**Департамент образования и науки города Москвы  
Юго-Западный административный округ  
ГБОУ г. Москвы "Школа № 1533 "ЛИТ"**

**Пояснительная записка**  
 к проектной работе по теме:  
**“ВЛИЯНИЕ АНТИСТРЕССОВ”**

выполнила ученица  
класса 8.6:  
Бондарь София  
Руководитель:  
Карташева Л. А.

# **ОГЛАВЛЕНИЕ**

[ОГЛАВЛЕНИЕ 2](#_uc5zdrjvis50)

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_903xvx1dck22)

[ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 4](#_gvueyqymt8a8)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 5](#_nd1xr28mm7gx)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 7](#_to3shtgof0xm)

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность:**на сегодняшний день антистрессы пользуются большим спросом как среди подрастающего поколения, так и среди взрослых людей, так как, по их мнению, он помогает избавиться от стресса и напряженности и занять себя в свободное время

**Цель:**выяснить,действительно ли антистрессовые игрушки помогают снять стресс и расслабиться или же это дань моде, и определить какой из них самый работоспособный

**Задачи:**

1. выяснить влияние антистрессов на настроение человека
2. определить, какими антистрессовыми игрушками пользуется молодежь
3. проверить работу каждого из антистрессов по их назначению
4. по результатам поисков найти наиболее действенный антистресс

**Целевая аудитория:**дети от 6 до 14 лет

**Ожидаемый результат:**нахождение самой работоспособной антистрессной игрушки

**Средства реализации:**поисковик Google, чат GPT, книги

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Анализ предметной области

Детям, как и взрослым жить в современном мире нелегко: бесконечное количество домашних заданий, посещение нескольких кружков или секций, приводит к усталости и унынию; конфликты с родителями и с одноклассниками заставляют нас переживать и нервничать, еще можно перечислять множество факторов, которые влияют на эмоциональное состояние организма. Такое состояние имеет название стрессового.

Когда человек испытывает тревогу, он часто начинает что-нибудь крутить в руках. Особенно это характерно у школьников: они ломают колпачки, развинчивают и завинчивают ручки, бесконечно ее «включают» и «выключают». А кто из нас не прогрызал в школе ручку насквозь? Тревога от этого действительно уменьшается — за счет того, что совершается какое-то минимальное действие.

Избавиться от тревожного чувства, как и плохого самочувствия, вызванного им, бывает не просто. Отличной альтернативой решению проблемы может стать игрушка- антистресс, подходящая как взрослым, так и детям.

На сегодняшний день существует огромное количество товаров, созданных для снятия стресса, отвлечения от повседневных проблем. Первые подобные изделия появились в Японии. Выполнены они в форме животных, кубиков и кубов, мячиков, спинеров, подушек и многого другого. Поэтому выбрать игрушки- антистресс для себя будет очень просто

Антистрессовые изделия справляются с плохим настроением, прогоняют хандру и помогают забыть о житейских трудностях.

Описание хода работы

Нахожу информацию о стрессе, его происхождении и способах исключения его из жизни. Затем подбираю 6 наиболее эффективных антистрессовых игрушек, которые улучшают какие-либо навыки и способности человека. На одном из сайтов нахожу диаграмму о том, какие игрушки-антистрессы дети начальной школы покупают в наибольшем количестве и переношу ее данные в презентацию. После этого делаю обзор на каждый из антистрессов, выбранных мной ранее: изучаю способы применения и нахожу действие игрушки на человека. Завершив рассмотрение всех антистрессовых игрушек, сравниваю их всех и выявляю антистресс, который имеет больше всего плюсов и меньше всего недостатков.

Трудности, возникшие во время работы, и их преодоление

1. Каждый антистресс действует на каждого человека по-разному,из-за чего сложно выявить четкие плюсы и минусы игрушки, но, к счастью, можно найти пару источников, где выявлены средние статистические данные о каждой из них.
2. В разных источниках информации разные данные об антистрессовых игрушках, и ,чтобы справиться с этой проблемой, нужно лишь просмотреть несколько различный сайтов и выявить что-то среднее между данными этих сайтов.
3. Сравнивать антистрессы,которые направление примерно в одно и то же русло непросто,так как они очень похожи в своих функциях, отличия все же найти можно, но они крайне незначительны. В таком случае можно оценивать игрушки по популярности и по спросу.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из данных, полученными нами ранее,можно увидеть, что Кубик My First Fidget Cube содержит в себе больше всего полезных функций и дает человеку наибольшее количество улучшений и приобретений. Но, тем не менее, каждый из рассмотренных нами вариантов избавления от стресса работает в той или иной степени.

##### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

* ChatGPT-3.5 бесплатно и без регистрации: онлайн интеллектуальный помощник:[https://gpt-chatbot.ru/chatgpt-3-5-besplatno-i-bez-registracii] - Режим доступа: <https://gpt-chatbot.ru/chatgpt-3-5-besplatno-i-bez-registracii>
* Выбираем лучшие игрушки - антистресс в 2023 году:[https://yanashla.com/luchshie-igrushki-antistress/] - Режим доступа: <https://yanashla.com/luchshie-igrushki-antistress/>
* ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ Тема работы: «Антистрессовые игрушки – это необходимость или дань моде:[https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2019/05/31/issledovatelskiy-proekt-tema-raboty-antistressovye-igrushki-eto] - Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2019/05/31/issledovatelskiy-proekt-tema-raboty-antistressovye-igrushki-eto>
* Презентация Антистрессовые игрушки – это необходимость или дань моде доклад, проект:[https://shareslide.ru/detskie-prezentatsii/prezentatsiya-antistressovye-igrushki--eto-neobhodimost] - Режим доступа: <https://shareslide.ru/detskie-prezentatsii/prezentatsiya-antistressovye-igrushki--eto-neobhodimost>
* ТОП-10 лучших игрушек-антистресс. Рейтинг от портала ИгрушкаПоиск:[https://www.i-igrushki.ru/blog/reytingi-igr-i-igrushek/top-10-igrushek-antistress/] - Режим доступа: <https://www.i-igrushki.ru/blog/reytingi-igr-i-igrushek/top-10-igrushek-antistress/>

Дата обращения ко всем источникам: 01.12