человек ощущает, что его силы на исходе.

Селье считал, что составная часть нашей жизни – это стресс, но это не только зло, но и благо. Без стресса человек обречен на бесцветное прозябание. Валентин Катаев писал: «В истоках творчества гения ищите измену или неразделенную любовь». Однако же, если человек постоянно будет подвергаться стрессовым ситуациям, то фаза истощения будет велика, и это может привести к заболеваниям ( депрессии, неврозы, сильные мигрени, проблемы с кишечником, типа изжоги, диареи, запора, повышение кровяного давления, быстрое биение сердца, потные ладони, головокружение, , холодные руки или ноги, одышка, и боли в груди )

Сейчас я предлагаю вам, всем сидящим в классе, определить свою степень стресса (предлагается тест: каждому ребенку выдается карточка)

Практическая работа.( 5-6 мин)

Тест: «Мой уровень стресса»

**Инструкция:** ответь на вопросы, приведенные ниже. Поставь галочку в колонке, соответствующей твоему ответу.

В последние месяцы ты:

1. Писал контрольную в школе
2. Сильно спорил/а или подрался(лась) с кем-то
3. Опаздывал(ла) на занятия куда-нибудь еще
4. С тобой произошло что-то волнующее
5. Чувствовал(а) печаль или одиночество
6. Выступал(а) перед классом
7. Встретился(лась) с новым человеком
8. Имел(а) проблемы в отношении проблемы в отношениях с родителями
9. Старался(лась) изо всех сил победить в соревнованиях
10. Был(а) чрезмерно загружен(а) делами
11. Имел(а) проблемы с приготовлением уроков
12. Не смог(ла) выполнить возложенные на тебя обязанности
13. Должен(а) был(а) стать первым в каком-либо деле
14. Помогал(а) в организации крупного мероприятия
15. Чувствовал(а) замешательство

Сложи количество своих утвердительных ответов (да).

Шкала оценок:

от 0 до 5 – низкий уровень стресса;

от 6 до 10 – средний уровень стресса;

от 11 до 15 – высокий уровень стресса.

**Вывод**: Каждый человек подвержен стрессу. Очень важно знать о причинах стресса и уметь бороться с отрицательными последствиями стресса.

Какие же способы борьбы со стрессом существуют?

– Я предлагаю найти решение этой проблемы вам самостоятельно.( (5-6 минут)

а) для этого вам предстоит поработать в группах для того, чтобы найти решение этой проблемы

б) защита вариантов решения (по 1 человек от команды. заслушивается защита учащихся от каждой группы)

А вот какие пути решения борьбы со стрессом предлагают нам ученые (слайд выводится на экран)

Способы борьбы со стрессом

* Общение с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами.
* Поддержка близких.
* Внешние источники сил (природа, музыка, книги).
* Переключись на что-нибудь хорошее, вспомни счастливые моменты.
* Ставь посильные задачи, реально смотри на жизнь.
* Занимайся физкультурой и спортом.
* Правильно питайся, соблюдай режим дня.
* Радуйся жизни.
* Помни, мы сильны, когда верим в себя.
* Полноценный сон.
* Водные процедуры.
* Методы релаксации.

- А сейчас я предлагаю вам провести один из способов релаксации – чередующееся носовое дыхание ( звучит диск с голосами природы).

Сядьте на стул, выпрямив спину. Вдохните левой ноздрёй на счёт 6, правую зажимая пальцем. Задержите дыхание до 3. Затем закройте левую ноздрю и выдыхайте через правую на счёт 6. Вдыхайте правой ноздрёй и т. д. Повторить 2-3 раза.

**III.Закрепление**

**Задание.** На столе разложены фотографии со способами борьбы со стрессом и причинами стресса. Двое учащихся определяют по фотографиям, где способы борьбы, а где причины стресса. Фотографии вывешиваются на доску в две колонки.

Одновременно остальные учащиеся отвечают на вопросы:

1. Что такое стресс? Кто создал это понятие и в каком году?
2. Назовите фазы развития стресса.
3. Чем опасен стресс?

**IY. Обобщение. Подведение итогов**

– Сегодня мы с вами познакомились со стрессом и научились бороться с ним. Эти умения вам пригодятся на протяжении всей жизни для того, чтобы сохранить свое здоровье и не поддаться пагубным пристрастиям.

Задаётся домашнее задание: п. 25 и тетрадь выучить; объявляются и комментируются оценки.