


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВЕРХНЕ-ГРУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
КУРСКОЙ ОБЛАСТИ КОРЕНЕВСКОГО РАЙОНА

Рассмотрено и принято решением  
Педагогического совета  
от 28.08.2020 Протокол №1  
Утверждено и введено в действие  
приказом от 28.8.2020 г. №1/74  
Директор школы:  Мартанова Е.В.



**Программа  
формирования здорового жизненного стиля,  
здорового образа жизни, обучения жизненно важным  
навыкам  
«Мы здоровыми растём»**

С. Верхняя Груня  
2020 г.

## **Пояснительная записка**

Согласно ст. № 41,42 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач школы.

Образование - необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Формированию здорового образа жизни школьников, как один из вариантов, может способствовать реализация школьной программы «Мы здоровыми растём», направленная на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

### **Актуальность программы**

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии со Стандартом второго поколения, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

### **Цель программы**

Создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

### **Задачи программы**

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения

- правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
  - использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
  - соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
  - формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
  - становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
  - формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
  - формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
  - формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа рассчитана для работы с детьми и подростками 6 - 16 лет.

### **Участники программы**

- учащиеся МКОУ «Верхне-Грунская средняя общеобразовательная школа»;
- классные руководители;
- учителя-предметники (биология и др.);
- родители.

### **Методики и инструментарий реализации программы**

- Диагностика уровня субъективного контроля «Что зависит от меня». Тест - опросник
- Методические рекомендации классным руководителям по формированию у учащихся гигиенических навыков
- Программа учебных предметов (ЛФК), формирующих основы здорового образа жизни
- Дни здоровья
- План системы мероприятий по укреплению здоровья обучающихся
- Диагностика «Комфортность на уроке»
- «Отношение ребёнка к обучению в школе». Тест – опросник

- Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Россела и И. Фергнсона Тест - опросник
- Методика Филиппа «Диагностика школьной тревожности». Тест – опросник

## **Основные направления работы по реализации программы**

**Медицинское** - предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса. Под гигиеническими понимается соблюдение внешних условий организации учебного процесса: составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований, организация питания учащихся.

**Просветительское** - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы. Особое место отводится работе с родителями, так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и их родителей.

**Психолого - педагогическое** - предполагает, прежде всего, использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, а также предупреждение проблем развития ребенка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

**Спортивно - оздоровительное** - предполагает организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение учащихся к здоровому досугу.

### **Предлагаемые формы работы по реализации программы.**

1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:
  - Работа спортивных секций;
  - Разработка и соблюдение здоровьесберегающих технологий на всех учебных занятиях
  - Общешкольные Дни здоровья;
  - Прогулки на свежем воздухе.
2. Соревнования и спортивные праздники:
  - Спортивные турниры;
  - Спортивные праздники, творческие вечера, приуроченные к тем или иным датам и событиям;
  - Товарищеские встречи по различным видам спорта;
3. Профилактика заболеваний у учащихся и сотрудников школы:
  - Беседы и лекции;
  - Встречи с медработниками;
  - Смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, куриного гриппа, наркомании, алкоголизма и табакокурения.
5. Исследовательская работа
  - Анкетирование.
  - Диагностика;

### **Материально-техническая база.**

Для реализации программы «Мы здоровыми растём» в МКОУ

«Верхне-Грунская средняя общеобразовательная школа» имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- столовая (организация горячего питания).

### Прогнозируемый результат

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, жизненного стиля, предполагает что, учащиеся должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

Программа «Мы здоровыми растём» предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию (срок реализации программы неограничен)

### Примерные формы реализации программы по классам с учётом психофизических особенностей школьников

#### I. Младший школьный возраст.

- Цель:** 1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры;  
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза;

1-й класс	
Классные часы	Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необходимо помнить, оставаясь

	дома одному.
<b>Родительское собрание</b>	«Режим дня первоклассника», «Рабочее место первоклассника».
<b>Конкурсы, викторины</b>	Викторина «Быть здоровым – здорово!» Рисунков «В здоровом теле – здоровый дух»
<b>2-й класс</b>	
<b>Классные часы</b>	Режим дня («Каждому делу - свое время»). Роль прогулки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (о продуктах, содержащих витамины, как вести себя за столом, режим питания). Температура воздуха в квартире, проветривание. Как необходимо одеваться осенью, весной, летом и зимой. Роль физических занятий в жизни человека.
<b>Родительское собрание</b>	«Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания».
<b>Конкурсы</b>	Рисунков «Я за здоровый образ жизни», «Меню второклассника, здоровое и любимое».
<b>3-4 классы</b>	
<b>Классные часы</b>	Режим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в детской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом. Лекарственные растения. Профилактика простудных заболеваний. Культура питания. Режим питания. Качество приготовленной пищи.
<b>Родительское собрание</b>	Поговорим «О школьной форме», «Режим питания ребенка. Школьный завтрак». Встреча учащихся и родителей с психологом школы по вопросу «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника».
<b>Конкурсы</b>	Рисунков «Зеленая аптека».

## **II. Младший подростковый возраст (5-6 классы).**

- Цель:** 1. Приобщение к здоровому образу жизни.  
2. Профилактика ранней преступности.

<b>Классные часы</b>	Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдых других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физическая культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения.
<b>Родительское собрание</b>	«Физическая культура и спорт». «Об особенностях физического развития младшего подростка». «Профилактики ранней преступности».
<b>Конкурсы, викторины</b>	Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!».

## **III. Средний подростковый возраст (7-8 классы).**

- Цель:** 1 Приобщение к здоровому образу жизни.  
2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.  
3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.  
4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

<b>Классные часы</b>	Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое).
----------------------	----------------------------------------------------------

	Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотика?
<b>Родительское собрание</b>	«Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет» (с привлечением психолога). Встречи с работниками ПДН по вопросу профилактики преступности.
<b>Конкурсы, викторины</b>	Конкурс плакатов, буклетов: «Скажем наркотику - нет!» Викторина «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»

#### **IV. Старший подростковый возраст (9-11 классы).**

**Цель:** 1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Профилактика наркомании, алкоголизма.

3. Профилактика преступности.

<b>Классные часы</b>	Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения. Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени, которые ведут в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?».
<b>Родительское собрание</b>	Наркомания - знамение времени. Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика. Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Подросток- преступник: причины, последствия.
<b>Конкурсы</b>	Фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»; буклетов, презентаций «Я выбираю здоровый образ жизни».

### **План работы учителей МКОУ « Верхне-Грунская средняя общеобразовательная школа» с учащимися в рамках реализации программы «Мы здоровыми растём»**

<b>Ежедневно</b>	Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений на уроках.
------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Ежедневно</b>	Проведение уроков «Здоровья» на свежем воздухе (с учётом погодных условий)
<b>Ежедневно</b>	Консультационные встречи с родителями по вопросам здоровьесберегающих технологий, генеральная уборка классной комнаты.
<b>Ежемесячно</b>	Выпуск «Страничек здоровья» в ежемесячном журнале «Веснянка»
<b>Один раз в триместр</b>	Классные семейные праздники здоровья, экскурсии, родительские собрания.
<b>Один раз в полугодие</b>	Дни открытых дверей (для родителей), заполнение паспорта здоровья, посещение кабинета медсестры при ГБОУ ЦДК
<b>Один раз в год</b>	Медицинский осмотр, операция «Витаминный чай», профилактика гриппа и других вирусных инфекций, День здоровья, праздник здоровья.

### **Работа с родителями (законными представителями) в рамках реализации программы «Мы здоровыми растём».**

**Цель:** - повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.

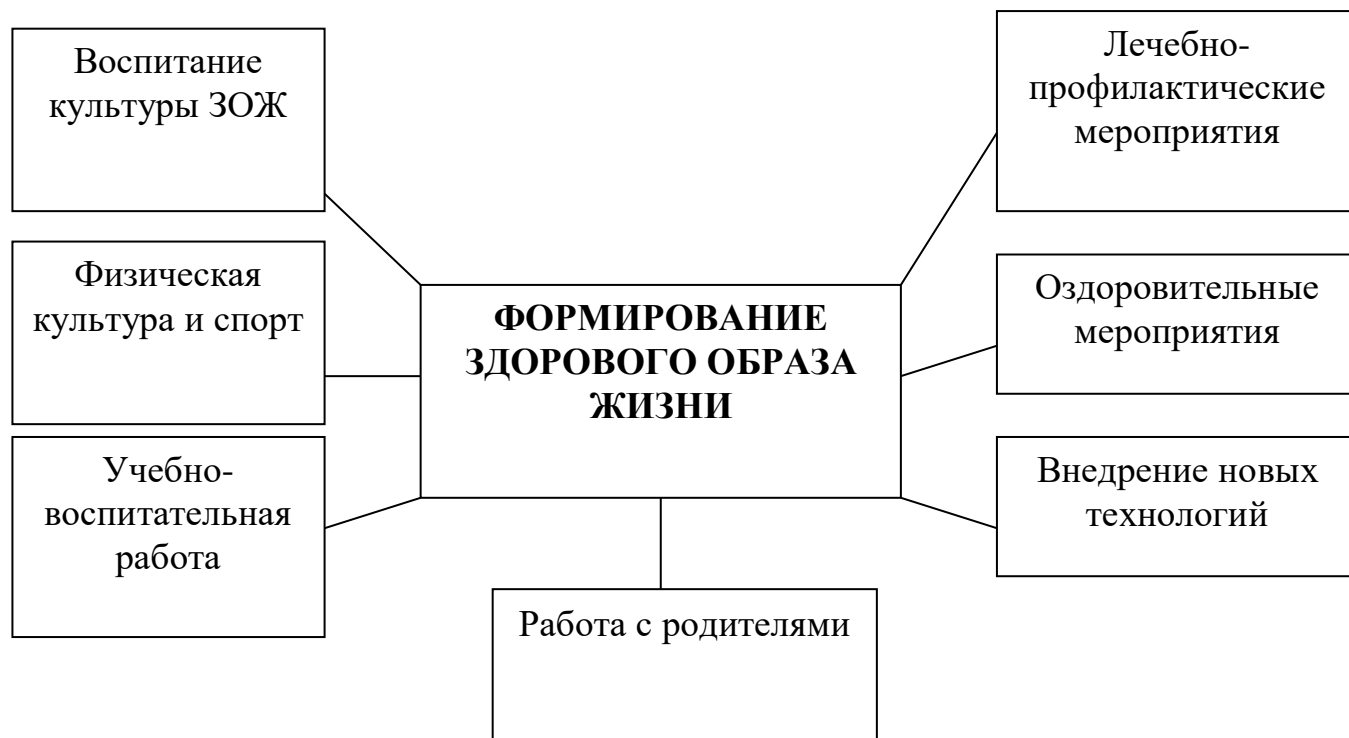
Работа с родителями направлена на повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей. В программе представлены виды и формы работы с родителями, обеспечивающие личностные планируемые результаты по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся. При этом программой предусматриваются и результаты работы с родителями обучающихся, как необходимое условие сформированности у обучающихся понимания и принятия ценности здоровья.

<b>№</b>	<b>Виды и формы работы с родителями</b>	<b>Планируемые результаты обучающихся (личностные) У обучающихся будут сформированы:</b>	<b>Планируемые результаты работы с родителями</b>
1.	Консультации по предметам, день открытых дверей для родителей	Понимание обязательности и полезности учения, положительная мотивация, уважительное отношение к учителям и специалистам школы.	Согласованность педагогических и воспитательных воздействий на ребёнка со стороны семьи и школы. Коррекция проблемного поведения детей.
2.	Консультации специалистов школьного психолого-медико-педагогического консилиума для родителей	Бесконфликтное общение в классе и семье, потребность безбоязненно обращаться за помощью к учителям и специалистам.	
3.	Родительские собрания: «Основы правильного питания», «Гигиенические основы режима дня школьника», «Физическая культура и здоровье», «Здоровый образ жизни», «Почему ребёнок не любит читать», «Десять заповедей для родителей».	-Навык организации режима дня и отдыха, -Уважительное отношение к родителям и старшим, потребность в выполнении правил поведения в школе и общественных местах, - Серьёзное отношение и потребность в чтении; - Умение общаться в коллективе класса, толерантность, милосердие.	Повышение педагогической компетентности родителей. Повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам школы. Формирование у родителей положительного эмоционального



			отношения к школе.
4.	Практикум для родителей: «Уметь отказаться», «Я и здоровье», «Что делать, если...» «Профилактика острых и кишечных заболеваний»	- Умение следить за своим здоровьем, - Начальные навыки и умения выхода из трудной жизненной ситуации; - Устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды	Практическое участие родителей в решении вопросов школьной жизни
5.	Анкетирование: «Здоровье и физическая культура ребёнка»: «Как ребёнок справляется с домашним заданием»	- Потребность в общении со сверстниками, выбор установки на здоровый образ жизни; - Умение попросить совета и помощи у старших, мотивация к учению.	Формирование положительной мотивации родителей к получению педагогических знаний
6.	Общешкольное тематическое собрание	Принятие установки на здоровый образ жизни, понимание важности здоровья, экологически сообразного поведения.	Формирование «образа школы» как у родителей, так и у сторонних лиц и организаций
7.	Организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, организация походов, весёлых стартов	Навык толерантности, коммуникабельности.	Активное участие в делах школы и класса

Приложения



## Анкета

(для выявления отношения детей к своему здоровью)

**1. Как ты считаешь, такие недомогания, как головокружение, головная боль, боли в спине, висках, ногах, усталость глаз, связаны:**

- а) с учебной работой в школе
- б) большим количеством уроков и заданий?
- в) длинной зимой?
- г) началом какой – либо болезни, простуды

**2. Посещаешь ли ты школу:**

- А) при насморке и головной боли
- Б) невысокой температуре
- В) кашле и плохом самочувствии

**3. При плохом самочувствии обращаешься к врачу?**

- А) да Б) нет

**4. Стараешься ли сидеть за партой:**

- А) всегда правильно                      Б) иногда    В) сидишь как удобно

**5. Режим дня ты соблюдаешь:**

- А) всегда    Б) иногда, когда напоминают родители    В) встаешь и ложишься, когда захочешь

**6. Твой день начинается:**

- А) с зарядки            Б) водных процедур            В) просмотра телевизора

**7. Как ты считаешь, чаще болеют:**

- А) полные люди    Б) люди, которые едят много овощей и фруктов
- В) люди, которые много двигаются и бывают на улице

**8. Моешь ли ты руки перед едой?**

- А) да Б) нет

**9. Ты чистишь зубы:**

- А) утром    Б) утром и вечером    В) всегда после еды    Г) никогда

**10. Ты предпочитаешь, есть каждый день:**

- А) бутерброды с чаем    Б) чипсы и колу    В) еду из «Макдоналдса»
- Г) кашу и суп                      Д) больше фруктов и овощей

## Анкета для оценки состояния здоровья ребёнка (для родителей)

### Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на предлагаемые вопросы. Эти сведения необходимы для оценки состояния здоровья Вашего ребенка, своевременного совета специалистов (психолога, медицинского работника, педагога), они будут учтены при индивидуальной организации учебной деятельности. Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты и дайте ответы на вопросы. Правильность заполнения является основой для повышения заботы о состоянии здоровья школьников.

**ФИО ребенка** \_\_\_\_\_

**Класс** \_\_\_\_\_ **Дата заполнения** \_\_\_\_\_

1. Состоит ли Ваш ребенок на учете в диспансере?
  - а) да \_\_\_\_\_ б) нет;
  - (указать заболевание); в) не знаю.
2. Сколько раз в год Ваш ребенок болеет?
  - а) 1 раз в год; в) больше 3 раз в год;
  - б) 2-3 раз в год; г) не знаю.
3. Как Вы оцениваете состояние зубов Вашего ребенка?
  - а) отличное; в) неудовлетворительное;
  - б) удовлетворительное; г) не знаю.
4. Как Вы оцениваете состояние зрения Вашего ребенка?
  - а) отличное; в) неудовлетворительное;
  - б) удовлетворительное; г) не знаю.
5. Как Вы оцениваете состояние слуха Вашего ребенка?
  - а) отличное; в) неудовлетворительное;
  - б) удовлетворительное; г) не знаю.
6. Имеется ли нарушение осанки у Вашего ребенка?
  - а) да; б) нет; в) не знаю.
7. Имеется ли плоскостопие у Вашего ребенка?
  - а) да; б) нет; в) не знаю.
8. В случае если Ваш ребенок заболел, вы обращаетесь (возможны несколько вариантов ответов):
  - а) в муниципальное учреждение (поликлинику); в) лечите самостоятельно;
  - б) к домашнему (частному) врачу; г) обращаетесь к народным целителям;
9. Обучаете ли Вы ребенка правилам здорового образа жизни?
  - а) да; б) нет.
10. Как часто Ваш ребенок жалуется на головные боли?
  - а) не жалуется; в) жалуется больше 2-х раз в неделю.
  - б) жалуется 1-2 раза в неделю;
11. Как часто Ваш ребенок, вернувшись со школы, жалуется на усталость?
  - а) не жалуется; в) жалуется больше 2-х раз в неделю.
  - б) жалуется 1-2 раза в неделю;
12. Проводите ли Вы какие-либо профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний?
  - а) витаминотерапию; д) массаж;
  - б) фитотерапию; е) другие \_\_\_\_\_ (указать).
  - в) закаливание; ж) не проводим.
  - г) йога;
13. Сколько раз в неделю Ваш ребенок употребляет в пищу:  
- овощи:

а) 1-2 раза в неделю;

б) 3-4 раза в неделю;

- мясо:

а) 1-2 раза в неделю;

б) 3-4 раза в неделю;

- фрукты:

а) 1-2 раза в неделю;

б) 3-4 раза в неделю;

- макароны, мучные изделия:

а) 1-2 раза в неделю;

б) 3-4 раза в неделю;

в) ежедневно;

г) затрудняюсь ответить.

в) ежедневно;

г) затрудняюсь ответить.

в) ежедневно;

г) затрудняюсь ответить.

в) ежедневно;

г) затрудняюсь ответить.

14. Ваш ребенок занимается физической культурой:

а) только в школе (3 ч. в неделю);

в) ежедневно дома, зарядкой;

б) занимается в секции \_\_\_\_\_

г) другое \_\_\_\_\_

(указать вид и сколько раз в неделю);

\_\_\_\_\_ (указать вид и сколько раз в неделю).

15. Какую помощь Вы хотели бы получить со стороны медика, психолога, педагогического коллектива Вашей школы?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

СПАСИБО!

## Анкета для учащихся

### «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

#### Внимательно прочитай и ответь на вопросы:

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щетка шампунь тапочки, полотенце для тела.

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание

Завтрак 8.00

Обед 13.00

Полдник 16.00

Ужин 18.00

Завтрак 9.00

Обед 15.00

Полдник 18.00

Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы.

Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Вера: зубы чистят утром и вечером.

Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

Перед чтением книги перед едой

Перед посещением туалета, перед тем как идешь гулять

После посещения туалета после игры в баскетбол

После того как заправил постель после того как поиграл с кошкой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Помазать ранку йодом

Помазать кожу вокруг ранки йодом

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

Иметь много денег

Иметь интересных друзей  
Много знать и уметь  
Быть красивым и привлекательным  
Быть здоровым  
Иметь любимую работу  
Быть самостоятельным  
Жить в счастливой семье

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Выбери 4

Регулярные занятия спортом  
Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать  
Хороший отдых  
Знания о том, как заботиться о здоровье  
Хорошие природные условия  
Возможность лечиться у хорошего врача  
Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня? Отметь цифрами:  
«1»-ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»-очень редко или никогда.

Утренняя зарядка, пробежка  
Прогулка на свежем воздухе  
Завтрак  
Сон не менее 8 часов  
Обед  
Занятия спортом  
Ужин  
Душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1»-проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводятся:

Уроки, обучающие здоровью  
Спортивные соревнования  
Классные часы о том, как заботиться о здоровье  
Викторины, конкурсы, игры  
Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье  
Праздники на тему здоровья.

## Тест–опросник «Строение и функции организма человека»

1. Как называется наука, изучающая строение тела человека?

Физиология

Зоология

анатомия

2. Скелет и мышцы образуют:

а) пищеварительную систему;

б) кровеносную систему;

в) опорно-двигательную систему.

3. Мышцы прикрепляются к костям при помощи:

а) сухожилий;

б) суставов;

в) хрящей.

4. Главную опору нашего организма составляет:

а) копчик;

б) позвоночник;

в) скелет ног.

5. Сколь органов чувств ты знаешь?

7

6

5

6. Соедини линиями

Глаза                      Орган осязания

Уши                        Орган вкуса

Нос                        Орган зрения

Кожа                      Орган обоняния

Язык                      Орган слуха

7. С помощью какого органа ты узнаешь, что запел соловей, залаяла собака?

Уши

Глаза

Нос

мозг

8. При помощи какого органа ты отличаешь солёную пищу от горькой?

Зубы

Нос

Язык

Глаза

губы

9. Кожа – это ...

а) наружный покров человека;

б) внутренний орган;

в) это обёртка человека

10. Какой орган отвечает за дыхание человека?

Сердце

Легкие

Почки

11. Какой орган контролирует работу твоего тела?

Печень

Сердце



Мозг

12. Какой орган отвечает за переваривание пищи?

Сердце

Легкие

Желудок

За каждый правильный ответ дается один балл

12-16 баллов – высокий уровень знаний о строении и функциях организма человека.

8 - 11 баллов - удовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

Ниже 8 баллов – неудовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

## Анкета для учащихся «Умеете ли Вы учиться?»

### Инструкция и содержание анкеты

Ребята! Вам предлагается самостоятельно оценить, насколько хорошо за время обучения в школе вы овладели различными учебными умениями. Для этого постарайтесь определить степень овладения каждым из перечисленных ниже умений (полностью, частично владею, не владею совсем). В последней графе укажите предметы, на которых вы приобрели заявленные умения.

	Умения	Уровни овладения		
		полностью	частично	не владею
1	Принимать или намечать учебную задачу, ее конечную цель			
2	Прогнозировать результаты работы			
3	Готовить рабочее место в соответствии с заданием			
4	Планировать порядок выполнения задания			
5	Выбирать рациональный путь выполнения задания			
6	Осуществлять самоконтроль и самооценку своей работы			
7	Руководить работой группы или коллектива			
8	Умение высказываться устно в виде: а) пересказа; б) рассказа; в) характеристики; г) сообщения или доклада; д) рецензии или аннотации к тексту; е) оценки ответа товарища			
9	Умение участвовать в учебном диалоге			
10	Умение включаться в коллективное обсуждение проблемы			
11	Работать с учебником: а) понимать и пересказывать содержание статьи учебника (после объяснения учителя); б) находить нужную информацию в учебнике (по ранее изученному материалу); в) самостоятельно проработать пункт или параграф учебника; г) выделять главное в тексте; д) умение пользоваться иллюстративным и справочным материалом учебника; е) составить план пункта или параграфа учебника; ж) представить основное содержание текста в виде тезисов; з) конспектировать текст;			

	и) составлять вопросы по тексту			
12	Работать со справочной и дополнительной литературой			
13	Усваивать информацию со слов учителя			
14	Усваивать информацию с помощью технических средств: а) кинофильма; б) аудиозаписи; д) видеофильма; в) компьютерных программ; г) других средств (укажите каких)			

## Методика обработки анкеты

1. Уровни владения различными видами общеучебных умений оцениваются в баллах:  
полностью — 2 балла;  
частично — 1 балл;  
не владею — 0 баллов.

2. Число баллов для ученика подсчитывается в соответствии с группами общеучебных умений:

*учебно-организационные умения* — ответы на вопросы 1–7;  
*учебно-коммуникативные умения* — ответы на вопросы 8–10;  
*учебно-информационные умения* — ответы на вопросы 11–14.

3. Результаты анкетирования вносятся в сводную ведомость по форме, представленной в таблице.

№ п/п	Фамилия, имя	Умения			Итог о
		Учебно-органи- зационные (Уо)	Учебно-коммуни- кативные (Ук)	Учебно-инфор- мационные (Уи)	
1	Иванов А				

4. Для каждого класса вычисляется средний балл (Уср.), который может использоваться для выявления динамики развития обучающихся в течение года или нескольких лет.

С помощью данной анкеты возможно проведение диагностики индивидуальных достижений учащихся.

## Анкета

### «Оценка своего здоровья»

1. Пропускаешь ли ты занятия по болезни?
  - часто
  - Нет
  - иногда
2. Делаешь ли ты утром зарядку?
  - Да
  - нет
  - иногда
3. Регулярно ли ты посещаешь уроки физкультуры?
  - Да
  - Нет
  - иногда
4. Занимаешься на уроках физкультуры
  - С полной отдачей
  - Без желания
  - Лишь бы не ругали
5. Занимаешься ли ты спортом?
  - систематически
  - Нет
  - Не систематически
6. Проводятся ли на уроках физические паузы?
  - Да
  - Нет
  - Иногда

## Внедрение новых технологий

Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать следующим нормам:

- 1) разнообразие видов учебной деятельности, так как однообразие утомляет школьников;
- 2) средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности примерно 7-10 минут;
- 3) смена форм работы не позже чем через 10-15 минут;
- 4) на уроке следует применять такие методы, которые способствовали бы активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- 5) на уроке должна осуществляться смена положения тела учащихся, которая соответствовала бы видам учебной работы ученика;
- 6) должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.
- 7) в содержание урока следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни;
- 8) необходима мотивация учебной деятельности.

# Тематика бесед, утренников, классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни

## 1-4 классы (начальная школа)

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Чтобы зубы не болели».
3. «Берегите зрение».
4. «Да здравствует мыло душистое».
5. «О хороших привычках».
6. «Учимся отдыхать».
7. «Загадки доктора Знайки».
8. «Ты и телевизор».
9. «Твое здоровье».
10. «Твой режим дня».
11. «Не видать Федоре горя...»
12. «Улыбка и хорошее настроение».
13. Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды».
14. Цикл классных часов «Наше здоровье в наших руках».
15. Инструктажи по предупреждению травматизма (ПДД, поведение на уроках физкультуры, правила техники безопасности на уроках труда, во время прогулок, экскурсий и походов).
16. Занятия по профилактике наркомании.

## 5-8 классы

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Здоровые привычки – здоровый образ жизни».
3. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».
4. «Кто наши враги».
5. «О спорт, ты – мир!»
6. «Режим питания».
7. «Вредные привычки и их преодоление».
8. «Здоровая еда – здоровая семья».
9. «Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек».
10. «Мой школьный двор».
11. «Память: как ее тренировать».
12. «Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека».
13. «Сотвори себя сам».
14. «Нет наркотикам».
15. «О ВИЧ-инфекции».
16. «Занятия по профилактике гриппа и ОРВИ».

## 9-11 классы

1. Цикл бесед «Гигиена умственного труда».
2. «Зависимость здоровья человека от окружающей среды».
3. «Вредные привычки и здоровье человека».
4. «Здоровье человека XXI века».
5. «Гармония тела и духа».
6. «Кухни народов мира». «Кулинария здоровья».
7. «Прелести «свободной любви».
8. «Умение управлять собой».
9. «Крик о помощи».
10. «Прощайте, наркотики!»
11. Занятия по профилактике наркомании.

12. «Суд над наркоманией».
13. «Исцели себя сам».
14. «Экзамены без стресса».
15. «Сделай правильный выбор».
16. «Разговор на чистоту».
17. Акция «Внимание, СПИД!»
18. «Не оборви свою песню!»

### **Тематика родительских собраний и других мероприятий для родителей по проблеме формирования здорового образа жизни**

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых».
2. «Здоровая семья: нравственные аспекты».
3. «На контроле здоровье детей».
4. «Режим труда и учебы».
5. «Физическое воспитание детей в семье».
6. «Алкоголизм, семья, дети».
7. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека».
8. «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности».
9. «Вредные привычки у детей».
10. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».
11. «Вопросы, которые нас волнуют».
12. «Эти трудные подростки».
13. «Взрослые проблемы наших детей».
14. «Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования».
15. «Курение и статистика».
16. «СПИД – реальность или миф».
17. «Наркотики в зеркале статистики».
18. «Социальный вред алкоголизма».
19. «Психология курения».
20. «Нецензурная брань – это тоже болезнь».
21. Наблюдения родителей «Ребенок в карусели развода».
22. Трудности адаптации первоклассников к школе.
23. Итоги медицинского осмотра учащихся школы.
24. Двигательная активность учащихся во внеурочное время.

## Методика «Уровень субъективного контроля».

Насколько Вы способны отвечать за свою жизнь проверим с помощью этой методики.

**Инструкция:** ставьте «+», если Вы согласны с утверждением, и «-», если Вы не согласны.

### Утверждения

1. Трудно бывает понять, почему люди поступают так, а не иначе.
2. Большинство случаев происходит оттого, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь- дело случая; сели уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно принимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства влияют на счастье не меньше, чем отношения друг с другом.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мною.
9. В сложных обстоятельствах я всегда предпочитаю подождать, пока проблемы разрешаться сами собой.
10. Мои отметки в школе больше зависят от случайных обстоятельств (от настроения учителя), чем от моих поступков.
11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи лил лекарства.
14. Если люди не подходят друг к другу, то, как бы они ни старались, наладить свои отношения они всё равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случайно или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше зависят от моих усилий и уровня подготовленности.
20. В конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я всегда предпочитаю принимать решения и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

### **Ответы**

Сложите положительные ответы на вопросы - 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22 и отрицательные на вопросы 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21.

А теперь вычтите из полученного значения сумму отрицательных ответов на вопросы - 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22 и положительных на вопросы - 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21.

**От 4 до 22 баллов** – вы обладаете высоким уровнем субъективного контроля, стремитесь полностью отвечать за свою жизнь и поведение. Это очень сложно, но вызывает уважение. Главное для вас – не вините себя за то, что действительно не в вашей власти было исправить.

**От – 1 до 10 баллов** – за что-то берётесь отвечать, а что-то оставляете на волю случая и других людей. Это наиболее распространённая позиция, она удобна. Возникают лишь вопросы: правильно ли вы оцениваете ситуацию? Хорошо ли вы различаете проблемы, которые можно и которые находятся вне вашей компетенции?

**От – 22 до – 2 баллов** – вам есть над чем, задуматься. Возможно, вы не видите связи между своими действиями и значимыми событиями своей жизни, не считаете себя способными контролировать их развитие и полагаете, что большинство их является хозяином вашей жизни? И согласны ли те люди, на которых вы возлагаете ответственность за себя, нести такую тяжёлую ношу?



# Комплексы упражнений для проведения оздоровительных пауз в процессе урока

(для учащихся начальной, средней и старшей школы)

## Комплекс 1

1. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. Поднять плечи вверх, опустить	6– 8 раз
2.И.п. стоя или сидя, руки согнуты в локтях. Сведение и разведение лопаток	6-8 раз
3. И.п. стоя или сидя. Сгибание и разгибание пальцев рук и ног одновременно	10-12 раз
4. И.п. сидя, различные похлопывания по коленкам в ладоши	10-12 раз
5. Сосредоточить внимание на впереди сидящем соседе, перевести взгляд на доску (упражнение для глаз и на внимание)	3-5 раз

## Комплекс 2

1. И.п. стоя или сидя, кисти на плечах. Вращение плечами вперед, назад	10 раз
2. И.п. стоя или сидя. Вращение стоп ног и кистей рук	10 раз
3. И.п. стоя или сидя. Кисти рук на лбу – сопротивление головой, руки на затылке – сопротивление головой	5 раз
4. Различные хлопки в ладоши	10-12 раз
5 Держим ручку вертикально перед глазами, сосредоточить внимание, перевести взгляд на соседа впереди	3-5 раз

## Комплекс 3

1. И.п. стоя или сидя, кисти на плечах. Соединить локти перед собой	8-10 раз
2. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. Локти свести назад – прогнуться, локти вперед – выгнуться	6 раз
3. И.п. стоя. Подняться на носки и одновременно сжимать пальцы рук	10 раз
4. И.п. стоя. Ходьба на месте	20 шагов
5. Сосредоточить внимание на ручке, перевести взгляд на нос	3-5 раз

## Методика "Отношение ребенка к обучению в школе"

**Задача** этой методики — определить исходную мотивацию учения у детей, поступающих в школу, т.е. выяснить, есть ли у них интерес к обучению.

Отношение ребенка к учению наряду с другими психологическими признаками готовности к обучению составляет основу для заключения о том, готов или не готов ребенок учиться в школе. Даже если все в порядке с его познавательными процессами, и он умеет взаимодействовать с другими детьми и взрослыми людьми в совместной деятельности, о ребенке нельзя сказать, что он полностью готов к обучению в школе. Отсутствие желания учиться при наличии двух признаков психологической готовности — познавательного и коммуникативного — позволяет принимать ребенка в школу при условии, что в течение нескольких первых месяцев его пребывания в школе интерес к учению непременно появится. Имеется в виду желание приобретать новые знания, полезные умения и навыки, связанные с освоением школьной программы.

Практика показала, что в данной методике, как и в предыдущей, касающейся детей младшего школьного возраста, не следует ограничиваться только оценками в 0 баллов и в 1 балл, так как, во-первых, здесь также встречаются сложные вопросы, на один из которых ребенок может ответить правильно, а на другой — неправильно; во-вторых, ответы на предлагаемые вопросы могут быть частично правильными и отчасти неверными. Для сложных вопросов, на которые ребенок ответил не полностью, и вопросов, допускающих частично правильный ответ, рекомендуется применять оценку 0,5 балла.

Правильным и полным, заслуживающим оценки в **1 балл**, считается только достаточно развернутый, достаточно убедительный ответ, не вызывающий сомнения с точки зрения правильности. Если ответ односторонен и неполон, то он оценивается в 0,5 балла. К примеру, полный ответ на вопрос 2 («Зачем нужно ходить в школу?») должен звучать примерно так: «Чтобы приобретать полезные знания, умения и навыки». Как неполный может быть оценен следующий ответ: «Учиться». Неверным считается ответ, в котором нет намека на приобретение полезных знаний, умений или навыков, например: «Для того чтобы было весело». Если после дополнительного, наводящего вопроса ребенок полностью ответил на поставленный вопрос, то он получает 1 балл. Если же ребенок отчасти уже ответил на данный вопрос и после дополнительного вопроса ничего не смог к нему добавить, то он получает **0,5 балла**.

С учетом введенной промежуточной оценки в **0,5 балла** следует считать, что полностью готовым к обучению в школе (по результатам обследования при помощи данной методики) является ребенок, который в итоге ответов на все вопросы набрал не менее **8 баллов**. Не достаточно готовым к обучению будет считаться ребенок, набравший от 5 до 8 **баллов**. И, наконец, не готовым к обучению считается ребенок, чья сумма баллов составила **менее 5**.

Для ответов в данной методике ребенку предлагается следующая серия вопросов:

1. Хочешь ли ты пойти в школу?
2. Зачем нужно ходить в школу?
3. Чем ты будешь заниматься в школе? (Вариант: чем обычно занимаются в школе?)
4. Что нужно иметь для того, чтобы быть готовым идти в школу?
5. Что такое уроки? Чем на них занимаются?
6. Как нужно вести себя на уроках в школе?

7. Что такое домашние задания?

8. Зачем нужно выполнять домашние задания?

9. Чем ты будешь заниматься дома, когда придешь из школы?

10. Что нового появится в твоей жизни, когда ты начнешь учиться в школе?

Правильным считается такой ответ, который достаточно полно и точно соответствует смыслу вопроса. Для того чтобы считаться готовым к обучению в школе, ребенок должен дать правильные ответы на абсолютное большинство задаваемых ему вопросов. Если полученный ответ недостаточно полный или не совсем точный, то спрашивающий должен задать ребенку дополнительные, наводящие вопросы и только в том случае, если ребенок ответит на них, делать окончательный вывод об уровне готовности к обучению. Прежде чем задавать тот или иной вопрос, обязательно необходимо убедиться в том, что ребенок правильно понял поставленный перед ним вопрос.

Максимальное количество баллов, которое ребенок может получить по этой методике, равно 10. Считается, что он практически психологически готов идти учиться в школу, если правильные ответы получены как минимум на половину всех заданных вопросов.

## Тест на одиночество. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

**Описание:** Данный диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким.

Феномен одиночества заключается в том, что чувство одиночества воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно все охватывающее.

Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Чувство одиночества побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой “болезни”, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное.

В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак своей самости; оно сообщает человеку, “кто я такой в этой жизни”. Одиночество – особая форма самовосприятия, острая форма самосознания.

### **Инструкция.**

Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

### **Текст опросника (вопросы).**

№	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2	Мне не с кем поговорит				
3	Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4	Мне не хватает общения				
5	Я чувствую, будто никто не понимает меня				
6	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне				
7	Нет никого, к кому бы я мог обратиться				
8	Я сейчас больше ни с кем не близок				
9	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10	Я чувствую себя покинутым				
11	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12	Я чувствую себя совершенно одиноким				
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14	Я умираю от тоски по компании				
15	В действительности никто как следует не знает меня				
16	Я чувствую себя изолированным от других				

17	Я несчастен, будучи таким отверженным				
18	Мне трудно заводить друзей				
19	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20	Люди вокруг меня, но не со мной				

### **Обработка, ключ к тесту на чувство одиночества.**

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов.

Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» — на 2, «редко» — на 1 и «никогда» — на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

### **Интерпретация**

высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов,

от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества,

от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества.

### *Чувства, которые ассоциируются с одиночеством*

Факторный анализ эмоциональных состояний одинокого человека

Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
отчаяние	депрессия	невыносимая скука	самоуничужение
Отчаяние	Тоска	Нетерпеливость	Ощущение собственной непривлекательности
Паника	Подавленность	Скука	Никчемность
Беспомощность	Опустошенность	Желание к перемене	Ощущение собственной глупости
Напуганность	Изолированность	Скованность	Застенчивость
Утрата надежды	Жалость к себе	Раздражительность	Незащищенность
Покинутость	Меланхолия	Неспособность взять себя в руки	Отчужденность
Ранимость	Тоска по конкретному человеку		

Факторный анализ причин одиночества

Фактор 1:	Фактор 2:	Фактор 3:	Фактор 4:	Фактор 5:
свобода от привязанностей	отчужденность	уединенность	вынужденная изоляция	перемена места
Отсутствие супруга	Чувствую себя «белой вороной»	«Прихожу домой в пустой дом»	Привязанность к дому	Пребывание вдали от дома
Отсутствие партнера	Непонимание со стороны других	«Всеми покинут»	Прикован к постели	Новое место работы или учебы
Разрыв отношений с супругом, с любимым	Никчемность		Отсутствие средств	Слишком частые переезды или передвижения
	Отсутствие близких друзей			Частые разъезды

## Факторный анализ реакций на одиночество

Фактор 1:	Факто 2:	Фактор 3:	Фактор 4:
печальная пассивность	<i>активное уединение</i>	прожигание денег	социальный контакт
Плачу	Учусь или работаю	Транжирую деньги	Звоню другу
Сплю	Пишу	Делаю покупки	Иду к кому-нибудь в гости
Сажу и размышляю	Слушаю музыку		
Ничего не делаю	Делаю зарядку		
Перебедаю	Гуляю		
Принимаю транквилизаторы	Занимаюсь любимым делом		
Смотрю телевизор	Хожу в кино		
Пью или «отключаюсь»	Читаю Музицирую		

Люди веками пытались избежать одиночества или привыкнуть к нему. Несогласный – проклинал одиночество, смирившийся – не замечал, мудрый – наслаждался. Одиночество существовало, и значит оно необходимо.

Первые психологические исследования одиночества сосредоточивали внимание на личностном самовосприятии этого состояния. Роджерс рассматривал одиночество как отчуждение личности от ее истинных внутренних чувств. Он считал, что, стремясь к признанию и любви, люди зачастую показывают себя с внешней стороны и поэтому становятся отчужденными от самих себя. Уайтхорн поддержал это мнение: «Некоторое существенное несовпадение между самоощущением «Я» и реакцией на «Я» других порождает и обостряет чувство одиночества; этот процесс может стать порочным кругом одиночества и отчуждения».

Таким образом, Роджерс и Уайтхорн полагают, что одиночество порождается индивидуальным восприятием диссонанса между истинным «Я» и тем, как видят «Я» другие.

Зачастую низкая самооценка – это некая совокупность мнений и поведения, которая мешает установлению или поддержанию удовлетворительных социальных взаимоотношений. Люди с низкой самооценкой интерпретируют социальные взаимосвязи самоуничижительно. Они более склонны относить неудачи в общении за счет внутренних, самообвиняющих факторов. Люди, невысоко себя оценивающие, ожидают, что другие тоже считают их ненужными. Такие люди более остро реагируют на призыв к общению и отказ в нем. В целом низкая самооценка зачастую воплощается во взаимосвязанной совокупности самоуничижительного сознания и поведения, которая искажает социальную компетентность, подвергая людей риску одиночества.

Чувствовать себя одиноко можно и наедине с собой, в толпе людей и даже рядом с любимым человеком. Решение проблемы одиночества в том, что надо определить, какого именно общения и с кем не хватает, какой информации и каких впечатлений не достает, и именно этот недостаток восполнять

## Диагностика школьной тревожности: опросник Филлипса

**Цель методики.** Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

**Возрастные ограничения.** Опросник предназначен для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Оптимально его применение в 3-7 классах средней школы.

**Процедура диагностики.** Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно.

**Необходимые материалы.** Для проведения исследования необходим текст опросника, а также листы бумаги по числу учащихся.

*Инструкция.* «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы чувствуете себя в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, Здесь нет правильных или неправильных, хороших или плохих ответов. Но листе для ответов сверху напишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если вы согласны и ним, и "-", если не согласны».

### Опросник:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снилось ли тебе, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос, не останешься ли ты на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, которых ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет плохо в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты совершишь ошибку?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнил?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя опрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что

собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что твои одноклассники говорят обидные для тебя вещи?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, кто не справляется с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть смешно?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты, отвечая на уроке, задумываешься о том, как выглядишь со стороны?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся твои одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и твое поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить на вопрос учителя, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Бывает ли так, что ты долго не можешь заснуть, думая о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что забыл вещи, которые раньше хорошо знал?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты пишешь самостоятельную работу?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель дает самостоятельную работу, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ней?
54. Снилось ли тебе временами, что у тебя не получается такое задание, которое могут сделать все твои одноклассники?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может спросить тебя или дать проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, бывает ли так, что ты чувствуешь, что получишь за него «2»?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты выполняешь задание на доске перед всем классом?

### **Обработка результатов.**

По окончании заполнения опросника подсчитывается количество несовпадений с каждой шкалой опросника и с опросником в целом. Ключ: ответы «да» — 11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44; ответы «нет» - 1-10, 12-19, 21, 23, 26-29, 31-34, 37, 40, 42, 45-58.

1. Общая школьная тревожность: 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46-58 (n = 22).
2. Переживание социального стресса: 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 (n = 11).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха: 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 (n = 13).
4. Страх самовыражения: 27, 31, 34, 37, 40, 45 (n = 6).
5. Страх ситуации проверки знаний: 2, 7, 12, 16, 21, 26 (n = 6).
6. Страх несоответствия ожиданиям окружающих: 3, 8, 13, 17, 22 (n = 5).
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу: 9, 14, 18, 23, 28 (n = 5).
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями: 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 (n = 8).



## **Интерпретация результатов.**

Значения показателей тревожности, превышающие 50-типроцентный рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % — о высокой тревожности ребенка.

Расшифровка значений шкал данного опросника позволяет сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся.

1. **Общая тревожность в школе** — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. **Переживание социального стресса** — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).
3. **Фрустрация потребности в достижении успеха** — неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. **Страх самовыражения** — негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. **Страх ситуации проверки знаний** — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. **Страх не соответствовать ожиданиям окружающих** — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.
7. **Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. **Проблемы и страхи в отношениях с учителями** — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

## **Список литературы**

1. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Экологическое образование в условиях реализации ФГОС в вопросах и ответах: Книга для школьного администратора, учителя, психолога. -М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).
2. Дзятковская Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Методическое пособие - М.: Образование и экология. 2012, - 72 с.
3. Дзятковская Е.Н. Ребенок с неврологическим диагнозом: секреты успешной учебы :Книга для родителей, школьных психологов и медицинских работников. - М.:Образование и экология. 2009. - 56 с.
- 4.Дзятковская Е.Н. Невнимательный и утомляемый ребенок: секреты успешной учебы :Книга для педагогов и родителей. Изд-ние - М.: Образование и экология. 2011, — 32 с.
5. Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. Внеурочная деятельность школьников. М: Просвещение, 2010.
6. Е.В. Советова. Эффективные образовательные технологии. Ростов н/Д: Феникс, 2007.

7. Л.Б. Дыхан. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе.. Ростов н/Д: Феникс, 2009.

5. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В.Ф. Феоктистова.- Волгоград,2009

6. Учитель, 2009 В.Богомолов. «Тестирование детей// -Серия «Психологический практикум».- Ростов Н/Д: «Феникс .-2004.