

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа пос. Уральский»
Свердловской области

«ПРИНЯТО»
на заседании педагогического совета
Протокол № 5
от «09» декабря 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ пос. Уральский»
_____ А.С. Привалов
Приказ № 109-ОД
от «22» декабря 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Совет школы
Протокол № 1
от «08» декабря 2020 г.

**Программа «Здоровье»
(формирования культуры здорового и безопасного образа жизни)
МОУ «СОШ пос. Уральский»
на 2021 – 2026 г.г.**

пос. Уральский
2020 г.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни МОУ «СОШ пос. Уральский» (далее - Программа) представляет собой комплексную программу, обеспечивающую формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения. Программа направлена на сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся как одной из ценностных составляющих личности учащегося и ориентирована на достижение планируемых результатов начального, основного и среднего общего образования.

Программа обеспечивает:

- усвоение учащимися ценности здорового и безопасного образа жизни и осознанного отношения к рискам нарушения физического и психического здоровья;
- формирование установки на активные занятия физической культурой и спортом, осознанный выбор рациональных режимов двигательной активности, использование научно обоснованных комплексов оздоровительных мероприятий;
- осознанное отношение учащихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;
- овладение знаниями и навыками личной гигиены;
- формирование установок и осознанного выбора поступков, поведения, позволяющих сформировать убежденность в правильности здорового образа жизни и вреда разного рода зависимостей.

Условия МОУ «СОШ пос. Уральский» обеспечивают здоровьесберегающую деятельность школы, способствуя тем самым реализации такой составляющей образования, как сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни.

Сохранение и укрепление здоровья является одним из приоритетных направлений деятельности МОУ «СОШ пос. Уральский» и включает методологию и методику организации здоровьесберегающей деятельности и методику оценки эффективности этой деятельности. Наиболее эффективный путь формирования ценности здоровья и здорового образа жизни - самостоятельная работа учащихся, направляемая и организуемая взрослыми (учителем, классным руководителем, педагогом-психологом, взрослыми в семье и др.). Самостоятельная работа способствует активной и успешной социализации учащихся в школе, развивает способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. Знание основ здорового образа жизни и их использование - необходимое условие ежедневной жизни учащегося в семье и школе.

Воспитание культуры здоровья учащихся на разных уровнях образования осуществляется с учётом возрастных (психофизиологических и физических) закономерностей и особенностей развития учащихся (Приложение 1) и с опорой на зону актуального развития. Для формирования ценности здоровья и здорового образа жизни в МОУ «СОШ пос. Уральский»:

- сформирована соответствующая здоровьесберегающая организация всей жизни школы, включая её инфраструктуру;
- создан благоприятный психологический климат;
- обеспечена рациональная организация учебной деятельности;
- осуществляется эффективная физкультурно-оздоровительная работа;
- организовано рациональное питание учащихся.

Одним из компонентов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителя-

ми) учащихся, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми в реализации Программы.

Программа отвечает следующим принципам:

- **возрастной адекватности направлений здоровьесберегающей деятельности.** Принцип обязывает последовательно изменять доминирующую направленность данного вида деятельности в различных её стадиях сообразно тенденциям возрастного развития учащихся, т. е. применительно к естественно сменяющимся периодам онтогенеза, особенно периодам возрастного физического и психического развития. Речь идёт о том, чтобы с учётом этих изменений целесообразно воздействовать на них в направлении оптимизации возрастной динамики индивидуальных возможностей, качеств, способностей;

- **научной обоснованности.** Принцип предполагает:

- а) изучение отечественного и зарубежного опыта по определению содержания, организации и методики деятельности по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни; по его обобщению, анализу и учёту при организации данной деятельности в школе; адаптации в рамках допустимых границ опыта здоровьесберегающей деятельности в различных ситуациях и условиях школы и дома; подготовке обобщённых методических рекомендаций педагогам и родителям;

- б) знакомство с научными исследованиями в области методологии, теории, методики и практики здоровьесберегающей деятельности в школьной среде с учётом специфики её развития как совокупности разнообразных видов деятельности, теории и практики с учётом педагогической обусловленности всех видов, сторон и сфер данной работы;

- в) подготовку педагогов с учётом передовой российской и зарубежной практики здоровьесберегающей деятельности на основе специально организованных научных и практико-ориентированных курсов, семинаров и т.д.;

- **практической целесообразности.** Принцип предусматривает, что все сведения, сообщаемые учащемуся, формируемые умения и навыки поведения должны быть полезны в повседневной жизни. Формирование основ здорового образа жизни - это прежде всего овладение полезными навыками, а степень их освоения напрямую зависит от того, востребованы ли они в повседневной жизни. При выборе содержания деятельности оценивается, насколько необходимо учащемуся то, чему собираются учить. При этом учитывается, что семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере деятельности школа, безусловно, не может;

- **информационной безопасности.** В правовом отношении внимание к вопросам здоровья учащихся, в последние годы заметно возросло. Это внимание распространяется и на информационную сферу как на потенциальный источник не только развития, но и искажения процесса психического и физического становления современного молодого человека. В настоящее время осуществляется доступ детей лишь к той информации, которая направлена на содействие их социальному, духовному и моральному благополучию, а также здоровому физическому и психическому развитию.

Исходя из необходимости мер по сохранению целостности и конфиденциальности учебной информации, разграничению доступа и идентификации пользователей, учащимся предоставляется только тот объём информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни и который полностью исключает сведения, способные спровоцировать интерес детей, например, к одурманивающим веществам;

• системности в качестве отправной установки, регламентирующей построение системы занятий учебно-воспитательного характера, так как бессистемность, непоследовательность противопоказаны в любом деле, особенно в таком сложном и ответственном, как деятельность по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни. Системность лишь тогда приобретает реально конструктивное значение, когда конкретно раскрывает закономерности построения комплекса занятий как системно упорядоченного процесса, выраженного в принципиальных положениях, характеризующих основные черты его структуры и логику развёртывания во времени.

Цель Программы - формирование ценности здоровья, здорового и безопасного образа жизни, осознанного выбора поведения, снижающего риски негативного влияния факторов на физическое и психическое здоровье.

Задачи Программы:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- сформировать навыки осознанного выбора учащимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить учащегося составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых при работе на компьютере, просмотре телепередач, участии в азартных играх;
- сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»);
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Реализация Программы обеспечивает следующие результаты:

личностные:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

метапредметные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни

как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Здоровьесберегающая деятельность МОУ «СОШ пос. Уральский» представлена в последовательной реализации следующих этапов:

1) анализ состояния и планирования работы школы - включает:

- организацию режима дня учащихся, их академических нагрузок, физкультурно-оздоровительной работы, питания с учётом сформированных элементарных навыков гигиены, отношения к вредным привычкам;
- организацию просветительской работы в школе с учащимися и родителями (законными представителями);
- выделение приоритетов в работе школы с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей учащихся.

2) организация мероприятий по реализации Программы: составление и утверждение планов работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни с учётом выделенных приоритетов.

3) реализация комплексной программы формирования культуры здоровья - включает:

- лекции, беседы, консультации и др. по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
- проведение дней здоровья, дней здорового питания, конкурсов, праздников, викторин и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- реализацию программы профилактики ВИЧ-инфекции в МОУ «СОШ пос. Уральский» (Приложение 10);
- просветительскую и методическую работу с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленную на повышение квалификации работников школы и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья;
- разработку для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимых методических рекомендаций;
- привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

4) оценка эффективности Программы по результатам каждого учебного года.

Системная работа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни в МОУ «СОШ пос. Уральский» реализуется в виде следующих направлений:

- 1) Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности, основы гигиены труда и отдыха (занятия в период подготовки к экзаменам).
- 2) Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, рациональная организация двигательной активности.
- 3) Основы оценки собственного состояния и элементы аутотренинга.
- 4) Основы рационального и здорового питания.
- 5) Профилактика разного рода зависимостей.

б) Требования к здоровьесберегающей деятельности школы и просветительская работа с родителями (законными представителями).

*Модель организации работы МОУ «СОШ пос. Уральский»
по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни*

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни, факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье, формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, содержит несколько модулей.

Модуль № 1 включает комплекс мероприятий, позволяющих:

- сформировать способность составлять рациональный режим дня и отдыха;
- следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности;
- контролировать выполнение режима активной деятельности и отдыха;
- выбирать оптимальный режим дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок;
- уметь планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам;
- знать и эффективно использовать индивидуальные особенности работоспособности;
- освоить знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

Модуль № 2 включает комплекс мероприятий, позволяющих:

- сформировать представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выборе соответствующих возрасту физических нагрузок и их видах;
- дать представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов;
- сформировать потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;
- сформировать умение осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка, разминка, физкультпауза) и регулярные занятия спортом.

Модуль № 3 включает комплекс мероприятий, позволяющих:

- сформировать представление о самоконтроле и управлении собственным состоянием;
- дать навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных особенностей;
- иметь навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;
- сформировать владение элементами аутотренинга для снятия эмоционального и физического напряжения;
- сформировать навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;
- сформировать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;
- овладеть навыками эмоциональной разгрузки и возможностями их использования в повседневной жизни;
- сформировать навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

В результате реализации данного модуля у учащихся формируется чёткое представление о способах изменения своего негативного настроения и состояния без использования медикаментозных и тонизирующих средств.

Модуль № 4 включает комплекс мероприятий, позволяющих:

- сформировать представление о рациональном питании как важной составляющей здорового образа жизни;
- дать знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- сформировать готовность учащихся соблюдать правила рационального питания;
- сформировать и развить представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- сформировать представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробудить интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширить знания об истории и традициях своего народа, сформировать чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

В результате реализации данного модуля учащиеся смогут ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные, самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни (учебной и внеурочной нагрузке).

Модуль № 5 включает комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей:

- развить представление учащихся о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему;
 - расширить знания учащихся о правилах здорового образа жизни, воспитать готовность соблюдать эти правила;
 - сформировать адекватную самооценку, развить навыки регуляции своего поведения, эмоционального состояния;
 - сформировать умения оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
 - сформировать представление о наркотизации как поведении, опасном для здоровья;
 - сформировать представление о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих, интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;
 - включать учащихся в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающими, проявить свои лучшие качества и способности;
- познакомить учащихся с разнообразными формами проведения досуга;
- на основе анализа своего режима дня сформировать умение рационально проводить свободное время (время отдыха);
 - развить способность контролировать время, проведённое за компьютером.

Модуль № 6 включает комплекс мероприятий, позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения:

- развить коммуникативные навыки учащихся, научить эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;

- развить умения бесконфликтного решения спорных вопросов;
- развить умения взаимодействовать с партнёром, в команде;
- сформировать умение оценивать себя (своё состояние, поведение), а также поступки и поведение других людей.

*Содержание здоровьесберегающей деятельности
МОУ «СОШ пос. Уральский»*

Здоровьесберегающая деятельность школы представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков.

Первый блок - создание в образовательном учреждении здоровьесберегающей инфраструктуры.

Второй блок - обеспечение рациональной организации учебной и внеурочной деятельности учащихся.

Третий блок - эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.

Четвёртый блок - реализация дополнительных образовательных программ.

Пятый блок - просветительская работа с родителями (законными представителями).

Здоровьесберегающая инфраструктура МОУ «СОШ пос. Уральский» включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений школы санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда учащихся;
- наличие и необходимое оснащение помещения для питания учащихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания учащихся (горячих завтраков);
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество учащихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих работу с учащимися (учителей-предметников, учителей физической культуры, педагога-психолога и др.).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию школы.

Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности учащихся обеспечивает снижение у них чрезмерного напряжения и утомления, создаёт условия для снятия перегрузки, рационального чередования труда и отдыха и включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;
- использование технологий, методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся (использование технологий, методик, прошедших апробацию);
- введение любых инноваций в образовательную деятельность только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализацию обучения (учёт индивидуальных особенностей развития);
- рациональную и соответствующую требованиям организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.

Эффективность реализации этого блока зависит от администрации школы и деятельности каждого педагога.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы направлена на обеспечение рационального двигательного режима учащихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья школьников и формирование культуры здоровья и включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую возрастным и индивидуальным особенностям развития детей организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
- организацию динамической паузы;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от работы администрации школы, учителей физической культуры, а также всех педагогов.

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы школы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в качестве отдельных образовательных компонентов, включённых в учебный процесс или внеурочную деятельность;
- проведение дней здоровья, конкурсов, спортивных олимпиад и соревнований, праздников и т. п.

Реализация дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, осуществляется в различных формах организации занятий:

- в урочной форме при условии интеграции в базовые образовательные дисциплины;
- во внеурочной деятельности при проведении часов здоровья, занятий в кружках, факультативных занятий и др.;
- при проведении подготовленных классных часов;
- при проведении досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- при проведении дней здоровья.

Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, выявление факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье детей, и т. п.;
- разработку для родителей (законных представителей) необходимых методических рекомендаций;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

В целях получения объективных данных о результатах реализации Программы

и её необходимой коррекции в МОУ «СОШ пос. Уральский» организован и проводится систематический мониторинг.

Мониторинг реализации Программы включает:

- аналитические данные о формировании ценности здорового и безопасного образа жизни у учащихся;
- отслеживание динамики показателей здоровья учащихся;
- отслеживание динамики травматизма в школе, в том числе дорожно-транспортного травматизма;
- отслеживание динамики показателей количества пропусков занятий по болезни;
- отслеживание динамики эффективности оздоровительных мер для часто болеющих учащихся;
- проведение исследований на предмет удовлетворённости учащихся, педагогических работников МОУ «СОШ пос. Уральский» комплексностью и системностью работы школы по сохранению и укреплению здоровья, а также на предмет наличия благоприятного мнения об образовательной организации;
- включение в ежегодный публичный отчёт школы, доступный широкой общественности, обобщённых данных о сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся.

Критерии оценки эффективности Программы отражаются в достижении такого показателя образовательной деятельности, которое строится на основе понятия «качество».

Под качеством реализации Программы понимается комплексная характеристика, определяющая состояние и результативность образовательной деятельности, её соответствие потребностям и ожиданиям общества в формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, гражданских, бытовых, профессиональных компетенций личности, степень удовлетворения ожиданий участников образовательных отношений.

Основными элементами системы качества реализации Программы являются:

- цель образовательной деятельности, определяющая востребованность, инновационность, системность деятельности школы;
- ресурсные условия образовательной деятельности, от которых зависит научность, оптимальность, сбалансированность, взаимосвязанность содержания работы школы, сохранение здоровья участников образовательных отношений;
- процессуальная оценка образовательной деятельности, задающая эффективность, здоровьесбережение, работоспособность учащегося в школе;
- система управления, определяющая, результативность, надёжность работы школы.

На основе данного подхода к качеству образовательной деятельности школы выделяются следующие критерии оценки качества её работы:

- у администрации:
 - количественная стабильность или рост (в зависимости от рождаемости населения) числа учащихся школы как показатель востребованности работы школы;
 - высокая рейтинговая оценка деятельности школы в системе муниципального образования;
 - высокие показатели работы, выраженные количественно и качественно в результативности: победах в конкурсах различного уровня;
 - рост количества высококвалифицированных педагогов; подтверждение квалификации учителей, административных работников по результатам аттестации и экспертизы деятельности школы;

- отсутствие нареканий к качеству работы школы со стороны органов контроля и надзора, Администрации муниципального образования «посёлок Уральский» в процессах лицензирования и аттестации, со стороны родителей (законных представителей) и учащихся, что является показателем высокого уровня компетентности управленческого звена школы;
- рост доли имущества, находящегося в собственности школы, что является показателем стабильности её работы;
- у учащихся:
 - повышение уровня культуры межличностного общения подростков и уровня эмпатии друг к другу;
 - владение навыками конструктивного поведения;
 - снижение уровня социальной напряжённости в ученической среде;
 - наличие стремления к различного рода активному досугу без употребления психоактивных веществ;
 - непосредственные изменения, происходящие с учащимися в процессе взаимодействия со специалистами, а также отсроченные показатели эффективности, характеризующие изменения, происходящие по истечении некоторого времени после её реализации.

Мероприятия по оценке эффективности Программы

№	Наименование мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные	Примечание
1.	Психолого - педагогическая диагностика личностных трудностей учащихся (в соответствии с планом проведения психологической подготовки участников образовательных отношений к ГИА)	9, 11 классы	декабрь	Педагог-психолог, классные руководители	Приложение 11
2.	Определение степени напряженности организма учащихся начальной общей школы	Родители учащихся 1 – 4 классов	январь	Педагог-психолог, классные руководители	Приложение 12
3.	Социально – психологическое исследование «Изучение отношения учащихся к своему здоровью»	1 -11 классы	февраль	Педагог-психолог, классные руководители	Приложение 13
4.	Обследование уровня стрессоустойчивости учащихся выпускных классов	9, 11 классы	март	Педагог-психолог, классные руководители	Приложение 14
5.	Оценка психологической атмосферы в коллективе (по методике А.Ф. Фидлера)	5 – 11 классы	март	Классные руководители, педагог-психолог	Приложение 6
6.	Социально – психологическое исследование «Уровень удовлетворенности учащихся школы организацией образовательной деятельности»	3 – 11 классы	апрель	Классные руководители, педагог-психолог	Приложение 15
7.	Социально – психологическое исследование «Удовлетворенность педагогов школы условиями организации трудовой деятельности»	учителя-предметники	апрель	Педагог-психолог	Приложение 16

8.	Экспресс-диагностика показателей здоровья школьников	Родители учащихся 1-11 классов	апрель	Классные руководители, педагог-психолог	Приложение 7
9.	Анкетирование «Общественно-профессиональное признание здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения»	9 – 11 классы, родители учащихся 1-11 классов, педагоги	апрель-май	Классные руководители, педагог-психолог	Приложение 9
10.	Обследование учащихся «Готовность к обучению на уровне основного общего образования»	4 класс	май	Педагог-психолог, классные руководители	Приложение 17
11.	Анкетирование по исследованию жизнедеятельности школьников	3, 7, 9, 11 классы	май	Классные руководители, педагог-психолог	Приложение 8
12.	Анкетирование «Здоровье вашего ребёнка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»	Родители учащихся 1-11 классов	май	Классные руководители, педагог-психолог	Приложение 18
13.	Социально-психологическое тестирование учащихся	В соответствии с приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области	-	Заместитель директора по УВР, классные руководители	-
14.	Оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения (методика Ю.В. Наumenко)	-	июнь	Заместители директора по УВР	Приложение 2

Возрастные (психофизиологические и физические) закономерности и особенности развития учащихся

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе. Прежде всего совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако наиболее важные, специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста еще не завершили своего формирования (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12 годам), вследствие чего регулирующее и тормозящее влияние коры на подкорковые структуры оказывается недостаточным. Несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных детям данного возраста особенностях поведения, организации деятельности и эмоциональной сферы: младшие школьники легко отвлекаются, не способны к длительному сосредоточению, возбудимы, эмоциональны.

Начало школьного обучения практически совпадает с периодом второго физиологического криза, приходящегося на возраст 7 лет (в организме ребенка происходит резкий эндокринный сдвиг, сопровождаемый бурным ростом тела, увеличением внутренних органов, вегетативной перестройкой). Это означает, что кардинальное изменение в системе социальных отношений и деятельности ребенка совпадает с периодом перестройки всех систем и функций организма, что требует большого напряжения и мобилизации его резервов.

Однако, несмотря на отмечаемые в это время определенные осложнения, сопровождающие физиологическую перестройку (повышенная утомляемость, нервно-психическая ранимость ребенка), физиологический криз не столько отягощает, сколько, напротив, способствует более успешной адаптации ребенка к новым условиям. Это объясняется тем, что происходящие физиологические изменения отвечают повышенным требованиям новой ситуации. Более того, для детей, отстающих в общем развитии по причинам педагогической запущенности, этот криз является последним сроком, когда еще можно догнать сверстников.

В младшем школьном возрасте отмечается неравномерность психофизиологического развития у разных детей. Сохраняются и различия в темпах развития мальчиков и девочек: девочки по-прежнему опережают мальчиков. Указывая на это, некоторые ученые приходят к выводу, что фактически в младших классах «за одной и той же партой сидят дети разного возраста: в среднем мальчики моложе девочек на год-полтора, хотя это различие и не в календарном возрасте».

Переход к систематическому обучению предъявляет высокие требования к умственной работоспособности детей, которая у младших школьников еще неустойчива, сопротивляемость утомлению низкая. И хотя на протяжении возраста эти параметры повышаются, в целом продуктивность и качество работы младших школьников примерно наполовину ниже, чем соответствующие показатели старшеклассников. На протяжении младшего школьного возраста происходят существенные изменения и в психическом развитии ребенка: качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми.

В отечественной психологии специфика каждого возраста, каждого возрастного этапа раскрывается через анализ ведущей деятельности, особенности социальной ситуации развития, характеристику основных возрастных новообразований.

Младший школьный возраст связан с переходом ребенка к систематическому школьному обучению. Начало обучения в школе ведет к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет теперь социально значимые обязанности, выполнение которых получает общественную оценку. Вся система жизненных отношений ребенка перестраивается и во многом определяется тем, насколько успешно он справляется с новыми требованиями.

Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и являющиеся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе.

Переход к систематическому обучению создает условия для развития новых познавательных потребностей детей, активного интереса к окружающей действительности, к овладению новыми знаниями и умениями.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью.

Согласно Л.С. Выготскому, с началом школьного обучения мышление выдвигается в центр сознательной деятельности ребенка, становится доминирующей функцией. В ходе систематического обучения, направленного на усвоение научных знаний, происходит развитие словесно-логического, понятийного мышления, что ведет к перестройке и всех других познавательных процессов: «память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие думающим». Усвоение в ходе учебной деятельности основ теоретического сознания и мышления ведет к возникновению и развитию таких новых качественных образований, как рефлексия, анализ, внутренний план действий.

В этот период качественно изменяется способность к произвольной регуляции поведения. Происходящая в этом возрасте «утрата детской непосредственности» (Л.С. Выготский) характеризует новый уровень развития мотивационно-потребностной сферы, что позволяет ребенку действовать не непосредственно, а руководствоваться сознательными целями, социально выработанными нормами, правилами и способами поведения.

На протяжении младшего школьного возраста начинает складываться новый тип отношений с окружающими людьми. Безусловный авторитет взрослого постепенно утрачивается, все большее значение для ребенка начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского сообщества.

Таким образом, центральными новообразованиями младшего школьного возраста являются:

- качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения и деятельности;
- рефлексия, анализ, внутренний план действий;

- развитие нового познавательного отношения к действительности;
- ориентация на группу сверстников.

Глубокие изменения, происходящие в психологическом облике младшего школьника, свидетельствуют о широких возможностях развития ребенка на данном возрастном этапе. В течение этого периода на качественно новом уровне реализуется потенциал развития ребенка как активного субъекта, познающего окружающий мир и самого себя, приобретающего собственный опыт действия в этом мире.

Младший школьный возраст является сензитивным для:

- формирования мотивов учения, развития устойчивых познавательных потребностей и интересов;
- развития продуктивных приемов и навыков учебной работы, умения учиться;
- раскрытия индивидуальных особенностей и способностей;
- развития навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
- становления адекватной самооценки, развития критичности по отношению к себе и окружающим;
- усвоения социальных норм, нравственного развития;
- развития навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов.

Важнейшие новообразования возникают во всех сферах психического развития: преобразуются интеллект, личность, социальные отношения. Ведущая роль учебной деятельности в этом процессе не исключает того, что младший школьник активно включен и в другие виды деятельности (игра, элементы трудовой деятельности, занятия спортом, искусством и пр.), в ходе которых совершенствуются и закрепляются новые достижения ребенка.

Младший школьный возраст - это период позитивных изменений и преобразований. Поэтому так важен уровень достижений, осуществленных каждым ребенком на данном возрастном этапе. Если в этом возрасте ребенок не почувствует радость познания, не приобретет умения учиться, не научится дружить, не обретет уверенность в себе, своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем (за рамками сензитивного периода) будет значительно труднее и потребует неизмеримо более высоких душевных и физических затрат.

Правда, большинство этих позитивных достижений (в первую очередь тех, которые с особенной заботой культивируются взрослыми в детях этого возраста: организованность, самоконтроль, заинтересованное отношение к учению и пр.) внешне могут быть утеряны ребенком на пике глобальной перестройки подросткового возраста. Но без них сама эта перестройка носила бы качественно иной характер, поскольку не имела бы необходимых оснований. Чем больше позитивных приобретений будет у младшего школьника, тем легче он справится с предстоящими сложностями подросткового возраста.

Подростковый возраст - этот период возрастного развития практически все специалисты считают критическим, т. е. периодом, когда очень серьезные и интенсивные изменения в функционировании организма (биологические изменения, связанные с половым созреванием) и в психологическом развитии сочетаются с существенными изменениями в учебной деятельности.

Начальный этап полового созревания (у девочек это, как правило, 10—12 лет, у мальчиков — 12—14) характеризуется чрезвычайно высоким влиянием гормонов на деятельность организма. В этот период резко увеличивается скорость роста ребёнка, но замедляется рост сердца и увеличение объёма лёгких, что приводит к снижению

выносливости к физическим нагрузкам и физической и умственной работоспособности.

В этом возрасте отмечаются и некоторые регрессивные изменения в интеллектуальной (учебной) деятельности, связанные с неустойчивостью и некоторым дисбалансом в функционировании мозга: снижаются возможности произвольного внимания, особенно задаваемого словесной инструкцией (а это основной вид учебной деятельности), памяти, произвольной организации деятельности. Подростки быстро утомляются, у них резко снижается умственная работоспособность, а концентрация на выполнении длительных и сложных заданий связана со значительным функциональным напряжением.

Начало полового созревания — это период, когда отмечается повышенная эмоциональность, возбудимость нервной системы, неустойчивость настроения, поэтому подросток очень чувствителен к тому, как к нему относятся окружающие. В этот период возрастает значимость оценки собственного тела и внешнего вида. Разумное отношение к собственному здоровью и осознанный выбор поведения, способствующего сохранению здоровья и снижению (или исключению) факторов риска, ухудшающих здоровье, формируются только в результате системной, комплексной и целенаправленной работы.

Исследования специалистов показывают, что именно в подростковом возрасте происходит формирование разного рода зависимостей.

В младшем подростковом возрасте происходит постепенный переход от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, усиливается опора на внутренние критерии. Представления, на основании которых у подростков формируется самооценка, приобретаются при сравнении себя с другими людьми — взрослыми и сверстниками. Поэтому в этом возрасте особое значение приобретает общение. Уровень развития коммуникативных навыков во многом определяет успешность социальной адаптации подростка.

Поведение подростка регулируется его самооценкой. Но самооценка человека в этом возрасте противоречива, недостаточно целостна, что проявляется в конфликтном поведении, вызывает напряжение во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми. Необходимо развивать у подростков умение регулировать своё психоэмоциональное состояние — управлять эмоциями и переживаниями.

Младшие подростки, с одной стороны, стремятся во что бы то ни стало быть такими же, как все в референтной для них группе сверстников, с другой стороны, хотят выделиться, отличиться любыми способами, даже бравирова своими недостатками. Чтобы привлечь к себе внимание, младший подросток способен на рискованные поступки и необдуманные действия. Поэтому важно сформировать у учащихся представление о том, как они могут проявить себя в социально значимой деятельности, создать условия, позволяющие им включиться в такого рода деятельность.

Ведущей поведенческой реакцией в младшем подростковом возрасте является стремление к эмансипации. Подростки стараются высвободиться из-под опеки, контроля, покровительства старших (родителей, учителей), всё меньше опираются на оценку взрослых при выборе модели поведения. Учитывая это, в программах профилактики наркотизации следует шире использовать формы, ориентированные на самостоятельную творческую деятельность подростков.

Ситуации, связанные с опасностью, риском, скорее привлекают, чем отталкивают подростков. Поэтому учителю не следует злоупотреблять информацией,нося-

щей запугивающий характер, делать основной акцент в профилактике наркотизации на сведениях об опасных для здоровья последствиях.

Для большинства родителей и учителей подростковый возраст детей становится серьёзным испытанием. Его не случайно называют трудным — вчера ещё такие послушные и дисциплинированные мальчики и девочки сегодня вдруг становятся неуправляемыми, грубыми, даже жестокими. Во многом причины столь резких перемен характера связаны с мощными физиологическими изменениями, которые претерпевает организм подростка.

Темпы созревания различных систем органов оказываются неодинаковыми, нередко они просто не успевают друг за другом. Так, к примеру, причина подростковых обмороков чаще всего заключается в том, что общий рост тела (иногда подросток вытягивается на 10—12 см) опережает развитие сердечно-сосудистой системы.

В этот период начинается процесс полового созревания. Эти изменения порождают ощущение физиологического дискомфорта — болит или кружится голова, часто тошнит, знобит или, наоборот, бросает в жар. Не понимая до конца, что с ним происходит, пугаясь этого, подросток всячески пытается избавиться от негативных переживаний.

Реальное знакомство с одурманивающими веществами в этот период особенно опасно, поскольку создаёт иллюзию физиологического благополучия, на время снимает дискомфортные ощущения. Кстати, первая проба в период полового созревания оказывается наиболее опасной (установлено, что у человека, познакомившегося с наркотическим веществом до 13—14 лет, риск развития зависимости повышается в 2—3 раза по сравнению с теми, кто впервые попробовал его в более позднем возрасте).

В младшем подростковом возрасте значительная часть учащихся уже имеет собственный начальный опыт курения или употребления алкоголя. К сожалению, уже не являются редкостью и случаи приобщения младших подростков к наркотическим и токсическим веществам. При этом у большинства ребят сформированы противоречивые представления об опасности наркотизации, в их среде распространяются различные мифы и заблуждения, порождаемые «запретностью» темы.

С одной стороны, учащиеся знают, что курение, употребление алкоголя и наркотиков наносят вред здоровью, с другой стороны, дети убеждены в том, что этой опасности можно избежать, если курить или употреблять спиртное «нечасто» или употреблять «неопасные» вещества (например, младшие подростки убеждены в том, что пиво, сигареты с фильтром не представляют опасности).

Дети этого возраста порой придают большое значение любому замечанию по поводу внешности, способностей, успехов и неудач. Они могут быть беспричинно (по мнению взрослых) тревожны, очень уязвимы и мнительны.

Для них очень важно мнение сверстников, но они могут относиться недоверчиво и критично к мнению родителей и учителей, с которыми общаются ежедневно. В то же время взрослые люди не из ближнего круга общения могут быть очень значимы и оказывают сильное воздействие на формирование личности подростка (причём это влияние может быть и положительным, и отрицательным).

Нередко педагоги и родители, сталкиваясь со сложностями взаимодействия с детьми в этот период, склонны применять крутые меры, проявлять жёсткость, не считаясь с тем, что ребёнок (конечно, не всегда адекватно) отстаивает свою позицию, своё мнение, своё право на определённые действия.

Старший школьный возраст. В ранней юности учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности старшеклассников. В связи с тем что в старших классах расширяется круг знаний, что эти знания учащиеся применяют при объяснении многих фактов действительности, они более осознанно начинают относиться к учению. В этом возрасте встречаются два типа учащихся: для одних характерно наличие равномерно распределенных интересов, другие отличаются ярко выраженным интересом к одной науке. Во второй группе проявляется некоторая односторонность, но это не случайно и типично для многих учащихся.

Различие в отношении к учению определяется характером мотивов. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами учащихся, их намерениями в будущем, мировоззрением и самоопределением. По своему строению мотивы старших школьников характеризуются наличием ведущих, ценных для личности побуждений. Старшеклассники указывают на такие мотивы, как близость окончания школы и выбор жизненного пути, дальнейшее продолжение образования или работа по избранной профессии, потребность проявить свои способности в связи с развитием интеллектуальных сил. Все чаще старший школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию.

Старший школьный возраст — это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности и т. д., наоборот, осознание своей физической слабости вызывает порой у них замкнутость, неверие в свои силы, пессимизм.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

Старшеклассники в значительной мере преодолевают свойственную подросткам произвольность, импульсивность в проявлении чувств. Закрепляется устойчивое эмоциональное отношение к разным сторонам жизни, к товарищам и к взрослым людям, появляются любимые книги, писатели, композиторы, любимые мелодии, картины, виды спорта и т. д. и вместе с этим антипатия к некоторым людям, нелюбовь к определенному виду занятий и т. д.

В старшем школьном возрасте происходят изменения в чувствах дружбы, товарищества и любви. Характерной особенностью дружбы старшеклассников является не только общность интересов, но и единство взглядов, убеждений. Дружба носит интимный характер: хороший друг становится незаменимым человеком, друзья делятся самыми сокровенными мыслями. Еще более, чем в подростковом возрасте, предъявляются высокие требования к другу: друг должен быть искренним, верным, преданным, всегда приходить на помощь.

Огромное влияние на развитие старшего школьника оказывает коллектив сверстников. Старшие школьники предъявляют очень высокие требования к моральному облику человека. Это связано с тем, что в старшем школьном возрасте создается бо-

лее целостное представление о себе и о личности других, расширяется круг осознаваемых социально-психологических качеств людей, и прежде всего одноклассников.

Требовательность к окружающим людям и строгая самооценка свидетельствуют о высоком уровне самосознания старшего школьника, а это, в свою очередь, приводит старшего школьника к самовоспитанию. В отличие от подростков у старшеклассников отчетливо проявляется новая особенность — самокритичность, которая помогает им более строго и объективно контролировать свое поведение. Юноши и девушки стремятся глубоко разобраться в своем характере, в чувствах, действиях и поступках, правильно оценить свои особенности и выработать в себе лучшие качества личности, наиболее важные и ценные с общественной точки зрения.

Несмотря на то, что старшеклассники более ответственно и планомерно занимаются самовоспитанием воли и характера, они все же нуждаются в помощи со стороны взрослых, и в первую очередь учителей, классных руководителей. Учитывая индивидуальные особенности, классный руководитель должен вовремя подсказать школьнику, на что ему следует обратить внимание при самовоспитании, как организовать упражнения по самовоспитанию воли и характера, познакомить с приемами стимуляции волевых усилий (самовнушение, самообязательство, самоконтроль и др.).

Ранняя юность — это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем подростки.

Оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения (методика Ю.В. Науменко)

Результатом оценки эффективности здоровьесберегающей деятельности школы является причисление образовательного учреждения к одной из групп:

- образовательное учреждение в своей практической деятельности мало ориентировано на сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- образовательное учреждение организует здоровьесберегающую деятельность, в которой отсутствуют системность и последовательность;
- минимально достаточный уровень организации здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения;
- высокий уровень организации здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения;

Инструкция: каждый показатель оценивается по трехбалльной системе:

0 - показатель отсутствует;

1 - школой ведется определенная работа по данному критерию;

2 - школой полностью выполняются требования критерия.

1. Материально-технические условия школы

Здание и оборудование школы соответствуют требованиям СанПиН, включая классные помещения, рекреации, туалеты, школьную мебель и т.д.

Спортивные залы оборудованы минимально необходимым спортивным инвентарем в соответствии с требованиями к оснащению образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура».

Количество спортивных залов обеспечивает возможность проведения занятий 3 часа в неделю для каждого класса.

В школе есть дополнительное физкультурное оборудование (тренажеры, станки для хореографии, другое).

На пришкольном участке оборудована спортивная площадка для занятий на свежем воздухе.

Школьная столовая соответствует требованиям СанПиН и обеспечивает для всех учеников возможность получения горячих завтраков и обедов.

Школьное здание и школьная территория, учебные кабинеты соответствуют требованиям техники безопасности.

2. Кадровое обеспечение школы

В школе есть медико-психолого-педагогический консилиум, объединяющий усилия специалистов (медики, педагог-психолог) и педагогов и действующий в соответствии с принятым положением.

В администрации школы есть специалист, непосредственно отвечающий за организацию здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

Педагог-психолог прошёл обучение и имеет сертификат на проведение тренинговой работы с учащимися (коммуникативные тренинги, тренинги личностного роста, антинаркотические тренинги, другие).

Учитель физкультуры или медицинский работник имеют сертификат на организацию с учащимися занятий по ЛФК.

Не менее 50% педагогов школы прошли курсы повышения квалификации, включая охрану здоровья школьников в процессе обучения.

3. Медицинское обслуживание в школе

В школе есть медицинский кабинет, оснащенный стандартным комплектом оборудования.

В медицинском кабинете есть дополнительное оборудование, позволяющее проводить профилактические и лечебные процедуры (ингалятор, офтальмотренажер или другие).

В школе есть постоянная медицинская сестра.

К школе прикреплен постоянный врач.

На каждого ребенка заведена медицинская карта.

В школе проводятся регулярные профилактические осмотры в соответствии с декретированными сроками.

В школе существует картотека детей, подлежащих диспансерному наблюдению.

В школе проводятся мероприятия по профилактике острых заболеваний.

Уровень острых заболеваний в школе снизился по сравнению с данными предыдущего года.

Уровень острых заболеваний в школе ниже среднестатистического по муниципальному образованию «посёлок Уральский».

В школе проводятся мероприятия по профилактике обострений хронических заболеваний.

Число обострений хронических заболеваний за текущий год ниже, чем за предыдущий год.

Число обострений хронических заболеваний за текущий год ниже среднестатистического по муниципальному образованию «посёлок Уральский».

Процент школьников, состоящих на диспансерном учете в связи с наличием хронического заболевания, ниже среднестатистического по муниципальному образованию «посёлок Уральский».

В школе организована работа по санации полости рта у детей.

Школа организовала работу по профилактике кариеса у детей.

В школе проводятся систематические мероприятия по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Число школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата (уплощение свода стопы, плоскостопие, нарушения осанки) снизилось по сравнению с показателями предыдущего года.

Процент школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата (уплощение свода стопы, плоскостопие, нарушение осанки) ниже среднестатистического по муниципальному образованию «посёлок Уральский».

В школе проводятся мероприятия по профилактике близорукости в рамках уроков (физкультминутки, гимнастика для глаз или другие).

В школе проводятся занятия для детей, страдающих близорукостью и дальнозоркостью.

В школе число детей, страдающих близорукостью или дальнозоркостью, остается на стабильном уровне.

Процент детей, страдающих близорукостью средней и высокой степени или дальнозоркостью, ниже среднестатистического по муниципальному образованию «посёлок Уральский».

В школе проводятся мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний (гигиенические, санитарно-просветительские или другие).

В школе всем детям обеспечена возможность получения профилактических прививок в соответствии с декретированными возрастами.

Частота инфекционных заболеваний в количестве случаев на 100 детей по школе ниже, чем среднестатистическая по муниципальному образованию «посёлок Уральский».

Индекс здоровья выше, чем в предыдущем году.

Школьный врач (медицинская сестра) регулярно выступает перед педагогическим коллективом по вопросам здоровья школьников.

Школьная медицинская сестра регулярно контролирует соблюдение правил техники безопасности на территории, в здании и на занятиях.

4. Двигательная активность и физическое развитие детей

В школе введен спортивно-оздоровительный час (не менее 1 раза в месяц для начальной школы, для учащихся 5-7-х классов, 8-9-х и 10-11-х классов).

В школе разработана программа проведения спортивно-оздоровительного часа.

В школе проводятся динамические перемены на свежем воздухе (после 3-го урока). Во время уроков проводятся динамические паузы.

В школе работают спортивные секции.

Не менее 60% школьников имеют возможность посещать спортивные секции в школе.

Процент школьников, занимающихся в спортивных секциях, вырос по сравнению с данными предыдущего года.

В школе отсутствуют пропуски уроков физкультуры без уважительной причины.

В школе организованы занятия лечебной физкультурой для детей, освобожденных от основного урока физкультуры по медицинским показателям.

Число детей с уровнем физического развития ниже среднего (не связанным с наличием врожденной патологии или хронического заболевания) уменьшилось за учебный год.

Процент детей с физическим развитием ниже среднего не связанным с наличием врожденной патологии или хронического заболевания меньше, чем среднестатистический показатель по муниципальному образованию «посёлок Уральский».

Число детей с дисгармоничным развитием уменьшилось за учебный год.

Процент детей с дисгармоничным развитием ниже, чем среднестатистический показатель по муниципальному образованию «посёлок Уральский».

В школе организованы команды по различным видам спорта, которые участвуют в муниципальных и иных соревнованиях.

5. Организация питания в школе

Все учащиеся в школе получают горячие завтраки.

Все учащиеся, посещающие группы продленного дня, получают горячие обеды.

В школе обеспечена возможность получения диетического питания.

В школьном буфете продаются только те продукты, которые имеют сертификат качества.

В школьной столовой организована сезонная дотация витаминов (пищевые добавки, регулярно присутствуют свежие овощи, другое).

6. Политика содействия здоровью в школе (содействие здоровью в школе включает в себя все виды активности, направленные на укрепление здоровья школьников и персонала школ. Составной частью понятия «содействие здоровью» является понятие «обучение здоровью» - комплекс педагогических мероприятий, проводимых в виде уроков, лекций, бесед, тренингов, которые направлены на трансляцию знаний о здоровье, изменение отношения к собственному здоровью, приобретение поведенческих навыков, содействующих здоровью).

Учебные нагрузки в школе не превышают возрастных нормативов, оговоренных в СанПиН.

В образовательном учреждении разработана программа «Здоровье», включающая:

- а) охрану и совершенствование физического здоровья школьников;
- б) охрану психического здоровья школьников и профилактику аддитивных форм поведения;
- в) формирование социальных установок на здоровый образ жизни и профилактику

употребления ПАВ и наркотиков;

г) взаимодействие образовательного учреждения с другими учреждениями и организациями по формированию здоровья школьников во всех его проявлениях;

д) просветительно-информационную работу с родителями и в окружающем социуме по пропаганде здорового образа жизни.

В школе существует план по реализации программы «Здоровье».

Опыт работы школы тиражируется средствами массовой информации (не менее 3 публикаций в год).

7. Обучение здоровью в школе

В школе в рамках учебной программы ведется курс обучения здоровью (в виде отдельного предмета или интегрированного курса) - не менее 1 часа в неделю в каждой параллели.

Во внеурочное время проводятся факультативы (другие формы занятий) для девочек, мальчиков по половому просвещению, профилактике ВИЧ/СПИД и ИППП.

Проводятся тренинговые занятия для детей групп риска по профилактике наркомании, табакокурения, алкоголизма или другим актуальным для территории проблемам.

В школе действует группа волонтеров из старшеклассников, которая проводит занятия с учащимися по предупреждению рискованных для здоровья форм поведения и активно пропагандирует среди жителей муниципального образования «посёлок Уральский» здоровый образ жизни.

В образовательном учреждении проводятся встречи учащихся и их родителей со специалистами, посвященные различным аспектам здорового образа жизни и профилактики асоциальных форм поведения.

Образовательное учреждение систематически участвует в мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни и профилактики наркомании и ВИЧ-инфекции среди молодежи на уровне муниципального образования «посёлок Уральский».

8. Превентивные меры в школе

В школе запрещено курение для учащихся, педагогов и посетителей.

На территории школы, включая пришкольный участок, не курят.

В районе школы (не менее 200 м от пришкольного участка) нет торговых точек, продающих табак и спиртное.

Учащихся не выгоняют с уроков.

Все случаи пропусков занятий контролируются школой.

В школе существует специальный орган для обсуждения конфликтов (конфликтная комиссия), в котором представлены педагоги, учащиеся и родители.

За истекший год из школы не отчислены ученики по причине пропусков занятий или отклоняющегося поведения.

За последние 3 года из школы не отчислялись ученики по причине пропусков занятий или отклоняющегося поведения.

За истекший год в школе не было драк, повлекших за собой обращение за медицинской помощью.

В школе нет учеников, состоящих на учете в комиссии по делам несовершеннолетних (с учетом выбывших из школы за последние 3 года).

В школе нет учеников, привлекавшихся к уголовной ответственности (за последние 3 года с учетом выбывших из школы).

В школе есть наглядная информация по безопасности детей на дорогах.

За последние 3 года ни один ребенок из школы не стал виновником дорожно-транспортного происшествия.

За последние 3 года ни один ребенок из школы не попал в дорожно-транспортное происшествие по собственной неосмотрительности.

На территории школы нет случаев продажи наркотических веществ.

9. Сотрудники школы

Все сотрудники школы регулярно проходят профилактические осмотры (1 раз в год).

Сотрудники школы получают медицинскую помощь наравне с учащимися.

Сотрудники школы проходят все оздоровительные мероприятия наравне с учащимися.

Каждый сотрудник школы участвует хотя бы в одном мероприятии, запланированном школой по линии содействия здоровью.

Для сотрудников школы организованы систематические занятия физической культурой.

В школе есть спортивная команда, которая состоит из сотрудников.

10. Взаимоотношения школы с родителями

В школе в системе проводятся занятия с родителями, посвященные проблеме охраны и укрепления здоровья детей.

Родители участвуют в реализации планов школы по содействию здоровью школьников.

По инициативе родителей в школе проходят мероприятия, направленные на содействие здоровью школьников.

В школе регулярно проходят совместные с родителями мероприятия, направленные на содействие здоровью школьников.

11. Внешние связи школы

Школа активно сотрудничает с другими школами по вопросам содействия здоровью.

Школа принимает участие в территориальных программах содействия здоровью.

В школе регулярно проводятся семинары и открытые уроки, посвященные охране и укреплению здоровья школьников.

Школа - организатор территориальных акций, посвященных вопросам содействия здоровью.

Интерпретация результатов: максимальная сумма баллов, которую может набрать образовательное учреждение - 214.

До 107 баллов - образовательное учреждение в своей практической деятельности мало ориентируется на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

От 107 до 139 баллов - образовательное учреждение организует здоровьесберегающую деятельность, в которой отсутствуют системность и последовательность.

От 139 до 161 балла - минимально достаточный уровень организации здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

От 161 до 182 баллов - высокий уровень организации здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

Форма отчёта
Показатели физического развития и физической подготовленности
учащихся школы в _____ учебном году
(заполняется учителями физической культуры в октябре и мае)

Показатели		Мальчики		Девочки		Всего	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Количество учащихся							
Определяют учителя физической культуры	Физическая подготовленность выше среднего						
	Физическая подготовленность средняя						
	Физическая подготовленность ниже среднего						
	Освобождены от нормативов						

Форма отчёта
Распределение учащихся МОУ «СОШ пос. Уральский»
по группам здоровья (чел/%) в _____ учебном году
(заполняется классными руководителями в сентябре)

Уровни образования	Общее количество учащихся	Основная группа (чел/%)		Подготовительная группа (чел/%)		Специальная группа (чел/%)	
Начальная общая школа							
Основная общая школа							
Средняя общая школа							
ИТОГО							

**Методика оценки психологической атмосферы в коллективе
(по А.Ф.Фидлеру)**

Назначение теста

Методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность. Надежность увеличивается в сочетании с другими методиками (например, социометрией).

Инструкция к тесту

В предложенной таблице приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в вашей группе, коллективе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поставите знак «v», тем более выражен этот признак в вашем коллективе.

Тестовый материал

	1	2	3	4	5	6	7	8	
Дружелюбие									Враждебность
Согласие									Несогласие
Удовлетворенность									Неудовлетворенность
Продуктивность									Непродуктивность
Теплота									Холодность
Сотрудничество									Несогласованность
Взаимная поддержка									Недоброжелательность
Увлеченность									Равнодушие
Занимательность									Скука
Успешность									Безуспешность

Обработка и анализ результатов теста

Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак «v», тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе.

Экспресс-диагностика показателей здоровья школьников
АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

Уважаемые родители! Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с вопросами и постарайтесь ответить на них максимально точно.

Укажите данные ребенка:

Школа _____ Класс _____ Дата обследования _____

Особенности семьи.

1. Полная, неполная (ребенка воспитывает только мать/отец, другие родственники _____); в семье отчим/мачеха, приемные родители.
2. Количество детей в семье _____, каким по счету родился _____
3. Состав семьи _____
4. Выраженность материальных проблем: высокая, средняя, незначительная, нет проблем.
5. Особые проблемы в семье: наличие у близких родственников тяжелых заболеваний _____, «трудного характера» или агрессивности; проблемы алкоголизма, наркомании или другой зависимости _____; криминальных проблем; вовлеченность в какую-либо секту; другое _____

Какие особенности развития характерны для вашего ребенка:

1. Осложнения во время беременности и в родах.	да	нет
2. Были простудные и инфекционные заболевания в возрасте до одного года.	да	нет
3. Перенес операцию с применением наркоза в возрасте _____ лет.	да	нет
4. Находился под наблюдением невропатолога.	да	нет
5. Были травмы головы	да	нет
6. Отмечались судороги.	да	нет

отмечаются ли у вашего ребенка следующие жалобы:

7. Тики, лишние навязчивые движения (грызет ногти, крутит волосы, одежду, шмыгает носом и т.д.). Нужно подчеркнуть или добавить	да	нет
8. У ребенка заикание	да	нет
9. У ребёнка отмечаются какие-либо нарушения сна: трудности засыпания; беспокойный, чуткий сон (крутится во сне или частые пробуждения). Нужно подчеркнуть.	да	нет
10. Ребенок разговаривает во сне, вскакивает, ходит, бывают ночные кошмары, ночное недержание мочи, просыпается утром с трудом, в плохом настроении. Нужно подчеркнуть.	да	нет
11. Нарушения аппетита (повышенный или выраженное отсутствие аппетита, частые резкие колебания). Нужно подчеркнуть.	да	нет
12. Выраженная истощаемость.	да	нет
13. Бывают головокружения и тошнота при езде в транспорте (в душном помещении).	да	нет
14. Сниженный фон настроения, плаксивость.	да	нет

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!

Анкеты по исследованию жизнедеятельности школьников

Методика изучения социализированности

(социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности учащихся (по М.И. Рожкову)

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения: учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – всегда; **3** – почти всегда; **2** – иногда; **1** – очень редко; **0** – никогда.

1. Стараюсь слушаться во всём своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю своё мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать людям.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защитить тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных

Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет(ют) низкий уровень социальной адаптированности.

**Общественно-профессиональное признание
здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения**

Инструкция. Перед вами короткая анкета, цель которой заключается в том, чтобы выяснить вашу оценку различных форм активности, связанных с укреплением здоровья в нашей школе. Поскольку анкета не носит административного характера, просим оценить состояние дел максимально объективно. Оцените каждый вопрос в баллах по «школьной» системе: чем выше балл, тем выше оценка. Балл, который вы выставляете, нужно обвести в кружок шариковой ручкой. Если вам ничего не известно по данному вопросу, поставьте оценку 0. Заранее признательны вам за участие в исследовании!

Критерии оценки	Вопросы	Баллы									
		0	1	2	3	4	5				
Роль школы	Какую роль играет ваша школа в укреплении здоровья учащихся?	0	1	2	3	4	5				
Ресурсы	Каковы кадровые, финансовые, материальные ресурсы выделяются вам для укрепления здоровья учащихся?	0	1	2	3	4	5				
Поддержка	Поддерживает ли педагогический коллектив вашей школы какие-нибудь инициативы по укреплению здоровья школьников реальными делами?	0	1	2	3	4	5				
Повышение квалификации	Проходили ли вы или другие педагоги вашей школы специальную подготовку по обучению школьников здоровому образу жизни?	0	1	2	3	4	5				
Локальная сеть	Как вы оцениваете участие вашей школы в какой-либо сети школ, которые занимаются укреплением здоровья и регулярно обмениваются опытом в этой области?	0	1	2	3	4	5				
Цель	Если в планах деятельности вашей школы существует такая цель, как укрепление здоровья, оцените ее вклад в общую политику школы	0	1	2	3	4	5				
Методы	Насколько вас устраивают методы, с помощью которых в вашей школе решаются вопросы укрепления здоровья и обучения здоровому образу жизни?	0	1	2	3	4	5				
Стиль	В какой степени стиль поведения персонала школы способствует укреплению здоровья учащихся и учителей?	0	1	2	3	4	5				
Среда	Как вы оцените состояние школьной среды с позиции укрепления здоровья и обучения здоровому образу жизни?	0	1	2	3	4	5				
Семья	Оцените степень взаимодействия и сотрудничества школы с семьями учащихся по вопросам укрепления здоровья школьников	0	1	2	3	4	5				
Сотрудничество	Оцените, в какой степени организации вашего района (города) сотрудничают с вами по вопросам содействия здоровью школьников?	0	1	2	3	4	5				
Учебный план	Оцените, в какой степени вопросы обучения здоровому образу жизни нашли отражение в учебном плане начальных, средних и старших классов вашей школы	0	1	2	3	4	5				
Воспитательная работа	Как в вашей школе проводится воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья школьников и персонала школы?	0	1	2	3	4	5				
Оцените в десятибалльной системе деятельность вашей школы по вопросам укрепления здоровья и обучения здоровому образу жизни		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Предполагается, что по данной методике проводится анкетирование учащихся, родителей и педагогов. Для того чтобы исследование дало объективные результаты и не было излишне трудоемким, мы предлагаем:

- проводить анкетирование только учащихся 9-11-х классов, выбирая не более 30% респондентов от каждой параллели;
- родителей разбить на 4 группы (родители учащихся начальной школы; 5-7-х; 8-9-х; 10-11-х классов) и от каждой группы брать не более 20% респондентов;
- педагогов анкетировать всех.

Полученные результаты оформляются в виде таблицы по следующему образцу (указываются средние значения).

**Результаты анкетирования по проблеме общественно-профессионального признания
здоровьесберегающей деятельности школы**

Параметры оценки	Учащиеся			Родители				Педагоги
	9 кл.	10 кл.	11 кл.	1-4 классы	5-7 классы	8-9 классы	10-11 классы	
Роль школы								
Ресурсы								
Поддержка								
Повышение квалификации								
Локальная сеть								
Цель								
Методы								
Стиль								
Среда								
Семья								
Сотрудничество								
Учебный план								
Воспитательная работа								
Общая оценка								
Итого								

Если полученный коэффициент равен или превышает 0,8 - здоровьесберегающая деятельность школы для данной группы учащихся не только находит поддержку у всех субъектов образовательного процесса, но и оценивается как значимая и высокоэффективная.

Если полученный коэффициент не ниже 0,6 - здоровьесберегающая деятельность школы для данной группы учащихся находит поддержку у большинства субъектов образовательного процесса и оценивается как значимая, но ее эффективность невысока.

Если полученный коэффициент не ниже 0,45 - здоровьесберегающая деятельность школы для данной группы учащихся находит поддержку у небольшого числа субъектов образовательного процесса и оценивается как малоэффективная.

Окончательный результат вычисляется как среднее арифметическое итоговых оценок.

Возможно нахождение уровня общественно-профессионального признания здоровьесберегающей деятельности школы для группы учащихся (для начальной школы, для 5-7-х, 8-9-х и 10-11-х классов). Для этого вычисляем сумму набранных баллов только для этой группы с учетом мнения педагогов и делим ее на итоговый результат для всей школы.

Если полученный коэффициент равен или превышает 0,8 - здоровьесберегающая деятельность школы для данной группы учащихся не только находит поддержку у всех субъектов образовательного процесса, но и оценивается как значимая и высокоэффективная.

Если полученный коэффициент не ниже 0,6 - здоровьесберегающая деятельность школы для данной группы учащихся находит поддержку у большинства субъектов образовательного процесса и оценивается как значимая, но ее эффективность невысока.

Если полученный коэффициент не ниже 0,45 здоровьесберегающая деятельность школы для данной группы учащихся находит поддержку у небольшого числа субъектов образовательного процесса и оценивается как малоэффективная.

Программа профилактики ВИЧ-инфекции в МОУ «СОШ пос. Уральский»

Пояснительная записка

Программа профилактики ВИЧ-инфекции в МОУ «СОШ пос. Уральский» (далее Программа) разработана в целях реализации требований Федерального закона от 30 марта 1995 года № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)»; Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции превентивного обучения в области профилактики ВИЧ/СПИДа в образовательной среде.

Цель Программы - создание системы профилактической работы по предотвращению распространения эпидемии ВИЧ-инфекции среди учащихся, а также формирование единого образовательного пространства в области профилактики ВИЧ/СПИДа.

Этапы Программы профилактики ВИЧ-инфекции в МОУ «СОШ пос. Уральский»:

1. Подготовка педагогов школы по вопросам первичной профилактики ВИЧ-инфекции среди учащихся.
2. Реализация Программы профилактики ВИЧ-инфекции:
 - проведение классных часов;
 - проведение уроков по профилактике ВИЧ-инфекции;
 - проведение внеклассных мероприятий (выставка плакатов, викторина);
 - проведение родительского всеобуча по проблеме ВИЧ-инфекции с использованием мультимедийной программы по профилактике ВИЧ-инфекции (1 академический час) (диск прилагается);
 - проведение акций, направленных на изменение рискованного поведения и толерантного отношения к ВИЧ-инфицированным.
3. Проведение социологических исследований эффективности Программы (анкетирование учащихся и родителей).

Программа реализуется в отношении учащихся 8-11 классов, родителей (законных представителей) учащихся.

Базой для проведения занятий являются учебные кабинеты, оборудованные экраном и мультимедийным оборудованием.

**План – график МОУ «СОШ пос. Уральский»
по реализации программы профилактики ВИЧ-инфекции**

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Участники	Ответственные
1	Оформление общешкольного информационного стенда «ВИЧ/СПИД»	Сентябрь	Учащиеся 8-11 классов, родители (законные представители)	Педагог-организатор
2	Всеобуч для родителей «Профилактика ВИЧ-инфекции» (с демонстрацией фильма «Как и зачем говорить с подростком о ВИЧ-инфекции»)	Сентябрь	Родители (законные представители) учащихся 8 класса	Классный руководитель

3	Получение информированного согласия родителей (законных представителей) на проведение мероприятий по профилактике ВИЧ-инфекции с их ребёнком	Сентябрь	Родители (законные представители) учащихся 8 класса	Классный руководитель
4	Проведение уроков по профилактике ВИЧ-инфекции	В течение учебного года	Учащиеся 8-11 классов	Учителя-предметники
5	Классный час «Мои ожидания» (анкетирование по вопросам ВИЧ/СПИД)	Октябрь	Учащиеся 8 класса	Классный руководитель
6	Классный час «Что должен знать о ВИЧ/СПИДе каждый?» (презентация + демонстрация мультфильма «ВИЧ-инфекция»)	Ноябрь	Учащиеся 8 класса	Классный руководитель
7	Классный час с демонстрацией	Ноябрь	Учащиеся 9 класса	Классный руководитель
8	Классный час с демонстрацией и обсуждением видеофильма «Дневник Насти» (профилактика ВИЧ-инфекции)	Ноябрь	Учащиеся 10 класса	Классный руководитель
9	Классный час по профилактике ВИЧ-инфекции «От первого лица» (истории реальных людей)	Ноябрь	Учащиеся 11 класса	Классный руководитель
10	Выставка плакатов «Вся правда о ВИЧ/СПИДе»	Декабрь	Учащиеся 8-11 классов	Классные руководители, педагог-организатор
11	Школьная акция «Мы против СПИДа!» (посв. Всемирному дню борьбы со СПИДом)	Декабрь	Учащиеся 8-11 классов	Педагог-организатор
12	Классный час в вопросах и ответах о ВИЧ/СПИДе «Знать, чтобы жить»	Февраль	Учащиеся 9-11 классов	Классные руководители, педагог-психолог
14	Викторина «Что мы знаем про ВИЧ/СПИД?»	Апрель	Учащиеся 8-11 классов	Педагог-организатор
15	Проведение социологического исследования эффективности профилактики ВИЧ-инфекции (анкетирование учащихся и родителей)	Май	Учащиеся 11 класса, родители (законные представители) учащихся 11 класса	Классный руководитель

*Характеристика мероприятий по профилактике ВИЧ-инфекции
в МОУ «СОШ пос. Уральский»*

Школьная акция «Мы против СПИДа!»

Цель акции: привлечение внимания учащихся школы к проблеме ВИЧ/СПИДа.

Задачи акции:

- повышение информированности учащихся о путях передачи ВИЧ, способах защиты, источниках получения дополнительных сведений по проблеме;
- повышение мотивации учащихся к получению необходимой информации о ВИЧ/СПИДе, вовлечение их в активную деятельность по профилактике заболевания;
- формирование у учащихся негативного отношения к рискованному поведению, пропаганда здорового и безопасного образа жизни;
- формирование толерантного отношения учащихся к людям, живущим с ВИЧ.

Родительский всеобуч

Родительский всеобуч проводится перед началом проведения занятий по профилактике с учащимися.

Целью Родительского всеобуча является:

- обучение родителей по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции;
- получение информированного согласия на проведение профилактических занятий с учащимися

Родительский всеобуч проводится с применением обучающего профилактического фильма «Как и зачем говорить с подростком о ВИЧ-инфекции» (фильм прилагается на диске).

Уроки по профилактике ВИЧ-инфекции

Цель: обучение учащихся по вопросам ВИЧ/СПИД.

Задачи:

- формирование устойчивых и верных представлений о ВИЧ/СПИДе;
- формирование убеждения/понимания/осознания, что здоровый образ жизни – основа профилактики ВИЧ/СПИДА;
- формирование толерантного отношения учащихся к людям, живущим с ВИЧ.

Классные часы и внеклассные мероприятия

Цель: повышение информированности учащихся по проблеме ВИЧ/СПИДа.

Задачи:

- повышение информированности учащихся о путях передачи ВИЧ, способах защиты, источниках получения дополнительных сведений по проблеме;
- повышение мотивации учащихся к получению необходимой информации о ВИЧ/СПИДе, вовлечение их в активную деятельность по профилактике заболевания;
- формирование у учащихся негативного отношения к рискованному поведению, пропаганда здорового и безопасного образа жизни;
- формирование толерантного отношения учащихся к людям, живущим с ВИЧ.

Реализация Программы осуществляется в соответствии с:

- Методическими рекомендациями «Организация работы по профилактике ВИЧ-инфекции в образовательных учреждениях Свердловской области»;
- Практическими рекомендациями «Организация работы по профилактике ВИЧ-инфекции и наркозависимости в образовательной среде».

При реализации Программы используются:

- мультимедийная презентация «Что должен знать о ВИЧ/СПИДе каждый?»;
- видеофильма «Дневник Насти»;
- ролики социальной рекламы по профилактике ВИЧ-инфекции;
- ролик «Цикл жизни ВИЧ»;
- мультипликационный фильм «ВИЧ-инфекция».

**Психолого-педагогическая диагностика личностных трудностей учащихся
(9,11 классы)**

•ЛЕСТНИЦА

Инструкция: «Если всех подростков рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие– чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. (4)

1. Ставим «1» на ту ступеньку, на которую поставите вы сами себя.

2. Ставим «2» на ступеньку, на которую поставят вас ваша семья.

3. Ставим «3» на ступеньку, на которую поставят вас учителя.

4. Ставим «4» а ступеньку на которую поставят вас друзья

У вас должно получиться 4 цифры на ступенях.

•МЕТОДИКА «ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ»

Источник

1. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. М.: Владос-Пресс, 2004.

Испытуемым предлагается ряд утверждений об особенностях их представлений о мире профессий. Если они согласны с тем, что написано в утверждении, то в бланк листа ответов ставят знак «+», если не согласны – знак «-». Ответить необходимо на все вопросы. Искренность ответов даёт возможность более чётко определить те проблемы, которые следует решить для более удачного профессионального самоопределения подростка.

Методика «Профессиональная готовность» рассчитана на подростков и молодёжь в возрасте 14-20 лет. Она определяет уровень готовности совершить адекватный профессиональный выбор. В данной методике профессиональная готовность рассматривается по следующим критериям:

Автономность

Информированность

Принятие решений

Планирование

Эмоциональное отношение

Форма проведения: индивидуальная и групповая. Испытуемым предлагается ряд утверждений об особенностях их представлений о мире профессий. Если они согласны с тем, что написано в утверждении, то в бланк листа ответов ставят знак «+», если не согласны – знак «-». Ответить необходимо на все вопросы. Искренность ответов даёт возможность более чётко определить те проблемы, которые следует решить для более удачного профессионального самоопределения подростка.

Опросник

1. Я отношусь к тем людям, которые выбирают не конкретную профессию, а уровень образования.

2. Я не принимаю серьёзных решений мгновенно.

3. Когда мне нужно решиться на какое-то важное дело, я самым серьёзным образом оцениваю свои способности.

4. Я знаю, в каких условиях я буду работать.

5. Я анализирую своё прошлое.

6. Я тяжело переношу неудачи в жизни.
7. Я знаю обязанности, которые я буду выполнять на работе.
8. Меня обязательно будут уважать за мои знания и опыт.
9. Я ищу в прошлом истоки того, что со мной происходит в настоящем.
10. Мне не нравится, что поиск дела по душе требует больших усилий.
11. Все мои действия подчинены определённым целям.
12. У меня вошло в привычку думать о том, что со мной происходило раньше.
13. По моему мнению, знание будущей работы до мельчайших подробностей не гарантирует от разочарований.
14. Я приложу все усилия, чтобы иметь высокие знания и навыки хотя бы в одной области (практической или теоретической).
15. У меня стало привычкой анализировать важные события моей жизни.
16. Я ничего не делаю без причины.
17. Меня вполне устраивает моя пассивность.
18. Я задумываюсь о том, что меня ждёт в будущем.
19. Я предпочитаю спокойную, малоответственную работу.
20. Я отношусь к тем людям, которые поступают необдуманно.
21. Я буду менять места работы до тех пор, пока не найду то, что мне нужно.
22. Первая же крупная неудача может «выбить меня из седла».
23. Я не задумываюсь о своём будущем.
24. Я не выберу работу, требующую большой отдачи.
25. Я знаю самого себя.
26. Я буду добиваться своего, даже если это вызовет недовольство родных и близких.
27. Чем больше профессий я знаю, тем легче мне будет выбирать.
28. Мне не нравится быть самостоятельным.
29. Я не собираюсь заранее планировать уровень образования, который я хотел бы получить.
30. Меня страшат ситуации, в которых я должен сам принимать решения.
31. Я не жалею времени на обдумывание вариантов сложных математических задач.
32. Когда меня постигают неудачи, я начинаю думать, что ни на что не способен.
33. Я не представляю себя работником, решающим производственные и личные проблемы, связанные с производством.
34. Я вряд ли смог бы выполнить производственные задания без помощи руководителя.
35. Мне трудно узнать о перспективах, которые даёт та или иная профессия.
36. Я считаю, что интуиция основана на знании.
37. Чтение справочников о профессиях ничего мне не даёт.
38. У меня нет устойчивых взглядов на моё профессиональное будущее.
39. В моей жизни мало успехов.
40. Я стремлюсь целенаправленно узнавать о профессиях, учебных заведениях и местах работы.
41. Я очень беспокоюсь, смогу ли я справиться с трудностями, а может, и неудачами в своей профессиональной жизни.
42. Я признаю только обдуманный риск.
43. Многие мои планы срываются из-за моей неуверенности в себе.
44. Я отношусь к тем людям, которые живут настоящим.
45. Я с детства привык доводить начатое до конца.

46. Я боюсь делать важные шаги в своей жизни.
47. Я зная, что мне интересно.
48. Было время, когда я строил образ «идеальной профессии» без конкретного названия.
49. Когда я иду на компромисс, у меня портится настроение.
50. Я готов приложить много усилий, чтобы добиться того, что мне нужно.
51. Я знаю, чего я добьюсь в жизни.
52. Я могу назвать профессии, которые интересовали меня в детстве.
53. Я мало задумываюсь о своей жизни.
54. Я не могу определить своего отношения к тому, что мне необходимо принимать решения.
55. В оценке профессий эмоции для меня играют большую роль.
56. Если я чего-то очень захочу, я преодолею любые препятствия.
57. У меня нет определённых требований к будущему.
58. При принятии решений я полагаюсь на интуицию.
59. Мне не нравится, когда от меня требуют инициативы и активности.
60. Я знаю, что у меня есть такие черты характера, которые совершенно необходимы для моей профессии.
61. Я – соломинка, влекомая течением жизни.
62. Когда я думаю о том, что мне нужно выбирать профессию и место работы (учёбы), у меня портится настроение.
63. При выборе из двух или нескольких возможностей я полагаюсь на ту, которая внешне более привлекательна.
64. Своим поведением в настоящем я строю фундамент для будущего.
65. Если что-то помешает мне получить выбранную профессию, я легко поменяю её на другую.
66. Я никогда не задумываюсь, по каким законам устроен мир профессий.
67. Я считаю, что люди, которые много достигли в жизни, знали, почему они поступали так, а не иначе.
68. Практическая работа (в кружках, на УПК, практике) очень помогла мне в понимании мира профессий.
69. Я с трудом уживаюсь с другими людьми.
70. Я сознательно стремлюсь к достижению намеченных целей.
71. Любой совет, данный мне со стороны, может поколебать мой выбор профессии.
72. Я знаю, что для меня в жизни важно.
73. Я не доверяю тому, что написано в книгах о профессиях.
74. Я планирую свою жизнь хотя бы на неделю вперёд.
75. Я знаю, почему я выбрал именно эту профессию.
76. Лучший способ познакомиться с профессией – поговорить с тем, кто по ней работает.
77. Мне не нравится, когда много думают о будущем.
78. В учебном заведении я получу все необходимые знания и больше никогда учиться не буду.
79. Я знаю область, в которой я добьюсь больших успехов, чем в других.
80. Заранее известных способов изучения мира профессий не существует.
81. Мне не нравится, когда много рассуждают о том, кем быть.
82. Мне трудно спланировать свою жизнь даже на неделю вперёд.
83. Я считаю, что в обществе все равны по своему положению.

Автономность

Термин «автономность», или «автономия», не является собственно психологическим, а относится к философским понятиям. Под автономией понимается «способность личности как морального субъекта к самоопределению на основе собственного законодательства».

Любой человек будет удовлетворен своим профессиональным решением (выбор или смена профессии, места обучения, места работы, специализации, переобучения и т. д.) только в том случае, если он будет воспринимать это решение как свое собственное, а не навязанное извне. Какими же основными характеристиками обладает «автономный» человек?

1. Вычленение себя из мира окружающих людей. Умение отделить свои цели от целей родителей и других значимых лиц. Понимание целостности своей личности, социальной общности, к которой принадлежит человек, какому типу личности хотел бы соответствовать, образа жизни, который хотел бы вести.

2. Стремление реализовать возможность в практических действиях, иметь глубокие знания и навыки хотя бы в одной области. Уверенность в том, что человек обязательно будет иметь глубокие знания и навыки. Общая ориентация на успех. Знание шагов, которые необходимо сделать для приобретения знаний и навыков. Принятие на себя ответственности за собственные действия.

3. Накопление опыта. Наличие собственного рабочего опыта, опыта решения жизненных проблем. Самостоятельный опыт по планированию своих поступков, общих дел, своего времени и т. д. С накоплением опыта возникает умение соотносить свои действия с требованиями общества.

4. Умение прогнозировать профессиональный рост. Однородность профессиональных предпочтений в течение длительного времени.

5. Инициатива и изобретательность в реализации возможностей. Собственная активность в получении информации и выборе профессионального пути. Наличие собственной инициативы и активности в карьеровом решении.

6. Уровень реализма в принятии карьеровых решений (в том числе собственная оценка уровня реализма). Компромисс между желаниями и возможностями, на который способен пойти человек. Осознание необходимости таких компромиссов.

Для возникновения основных признаков автономности необходим определенный набор новообразований:

- человек должен ощутить свою независимость от родителей (в делах, мыслях, поступках);
- от внешней детерминации своего поведения он должен перейти на самодетерминацию;
- он должен осознавать свой идеальный образ Я-концепции и стремиться к его достижению.

Формирование автономности чаще всего начинается в раннем юношеском возрасте и заканчивается в зрелые годы.

Информированность о мире профессий и умение соотнести информацию со своими особенностями

Для того чтобы выбрать профессию, человек должен обладать значительным объемом информации на двух уровнях.

1. Информация о мире профессий в целом. В круг этой информации входят:

- а) осознание подразделения мира профессий по предмету и целям труда, орудиям производства;

б) знание общетрудовых и общепроизводственных понятий (культура труда, трудовая дисциплина, принципы планирования производства, структура предприятия, принципы оплаты);

в) знание отдельных профессий;

г) знание или практическое умение по приобретению профессии; по поиску и поступлению на работу; о требуемом уровне образования для различных профессий; о том, как удержаться на работе, как совершенствовать свой профессионализм и продвигаться по профессиональной лестнице.

По данным исследований, большой объем информации о мире профессий в целом должны иметь уже школьники 4-го класса, когда поиск в мире профессий идет вширь. Уже в 4-м классе сформированность профессиональной позиции проявляется:

- в положительном отношении к любому виду труда;
- в определенном уровне осведомленности относительно основных массовых профессий;
- в умении различать связи между профессиями, отраженные в классификации;
- в умении выделять основные требования профессии к человеку;
- в стремлении к самооценке в контексте профессионального самоопределения.

Обычно четвероклассник бывает знаком с 13-16 профессиями.

2. Информация об отдельных профессиях или группах профессий. В практике профконсультирования обычно диагностируется:

- уровень знакомства клиента с различными профессиями по «Схеме описания профессии»;
- его знания о способах овладения предпочитаемой профессией;
- знание социально-экономических потребностей общества, конкретного региона и потребности в кадрах отдельных предприятий.

В «Схему описания профессии» входят следующие разделы:

- 1) условия работы (физические и социально-экономические);
- 2) требования профессии к человеку (особенности психофизиологической сферы, познавательной сферы и личности);
- 3) требования к уровню образования и конкретные места получения образования;
- 4) перспективы профессионального роста.

Кроме того, важным является вопрос об источниках получения профессиональной информации. Именно с незнанием источников получения информации связаны основные трудности и ошибки в выборе профессии.

Но все же основная проблема, встающая при обсуждении влияния информированности на адекватный выбор профессии, заключается в том, как человек усваивает поступающую информацию и соотносит ее со своими особенностями.

Исследователи, занимающиеся вопросами профессиональной информации, сходятся на мысли, что информация не будет иметь эффекта, пока клиент не готов принять ее.

Умение принимать решения

Все крупные и важные шаги человека в профессиональной жизни объединяет одно — всегда есть альтернатива для оценки и принятия на этой основе решения. Именно наличие нескольких возможных путей решения приводит к тому, что человек воспринимает ситуацию как требующую принятия решения.

Мало понять, что в данной ситуации от человека требуется самостоятельное

принятие решения. Важным условием умения принимать решение является автономность и самостоятельность человека, когда он принимает на себя ответственность за решение и его последствия, когда он в состоянии самостоятельно выдвигать и оценивать альтернативу. Таким образом, уровень умений по принятию решения неразрывно связан с уровнем зрелости личности.

Кроме того, важно знать алгоритм принятия решения. Существует несколько моделей подобных алгоритмов. Итак, каковы же этапы процесса принятия решения? Дж. Крумбольц в 1965 г. выделил шесть основных этапов.

1. Сбор возможных вариантов решения. На этом этапе задачей человека становится сбор как можно большего их числа — глобальных и частных, реальных и нереальных, имеющих под собой основу и не имеющих. Все идеи лучше записать и подвергнуть первичному анализу.

2. Сбор информации по каждому варианту решения. Чем полнее собранная информация, тем с большей уверенностью можно будет принять или отвергнуть путь решения проблемы. На этапе сбора информации некоторые идеи уже отвергаются.

3. Исследование шансов успешности в каждой альтернативе. На этом этапе человек ищет ответ на вопрос: «Могу ли я на деле осуществить данный вариант?»

4. Связь каждой альтернативы с целями и ценностями человека. Иногда наиболее успешный путь решения конкретной проблемы не соответствует общим принципам человека, его этическим нормам или жизненным целям. Поэтому на данном этапе идут поиски такого решения, которое бы учитывало все эти факторы.

5. Разработка конкретного плана действий и определение факторов, способствующих или препятствующих данному варианту решения проблемы.

6. Формулировка плана действий для новых возможностей и развития. Это очень важный этап принятия решения. Человек должен всегда иметь перспективные цели. Только в этом случае его развитие не остановится. Поэтому решать частные проблемы необходимо в русле перспективного развития и их решение не должно препятствовать развитию.

Для того чтобы принимать эффективные решения, учитывающие все важные факторы настоящей ситуации и перспективы, человек должен обладать определенными качествами, способностями, знаниями и навыками. Основными среди них являются:

- любознательность, любопытство — желание и умение собирать и накапливать информацию;
- предвидение, предусмотрительность — способность предвосхищать проблемы и заранее готовить альтернативы;
- здравый смысл, проницательность — способность соотнести имеющуюся информацию с рассматриваемой проблемой и оценить ее;
- решительность — способность поручиться за принятое решение и взять на себя ответственность за него;
- делегирование полномочий — умение эффективно разделить авторитет и ответственность с коллегами;
- планирование — умение разработать для коллектива реальный, конкретный и действенный план решения проблемы;
- оценка риска — способность оценить потенциальный риск принятого решения;
- ответственность за риск — способность оценить риск и взять ответственность на себя; контроль — способность получить в процессе решения проблемы именно тот результат, который планировался.

Умение планировать свою профессиональную жизнь

Говоря о профессиональном пути, мы говорим о пути, имеющем определенную протяженность во времени. Соответственно человек, находясь в одной из точек этого пути, является результатом своего развития в прошлом и предполагает определенное развитие в будущем.

Для оценки умений по планированию проводится диагностическое интервью, которое бывает единственной методикой для исследования некоторых данных, предоставляющих возможность всматривания во внутренний мир человека и понимания его затруднений. Оно включает в себя: а) введение - привлечение к сотрудничеству; б) свободное, неуправляемое высказывание человека; в) общие вопросы («Ты можешь мне рассказать о школе?»); г) подробное исследование; д) попытку ослабить напряжение и заключение с выражением признательности человеку.

Ли и Лейбовиц предлагают следующие этапы планирования профессионального пути, особо подчеркивая, что данные стадии применимы ко всем видам карьеровых решений, вне зависимости от их сложности или возраста, в котором они принимаются.

Этапы планирования профессионального пути

№	Этапы планирования	Вопросы для изучения	Деятельность
1	Сбор информации	Что необходимо сделать?	Сбор и оценка информации
2	Концептуализация	Что возможно?	Моделирование и визуализация
3	Дизайн	Что реально?	Выработка стратегии
4	Претворение в жизнь	Какие шаги необходимо предпринять?	Планирование действий
5	Оценка (формирование нового плана)	Что необходимо дополнить или изменить?	Оценка и выработка нового плана

Как видно из приведенной таблицы, планирование профессиональной жизни — это непрерывный процесс: даже не меняя своего рабочего места, человек всегда развивается — получает дополнительную квалификацию, осваивает новые методы работы, меняет свою роль от ученика до наставника, от подмастерья до мастера и т.д.

Эмоциональное отношение к ситуации выбора профессии

Период принятия решений, как и профессиональный путь, всегда связан с эмоциями. Они проявляются в эмоциональном отношении к разным профессиям и профессиональным группам (частный случай — к конкретным людям, представителям той или иной профессии) и к необходимости принятия решения о выборе профессии.

Роль эмоционального фактора в ситуации карьерового решения практически не исследована, поэтому можно основываться лишь на самых общих положениях.

Эмоциональное отношение, или эмоциональная включенность, оказывает на принятие решения большое влияние. Данный фактор включает в себя не только отношение к различным вариантам при выборе, но и отношение к планированию, к тому, что надо принять какое-то решение, отношение к ответственности за решение и планирование, к тому, что при этом надо проявлять активность, идти на компромисс и т.д. Некоторые исследования говорят о том, что негативное отношение к необходимости принять решение, касающееся будущего, может надолго удлинить этот

процесс и в результате может быть принято ошибочное решение. Таким образом, эмоциональный компонент профессиональной зрелости проявляется в общем настрое человека и тесно связан с эмоциональным компонентом зрелости личности в целом, который проявляется в положительном эмоциональном настроении, жизненном оптимизме, эмоциональной уравновешенности и переносимости неудач.

Предположительно, у старших школьников эмоциональная включенность в выбор является одним из важнейших показателей профессиональной зрелости.

•ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «СЛОН»

Существуют различные методы диагностики, позволяющие оценить физическое, моральное, эмоциональное состояние человека. Один из таких методов — исследование человека при помощи теста "Слон". Дайте человеку лист бумаги и попросите тестируемого нарисовать слона. Как, рисуя дерево, человек прикладывает его к своей жизни, так и рисуя слона, он рисует себя. свои проблемы и свое видение жизни. Если у слона хорошо прорисованы уши, глаза, рот, кончик хобота, словом, все то, что связано с органами чувств, значит, нарисовавший его человек достаточно чуток к жизни, умеет видеть ее и слышать. Органы чувств хоть и выписаны, но сделаны несколько небрежно, кое-как прорисован хобот. И очень важная деталь — на ногах слона нет ногтей. Это верный признак, что человек не аккуратист, не тщателен, не обращает особого внимания на качество жизни, не видит в ней малого. Если еще и ноги прорисованы небрежно, это свидетельство того, что человек неоснователен. Общий абрис рисунка логичен, пропорционален. совпадает с общим видом реального слона. Значит, у рисовавшего есть чувство меры, он умеет комплексно подходить к жизни, знает, что такое гармония. Все четыре ноги одинаковой длины. Это означает, что человек стоит в жизни довольно устойчиво, привык надеяться в основном только на себя и чувствует себя уверенным и стабильным. У слона округлая голова, вообще в самом рисунке много округлостей. Округлость указывает на наличие энергий женского принципа - это мягкость, доброта. Большие, задранные вверх бивни указывают на возможность и готовность постоять за себя. Если бивни хоть и прорисованы, но маленькие и не задраны вверх — это говорит о неагрессивности рисовавшего. Прямо за головой, где у слона голова переходит в туловище, видим выемку. Если она выписана явно, значит, рисовавший раним, ему о многом хотелось бы забыть в жизни. Хвост и хобот опущены вниз. В принципе, это указывает на раздумчиво-грустный, небойкий характер. Но если наряду с этим в рисунке было бы много всяких округлостей и задора, можно было бы предположить, что автор склонен к частой смене настроений. Уши нарисованы в спокойном состоянии, что немаловажно для вывода о ровном или нервозном характере. Если у слона уши подняты вверх - не исключено, что автор рисунка постоянно встревожен, ждет от жизни каверз и неприятностей. Если слон нарисован с поднятыми вверх ушами, поднятыми бивнями, вытянутым хвостом и заданным вверх хоботом — человек обладает излишней нервозностью, агрессивностью. Его надо успокоить, привить ему мысли, что мир — это не всегда джунгли и вряд ли стоит быть излишне мобилизованным. Слоны могут быть совершенно разными. Если вы зададитесь целью поразмышлять на эту тему, то погрузитесь в мир символов, образующих "слона". Исследуя рисунок с прикладной целью, выявляя для этого эмоциональные свойства рисовавшего, черты его характера, мы можем увидеть, что слон может быть нежным, может быть устойчивым в жизни, а может быть брызжущим, неуживчивым типом. Нарисовавший слона нарисовал не только себя, но в иносказательной форме доверил бумаге свои проблемы. Вы, увидев их, можете помочь человеку правильно сориентироваться в жизни.

Определение степени напряженности организма учащихся начальной общей школы
АНКЕТА

Напряженность функционального состояния (для родителей учащихся начальных классов)
Школа МОУ «СОШ пос. Уральский» Класс _____ Дата заполнения _____

Фамилия и имя ребёнка _____ лет

Посещает группу продленного дня (да, нет)

Наблюдение за состоянием ребенка дома (заполняется родителями)

Характеристика поведения и состояния ребенка	Нет, редко	Иногда	Да, часто
	1 балл	2 балла	3 балла
1. Ребенок под разными предлогами неохотно идет в школу (не высыпается, плохое самочувствие, болит живот, голова и т.п.)			
2. Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписание уроков, требует постоянного контроля родителей			
3. После школы вялый, сонный или, наоборот, чрезмерно возбужденный, раздражительный, агрессивный			
4. Настроение преобладает пониженное, неустойчивое, повышенная плаксивость			
5. Жалобы на усталость, головные боли, головокружение, боли в животе, тошноту			
6. К вечеру чрезмерно возбужден, отказывается ложиться в постель, долго не может уснуть			
7. Сон беспокойный с неприятными сновидениями, страхами. Часто просыпается, «крутится» (может проснуться с ногами на подушке), зовет родителей			
8. Отмечается подергивание век, различных групп мышц (лица, шеи, плеч и т.п.), заикание, боязнь темноты, одиночества, замкнутого пространства и др., навязчивости, вредные привычки (кусает ногти, карандаш, сосет палец, «шмыгает» носом и т.п.),			
9. Дома постоянно возбужден, не может организовать свою деятельность, бесцельная беготня, эмоциональная неустойчивость, капризы, упрямство, неадекватные реакции на бытовые ситуации (приход гостей, посещение общественных мероприятий)			
10. Болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным оценкам, постоянно их обсуждает, жалуется на несправедливое отношение учителя			
11. Отказывается делать уроки, «торгуется», ставит массу условий. Не может организовать себя, отвлекается, из-за чего на домашние задания уходит несколько часов. Часто не помнит, что задали на дом, какие завтра уроки. Самостоятельно работать не может, требуется постоянный контроль родителей			
Суммарный балл			

Анализ анкеты

Анкета позволяет выявить степень функционального напряжения организма ребенка.

Перед тем как дать анкету для заполнения родителям, необходимо проинструктировать их, объяснить, что анкета заполняется по результатам наблюдения за ребенком в течение недели. Критерии оценки есть в анкете.

В каждой анкете подсчитывается суммарный балл. Если суммарный балл меньше 15 — состояние ребенка не вызывает тревоги, он справляется с учебной нагрузкой, напряжение отсутствует. Если суммарный балл от 15 до 20, то у ребенка наблюдается умеренное напряжение организма. В таких случаях следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности, которые возникают у учащегося. Если суммарный балл больше 20, то это свидетельствует о значительном функциональном и эмоциональном напряжении, ухудшении психологического состояния. В этом случае рекомендуется обратиться за консультацией к психологу и врачам специалистам.

**Социально-психологическое исследование
«Изучение отношения учащихся к своему здоровью» (анкета)**

Цель: изучение отношения учащихся к своему здоровью.

1-4 класс

Дорогой друг!

Просим принять участие в изучении отношения к своему здоровью. Внимательно прочтите вопросы и возможные варианты ответов. Выберите наиболее подходящий ответ. Очень важно отвечать искренне и работать самостоятельно.

1. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?
 1. Хорошее
 2. удовлетворительное
 3. плохое
 4. затрудняюсь ответить
2. Важно ли быть здоровым для людей в вашем возрасте?
 1. очень важно
 2. трудно сказать
 3. не очень важно
3. Почему важно быть здоровым?
 1. чтобы быть сильным
 2. чтобы хорошо выглядеть
 3. чтобы быть успешным в жизни
4. Кто должен заботиться о вашем здоровье? (выберите 3 важных ответа)
 1. я сам
 2. врачи
 3. учителя
 4. родители
 5. друзья
5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?
 1. Это всегда интересная и полезная информация.
 2. Иногда это достаточно интересная и полезная информация.
 3. Не очень интересная и полезная информация.
 4. Эта информация меня не интересует.
6. В каком виде вы хотели бы получать информацию о здоровье?
 1. статьи в газетах и журналах
 2. телепередачи
 3. школьные уроки
 4. от родителей
 5. от друзей
 6. видеофильмы
7. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье
 1. Вполне достаточно.
 2. Не вполне достаточно.
 3. Недостаточно.

8. Пожалуйста, укажите

Ваш пол

- мужской

- женский

Ваш возраст _____ (укажите полное число лет)

Обработка данных: состояние здоровья хорошее, стремится еще улучшить свое состояние, для этого занимается физической культурой и спортом, смотрит телепередачи о спорте. Не имеет вредных привычек.

5-11 класс

Дорогой друг!

Просим принять участие в изучении отношения к своему здоровью. Внимательно прочтите вопросы и возможные варианты ответов. Выберите наиболее подходящий ответ. Очень важно отвечать искренне и работать самостоятельно.

Пожалуйста, укажите

1. Ваш пол

- мужской

- женский

Ваш возраст _____ (укажите полное число лет)

2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

1. Хорошее.

2. Удовлетворительное.

3. Плохое.

4. Затрудняюсь ответить.

3. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны?

Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)

Материальное благополучие.

Качественное образование.

Хорошее здоровье.

Привлекательная внешность.

Возможность общаться с интересными людьми.

Благополучная семья.

Свобода и независимость.

4. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.

Хорошая наследственность.

Хорошие экологические условия.

Выполнение правил здорового образа жизни.

Возможность консультаций и лечения у хорошего врача.

Знания о том, как заботиться о своем здоровье.

Отсутствие физических и умственных перегрузок.

Регулярные занятия спортом.

Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?

Это всегда интересная и полезная информация.

Иногда это достаточно интересная и полезная информация.

Не очень интересная и полезная информация.

Эта информация меня не интересует.

6. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье

Вполне достаточно,

**Обследование уровня стрессоустойчивости учащихся выпускных классов
(9, 11 классы).**

• **Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)**

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит — 0 баллов.

I

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.

II

11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя незащищенным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.

IV

31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.

35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов.

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- I 1...10 вопрос — тревожность;
 II 11...20 вопрос — фрустрация;
 III 21...30 вопрос — агрессивность;
 IV 31...40 вопрос — ригидность.

Оценка и интерпретация баллов.

I. Тревожность: 0...7 — не тревожны; 8...14 баллов — тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов — очень тревожны.

II. Фрустрация: 0...7 баллов — не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов — средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов — у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0...7 баллов — вы спокойны, выдержанны; 8...14 баллов — средний уровень агрессивности; 15...20 баллов — вы агрессивны, не выдержанны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0...7 баллов — ригидности нет, легкая переключаемость, 8...14 баллов — средний уровень; 15...20 баллов — сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся^ не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

• Какова ваша устойчивость к стрессу? Готвальд Ф.-Т., Ховальд В.

Содержащиеся в анкете симптомы стресса могут послужить предупреждением, особенно если они проявляются у вас довольно часто. Отметьте одну из трех соответствующих колонок галочкой.

	Часто/ сильно	Редко/ иногда	Нет/ никогда
1. У меня слишком высокое кровяное давление	2	1	0
2. У меня бывают приступы тошноты	2	1	0
3. Я боюсь заболеть	2	1	0
4. Я чувствую себя беспомощным	2	0	0
5. У меня бывают кошмары	2	1	0
6. У меня дрожат ноги/руки	2	1	0
7. Я часто просыпаюсь	2	0	0
8. Мои кисти/стопы холодные	2	1	0
9. Я не могу правильно дышать	2	1	0
10. Я чувствую слабость	2	1	0
11. У меня потные руки/лоб	2	0	0

12. У меня боли в шее	2	1	0
13. Я не могу сосредоточиться	2	0	0
14. У меня нарушено пищеварение	2	1	0
15. Я страдаю низким кровяным давлением	2	1	0
16. Я раздражителен в личной жизни	2	1	0
17. Я раздражителен в школе	2	1	0
18. У меня бывают приступы мигрени	2	1	0
19. Я испытываю внутренне беспокойство	2	1	0
20. Я страдаю от болей в желудке	2	2	0
21. Мне постоянно хочется спать	2	1	0
22. Мое сердце бешено стучит или прерывисто бьется	2	2	0
23. У меня словно ком застревает в горле	2	2	0
24. Я чувствую стеснение в груди	2	2	0
25. Я нервозен	2	1	0
26. Меня бросает в жар	2	1	0
27. Слезы душат меня	2	2	0
28. У меня бывают головные боли	2	1	0
29. Бывают спазмы определенных групп мышц	2	1	0
30. Меня одолевают страхи	2	2	0
31. У меня бывают головокружения	2	1	0
32. У меня болит спина и поясница	2	1	0
33. Я не могу уснуть	2	1	0

Обработка результатов:

1. Подсчитайте очки во всех пунктах, где у вас есть отметки галочкой.
2. Оцените каждую проблему по трехбалльной шкале в зависимости от тяжести ее воздействия на вас: незначительно – один балл; средне – два балла; сильно – три балла.
3. Добавьте полученные баллы к сумме очков пункта 1.

Оценка:

От 0 до 12 баллов. Вы можете радоваться своей относительно здоровой стрессовой устойчивости. Если вы в данный момент прибегнете к мерам по преодолению стресса, то они, в первую очередь, будут иметь для вас профилактическое значение. Вы можете ожидать, что ваши недомогания, если они вообще есть, постепенно пойдут на убыль или вовсе исчезнут.

От 13 до 27 баллов. У вас уже проявляются цепные реакции физических и умственно-психических нарушений. Вам необходимо как можно скорее начать использовать в повседневной жизни упражнения по преодолению стресса. Уже через несколько недель в вашем состоянии наступит заметное улучшение благодаря ослаблению стрессовых симптомов или их снятию, а также повысится работоспособность.

От 28 баллов и выше. Вы глубоко увязли в замкнутом круге чрезмерных напряжений, чувствительных нагрузок и заметного расстройств здоровья. Вы должны предпринять какие-то целенаправленные действия против одолевающего вас стресса, чтобы тем самым вернуть себе спокойствие, уверенность, работоспособность.

**Социально-психологическое исследование
«Уровень удовлетворенности учащихся школы
организацией образовательной деятельности»
3-11 классы**

Вопросы анкеты:

№	Вопросы	да	нет	не всегда
1	Я иду в школу с радостью.			
2	К нашим школьным учителям можно обратиться за советом и помощью в трудной ситуации.			
3	На уроке я могу всегда свободно высказать своё мнение.			
4	В школе есть учитель, которому я могу рассказать свою проблему.			
5	На уроке учитель оценивает мои знания, а не мое поведение.			
6	Внешний вид - показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.			
7	В школе создаются условия, чтобы учиться было комфортно			
8	В школе я испытываю уважительное отношение со стороны учителей.			
9	На уроке учитель обращается ко мне по имени.			
10	Я согласен с утверждением, что «школа для меня безопасное место, где я себя комфортно чувствую»			
11	У меня есть желание и потребность участвовать в школьных делах			
12	У меня есть выбор внеурочной деятельности			
13	В моей школе замечают мои успехи, когда я делаю что-то полезное и важное для нее.			
14	Я часто испытываю усталость в школе из-за множества самостоятельных и контрольных работ в один день			
15	Я люблю свою школу и горжусь, что учусь в ней.			

Социально-психологическое исследование (анкета)

«Удовлетворенность педагогов школы условиями организации трудовой деятельности»

Педагогам предлагается прочитать включенные в тест утверждения и с помощью шкалы оценок выразить степень своего согласия с ними. Для этого следует поставить напротив каждого утверждения одну из пяти цифр, которая означает ответ, соответствующий его точке зрения. Цифры означают следующие ответы:

- 4 — совершенно согласен;
- 3 — согласен;
- 2 — трудно сказать;
- 1 — не согласен;
- 0 — совершенно не согласен.

Вопросы анкеты:

1. Я удовлетворен(а) своей учебной нагрузкой, —
2. Меня устраивает составленное расписание уроков, —
3. Мое рабочее время благодаря собственным усилиям и действиям администрации тратится рационально, —
4. Меня устраивает работа кафедры (методического объединения) и мое участие в ней, —
5. У меня существует реальная возможность повышать свое профессиональное мастерство, проявлять творчество и способности, —
6. Я испытываю потребность в профессиональном и личностном росте и стараюсь ее реализовать, —
7. Мои достижения и успехи замечаются администрацией и педагогами школы, —
8. Мне нравится, что в школе идет научно-методический поиск, —
9. У меня сложились с коллегами неконфликтные отношения, —
10. Я ощущаю в работе поддержку своих коллег, —
11. Мне кажется, что администрация справедливо оценивает результаты моей работы, —
12. Я ощущаю доброжелательное отношение к себе со стороны администрации, —
13. Я комфортно чувствую себя в среде учащихся, —
14. Я удовлетворен(а) отношением учащихся ко мне и моему предмету, —
15. В большинстве случаев я испытываю чувство взаимопонимания в контактах с родителями учащихся, —
16. Мне кажется, что родители разделяют и поддерживают мои педагогические требования, —
17. Мне нравится мой кабинет, оборудование и условия работы в нем, —
18. Меня устраивает сложившийся нравственно-психологический климат в школе, —
19. На мой взгляд, созданная в школе система научно-методического обеспечения способствует повышению моего профессионального мастерства, —
20. Я доволен размером заработной платы и своевременностью ее выплаты, —

Обработка полученных результатов

Показателем удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении (U) является частное от деления общей суммы баллов всех ответов педагогов на общее количество ответов. Считаем, если коэффициент U равен или больше 3, то это высокий уровень удовлетворенности; если он равен или больше 2, то это свидетельствует о средней степени удовлетворенности; если же данный коэффициент меньше 2, то можно предположить, что существует низкая степень удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в школьном сообществе и своим положением в нем.

Наряду с выявлением общей удовлетворенности целесообразно определить, насколько удовлетворены педагоги такими аспектами жизнедеятельности образовательного учреждения, как:

- Организация труда (утверждение 1-4)
- Возможность проявления и реализации профессиональных и других личностных качеств педагога (5-8)
- Отношения с учителями и администрацией учебного заведения (9-12)
- Обеспечение деятельности педагога (17-20)

Коэффициент удовлетворенности педагогов перечисленными аспектами жизнедеятельности определяется с помощью тех же вычислительных операций, но подсчитывается сумма баллов и количество ответов лишь по тем утверждениям, которые соответствуют изучаемому аспекту.

**Обследование учащихся «Готовность к обучению на уровне основного общего образования»
(для учащихся 4 класса)**

- методика сочинения (авторы Е.И. Афанасьева и Н.Л. Васильева),
- методика диагностики развития мышления А.З. Зака,
- тест школьной тревожности Филлипса.

Методика сочинения (авторы Е.И. Афанасьева и Н.Л. Васильева);

Проективная методика. Применение методики сочинения предполагает, что через анализ продукта деятельности детей (сочинения) с определенной достоверностью можно определить их личностные и интеллектуальные качества.

Схема оценки диагностического сочинения.

Оценка интеллектуального уровня (И.Р.):

Высокий уровень И.Р. - раскрытие главной мысли сочинения как отражение существенных признаков ситуации, понимание причинно-следственных связей, т.е. закономерностей реальности.

Средний уровень - наличие главной мысли в сочинении и ее минимальное раскрытие.

Низкий уровень - имеется правильная структура фраз, каждое предложение содержит мысль. Еще более низкий уровень требует уточнения уровня общегинтеллектуального развития.

Выраженность качеств субъекта учебной деятельности:

Низкий уровень - не освоен стандарт выражения мыслей.

Средний уровень — удовлетворительное владение речью какинструментом мышления.

Высокий уровень - наличие композиции (вступление, основнаячасть, заключение).

Очень высокий уровень - наличие композиции, полное освоениестандарта мыслительной деятельности, и на его основе -своеобразие выражения.

Уровень волевой регуляции - определяется с учетом трех показателей:

1. объема сочинения (среднее количество слов в сочинении - 70).
2. аккуратности оформления.
3. аккуратности речи (как отражение интеллектуального волевого усилия - проявляется в грамотности и правильном построении фраз):

высокий уровень - есть все три показателя.

средний уровень — два из трех показателей.

низкий уровень - один или ни одного показателя.

Эмоциональный фон определяется на основе анализа содержания сочинения.

Эмоциональное отношение к школе проявляется в виде доверия, открытости либо недоверия, закрытости.

Сочинение содержит личностно-значимое содержание, отражает личностный смысл - есть положительный эмоциональный фон, доверие к школе.

Сочинение формально, либо нейтрально, либо проявляются негативные эмоции - нет положительного эмоционального фона, нет полного доверия к школе.

Личностно-социальное развитие отражает освоение ребенком разнообразных сфер социальной жизни, в том числе сферы отношений, а также переживаний. Сокращенно назван освоением социального пространства - ОСП. Определяется по наличиюсоциальных интересов, а также их направленности, которая может быть: 1. игровой; 2. на освоение различных областей деятельности людей, на связанные с деятельностью ролевые отношения, на взаимоотношения со сверстниками, на социально-значимыекачества личности, в том числе на свои; 3. на микросоциальные отношения (фиксация на семейных отношениях, в отличие отинтереса к более широкому социальному окружению).

Оценка по показателям «освоение социального пространства» (ОСП).

ОСП отсутствует - игровой уровень либо явная фиксация на какой-то проблеме.

ОСП не выражено - интерес к освоению социального пространства не выражен.

Выраженность ОСП - выражен интерес к освоению социального пространства.

Источник: Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л.
Работа психолога в начальной школе. М.: «Совершенство», 1998.

Методика диагностики развития мышления А.З. Зака. Инструкция. «Вам предлагается решить 22 задачи. Задачи 1-4 простые, для их решения нужно лишь внимательно прочитать условие. В задачах 5-10 использованы искусственные слова, они заменяют обычные. Когда вы будете их решать, то можете в уме заменить искусственные слова реальными. Задачи 11-12 - сказочные. Их надо решить, используя только те (хотя и необычные) сведения о животных, которые даны в задачах. В задачах 13-16 нужно в ответе написать только одно имя. В задачах 17 и 18 - одно или два, в зависимости от того, кто как считает. В задачах 19-20 - обязательно два имени, в задачах 21-22 - три имени, даже если одно имя будет повторяться два раза».

Задания теста (стимульный материал)

1. Толя веселее, чем Катя. Катя веселее, чем Алик. Кто веселее всех?
2. Саша сильнее, чем: Вера. Вера сильнее, чем Лиза. Кто сильнее всех?
3. Миша темнее, чем Коля. Миша светлее, чем Вова. Кто темнее всех?
1. Вера тяжелее, чем Катя. Вера легче, чем Оля. Кто легче всех?
2. Катя иаее, чем Лиза. Лиза иаее, чем Лена. Кто иаее всех?
1. Коля тпрк, чем Дима. Дима тпрк, чем Боря. Кто тпрк всех?
2. Прсн веселее, чем Лдвк. Прсн печальнее, чем Квшр. Кто печальнее всех?
1. Вснч слабее, чем Рптн. Вснч сильнее, чем Гшдс. Кто слабее всех?
2. Мнрнуее, чем Нврк. Нвркуее, чем Сптв. Кто уее всех?
10. Вшпф клмн, чем Двтс. Двтсклмн, чем Пнчб. Кто клмн всех?
11. Собака легче, чем жук. Собака тяжелее, чем слон. Кто легче всех?
12. Лошадь ниже, чем муха. Лошадь выше, чем жираф. Кто выше всех?
13. Попов на 68 лет младше, чем Бобров. Попов на два года старше, чем Семенов. Кто младше всех?
14. Уткин на 3 кг легче, чем Гусев. Уткин на 74 кг тяжелее, чем Комаров. Кто тяжелее всех?
15. Маша намного слабее, чем Лиза. Маша немного сильнее, чем Нина. Кто слабее всех?
16. Вера немного темнее, чем Люба. Вера намного светлее, чем Катя. Кто светлее всех?
17. Петя медлительнее, чем Коля. Вова быстрее, чем Петя. Кто быстрее?
18. Саша тяжелее, чем Миша. Дима легче, чем Саша. Кто легче?
19. Вера веселее, чем Катя и легче, чем Маша. Вера печальнее, чем Маша и тяжелее, чем Катя. Кто самый печальный и кто самый тяжелый?
20. Рита темнее, чем Лиза и младше, чем Нина. Рита светлее, чем Нина и старше, чем Лиза. Кто самый темный и кто самый молодой?
21. Юля веселее, чем Ася. Ася легче, чем Соня. Соня сильнее, чем Юля. Юля тяжелее, чем Соня. Соня печальнее, чем Ася. Ася слабее, чем Юля. Кто самый веселый, самый легкий, самый сильный?
22. Толя темнее, чем Миша. Миша младше, чем Вова. Вова ниже, чем Толя. Толя старше, чем Вова. Вова светлее, чем Миша. Миша выше, чем Толя. Кто самый светлый, самый высокий, кто старше всех?

Качественная оценка решения задач по методике А.З. Зака

Если правильно решена только первая задача, это значит, что ребенок не может заменить в уме данное отношение на обратное. Если решены две первые задачи, это говорит о том, что ребенок может действовать в уме в минимальной степени. Успешное решение задач 1-4 свидетельствует о том, что ребенок может заменить данные отношения на обратные в самом начале решения однотипных задач и можно считать, что у него в минимальной степени развито действие анализа. Неверное решение задач с бессмысленными словами - это проявление недостаточно высокого анализа условий, неумения выделить структурную общность этих задач с предыдущими.

Неверное решение последующих трех пар задач также говорит о недостаточном развитии анализа, т.к. ребенок действует на основе непосредственного впечатления от условий. Если ребенок в ответе к задачам 17 и 18 написал имя того человека, чье отношение прямо совпадает с вопросом задачи, можно говорить о недостаточном развитии рефлексии. Отказ от решения задач 18-22 или неверное их решение свидетельствует об относительно невысоком развитии действий в уме, поскольку именно при решении этих задач необходимо планировать ход и этапы своего рассуждения. Успешное решение ребенком всех задач позволяет говорить об относительно высоком уровне сформированности у него теоретического способа решения проблем

Источник: Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. М.: ВЛАДОС, 1995.

Тест школьной тревожности Филлипса. Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”.

Инструкция: “Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны”.

Обработка и интерпретация результатов. При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

№ вопросов

1. Общая тревожность в школе

2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58;

сумма = 22

2. Переживание социального стресса

5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 сумма = 11

3. Фрустрация потребности в достижении успеха

1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13

4. Страх самовыражения

27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6

5. Страх ситуации проверки знаний

2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих

3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу

9, 14, 18, 23, 28; сумма = 5

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями

2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1 -	2 -	3 -	4 -	5 -	6 -
7 -	8 -	9 -	10 -	11 +	12 -
13 -	14 -	15 -	16 -	17 -	18 -
19 -	20 +	21 -	22 +	23 -	24 +
25 +	26 -	27 -	28 -	29 -	30 +
31 -	32 -	33 -	34 -	35 +	36 +
37 -	38 +	39 +	40 -	41 +	42 -
43 +	44 +	45 -	46 -	47 -	48 -
49 -	50 -	51 -	52 -	53 -	54 -
55 -	56 -	57 -	58 -		

Результаты

- 1) Число несовпадений знаков (“+” - да, “-” - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%). Для каждого респондента.
- 2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
- 3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.
- 4) Представление этих данных в виде диаграммы.
- 5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).
- 6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
- 7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Текст опросника.

- Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
- Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
- Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
- Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
- Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
- Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
- Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
- Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
- Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
- Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
- Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
- Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
- Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
- Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
- Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
- Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
- Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
- Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
- Похож ли ты на своих одноклассников?
- Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
- Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
- Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
- Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
- Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
- Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
- Боишься ли ты временами вступать в спор?
- Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

- Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
- Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
- Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
- Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
- Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
- Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
- Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
- Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
- Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
- Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
- Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
- Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
- Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
- Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
- Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
- Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
- Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
- Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
- Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
- Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
- Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
- Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
- Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
- Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
- Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
- Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
- Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
- Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
- Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
- Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

**Анкеты для родителей «Здоровье вашего ребенка»,
«Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»
АНКЕТА «ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА»**

Уважаемые родители! Просим Вас внимательно прочитать анкету и ответить на вопросы. Необходимые сведения подчеркнуть или дописать.

1. Фамилия, имя ребенка
2. Состав семьи, количество детей в семье
3. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?
4. Есть ли дома спортивное оборудование? Какое?
5. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику? Мама ((да, нет, папа (да, нет, дети (да, нет, регулярно, нерегулярно)).
6. Соблюдает ли Ваш ребенок правила личной гигиены: моет руки перед едой, после посещения туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги?
7. Проводите ли Вы дома закаливающие мероприятия?
8. Количество часов ночного сна ребенка
9. Спит ли ребенок днем в воскресные и праздничные дни (указать количество часов?)
10. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком и сколько времени? ____
11. Какие продукты преобладают в ежедневном рационе Вашей семьи?
мясо (рыба) ;фрукты; крупы;
молочные и кисломолочные продукты;
овощи (вареные, жареные, сырые);
орехи, зелень;
12. Считаете ли Вы, что Ваш ребенок самостоятельный? ____
13. Считаете ли Вы, что Ваш ребенок устанавливает контакты со сверстниками:
легко;
сам инициативы не проявляет;
замкнут и недоверчив;
трудно входит в контакт;
14. Виды деятельности ребенка после прихода из школы и в выходные дни:
подвижные (спортивные игры) ;
конструирование;
рисование, лепка, занятия музыкой;
просмотр телепередач, чтение книг;
настольные игры;
15. Ежедневное время просмотра ребенком телепередач и видеофильмов ____
16. Принимает ли ребенок участие в уходе за домашними животными и растениями:
это его постоянная обязанность;
иногда;
не принимает участия; детям не доверяем уход; ____
17. Существуют ли разногласия между родителями в воспитании ребенка? ____
18. частота заболеваний ребенка за последний год:
не болел ни разу;
1 раз;
2 раза;
каждый месяц; ____
19. Каковы, на Ваш взгляд, причины заболеваемости?

20. В чем, по Вашему мнению, главная задача школы?

21. Расположите по значимости направления в развитии ребенка (на 1 -м месте, на 2-м месте и т. д.) :

здоровье;

интеллектуальное развитие;

духовное развитие;

социальное развитие.

22. Как Вы оцениваете свои знания (по 3-балльной системе) :

по физиологии — ;

психологии — ;

педагогике — .

23. На что, на Ваш взгляд, должны обращать внимание школа и семья, заботясь о здоровье детей?

соблюдение режима;

полноценный сон;

рациональное, калорийное питание;

благоприятная психологическая атмосфера;

закаливающие мероприятия;

физкультурные занятия;

достаточное пребывание на свежем воздухе;

24. Какие закаливающие мероприятия и процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?

облегченная форма одежды для прогулок;

облегченная форма одежды в помещении;

в босохождение;

систематическое проветривание помещений;

прогулки в любую погоду;

полоскание горла водой комнатной температуры и ниже;

умывание лица, рук, шеи водой комнатной температуры;

25. Какую помощь, поддержку Вы могли бы оказать в решении проблемы здоровья?

соблюдение режима дня дома; соблюдение гигиенических правил;

проведение закаливающих процедур;

совместные занятия с детьми спортом на открытом воздухе и дома;

участие в спортивных мероприятиях колл;

участие в профилактических мероприятиях школы.

26. Кем работают взрослые члены семьи: отец ____, мать ____

служащий;

рабочий;

временная работа;

в настоящее время не работает.

27. Образование взрослых членов семьи:

высшее;

неполное высшее;

среднее специальное;

среднее;

неполное среднее.

29. Место рождения ребенка: _____

30. Возрастная характеристика семьи: отец, мать ____

18-20; 20-25;
25-30; 30-35;
35-40;
40-45;
45-50;
старше 50.

31. Ответы на вопросы анкеты давали (подчеркнуть) :

Мама, папа, бабушка, дедушка, няня, вместе.

Спасибо!

АНКЕТА «МОЖНО ЛИ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЗВАТЬ ЗДОРОВЫМ?»

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Да, нет, иногда)
2. Используете ли полученные знания в воспитании Вашего ребенка? (Да, нет, иногда)
3. Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым? (Да, нет, иногда)
4. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику? (Да, нет, иногда)
5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки? Обозначьте их. (Да, нет)
6. Как Вы организуете питание в Вашей семье? (полноценное, питание, предпочтение отдаете каким то одним видам продуктов, питаетесь регулярно, нерегулярно)
7. Как воздействует на вашего ребенка климат в семье? (положительно, отрицательно, не воздействует)
8. Что вы считаете здоровым образом жизни? (Дайте своё определение)
9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? (Да, нет)
10. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? (Да, нет)
11. Как закаляется Ваша семья?
воздушные ванны (прогулки, проветривание, контрастные обливания, хождение босиком, другое)
12. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми? (Да, нет, иногда)
13. Сколько времени Ваша семья ежедневно проводит на свежем воздухе?
14. Озеленён ли Ваш дом? (да, частично, нет)
15. Каким видом спорта занимается Ваша семья? (Перечислите подробно)
16. Есть ли в семье спортивный уголок? (да, нет, хотелось бы)
17. Какой спортивный инвентарь есть в семье? (Перечислите)
18. Часто ли болеют члены Вашей семьи? (Да, нет, затрудняюсь ответить)
19. Часто ли болеет Ваш ребенок? (Да, нет)
20. Каковы причины болезни Вашего ребенка? (недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность, предрасположенность)
21. Считаете ли Вы, что Ваша семья ведёт здоровый образ жизни? (да, нет - обоснуйте)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576018

Владелец Привалов Алексей Сергеевич

Действителен с 10.03.2022 по 10.03.2023