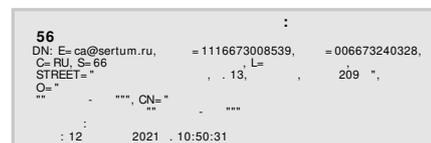


## Мониторинг «Здоровье в школе»



Цель мониторинга: сбор и социологический анализ первичной статистической информации для выявления значений показателей здоровьесозидающей среды в МАОУ СОШ № 56.

### **Объекты мониторинга:**

- внутришкольная образовательная среда (инфраструктура и кадровый потенциал, организация учебного процесса, учебная и внеучебная нагрузка, организация медицинских, физкультурных и педагогических мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, повышению культуры их здоровья);
- готовность к здоровому образу жизни и образ жизни учащихся и учителей (социальные условия, режим дня, питание, досуговая деятельность, социальные риски);
- функциональное состояние учащихся (воспитанников) и состояние их здоровья.

*Субъекты мониторинга:* учащиеся (воспитанники) всех возрастных групп, классы (группы) и образовательное учреждение в целом.

Исследования проводятся с помощью работников школы (администрации, классных руководителей, медицинского работника, учителей физкультуры, школьных психологов, логопедов, социального педагога), самих школьников и их родителей.

*Инструментарий мониторинга* включает следующий дидактический материал:

- Анкета I – «Паспорт школы» (заполняется директором школы в одном экземпляре для образовательного учреждения);
- Анкета II – «Паспорт класса – 1» (анкета классного руководителя, заполняется в одном экземпляре для каждого класса);
- Анкета III – «Паспорт класса – 2» (анкета медицинского работника, заполняется в одном экземпляре для каждого класса);
- Анкета IV – «Паспорт класса – 3» (анкета учителя физкультуры, заполняется в одном экземпляре для каждого класса);
- Анкета V – «Анкета школьника 2 класса» (анкета младшего школьника, заполняется родителями учащихся 2 класса);
- Анкета VI – «Анкета школьника 6 класса» (анкета учащегося основной школы, заполняется учащимися 6 классов);
- Анкета VII – «Анкета школьника 11 класса» (анкета учащегося старших классов, заполняется учащимися 11 классов);
- Анкета VIII – «Социологическая анкета педагога» (заполняется всеми членами педагогического коллектива в одном экземпляре для каждого).

*Варианты проведения.* Анкетирование школьников и учителей может быть проведено одним из следующих способов:

1) опрос с использованием электронных форм для сбора, обработки и передачи данных;

3) бланковый опрос с использованием распечатанных бланков с последующим вводом данных оператором в электронные формы.

*Сроки проведения.* Мониторинг проводится не чаще одного раза в течение учебного года в феврале - марте. К этому времени завершаются процессы острой адаптации организма учащихся к школе и их работоспособность входит в стабильный режим, что позволяет получать более надежные результаты.

При правильной организации и соблюдении принципа разделения обязанностей вся работа по сбору информации в процессе мониторинга в МАОУ СОШ № 56 зани-

мает не более одной недели. При этом работа с коллективом каждого класса может быть проведена в течение 2–3 дней.

## ПРИМЕРНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ МОНИТОРИНГА

### **1. Формирование состава участников исследования.**

В образовательном учреждении формируется и закрепляется приказом по школе список классов, привлекаемых к проведению мониторинга, и состав Временной рабочей группы (ВРГ). Если в школе создана Служба здоровья, создания ВРГ не требуется. Примерный состав Временной рабочей группы и распределение обязанностей в ней приведены ниже.

**Директор школы** – руководит всей работой; проводит педагогические советы и координационные совещания по всем возникающим проблемам; определяет порядок проведения мониторинга и порядок использования его результатов.

**Руководитель Временной рабочей группы** (заместитель директора) – осуществляет подготовительную и воспитательную работу, необходимую для мониторинга; планирует и контролирует все мероприятия, связанные с проведением мониторинга; обеспечивает взаимодействие педагогов, специалистов, медицинского персонала школы; решает оперативные вопросы; собирает сведения и заполняет «Паспорт школы»; подготавливает и совместно с классными руководителями проводит собрания родителей детей младших классов и беседы с учащимися 6 и 11 классов, в которых проводится мониторинг; в отсутствие директора принимает на себя его функции в части осуществления мониторинга.

**Классные руководители** тех классов, в которых осуществляется мониторинг – заполняют анкету «Паспорт класса – 1»; проводят беседы с учащимися и их родителями, формируя положительную мотивацию; обеспечивают явку школьников и заполнение ими персональных анкет.

**Медицинский работник** – предоставляет необходимую качественную и количественную информацию о состоянии здоровья учащихся руководителю группы для заполнения «Паспорта школы»; заполняют анкету «Паспорт класса – 2»; обеспечивают надежность, достоверность и конфиденциальность сведений, извлекаемых из индивидуальных школьных медицинских карт.

**Учителя физкультуры** – проводят тестирование двигательной подготовленности учащихся по программе, предусмотренной мониторингом; заполняют анкету «Паспорт класса – 3»; предоставляют руководителю группы качественную и количественную информацию об организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе для заполнения «Паспорта школы».

**Учителя информатики** – осуществляют информационное сопровождение подготовки, ввода и последующей обработки результатов мониторинга.

По усмотрению администрации школы в состав ВРГ могут включаться другие специалисты и технические сотрудники.

### **2. Формирование учетной информации.**

Учителем информатики формируется список кодов классов и персональные коды школьников.

Кодировка всех классов в школе осуществляется цифрами от 01 до 99 в произвольном порядке. **Например:** на 1 сентября текущего учебного года устанавливается следующая кодировка: 1А- код 01, 1Б-02, 1В-03, 2А-04, 2Б-05, 3А-06, ... 11Э-28.

В каждой из анкет паспорта класса вносится сквозная кодировка учащихся цифрами от 01 до 99 в произвольном порядке. Персональные коды учеников хранятся руководителем ВРГ в специальных списках, недоступных для учащихся.

### **3. Предварительный этап**

Проводимые на этом этапе мероприятия зависят от варианта проведения опроса.

#### **3.1. Опрос с использованием электронных форм**

Для входа в электронную систему перед началом опроса организаторами мониторинга руководителю ВРГ передаются *логин* и *пароль* для Регистратора (как правило, преподавателя информатики). Переданные *логины* и *пароли* предназначены только для указанных лиц и должны сохраняться в секрете от остальных анкетироваемых. Их разглашение может повлечь порчу или удаление собираемой информации.

Для того чтобы начать процесс анкетирования, Регистратору следует зарегистрировать каждого анкетированного. В процессе регистрации каждому учащемуся и члену ВРГ присваивается уникальный *логин* и *пароль*. Рекомендуется в состав *логина* вводить - код класса и код школьника (*например*: для ученика с персональным кодом «26» из класса с кодом «14» *логин* будет: 14\_26). Для формирования уникальных паролей может использоваться специальная программа *pwdgen.exe*.

- *логин* и *пароль* записать и передать анкетированному.

При этом не обязательно внесение полной фамилии, имени, отчества учащегося и его даты рождения. Индивидуальные данные учащегося в результатах мониторинга не фиксируются, поэтому достаточно их закодировать. Важно, чтобы во всех паспортах и анкетах учащийся имел одинаковый номер.

Для анонимного входа в систему с целью заполнения «Анкеты педагога» перед началом опроса организаторами мониторинга руководителю Временной рабочей группы передаются *логин* и *пароль* для Педагога.

#### **3.2. Бланковый опрос.**

При проведении опроса бланковым методом дидактический материал Инструктара мониторинга может быть взят на сайте МАОУ СОШ № 56. Для проведения опроса этот комплект необходимо тиражировать в количестве, достаточном для реализации целей и задач мониторинга.

#### **4. Заполнение и сбор заполненных анкет.**

Режим заполнения анкет «Паспорт школы» и «Паспорта класса» определяется самостоятельно специалистами ВРГ.

Заполнение «Социологической анкеты педагога» осуществляется максимально возможным числом членов педагогического коллектива образовательного учреждения. Рекомендуется организовать эту работу до или сразу после очередного педагогического совета.

Заполнение «Анкеты школьника» проводится в соответствии с утвержденным графиком. В процессе анкетирования школьников классный руководитель и члены Временной рабочей группы помогают родителям и учащимся только в части, касающейся правил заполнения анкет, объясняют непонятное и не должны указывать, какой из ответов на вопросы анкеты им следует выбирать. Родители и учащиеся должны быть совершенно свободны в своих ответах. Желательно, чтобы учащиеся, заполняющие анкеты, не имели возможности переговариваться и обсуждать во время анкетиро-

вания тот или иной вопрос. После окончания заполнения анкет классный руководитель проверяет, все ли позиции анкеты заполнены. Только в этом случае мониторинг позволит получить объективные данные.

## ПРАВИЛА ЗАПОЛНЕНИЯ АНКЕТ

### Анкета I – «Паспорт школы»

Заполняется руководителем Временной рабочей группы при консультации с заместителем по хозяйственной работе, по спортивно-оздоровительной работе и с медицинским работником.

В основной части анкеты содержатся вопросы, касающиеся оборудования и оснащения помещений школы, имеющегося здоровьесберегающего оборудования, проводимых в школе мероприятий и занятий по охране и укреплению здоровья учащихся, а также кадрового состава школы, характеристик педагогического коллектива и контингента учащихся.

### Анкета II – «Паспорт класса – 1» (анкета классного руководителя)

В эту анкету вносятся данные как по классу в целом, так и индивидуальные данные учащихся.

Блок «**Общие данные класса**» содержит данные о режиме и напряженности учебных занятий, продолжительности двигательной активности учащихся за неделю, проводимых оздоровительных и профилактических мероприятиях. Выбором указывается смена занятий или режим полного дня, вариант учебного плана, а для начальной школы указывается используемый в данном классе вариант учебно-методического комплекта.

Оценка суммарной учебной нагрузки проводится за учебную неделю (указывается количество уроков в неделю).

Оценка внеурочной двигательной нагрузки также проводится за учебную неделю (указывается суммарное количество минут по каждой из малых форм двигательной активности в неделю).

Суммарная балльная оценка расписания уроков рассчитывается на каждый день недели по шкале трудности уроков

Оздоровительные и профилактические мероприятия, проведенные с классом за прошедший учебный год, суммируются по каждой позиции. Если в классе проводятся мероприятия, не указанные в предлагаемом перечне, их необходимо вписать в позицию ИНОЕ.

Если учащиеся обучаются в условиях предпрофильной подготовки или профильного обучения, код профиля заносится в соответствии с табл. 4. Если профилизации нет, графа не заполняется.

При заполнении раздела «**Индивидуальные данные учащихся**» не обязательно внесение полной фамилии, имени, отчества учащегося и его даты рождения. Индивидуальные данные учащегося в результатах мониторинга не фиксируются, поэтому достаточно их закодировать. Важно, чтобы во всех паспортах и анкетах учащийся имел одинаковый номер.

Табл. 4

Коды профилей (для предпрофильной подготовки и профильного обучения)

Код	Профиль
1	Биолого-географический
2	Гуманитарный
3	Естественно-научный

Код	Профиль
13	Технический
14	Универсальный
15	Физико-математический

4	Индустриально-технологический
5	Информационно-технологический
6	Информационно-экономический
7	Медицинский
8	Музыкально-педагогический
9	Оборонно-спортивный
10	Социально-гуманитарный
11	Социально-информационный
12	Социально-экономический

16	Физико-химический
17	Философско-экономический
18	Филологический
19	Химико-биологический
20	Химический
21	Художественно-технический
22	Художественно-эстетический
23	Экономический
24	Юридический

### Анкета III – «Паспорт класса – 2» (анкета медицинского работника)

В эту анкету вносятся только индивидуальные данные учащихся.

Анкета заполняется школьным медицинским работником на каждого учащегося отдельно. Таблица заполняется по результатам медицинского осмотра, проводимого в начале учебного года и на основании записей в медицинской карте и классном журнале за прошедший учебный год.

Комплексная оценка состояния здоровья складывается из оценки уровней физического, нервно-психического развития ребенка, степени резистентности и реактивности организма, функционального состояния органов и систем, наличия или отсутствия хронических заболеваний, врожденных пороков развития. Данная оценка позволила объединить детей со сходным состоянием в основные группы здоровья.

Группа здоровья учащегося, установленная медицинским работником и отраженная в медицинской карточке ученика, заносится в таблицу в виде цифрового кода (1/2/3/4/5).

По совокупности показателей в соответствии с руководящими документами устанавливается медицинская группа для занятий физкультурой, для которой в анкете ставится в соответствие цифровой код: 1- основная/ 2- подготовительная/ 3- спецмедгруппа.

Группа инвалидности (1/2/3) и отметка о постановке на диспансерный учет (вне зависимости от вида заболевания) заполняются только при их наличии.

Результаты измерений показателей физического развития заносятся в соответствующие клетки анкеты в единицах измерения, указанных рядом с этими клетками. При отсутствии в картах свежих данных о физическом развитии ученика, необходимо произвести соответствующие измерения, занести результаты в медицинскую карту и в анкету.

Отклонения в состоянии здоровья отмечаются по группам нозологий в соответствии с табл. 5. В таблице указывается цифровой код (1/2/3/4/5) соответствующий группе здоровья по конкретной группе нозологий. При отсутствии заболеваний никакие пометки делать не следует.

Табл. 5

#### Буквенные символы, соответствующие группам нозологий

Код	Группы нозологий
А	сердечно-сосудистая система
Б	органы дыхания
В	пищеварительная система
Г	мочеполовая система
Д	эндокринная система и обмен веществ
Е	кожа
Ж	система крови
З	нервная система

Код	Группы нозологий
И	орган зрения
К	органы слуха, ЛОР-заболевания
Л	опорно-двигательный аппарат
М	полость рта, стоматология
Н	дефекты речи
О	психическая сфера
П	прочие заболевания

На обороте анкеты в соответствующие клетки таблицы заносятся числовые данные о пропусках учеником учебных дней по болезни за прошедший учебный год в зависимости от причины заболевания (по группам заболеваний) и по месяцам.

#### **Анкета IV – «Паспорт класса – 3» (анкета учителя физкультуры)**

В эту анкету вносятся только индивидуальные данные учащихся. Анкета заполняется учителем физической культуры по результатам тестирования двигательной подготовленности или на основании годовых оценок по физической культуре.

Уровень физической подготовленности (высокий/средний/низкий) оценивается учителем физической культуры и заносится в таблицу в соответствии с положениями руководящих документов.

Оценку показателей физической подготовленности рекомендуется проводить по следующим методикам.

- Бег скоростной (спринтерский) на дистанцию 30 метров

Тестирование проводится в спортивном зале (если позволяют его размеры), в школьном коридоре, либо на пришкольной спортивной площадке. Если забег проводится в помещении, то необходимо предусмотреть пространство для торможения и остановки, а также обложить мягкими матами стены, в которые могут упираться школьники на финише. При тестировании на улице не рекомендуется проводить забеги во время и сразу после дождя, а также при температуре воздуха свыше 30°C и ниже 0°C. Одежда учащихся должна быть легкой и удобной, не стесняющей движения. Забег проводится с высокого старта после предварительной 5-7 минутной разминки. Регистрируется и заносится в таблицу время пробегания заданного 30-метрового отрезка в секундах с десятymi долями.

- Бег на выносливость (стайерский) на дистанцию 1000 метров

Тестирование проводится на улице, как правило на пришкольной спортивной площадке. Не рекомендуется проводить забеги во время и сразу после дождя, а также при температуре воздуха свыше 30°C и ниже 0°C. Одежда учащихся должна быть легкой и удобной, не стесняющей движения. Забег проводится с высокого старта после предварительной 5-7 минутной разминки. Результатом является время преодоления дистанции в минутах и секундах.

- Подтягивания на перекладине (*только для мальчиков*)

Тест обычно выполняется в спортивном зале. Мальчики подтягиваются на высокой перекладине. Подтягивание должно быть полным, то есть в начале каждого цикла руки полностью распрямлены, а в конце - подбородок возвышается над перекладиной хотя бы на 1-2 сантиметра. Измеряется и заносится в таблицу количество полных циклов подтягиваний за 30 секунд.

- Поднимание туловища из положения лежа (*только для девочек*)

Тест обычно выполняется в спортивном зале. Девочки поднимают туловище из положения сидя на скамейке с закрепленными ногами под нижней перекладиной шведской стенки. Поднимание туловища должно быть полным, то есть в начале каждого цикла туловище расположено горизонтально, руки в замок за голову, а в конце – верхняя часть туловища расположена вертикально, прямыми руками достать шведской стенки. Измеряется и заносится в таблицу количество полных циклов поднимания туловища за 30 секунд.

- Прыжок в длину с места

Тест может проводиться как в зале, так и на стадионе. В зале необходимо использовать мягкие маты, на стадионе - яму с песком. Прыжок производится после раз-

минки из положения стоя обеими ногами на линии старта. Ученик может произвольно делать предстартовые движения руками и корпусом, но не имеет права отрывать ноги от линии старта до момента прыжка. Дальность прыжка измеряется с помощью сантиметровой ленты от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела ученика с землей (при правильной технике прыжка это обычно бывает пятка). Измеряется и заносится в таблицу длина прыжка в сантиметрах.

### **Анкеты V- VII – «Анкеты школьников – 2 (6, 11) классов»**

В паспортную часть анкеты вносятся: дата заполнения, номер школы, код класса и код школьника. Кодировка классов и персональные коды школьников соответствует приведенным во всех формах «Паспорта класса».

Анкета состоит из основной части, включающей несколько блоков вопросов для оценки характеристик семьи, условий занятий, питания, режима дня, спортивно-оздоровительной и бытовой активности, уровня наркогенного заражения окружения школьника и т.п., и психологических методик для характеристики нервно-психического статуса учащегося.

Все вопросы требуют только отметки выбранного ответа.

При ответе на вопросы блока **Режим дня** в продолжительность прогулки в будние дни следует включать все время пребывания на свежем воздухе во внеучебное время, включая время, затраченное на дорогу в школу (в магазин, на занятия вне школы и т.п.) и обратно домой.

Психологические методики для характеристики нервно-психического статуса учащегося зависят от возраста ребенка и включены в различные анкеты.

#### **Анкета V – «Анкета школьника 2 класса»**

Анкета для учащихся младших классов. Содержит только индивидуальные сведения и заполняется родителями учащихся.

Блок: **Тест «Расскажи о школе»**. Заполняется родителями вместе с ребенком по его ответам на десять вопросов. Ребенок выбирает на каждый из вопросов один из трех вариантов ответа, после чего он должен фиксироваться родителем. Анализ ответов позволяет оценить школьную мотивацию ребенка.

Блок: **Карта наблюдения родителей за состоянием ребенка**. Анкета для родителей учащихся младших классов. Содержит результаты наблюдений за обычным поведением ребенка дома в течение недели и позволяет выявить отклонения в состоянии психоневрологического статуса ребенка, пограничные нарушения психического здоровья по поведенческим реакциям. Анкета включает 11 вопросов, которым предлагается по три варианта ответов. Подходящий вариант ответа на каждый из вопросов должен фиксироваться родителем.

#### **Анкета VI – «Анкета школьника 6 класса»**

#### **Анкета VII – «Анкета школьника 11 класса»**

Анкеты для учащихся основной и средней школы. Содержит только индивидуальные сведения и заполняется учащимися самостоятельно.

Блок: **Зависимое привычки**. По ответам на вопросы, касающиеся распространенности среди ближайших друзей привычки курения и употребления алкоголя (а для средней школы и распространенности привычки приема наркотиков или токсикоманических веществ) делается вывод об уровне наркогенного заражения окружения учащегося.

Блок: **Образ жизни.** При определении важности жизненных ценностей необходимо проранжировать их от 1 (наименее важное) до 8 (самое важное) и проставить ранг против каждого понятия, не повторяя его. Все остальные вопросы требуют только отметки выбранного ответа.

Блок: **Оценка эмоционального состояния.** Все вопросы требуют только отметки выбранного ответа. Анализ результатов позволяет выявить целый ряд признаков, свидетельствующих о высокой психической напряженности и несформированности системы самоуправления: неверном предвидении, неверной оценке своих возможностей и реальных успехов в учебной деятельности, неадекватном самоконтроле. Анкета включает 30 вопросов, на которые предлагается по три варианта ответов.

### **Анкета VIII – «Анкета педагога»**

Анкета для всех педагогов образовательного учреждения. Содержит только индивидуальные сведения и заполняется педагогами анонимно и самостоятельно. Анализ результатов позволяет выявить личностную и профессиональную готовность педагогического коллектива школы к здоровьесозидающей деятельности (ЗСД).

Личностная готовность педагога к ЗСД связана с пониманием им необходимости здорового образа жизни (ЗОЖ), осознанием его сущности и наличием деятельности по его осуществлению.

Профессиональная готовность педагога к ЗСД определяется как осознание необходимости собственной педагогической деятельности по обеспечению здоровья школьников, понимание ее сущности, наличие знаний о формировании здоровья и ЗОЖ и их применение в профессиональной деятельности.

## МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ШКОЛЫ

Федеральные государственные стандарты (ФГОС) впервые определяют такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования. В соответствии с требованиями ФГОС данные образовательные результаты должны получаться и использоваться в виде результатов *неперсонифицированных (анонимных) мониторинговых исследований особенностей развития и состояния здоровья учащихся*. Предметом оценки становится эффективность деятельности школы по решению проблемы здоровья учащихся. Поэтому мониторинг здоровья рассматривается как необходимый компонент общего образования: 1) как инструмент оценки качества образования в области влияния его на здоровье; 2) как средство самоанализа, побуждающее школьников и их родителей заботиться о здоровье.

Единых подходов к созданию такого мониторинга в настоящее время не существует, хотя в рамках многолетних медицинских, гигиенических, валеологических исследований наработан значительный опыт различных мониторингов здоровья в системе образования: в качестве распространенных моделей мониторинга можно назвать критериальную оценку деятельности российской сети школ, содействующую укреплению здоровья, разработанную НИИ ГиОЗ НЦЗД РАН (В.Р. Кучма и др., 2011); комплексный мониторинг здоровьесберегающей деятельности школы, разработанный ИВФ РАО (М.М. Безруких и др., 2003); проект Паспорта здоровья учащихся, разработанный под руководством Н.Д. Дурманова (2009) и др.

Массовому применению мониторингов здоровья в системе образования, на наш взгляд, препятствуют следующие причины: с их помощью нельзя провести системный анализ образовательной среды школы; отсутствуют ситуативные нормы; проведение мониторинга в школе требует значительных кадровых и временных затрат; школьные специалисты не обладают соответствующей квалификацией.

Кроме того, современный мониторинг должен быть построен на основе информационных технологий: среди таких комплексов известен аппаратно-программный комплекс (АПК) «АСПОН-Д» (И.М. Воронцов с соавт.); МДК «Здоровый ребенок» (Е.И. Солодков с соавт.), АПК "АРМИС" (В.В. Войнов с соавт.), АПК саногенетического мониторинга (Г.Д. Комаров с соавт.). Однако, приобретение АПК, помимо уже указанных выше причин, требует от школы значительных материальных затрат, что резко ограничивает круг участников мониторинга.



**Индикаторы оценки объектов мониторинга здоровьесозидающей деятельности  
ОУ общего образования детей**

Субъекты	Индикаторы первого уровня (объекты)	Индикаторы второго уровня	Индикаторы третьего уровня	Показатели
Учащийся	Соматический аспект здоровья учащихся	Индикаторы физического развития	Соматотип и гармоничность физического развития	Антропометрические и соматометрические показатели (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и т.п.)
		Индикаторы острой заболеваемости	Острая заболеваемость	Количество пропущенных по болезни дней, количество острых заболеваний в течение учебного года и т.п.
		Индикаторы хронической заболеваемости	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Группа здоровья</li> <li>•Медицинская группа</li> <li>•Диспансерный учет</li> <li>•Хронические болезни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Принадлежность</li> <li>•Принадлежность</li> <li>•Наличие учета</li> <li>•Наличие определенных болезней</li> </ul>
	Физический аспект здоровья учащихся	Индикаторы физической подготовленности	Физическая подготовленность	Уровень по результатам двигательных тестов (бег спринт 30 м, бег стайерский 1000 м, подтягивание (М), поднимание ног (Д), прыжок с места)
	Психический аспект здоровья учащихся	Индикаторы функциональной напряженности	Школьная мотивация	Уровень по результатам тестирования учащихся (воспитанников)
			Психоэмоциональная напряженность	Уровень по результатам тестирования учащихся, родителей, педагогов Уровень на основании субъективной оценки учащихся
Учащийся	Социальный и нравственный аспект здоровья учащихся	Индикаторы семейного благополучия	Полноценность семьи	Наличие основных членов семьи
			Образование родителей	Наличие высшего или среднего специального образования у родителей
			Достаток семьи	Субъективная оценка учащихся и родителей
		Индикаторы образа жизни	Бытовые условия	Наличие собственного жилья у семьи, отдельного помещения у учащегося Наличие необходимого оборудования для занятий, в том числе компьютера
		Питание	Ежедневное употребление основных продуктов (мясных, молочных, овощей и фруктов и т.п.)	

Субъекты	Индикаторы первого уровня (объекты)	Индикаторы второго уровня	Индикаторы третьего уровня	Показатели
				Отсутствие или наличие нарушений режима питания (отсутствие завтрака, питания в школе, нерегулярное питание и т.п.)
			Режим дня	Соответствие продолжительности отдельных компонентов режима дня гигиеническим нормативам (учебная нагрузка, занятия по интересам, просмотр ТВ, помощь по дому, прогулки, сон)
		Индикаторы социального риска	Наркогенное заражение окружения	Количество близких сверстников, употребляющих психоактивные вещества (никотин, алкоголь, наркотики)
Учащийся	Социальный и нравственный аспект здоровья учащихся	Индикаторы готовности к здоровому образу жизни	Готовность к здоровому образу жизни	Адекватная оценка своего здоровья
				Понимание зависимости здоровья от образа жизни
				Наличие деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих
		Индикаторы двигательной активности	Двигательная учебная нагрузка	Суммарная продолжительность и разнообразие форм учебной динамической нагрузки (уроки физкультуры и другие формы организованной динамической активности в течение учебного дня)
Отношение к урокам физкультуры				
			Двигательная внеучебная нагрузка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия в спортивных секциях</li> <li>• Участие в соревнованиях</li> </ul>
Класс	Условия образовательной деятельности	Индикаторы образовательного процесса	Содержание образовательной программы	Наличие инновационных изменений содержания образования (профильное обучение, инновационные УМК и т.п.)
			Учебная нагрузка	Суммарная продолжительность учебных занятий
			Режим учебных занятий	Соответствие балльной оценки расписания уроков гигиеническим нормативам
		Индикаторы здоровьесозидающей деятельности в классе	Здоровьесозидающие мероприятия	Наличие мероприятий медицинской, физкультурной, педагогической направленности

Субъекты	Индикаторы первого уровня (объекты)	Индикаторы второго уровня	Индикаторы третьего уровня	Показатели		
Общеобразовательное учреждение	Условия образовательной деятельности	Индикаторы учебно-материальной базы	Общая инфраструктура Организация питания	Количество и состояние зданий, наличие ремонта		
				Наличие столовой		
				Наличие оборудования, позволяющего готовить еду в школе (холодильник, плита и т.п.)		
				Количество учащихся, получающих горячее питание в школе		
						Горячая пища
		Индикаторы физкультурно-оздоровительных ресурсов	Физкультурно-оздоровительное оборудование	Наличие необходимой инфраструктуры (спортзал, школьный стадион)		
				Наличие дополнительной инфраструктуры (тренажерный зал, бассейн, кабинет ЛФК и т.п.)		
		Индикаторы ресурсов медицинской профилактики	Медицинское оборудование	Наличие необходимой инфраструктуры (медицинский кабинет)		
				Наличие дополнительной инфраструктуры (зубоврачебный кабинет, кабинет физиотерапии, массажа, солярий, кабинет БОС и т.п.)		
		Индикаторы информационных ресурсов	Компьютерная инфраструктура и оборудование	Наличие ресурсов для информационного обеспечения деятельности службы здоровья (компьютерный класс, широкополосный Интернет и т.п.)		
		Общеобразовательное учреждение	Условия образовательной деятельности	Индикаторы контингента учащихся	Благополучие контингента учащихся	Количество «социально неблагополучных» учащихся (состоящих на учете, получающих пособия и т.п.)
				Индикаторы кадровых ресурсов	Кадровый потенциал педагогического коллектива	Степень квалификация педагогического коллектива (количество педагогов с высшим педагогическим образованием, педагогическим стажем)
Степень благополучия социальных характеристик (возраст, текучесть кадров)						

Субъекты	Индикаторы первого уровня (объекты)	Индикаторы второго уровня	Индикаторы третьего уровня	Показатели
			Кадровый потенциал специалистов, обеспечивающих деятельность Службы здоровья	<p>Количество медработников</p> <p>Количество специалистов сопровождения (социальный педагог, психолог, валеолог, коррекционный педагог и т.п.)</p> <p>Количество учителей физвоспитания</p> <p>Количество педагогов дополнительного образования (руководители кружков, секций и т.п.)</p> <p>Количество педагогов группы поддержки (учителя биологии, ОБЖ, технологии и т.п.)</p>











### Уважаемые коллеги!

Приглашаем Вас принять участие в социологическом исследовании по проблеме здоровья школьника и педагога.

**Подписывать анкету не обязательно.**

Пожалуйста, внимательно прочитайте вопрос и все варианты возможных ответов. *Отметьте ответы*, которые отражают Ваше мнение. Если набор предложенных ответов Вас не устраивает, допишите свой вариант ответа в строке «ИНОЕ».

**Благодарим Вас за участие в исследовании!**

**1. Как Вы в целом оцениваете состояние здоровья учащихся нашей школы?**

1. Отличное  2. Хорошее  3. Удовлетворительное  4. Плохое

**2. Как, по-Вашему, изменяется здоровье учащихся по мере обучения в школе?**

1. Улучшается  2. Не изменяется  3. Ухудшается

**3. Как Вы думаете, существует ли проблема наркозависимости учащихся в школе?**

1. ДА  2. НЕТ  3. Затрудняюсь ответить

**4. Где Вы получаете информацию в области здоровья и здорового образа жизни?**

*(отметьте ВСЕ, что относится к Вам)*

1. На работе в школе  
 2. На профессиональной подготовке (педколледж, вуз)  
 3. В учреждении повышения квалификации  
 4. Самостоятельно  
 5. Информацию не получаю  
 ИНОЕ (укажите): \_\_\_\_\_

**5. Считаете ли Вы, что знания по сохранению и укреплению здоровья повышают качество Ваших уроков?**

1. ДА  2. НЕТ  3. Затрудняюсь ответить

Если «ДА», то, как именно? *(напишите)* \_\_\_\_\_

**6. Используете ли Вы знания по сохранению и укреплению здоровья во внеклассной воспитательной работе?**

1. ДА  2. НЕТ  3. Затрудняюсь ответить

Если «ДА», то как именно? *(напишите)* \_\_\_\_\_

**7. Имеется ли у Вас желание, намерение повысить квалификацию в области здоровья и здорового образа жизни?**

1. ДА  2. НЕТ  3. Затрудняюсь ответить

**8. Если имеется, то в какой форме?**

1. Достаточно послушать лекции в школе с приглашением специалистов

2. Окончить краткосрочные курсы (до 24 часов)
3. Окончить курсы продолжительностью 72 и более час.
- ИНОЕ (укажите): \_\_\_\_\_

**9.Проводите ли Вы уроки (внеклассные занятия) здоровья?**

1.ДА,  2.НЕТ.

Если «ДА», какие программы и учебные пособия Вы используете в работе? (напишите)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**10.Удовлетворены ли Вы своей работой в области сохранения и укрепления здоровья учащихся?**

1.ДА  2.НЕТ  3.Затрудняюсь ответить  4.Не работаю

Если «НЕТ», напишите причину \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**11.Если Вы не работаете в области укрепления и сохранения здоровья учащихся, напишите причину \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_

**12.Каким образом школа должна заботиться о здоровье учащихся и педагогов? (напишите)**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**13.Какие формы работы по сохранению и укреплению здоровья Вы считаете необходимыми в нашей школе? (выберите ВСЕ нужные позиции)**

1. Служба здоровья из нескольких специалистов
2. Обязательные уроки (занятия) здоровья
3. Факультатив, внеклассная работа
4. Общие мероприятия (Дни здоровья и т.п.)
5. Консультирование учащихся (воспитанников) и их родителей
6. Повышение квалификации педагогического коллектива
7. Такая работа не нужна
- ИНОЕ (укажите): \_\_\_\_\_

**14.От влияния какого фактора в наибольшей степени зависит Ваше здоровье? (выберите ОДИН, наиболее влияющий фактор)**

- 1.Наследственность  3.Экологическая обстановка
- 2.Образ жизни  4.Состояние здравоохранения

ИНОЕ (укажите): \_\_\_\_\_

**15.Оцените свое здоровье на момент заполнения анкеты:**

- 1.Отличное  2.Хорошее  3.Удовлетворительное  4.Плохое

**16.Как часто Вы болели простудными болезнями в течение прошедшего года?**

- 1.Редко (1-2 раза)  2.Часто (3 и более раз)  3.Не болел(а)

**17. Есть ли у Вас хронические болезни?**

1. Есть  2. НЕТ  3. Не знаю

**18. Пожалуйста, оцените по 10-бальной шкале свой образ жизни (отметку надо делать диагональным крестиком (☒) в клеточке на пересечении строки с номером вопроса и колонки выбранного ответа.):**

		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1. Питание	рациональное											нерациональное
2. Сон	полноценный											неполноценный
3. Двигательная активность	достаточная											недостаточная
4. Закаливание	регулярное											не закаливаюсь
5. Работа	удовлетворяет											не удовлетворяет
6. Жилищные условия	хорошие											плохие
7. Взаимоотношения в семье	хорошие											плохие
8. Взаимоотношения с коллегами	хорошие											плохие
9. Курение	никогда											постоянно
10. Употребление алкоголя	никогда											постоянно

**19. Какое место занимает физическая активность (физическая зарядка, спорт и т.п.) в Вашей жизни?**

1. Занимаюсь ежедневно  3. Занимаюсь нерегулярно, редко  
 2. Занимаюсь регулярно, 2-3 раза в неделю  4. Не занимаюсь

**20. Какие виды физической активности Вы используете? (отметьте ВСЕ, что относится к Вам)**

1. Физическая зарядка  2. Бег  3. Игровые виды спорта  
 4. Бассейн  5. Тренажерный зал

ИНОЕ (укажите): \_\_\_\_\_

**21. Ваш пол:**

1. Женский  2. Мужской

**22. Ваш возраст:**

1. До 30 лет  2. 31-40  3. 41-50  4. 51-60  5. Старше 60-ти

**23. Ваше образование:**

Педагогическое

1. Среднее  
 2. Высшее  
 3. Ученая степень, звание

Не педагогическое

4. Среднее  
 5. Высшее  
 6. Ученая степень, звание

**24. Ваш педагогический стаж:**

1. До 5 лет  2. 6-10 лет  3. 11-15 лет  4. 16-20 лет  5. 21-30 лет  6. Более 30 лет

**25. В каких классах вы преподаете?**

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11

*Мы искренне благодарны Вам за сотрудничество!*

## АНКЕТА ШКОЛЬНИКА 2 класса (заполняется родителями учащихся)

### ХАРАКТЕРИСТИКА СЕМЬИ

**A/1. Состав семьи (отметьте по каждой позиции):**

1. мать 2. лицо заменяющее мать 3. отец 4. лицо заменяющее отца 5. бабушка  
6. дедушка

**A/2. Возраст матери (или лица заменяющего):**

1. 21-25 2. 26-30 3. 31-35 4. 36-40 5. 41-45 6. 46-50 7. 51-55 8. 56-60 9. 61 и более

**A/3. Возраст отца (или лица заменяющего):**

1. 21-25 2. 26-30 3. 31-35 4. 36-40 5. 41-45 6. 46-50 7. 51-55 8. 56-60 9. 61 и более

**A/4. Образование матери (или лица заменяющего):**

1. неполное среднее 2. среднее (общее) 3. среднее специальное 4. высшее 5. затрудняюсь

**A/5. Образование отца (или лица заменяющего):**

1. неполное среднее 2. среднее (общее) 3. среднее специальное 4. высшее 5. затрудняюсь

**A/6. Количество детей в семье: 1 2 3 4 5 6**

**A/7. Какой по счету ребенок в семье: 1 2 3 4 5 6**

### УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ РЕБЕНКА

**A/8. Условия проживания семьи:**

1. собственный дом 2. отдельная квартира 3. квартира с соседями 4. общежитие

**A/9. Комната ребенка:**

1. отдельная 2. общая с др. детьми 3. общая с др. членами семьи 4. общая для всей семьи

**A/10. Наличие у ребенка (отметьте по каждой позиции):**

1. письменного стола 2. всего, что необходимо для учебных занятий 3. компьютера

### ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

**A/11. Количество приемов пищи в день (обычно):**

1. один 2. два 3. три 4. больше трех 5. когда захочет

**A/12. Обычно завтракает (отметьте по каждой позиции):**

1. дома 2. в школьной столовой 3. приносит в школу завтрак из дома 4. не завтракает совсем

**A/13. Обычно обедает (отметьте по каждой позиции):**

1. дома 2. в школьной столовой 3. приносит в школу обед из дома 4. не обедает совсем

**A/14. Обычно ужинает (отметьте по каждой позиции):**

1. дома 2. в столовой, кафе и т.п. 3. не ужинает совсем

**A/15. Обычно ест мясо, рыбу, сало, колбасу:**

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

**A/16. Обычно ест яйца, молочные продукты (молоко, сыр, творог и т.п.):**

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

**A/17. Обычно ест картофель:**

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

**A/18. Обычно ест овощи (кроме картофеля):**

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

**A/19. Обычно ест макароны, крупы, каши:**

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

**A/20. Обычно ест фрукты, пьет соки:**

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

### РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА

Средняя продолжительность в день (обычно):

**A/21. Сна в будни:**

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. Более 11 часов

**A/22. Сна в выходные:**

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. Более 11 часов

**A/23. Прогулки в будни:**

1. До 1 часа 2. До 2-х часов 3. До 3-х часов 4. До 4-х часов 5. Более 4-х часов 6. Не гуляет

**A/24. Прогулки в выходные:**

1. До 1 часа 2. До 2-х часов 3. До 3-х часов 4. До 4-х часов 5. Более 4-х часов 6. Не гуляет

**A/25. Выполнения домашнего задания:**

1. до 1 часа 2. до 2-х часов 3. до 3-х часов 4. до 4-х часов 5. более 4-х часов 6. Не делает

**A/26. Чтения книг:**

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. Не читает

**A/27. Просмотра ТВ:**

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. Не смотрит

**A/28. Досуговых занятий (игр) на компьютере:**

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. Не играет

**A/29. Разговоров по телефону:**

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. Не разговаривает

**Общая (суммарная) продолжительность за неделю:****A/30. Дополнительные учебные занятия:**

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

**A/31. Малоподвижные ЗАНЯТИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ: (преимущественно сидя или лежа):**

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

**A/32. Подвижные занятия по интересам (танцы и т.п.):**

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

**Что из перечисленного присутствует в распорядке дня вашего ребенка?****A/33. Утренняя зарядка: 1. Ежедневно 2. Несколько раз в неделю 3. Очень редко, никогда****A/34. Водные процедуры (душ, ванна и ): 1. Ежедневно 2. Несколько раз в неделю 3. Очень редко, никогда****СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ****A/35. Посещает уроки физкультуры: 1. ДА 2. НЕТ****A/36. Относится к урокам физкультуры: 1. любит 2. не любит****A/37. Посещает дополнительные занятия спортом в школе: 1. ДА 2. НЕТ****A/38. Посещает дополнительные занятия спортом вне школы: 1. ДА 2. НЕТ****A/39. Участвует в спортивных соревнованиях в школе: 1. часто 2. иногда 3. никогда****A/40. Участвует в спортивных соревнованиях вне школы: 1. часто 2. иногда 3. никогда****A/41. Количество тренировок в неделю: 1 2 3 4 5 6 7 8 9. 9 и более****A/42. Тренировка длится (обычно): 1. 30 мин 2. 45 мин 3. 60 мин 4. 90 мин 5. 120 мин 6. ИНОЕ****СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ****A/43. Любимые занятия (отметьте по каждой позиции):**

1. читать 2. смотреть ТВ 3. заниматься спортом 4. танцевать 5. гулять  
6. слушать музыку 7. играть на компьютере 8. мастерить, шить 9. ИНОЕ

**A/44. Постоянные обязанности по дому (моет посуду, занимается уборкой и т.п.): 1. есть 2. нет****A/45. Место проведения зимних каникул: 1. в городе 2. вне города****A/46. Место проведения весенних каникул: 1. в городе 2. вне города****A/47. Место проведения летних каникул (основное время): 1. в городе 2. вне города****Место проведения осенних каникул: 1. в городе 2. вне города**

**ТЕСТ «РАССКАЖИ О ШКОЛЕ»**

**Вводная инструкция для ребенка:** *Сейчас тебе предстоит ответить на вопросы, касающиеся твоего самочувствия в школе и твоего отношения к ней. Тебе необходимо внимательно выслушать каждый вопрос и выбрать, согласен ты с ним или нет*

**Вводная инструкция для родителей:** *Вам необходимо после каждого ответа ребенка выбрать один из возможных вариантов его ответа:*

1. **ДА** – ребенок полностью согласен с утверждением;
2. **НЕТ** – ребенок не согласен с утверждением;
3. **НЕ ОЧЕНЬ** – ребенок затрудняется выбрать однозначный ответ

**Б/ 1.** Тебе нравится в школе?

**Б/ 2.** Утром ты всегда с радостью идешь в школу?

**Б/ 3.** Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, ты пошел бы в школу?

**Б/ 4.** Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

**Б/ 5.** Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали никаких домашних заданий?

**Б/ 6.** Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

**Б/ 7.** Ты часто рассказываешь о школе своим родителям?

**Б/ 8.** Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой, менее строгий учитель?

**Б/ 9.** У тебя в классе много друзей?

**Б/10.** Тебе нравятся твои одноклассники?

**КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ЗА СОСТОЯНИЕМ РЕБЕНКА**

**Вводная инструкция для родителей:** *«Сейчас Вам предстоит ответить на вопросы, касающиеся некоторых индивидуальных особенностей Вашего ребенка. Вам необходимо внимательно прочитать каждое утверждение (вопрос) и выбрать один из возможных ответов:*

1. **ДА, ЧАСТО** – показатели состояния сильно выражены, наблюдаются постоянно;
2. **ИНОГДА** – показатели состояния умеренно выражены, наблюдаются периодически;
3. **НЕТ, РЕДКО** – показатели состояния слабо выражены, отмечаются изредка.

*На вопросы отвечайте искренне и самостоятельно.*

**В/ 1.** Ребенок под разными предлогами неохотно идет в школу (не выспался, плохое самочувствие, болит живот, голова, горло и т.п.)

**В/ 2.** Ребенок долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписание уроков, требует постоянного контроля родителей

**В/ 3.** После школы ребенок вялый, сонливый или, наоборот, чрезмерно возбужденный, раздраженный, агрессивный

**В/ 4.** У ребенка преобладает грустное или неустойчивое настроение, повышенная плаксивость

**В/ 5.** Ребенок часто жалуется на усталость, головные боли, головокружение, боли в животе, тошноту

**В/ 6.** К вечеру ребенок чрезмерно возбужден, отказывается ложиться в постель, долго не может уснуть

**В/ 7.** У ребенка беспокойный сон, с неприятными сновидениями, страхами. В течение ночи он часто просыпается, вскрикивает, «крутится», зовет родителей.

**В/ 8.** У ребенка отмечаются неконтролируемые подергивания век, различных групп мышц (лица, шеи, плеч и т.п.), заикание, разного рода страхи (темноты, одиночества, замкнутого пространства и др.) или навязчивости, «вредные привычки» (грызет ногти, сосет палец, «шмыгает» носом и т.п.), энурез.

**В/ 9.** Ребенок дома возбужден, не может организовать свою деятельность, эмоционально неустойчив, постоянно капризничает, спорит, упрямится, неадекватно реагирует на различные бытовые ситуации (приход гостей; посещение общественных мероприятий, особенно новых и непривычных для него).

**В/10.** Ребенок болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным отметкам, постоянно их обсуждает, жалуется на несправедливое отношение учителя.

**В/11.** Ребенок отказывается от приготовления домашних заданий, ставит массу условий. Долго не может организовать себя, постоянно отвлекается, в связи с чем на выполнение домашних заданий уходит несколько часов. Как правило, не помнит, что задали на дом и какие завтра уроки. Самостоятельно выполнять домашнее задание не может, требуется постоянный контроль родителей.

## АНКЕТА ШКОЛЬНИКА 6 класса (заполняется учащимся)

### ХАРАКТЕРИСТИКА СЕМЬИ

**A/48. Состав семьи (отметь по каждой позиции):**

1. мать 2. лицо заменяющее мать 3. отец 4. лицо заменяющее отца 5. бабушка 6. дедушка

**A/49. Возраст матери (или лица заменяющего):**

1. 21-25 2. 26-30 3. 31-35 4. 36-40 5. 41-45 6. 46-50 7. 51-55 8. 56-60 9. 61 и более

**A/50. Возраст отца (или лица заменяющего):**

1. 21-25 2. 26-30 3. 31-35 4. 36-40 5. 41-45 6. 46-50 7. 51-55 8. 56-60 9. 61 и более

**A/51. Образование матери (или лица заменяющего):**

1. неполное среднее 2. среднее (общее) 3. среднее специальное 4. высшее 5. затрудняюсь

**A/52. Образование отца (или лица заменяющего):**

1. неполное среднее 2. среднее (общее) 3. среднее специальное 4. высшее 5. затрудняюсь

**A/53. Количество детей в семье: 1 2 3 4 5 6**

**A/54. Какой по счету ребенок в семье: 1 2 3 4 5 6**

### УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ

**A/55. Моя семья проживает:**

1. в собственном доме 2. в отдельной квартире 3. в квартире с соседями 4. в общежитии

**A/56. Я проживаю:**

1. в отдельной комнате 2. в комнате, общей с другими детьми 3. в комнате, общей с другими членами семьи 4. в общей комнате для всей семьи

**A/57. У меня есть (отметь по каждой позиции):**

1. письменный стол 2. все необходимое для учебных занятий 3. компьютер

### ПИТАНИЕ

**A/58. Количество приемов пищи в день (обычно):**

1. один 2. два 3. три 4. больше трех 5. когда захочет

**A/59. Обычно завтракаю (отметь по каждой позиции):**

1. дома 2. в школьной столовой 3. приношу в школу завтрак из дома 4. не завтракаю совсем

**A/60. Обычно обедаю (отметь по каждой позиции):**

1. дома 2. в школьной столовой 3. приношу в школу обед из дома 4. не обедаю совсем

**A/61. Обычно ужинаю (отметь по каждой позиции):**

1. дома 2. в столовой, кафе и т.п. 3. не ужинаю совсем

**A/62. Обычно ем мясо, рыбу, сало, колбасу:**

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

**A/63. Обычно ем яйца, молочные продукты (молоко, сыр, творог и т.п.):**

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

**A/64. Обычно ем картофель:**

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

**A/65. Обычно ем овощи (кроме картофеля):**

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

**A/66. Обычно ем макароны, крупы, каши:**

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

**A/67. Обычно ем фрукты, пью соки:**

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

### РЕЖИМ ДНЯ

Средняя продолжительность в день (обычно):

**A/68. Сна в будни:**

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

**А/69. Сна в выходные:**

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

**А/70. Прогулки в будни:**

1. до 1 часа 2. до 2-х часов 3. до 3-х часов 4. до 4-х часов 5. более 4-х часов 6. Не гуляю

**А/71. Прогулки в выходные:**

1. до 1 часа 2. до 2-х часов 3. до 3-х часов 4. до 4-х часов 5. более 4-х часов 6. Не гуляю

**А/72. Выполнения домашнего задания:**

1. до 1 часа 2. до 2-х часов 3. до 3-х часов 4. до 4-х часов 5. более 4-х часов 6. Не делаю

**А/73. Чтения книг:**

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. Не читаю

**А/74. Просмотра ТВ:**

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. Не смотрю

**А/75. Занятий (игр) на компьютере:**

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. Не играю

**А/76. Разговоров по телефону:**

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. Не разговариваю

**Общая (суммарная) продолжительность за неделю:****А/77. Дополнительные учебные занятия:**

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

**А/78. Малоподвижные занятия по интересам (преимущественно сидя или лежа):**

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

**А/79. Подвижные занятия по интересам (спорт, танцы и т.п.):**

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

**Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

**А/80. Утренняя зарядка:** 1. Ежедневно 2. Несколько раз в неделю 3. Очень редко, никогда

**А/81. Водные процедуры (душ, ванна и т.п.):** 1. Ежедневно 2. Несколько раз в неделю 3. Очень редко, никогда

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

**А/82. Посещаю уроки физкультуры:** 1. да 2. нет

**А/83. Отношусь к урокам физкультуры:** 1. люблю 2. не люблю

**А/84. Посещаю дополнительные занятия спортом в школе:** 1. да 2. нет

**А/85. Посещаю дополнительные занятия спортом вне школы:** 1. ДА 2. НЕТ

**А/86. Участвую в спортивных соревнованиях в школе:** 1. часто 2. иногда 3. никогда

**А/87. Участвую в спортивных соревнованиях вне школы:** 1. часто 2. иногда 3. никогда

**А/88. Количество тренировок в неделю:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9. 9 и более

**А/89. Тренировка длится (обычно):** 1. 30 мин 2. 45 мин 3. 60 мин 4. 90 мин 5. 120 мин 6. ИНОЕ

**СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ**

**А/90. Любимые занятия (отметь по каждой позиции):**

1. читать 2. смотреть ТВ 3. заниматься спортом 4. танцевать 5. гулять  
6. слушать музыку 7. играть на компьютере 8. мастерить, шить 9. ИНОЕ

**А/91. Постоянные обязанности по дому (мое посуду, занимаюсь уборкой и т.п.):** 1. Есть 2. Нет

**А/92. Место проведения зимних каникул:** 1. в городе 2. вне города

**А/93. Место проведения весенних каникул:** 1. в городе 2. вне города

**А/94. Место проведения летних каникул (основное время):** 1. в городе 2. вне города

**А/95. Место проведения осенних каникул:** 1. в городе 2. вне города

**ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

**A/96. Среди моих друзей есть те, кто курит табак чаще одного раза в неделю:**

1. Нет никого 2. 1-2 человека 3. Около трети 4. Около половины 5. Большинство

**A/97. Среди моих друзей есть те, кто применяет вейпы:**

1. Нет никого 2. 1-2 человека 3. Около трети 4. Около половины 5. Большинство

**A/98. Среди моих друзей есть те, кто употребляет алкоголь:**

1. Нет никого 2. 1-2 человека 3. Около трети 4. Около половины 5. Большинство

**A/99. Среди моих друзей есть те, кто употребляет спайсы, снюсы:**

1. Нет никого 2. 1-2 человека 3. Около трети 4. Около половины 5. Большинство

**ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Какие из ценностей, приведенных ниже, для тебя наиболее важны?**

*Оцени их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).*

A/100.	Материальное благополучие	1	2	3	4	5	6	7	8
A/101.	Много знать и уметь	1	2	3	4	5	6	7	8
A/102.	Быть здоровым	1	2	3	4	5	6	7	8
A/103.	Быть красивым, привлекательным	1	2	3	4	5	6	7	8
A/104.	Иметь интересную работу	1	2	3	4	5	6	7	8
A/105.	Иметь верных друзей	1	2	3	4	5	6	7	8
A/106.	Жить в счастливой семье	1	2	3	4	5	6	7	8
A/107.	Быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспечивать себя)	1	2	3	4	5	6	7	8

**A/108. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

*Из приведенного перечня условий выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.*

1. Регулярные занятия спортом
2. Возможность лечиться у хорошего врача
3. Материальное благополучие, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д.
4. Знания о том, как заботиться о своем здоровье
5. Хороший отдых
6. Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.)
7. Ежедневное соблюдение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

**A/109. Можно ли сказать, что ты заботишься о своем здоровье?**

1. Да, конечно 2. Скорее да, чем нет 3. Скорее нет, чем да 4. Нет

**A/110. Интересно ли тебе узнавать о том, как правильно заботиться о своем здоровье?**

1. Да, очень интересно 2. Скорее интересно, чем не интересно  
3. Скорее не интересно, чем интересно 4. Не интересно

**Откуда ты узнаешь о том, как заботиться о здоровье?**

A/111.	В школе	1. Часто	2. От случая к случаю	3. Никогда
A/112.	Дома	1. Часто	2. От случая к случаю	3. Никогда
A/113.	От друзей	1. Часто	2. От случая к случаю	3. Никогда
A/114.	Из книг и журналов	1. Часто	2. От случая к случаю	3. Никогда
A/115.	Из передач по радио и ТВ	1. Часто	2. От случая к случаю	3. Никогда
A/116.	Из Интернета	1. Часто	2. От случая к случаю	3. Никогда

**Как ты оцениваешь сведения о здоровье, которые узнаешь ...**

A/117.	в школе	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно
A/118.	дома	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно
A/119.	от друзей	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно
A/120.	из книг и журналов	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно
A/121.	из передач по радио и ТВ	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно
A/122.	Из Интернета	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно

**Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья, которые проводятся в твоём классе, ты считаешь интересными и полезными?**

A/123.	Уроки, обучающие здоровью	1. Интересно 2. Не интересно 3. Не проводятся
A/124.	Лекции о том, как заботиться о здоровье	1. Интересно 2. Не интересно 3. Не проводятся
A/125.	Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье	1. Интересно 2. Не интересно 3. Не проводятся
A/126.	Спортивные соревнования	1. Интересно 2. Не интересно 3. Не проводятся
A/127.	Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья	1. Интересно 2. Не интересно 3. Не проводятся
A/128.	Праздники, вечера на тему здоровья	1. Интересно 2. Не интересно 3. Не проводятся

## ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

### Вводная инструкция

«Сейчас тебе предстоит ответить на вопросы, которые касаются твоих индивидуальных особенностей. Внимательно прочитай каждое утверждение (вопрос) и выбери один из возможных ответов:

1. **ДА** – ты полностью согласен с утверждением;
2. **НЕ ЗНАЮ** – ты затрудняешься выбрать однозначный ответ;
3. **НЕТ** – ты не согласен с утверждением.

На вопросы отвечай искренне и самостоятельно.

- G/ 1. У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной деятельности.
- G/ 2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
- G/ 3. Невыполненные задания или неудачи на контрольных работах не волнуют меня.
- G/ 4. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед экзаменом или контрольной работой, если не уверен в своих силах
- G/ 5. Я захожу на зачет в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.
- G/ 6. Мне не требуется времени для ответа на дополнительный вопрос
- G/ 7. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
- G/ 8. Я спокойно сплю перед зачетом или контрольной работой
- G/ 9. В классе я чувствую себя легко и непринужденно.
- G/ 10. Мне легко организовать свой учебный день, я всегда успеваю сделать то, что спланировал.
- G/ 11. Мне трудно удастся сосредоточить внимание во время урока
- G/ 12. Когда учитель отступает от основной темы урока, это сильно отвлекает меня
- G/ 13. Меня часто тревожат мысли о предстоящем зачете или контрольной работе.
- G/ 14. Порой мне кажется, что мои знания по тому или иному предмету недостаточны
- G/ 15. Когда у меня не получается выполнить какое-либо задание, я обычно «опускаю руки»
- G/ 16. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.
- G/ 17. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.
- G/ 18. На неожиданный вопрос учителя я обычно не знаю, что ответить
- G/ 19. Меня сильно беспокоит мое положение в классе
- G/ 20. Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.
- G/ 21. Я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании или работе, и это раздражает меня.
- G/ 22. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед зачетом или контрольной работой.
- G/ 23. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала.
- G/ 24. Во время ответа меня смущает необходимость отвечать перед всем классом
- G/ 25. Возможные неудачи в учебе тревожат меня.
- G/ 26. Во время выступления или ответа я от волнения начинаю заикаться
- G/ 27. Мое настроение во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
- G/ 28. Я часто ссорюсь с одноклассниками из-за пустяков и потом сожалею об этом.
- G/ 29. Взаимоотношения в классе очень влияют на мое настроение
- G/ 30. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

## АНКЕТА ШКОЛЬНИКА 11 класса (заполняется учащимся)

### ХАРАКТЕРИСТИКА СЕМЬИ

A/129. Состав семьи (отметь по каждой позиции):

1. мать 2. лицо заменяющее мать 3. отец 4. лицо заменяющее отца 5. бабушка 6. дедушка

A/130. Возраст матери (или лица заменяющего):

1. 21-25 2. 26-30 3. 31-35 4. 36-40 5. 41-45 6. 46-50 7. 51-55 8. 56-60 9. 61 и более

A/131. Возраст отца (или лица заменяющего):

1. 21-25 2. 26-30 3. 31-35 4. 36-40 5. 41-45 6. 46-50 7. 51-55 8. 56-60 9. 61 и более

A/132. Образование матери (или лица заменяющего):

1. неполное среднее 2. средне (общее) 3. среднее специальное 4. высшее 5. затрудняюсь

A/133. Образование отца (или лица заменяющего):

1. неполное среднее 2. средне (общее) 3. среднее специальное 4. высшее 5. затрудняюсь

A/134. Количество детей в семье: 1 2 3 4 5 6

A/135. Какой по счету ребенок в семье: 1 2 3 4 5 6

### УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ

A/136. Моя семья проживает:

1. в собственном доме 2. в отдельной квартире 3. в квартире с соседями 4. в общежитии

A/137. Я проживаю:

1. в отдельной комнате 2. в комнате, общей с другими детьми 3. в комнате, общей с другими членами семьи 4. в общей комнате для всей семьи

A/138. У меня есть (отметь по каждой позиции):

1. письменный стол 2. все необходимое для учебных занятий 3. компьютер

### ПИТАНИЕ

A/139. Количество приемов пищи в день (обычно):

1. один 2. два 3. три 4. больше трех 5. когда захочет

A/140. Обычно завтракаю (отметь по каждой позиции):

1. дома 2. в школьной столовой 3. приношу в школу завтрак из дома 4. не завтракаю совсем

A/141. Обычно обедаю (отметь по каждой позиции):

1. дома 2. в школьной столовой 3. приношу в школу обед из дома 4. не обедаю совсем

A/142. Обычно ужинаю (отметь по каждой позиции):

1. дома 2. в столовой, кафе и т.п. 3. не ужинаю совсем

A/143. Обычно ем мясо, рыбу, сало, колбасу:

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

A/144. Обычно ем яйца, молочные продукты (молоко, сыр, творог и т.п.):

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

A/145. Обычно ем картофель:

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

A/146. Обычно ем овощи (кроме картофеля):

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

A/147. Обычно ем макароны, крупы, каши:

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

A/148. Обычно ем фрукты, пью соки:

1. каждый день 2. два-три раза в неделю 3. раз в неделю 4. редко 5. никогда

### РЕЖИМ ДНЯ

Средняя продолжительность в день (обычно):

A/149. Сна в будни:

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

A/150. Сна в выходные:

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

**A/151. Прогулки в будни:**

1. до 1 часа 2. до 2-х часов 3. до 3-х часов 4. до 4-х часов 5. более 4-х часов 6. Не гуляю

**A/152. Прогулки в выходные:**

1. до 1 часа 2. до 2-х часов 3. до 3-х часов 4. до 4-х часов 5. более 4-х часов 6. Не гуляю

**A/153. Выполнения домашнего задания:**

1. до 1 часа 2. до 2-х часов 3. до 3-х часов 4. до 4-х часов 5. более 4-х часов 6. Не делаю

**A/154. Чтения книг:**

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. Не читаю

**A/155. Просмотра ТВ:**

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. Не смотрю

**A/156. Занятий (игр) на компьютере:**

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. Не играю

**A/157. Разговоров по телефону:**

1. до 30 мин 2. до 1 часа 3. до 1,5 часов 4. до 2 часов 5. более 2-х часов 6. Не разговариваю

**Общая (суммарная) продолжительность за неделю:**

**A/158. Дополнительные учебные занятия:**

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

**A/159. Малоподвижные занятия по интересам (преимущественно сидя или лежа):**

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

**A/160. Подвижные занятия по интересам (спорт, танцы и т.п.):**

1. 5 часов и менее 2. 6 часов 3. 7 часов 4. 8 часов 5. 9 часов 6. 10 часов 7. более 11 часов

**Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня?**

**A/161. Утренняя зарядка:** 1. Ежедневно 2. Несколько раз в неделю 3. Очень редко, никогда

**A/162. Водные процедуры (душ, ванна и т.п.):** 1. Ежедневно 2. Несколько раз в неделю 3. Очень редко, никогда

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

**A/163. Посещаю уроки физкультуры:** 1. да 2. нет

**A/164. Отношусь к урокам физкультуры:** 1. люблю 2. не люблю

**A/165. Посещаю дополнительные занятия спортом в школе:** 1. да 2. нет

**A/166. Посещаю дополнительные занятия спортом вне школы:** 1. ДА 2. НЕТ

**A/167. Участвую в спортивных соревнованиях в школе:** 1. часто 2. иногда 3. никогда

**A/168. Участвую в спортивных соревнованиях вне школы:** 1. часто 2. иногда 3. никогда

**A/169. Количество тренировок в неделю:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9. 9 и более

**A/170. Тренировка длится (обычно):** 1. 30 мин 2. 45 мин 3. 60 мин 4. 90 мин 5. 120 мин 6. ИНОЕ

**СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ**

**A/171. Любимые занятия (отметь по каждой позиции):**

1. читать 2. смотреть ТВ 3. заниматься спортом 4. танцевать 5. гулять

6. слушать музыку 7. играть на компьютере 8. мастерить, шить 9. ИНОЕ

**A/172. Постоянные обязанности по дому (мою посуду, занимаюсь уборкой и т.п.):** 1. Есть 2. Нет

**A/173. Место проведения зимних каникул:** 1. в городе 2. вне города

**A/174. Место проведения весенних каникул:** 1. в городе 2. вне города

**A/175. Место проведения летних каникул (основное время):** 1. в городе 2. вне города

**A/176. Место проведения осенних каникул:** 1. в городе 2. вне города

**ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

**A/177. Среди моих друзей есть те, кто курит табак чаще одного раза в неделю:**

1. Нет никого 2. 1-2 человека 3. Около трети 4. Около половины 5. Большинство

**A/178. Среди моих друзей есть те, кто применяет вейпы:**

1. Нет никого 2. 1-2 человека 3. Около трети 4. Около половины 5. Большинство

**A/179. Среди моих друзей есть те, кто употребляет алкоголь:**

1. Нет никого 2. 1-2 человека 3. Около трети 4. Около половины 5. Большинство

**A/180. Среди моих друзей есть те, кто употребляет спайсы, снюсы:**

1. Нет никого 2. 1-2 человека 3. Около трети 4. Около половины 5. Большинство

**A/181. Я думаю, что среди моих друзей есть те, кто хотя бы раз использовал наркотики:**

1. Нет никого 2. 1-2 человека 3. Около трети 4. Около половины 5. Большинство

**A/182. Я думаю, что среди моих друзей есть те, кто пробуют токсикоманические вещества (вдыхают токсические газы):**

1. Нет никого 2. 1-2 человека 3. Около трети 4. Около половины 5. Большинство

**ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны?**

*Оцени их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).*

**A/183. Материальное благополучие** 1 2 3 4 5 6 7 8

**A/184. Качественное образование** 1 2 3 4 5 6 7 8

**A/185. Хорошее здоровье** 1 2 3 4 5 6 7 8

**A/186. Привлекательная внешность** 1 2 3 4 5 6 7 8

**A/187. Интересная работа** 1 2 3 4 5 6 7 8

**A/188. Возможность общаться с интересными людьми** 1 2 3 4 5 6 7 8

**A/189. Благополучная семья** 1 2 3 4 5 6 7 8

**A/190. Свобода и независимость (возможность самому планировать жизнь и реализовывать желания)** 1 2 3 4 5 6 7 8

**A/191. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными?**

*Из приведенного перечня условий выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.*

1. Здоровая наследственность

2. Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)

3. Соблюдение здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

4. Возможность консультации и лечения у хорошего врача

5. Знания о том, как заботиться о своем здоровье

6. Отсутствие физических и умственных перегрузок

7. Регулярные занятия спортом

8. Материальное благополучие для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

**A/192. Как Вы считаете, достаточно ли Вы заботитесь о своем здоровье?**

1. Вполне достаточно 2. Не вполне достаточно 3. Недостаточно

**A/193. Как Вы относитесь к информации о том, как правильно заботиться о здоровье?**

1. Очень интересная и полезная 2. Довольно интересна и полезна

3. Не очень интересна и полезна 4. Не интересна и не нужна

**Откуда Вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?**

**A/194. От родителей** 1. Часто 2. От случая к случаю 3. Никогда

**A/195. От друзей** 1. Часто 2. От случая к случаю 3. Никогда

**A/196. Из книг и журналов** 1. Часто 2. От случая к случаю 3. Никогда

**A/197. Из передач по радио и ТВ** 1. Часто 2. От случая к случаю 3. Никогда

**A/198. Через Интернет** 1. Часто 2. От случая к случаю 3. Никогда

### Как Вы оцениваете сведения о здоровье, которые получаете...

A/199. От родителей	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно
A/200. От друзей	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно
A/201. В школе	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно
A/202. Из книг и журналов	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно
A/203. Из передач по радио и ТВ	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно
A/204. Из Интернета	1. Интересно	2. Не всегда интересно	3. Не интересно

### Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья, которые проводятся в Вашем классе, Вы считаете интересными и полезными?

A/205. Специальные уроки	1. Интересно	2. Не интересно	3. Не проводятся
A/206. Лекции	1. Интересно	2. Не интересно	3. Не проводятся
A/207. Показ видеофильмов	1. Интересно	2. Не интересно	3. Не проводятся
A/208. Спортивные соревнования	1. Интересно	2. Не интересно	3. Не проводятся
A/209. Работа спортивных секций	1. Интересно	2. Не интересно	3. Не проводятся
A/210. Тематические вечера, акции	1. Интересно	2. Не интересно	3. Не проводятся

## ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

### Вводная инструкция

«Сейчас Вам предстоит ответить на вопросы, касающиеся Ваших индивидуальных особенностей. Вам необходимо внимательно прочитать каждое утверждение (вопрос) и выбрать один из возможных ответов:

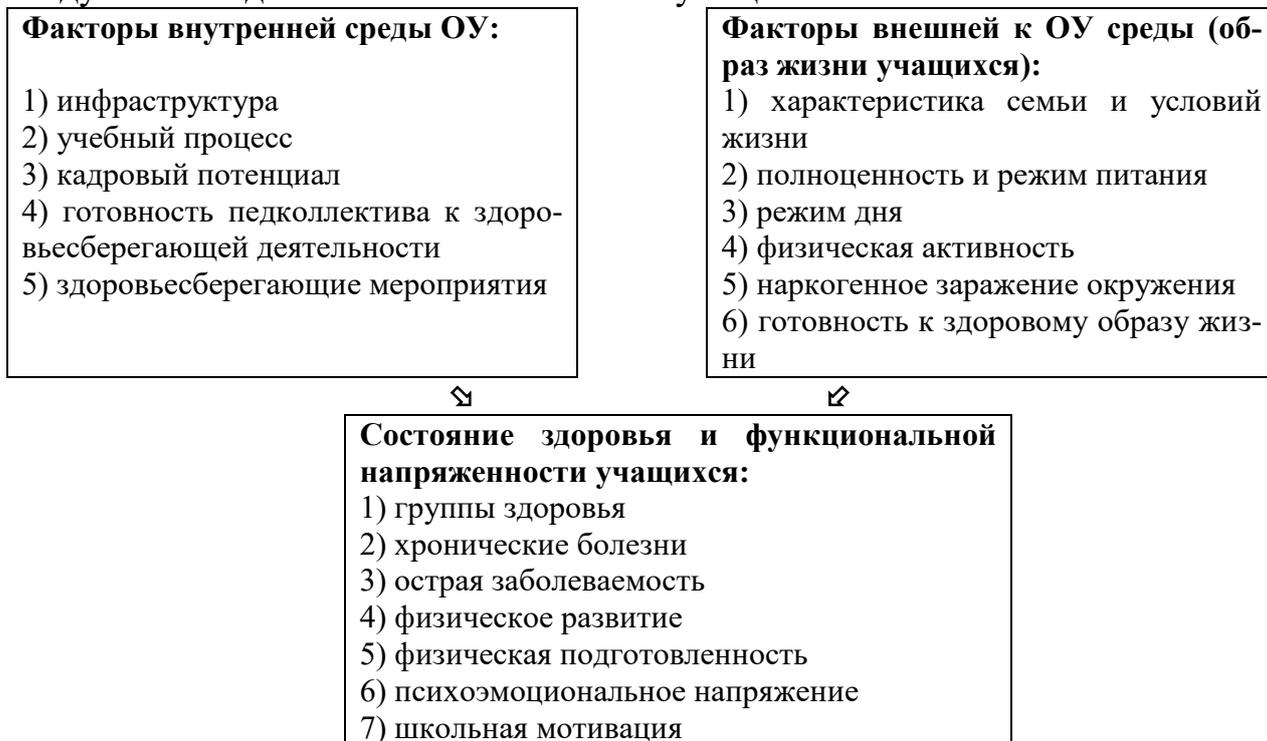
1. **ДА** – Вы полностью согласны с утверждением;
2. **НЕ ЗНАЮ** – Вы затрудняетесь выбрать однозначный ответ;
3. **НЕТ** – Вы не согласны с утверждением.

На вопросы отвечайте искренне и самостоятельно.

- G/ 1. У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной деятельности.
- G/ 2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
- G/ 3. Невыполненные задания или неудачи на контрольных работах не волнуют меня.
- G/ 4. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед экзаменом, если не уверен в своих силах.
- G/ 5. Я захожу на экзамен в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.
- G/ 6. Мне не требуется времени для ответа на дополнительный вопрос
- G/ 7. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
- G/ 8. Я спокойно сплю в период проведения экзаменов, и меня во сне не преследуют экзаменационные мотивы.
- G/ 9. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.
- G/ 10. Мне легко организовать свой день, я всегда успеваю сделать то, что спланировал.
- G/ 11. Мне трудно удастся сосредоточить внимание во время урока.
- G/ 12. Когда учитель отступает от основной темы урока, это сильно отвлекает меня
- G/ 13. Меня часто тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене
- G/ 14. Порой мне кажется, что мои знания по тому или иному предмету недостаточны
- G/ 15. Когда у меня не получается выполнить какое-либо задание, я обычно «опускаю руки»
- G/ 16. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.
- G/ 17. Я болезненно реагирую на критические замечания преподавателя.
- G/ 18. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.
- G/ 19. Меня сильно беспокоит мое положение в классе
- G/ 20. У меня низкая сила воли, и это отражается на моей успеваемости
- G/ 21. Я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании или работе, и это раздражает меня
- G/ 22. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед зачетом, собеседованием, экзаменом.
- G/ 23. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала
- G/ 24. Во время опроса учителя меня смущает необходимость отвечать перед аудиторией.
- G/ 25. Возможные неудачи в учебе тревожат меня.
- G/ 26. Во время выступления или ответа я от волнения начинаю заикаться.
- G/ 27. Мое настроение во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
- G/ 28. Я часто ссорюсь с одноклассниками из-за пустяков и потом сожалею об этом.
- G/ 29. Взаимоотношения в классе очень влияют на мое настроение.
- G/ 30. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

## КРИТЕРИИ АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ МОНИТОРИНГА

Анализ по каждому критерию осуществляется по информационным блокам, соответствующим компонентам здоровьесозидающей образовательной среды школы и индивидуальным адаптивным возможностям учащихся



**Рис. 1.** Совокупность индикаторов мониторинга (информационные блоки)

Такой подход определил следующую структуру отчета по каждому критерию анализа.

### 1) Состояние здоровья и функциональной напряженности учащихся

Состояние здоровья учащихся определялось с помощью анализа медицинских данных: распределение по группам здоровья; рейтинговое распределение хронических болезней по группам нозологий; динамика и структура острой заболеваемости, которая связана с общей сопротивляемостью организма.

Уровень физического развития является неспецифическим показателем состояния здоровья ребенка: на него влияют психические и физические перегрузки, характер питания и другие факторы образа жизни. Поэтому отставание физического развития учащихся от средневозрастных величин (микросоматический тип), несовпадение отдельных антропометрических данных (дисгармоничное развитие) требует коррекционных мер;

Физическая подготовленность учащихся является результирующей характеристикой их двигательной активности, в том числе и в режиме учебного дня.

Функциональное состояние учащихся является индикатором влияния школьных факторов риска нарушения здоровья и определяется в результате изучения уровня психоэмоционального напряжения и уровня школьной мотивации (второклассников) с помощью соответствующих опросников.

## 2) Характеристика образовательной среды школы

Анализируются следующие компоненты образовательной среды ОУ:

- общая инфраструктура (состояние зданий, возможность полноценного питания) и оздоровительная инфраструктура школы (наличие соответствующих помещений и оборудования);
- характеристики учебного процесса: режим учебных занятий; объем и структура учебной нагрузки; степень инновационности содержания и технологии обучения; оптимальность распределения недельной учебной нагрузки можно определить, анализируя балльную оценку расписания уроков по шкале С.Г. Сивкова;
- кадровый потенциал ОУ: наличие в ОУ и достаточное количество в зависимости от контингента учащихся специалистов здоровьесберегающей направленности (медицинских работников, специалистов сопровождения, учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования);
- личностная и профессиональная готовность педагогического коллектива ОУ к здоровьесозидающей деятельности. Личностная готовность педагога к здоровьесозидающей деятельности связана с пониманием им необходимости здорового образа жизни, осознанием его сущности и наличием деятельности по его осуществлению. Профессиональная готовность педагога к здоровьесозидающей деятельности определяется как осознание необходимости собственной педагогической деятельности по обеспечению здоровья школьников, понимание ее сущности, наличие знаний о формировании здоровья и ЗОЖ и их применение.
- обеспечение разнообразных форм двигательной активности (ДА) учащихся в течение учебного дня и физкультурно-оздоровительная активность школьников во второй половине (посещение секций, самостоятельные физкультурные занятия, участие в соревнованиях).

## 3) Образ жизни учащихся

Образ жизни учащихся можно охарактеризовать исходя из следующих позиций:

- социальные характеристики учащихся, включающие социальное благополучие контингента учащихся ОУ, образовательный ценз родителей, характер жилья, наличие компьютера и другого необходимого оборудования
- структура и режим питания учащихся, в том числе и характер школьного питания;
- структура досуга учащихся (ранжированный список любимых занятий в течение дня);
- соответствие продолжительности режимных занятий в течение дня гигиеническим нормативам;
- риск наркотизма – уровень наркотического заражения окружения (УНЗО) учащихся основной и старшей ступеней обучения, который и рассчитывается в соответствии с количеством употребляющих психоактивные вещества сверстников из ближайшего окружения подростка. Определяется высокий и опасный уровни УНЗО (употребляют психоактивные вещества больше половины или большинство окружающих сверстников);
- воспитательный эффект по формированию готовности учащихся к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Оценивается как общий уровень готовности учащихся к ЗОЖ, так и степень влияния ОУ на его формирование.

Такая структура отчета дает возможность определить основные проблемы здоровьесберегающей деятельности ОУ и возможности ОУ по их решению.

## АЛГОРИТМ АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ МОНИТОРИНГА

Организационным механизмом для применения результатов мониторинга ЗОС построения ЗОС в ОУ является *служба здоровья* – организационная форма взаимодействия специалистов ОУ по обеспечению условий для сохранения и укрепления здоровья всех субъектов образовательного процесса, развития культуры здоровья и формирования на ее основе здорового образа жизни.

Создание команды службы здоровья позволяет реализовать построение ЗОС как единый алгоритм деятельности коллективного субъекта труда (рис. 2).

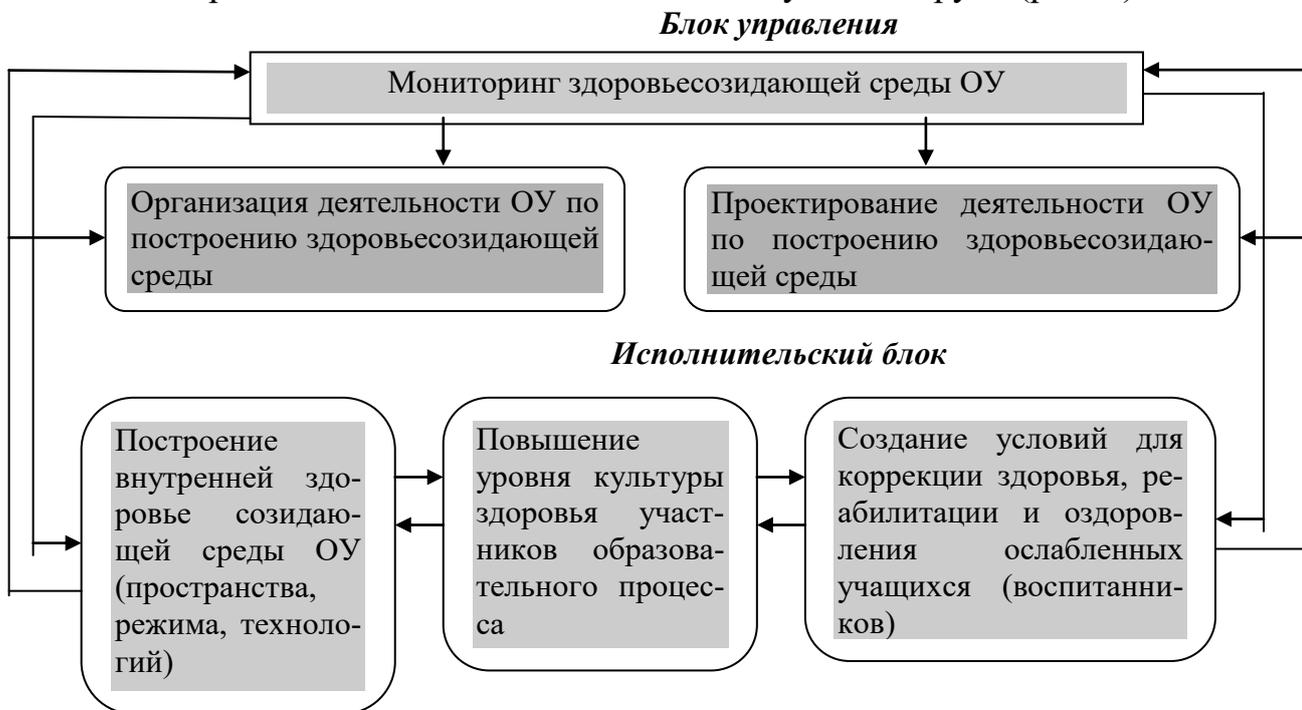


Рис. 2. Алгоритм деятельности образовательного учреждения по построению здоровьесозидающей образовательной среды

Первый (констатирующий) срез мониторинга дает возможность выявить актуальные проблемы и ресурсы ОУ по построению ЗОС. Одновременно решаются организационные проблемы, связанные с созданием в ОУ службы здоровья. Команда службы здоровья проектирует деятельность ОУ по построению ЗОС, разрабатывает ее программу и обеспечивает общую подготовку педагогического коллектива и социальных партнеров (прежде всего родителей) к ее реализации. Результат этого этапа – рабочее планирование деятельности по реализации программы на следующий учебный год. Следующий диагностический срез мониторинга дает возможность выявить результативность здоровьесозидающей деятельности ОУ; это возвращает систему к анализу проектной ситуации, и разворачивается новый виток работы на следующий учебный год.

Результаты ОУ могут быть сопоставлены с результатами других ОУ, находящихся в базе данных; с гигиеническими нормативами, с результатами данного ОУ за прошлые срезы. Мониторинг обеспечивает возможность проектирования и оптимизации здоровьесозидающей деятельности ОУ на основании объективных и обоснованных выводов о степени достижения поставленных целей.

## **ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ МОНИТОРИНГА**

1. Рабочий лист 1 «Анализ результатов констатирующего среза мониторинга»
2. Рабочий лист 2 «СВОТ-анализ результатов мониторинга»
3. Рабочий лист 3. «Структура целевой программы деятельности ОУ»

# РАБОЧИЙ ЛИСТ 1. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНСТАТИРУЮЩЕГО СРЕЗА МОНИТОРИНГА

ОУ \_\_\_\_\_

## 1. Укажите количество участников мониторинга в вашей школе

участники	классы	Количество
Начальная школа		
Основная школа		
Старшая школа		
Педагоги		

## 2. Проанализируйте в соответствии с заданными критериями данные первого (констатирующего) среза мониторинга в вашей школе. Сделайте выводы

>, ≥ - значения школы лучше общих данных

<, ≤ - значения школы хуже общих данных

= - значения школы совпадают с общими данными

Инди- каторы	Показатели	классы-«индикаторы»		
		Начальная школа	Основная школа	Старшие классы
1. Состояние здоровья учащихся	1-я и 2-я группы здоровья			
	Основная медицинская группа			
	Отсутствие диспансерного учета			
	Преобладающие хронические болезни (укажите, какие)			
	Кол-во пропущенных дней по острой заболеваемости			
	Доминирующие месяцы по острым заболеваниям (укажите, какие)			
	Физическая подготовленность (по данным учителя)			
	Школьная мотивация			
	Психоэмоциональное напряжение			
<b>Сделайте заключение по результатам анализа раздела 1</b>				
<b>сильные стороны</b>		<b>слабые стороны</b>		
		56		
<b>Кри-</b>	<b>Признаки</b>	<b>классы-«индикаторы»</b>		

те- рии		Начальная школа	Основная школа	Старшие классы
2. Образовательная среда школы	Здание школы (количество, этажность, ремонт)			
	Организация питания в школе (наличие столовой, холодильника, плиты, горячая пища)			
	Наличие обязательной оздоровительной инфраструктуры (медкабинет, спортзал, школьный стадион)			
	Наличие дополнительной оздоровительной инфраструктуры (тренажерный зал, зубо-врачебный каб., бассейн, физиотерапия, фитобар, массаж, солярий, зимний сад, БОС)			
	Соответствие суммарной недельной нагрузки гигиеническим нормам в т.ч. статической, в т.ч. дополнительной			
	Соответствие балльной оценки расписания уроков гигиеническим требованиям Дни перегрузки (укажите, какие)			
	Организация двигательной активности учащихся в течение учебного дня (объем, разнообразие организационных форм, отношение учащихся к урокам физкультуры)			
	Организация двигательной активности учащихся во второй половине дня (занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях, занятия с ослабленными детьми ЛФК и АФК)			
<b>Сделайте заключение по результатам анализа раздела 2</b>				
<b>сильные стороны</b>		<b>слабые стороны</b>		

56

Критерии	Признаки	Данные анкетирования педагогов
3. Готовность педагогов школы к здоровьесозидающей деятельности	Общая характеристика педагогического коллектива (возраст, педагогический стаж, текучесть кадров, пропуски по болезни)	
	Количество учащихся на одного специалиста здоровьесозидающей направленности (медицинские работники, специалисты сопровождения, учителя физической культуры и т.п.)	
	Понимание педагогами проблемы своего здоровья (самооценка здоровья)	
	Самооценка образа жизни педагогов	
	Двигательная активность педагогов	
	Осознание педагогами проблемы здоровья учащихся (оценка здоровья учащихся)	
	Представления педагогов о необходимых формах здоровьесозидающей деятельности в школе	
<b>Сделайте заключение по результатам анализа раздела 3</b>		
<b>сильные стороны</b>	<b>слабые стороны</b>	

56

Кри- те- рии	Признаки	Классы-«индикаторы»		
		Начальная школа	Основная школа	Старшие классы
4. Образ жизни учащихся	Общее благополучие контингента учащихся (численность, состоят на учете, неполные семьи, получают социальные пособия)			
	Благополучие социальных условий (образование родителей, полноценность семьи, жилищные условия, достаток)			
	Благополучие условий для занятий (отдельная комната, компьютер, средства обучения)			
	Отсутствие нарушений режима питания (едят без режима, не завтракают, не обедают, в т.ч. в школе)			
	Полноценность питания (присутствие в ежедневном рационе основных продуктов)			
	Полноценность отдыха в режиме дня (продолжительность сна и прогулок)			
	Продолжительность малоподвижных видов занятий (дом. задания, ТВ, компьютер, чтение и т.п.)			
	Гармоничность структуры досуга (чередование активных и малоподвижных видов деятельности)			
	Проведение каникул на свежем воздухе, за городом			
	Уровень наркогенного заражения окружения (курение, употребление алкоголя, пробы наркотиков)			
	Готовность учащихся к здоровому образу жизни (понимание ценности здоровья, роли поведенческого фактора в формировании здоровья, отношение к информации о здоровье)			
	Оценка учащимися роли школы в формировании здорового образа жизни			
<b>Сделайте заключение по результатам анализа раздела 3</b>				
<b>сильные стороны</b>		<b>слабые стороны</b>		
		56		

## Рабочий лист 2. SWOT-анализ результатов мониторинга здоровьесозидающей образовательной среды школы

Сильные стороны	Слабые стороны
<b>Раздел 1. Состояние здоровья и функциональной напряженности учащихся</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Школьная мотивация второклассников выше общих данных;</li> <li>• психоэмоциональное напряжение во всех возрастных группах ниже общих данных</li> </ul>	<p>Во всех возрастных группах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• количество учащихся с 3-4 группами здоровья, состоящих на диспансерном учете выше общих данных;</li> <li>• доминируют нарушения опорно-двигательного аппарата и органов зрения;</li> <li>• острая заболеваемость выше общих данных, доминирующий месяц – февраль</li> </ul>
<b>Раздел 2. Характеристика образовательной среды ОУ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• инфраструктура для организации учебного процесса, обязательная и дополнительная оздоровительная инфраструктура выше общих данных;</li> <li>• объем учебной нагрузки в начальной и основной школе совпадает с общими данными;</li> <li>• объем двигательной активности учащихся в течение учебного дня совпадает с общими данными</li> <li>• хорошо организована физкультурно-оздоровительная работа во второй половине дня, отношение к урокам физкультуры позитивное</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• объем учебной нагрузки в старших классах выше общих данных, расписание уроков недостаточно оптимизировано (перегружено 4 дня учебной недели);</li> <li>• разнообразие видов двигательной активности учащихся в течение учебного дня ниже общих данных</li> </ul>
<b>Раздел 3. Готовность педагогического коллектива ОУ к здоровьесозидающей деятельности</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кадровый потенциал школы выше общих данных, имеется достаточный состав школьных специалистов для создания службы здоровья;</li> <li>• готовность педагогов школы к здоровьесозидающей деятельности совпадает с общими данными</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Количество учащихся на специальных здоровьесберегающей направленности больше общих данных</li> </ul>
<b>Раздел 4. Образ жизни учащихся</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Социальные характеристики контингента учащихся (благополучие семьи, условий жизни) выше общих данных;</li> <li>• учащиеся имеют меньше нарушений структуры и режима питания, в т.ч. и питания в школе;</li> <li>• режим дня учащихся (полноценность отдыха, продолжительность малоподвижных занятий) лучше общих данных;</li> <li>• структура досуга учащихся в целом совпадает с общими данными, они больше проводят каникулы за городом;</li> <li>• социальный риск наркотизации учащихся ниже общих данных;</li> <li>• воспитательный эффект мероприятий по формированию готовности учащихся к здоровому образу жизни выше (в основной школе) или совпадает (в старших классах) с общими данными</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжительность малоподвижных занятий в режиме дня старшеклассников (выполнение домашних заданий, чтение) выше общих данных;</li> <li>• в структуре досуга второклассников меньше занятий спортом, они меньше проводят летние каникулы за городом</li> </ul>

**В результате анализа данных определены следующие задачи построения ЗОС в данном ОУ:**

- усиление оздоровительной работы школы за счет использования оздоровительной инфраструктуры и оборудования, наличия кадрового потенциала специалистов; особое внимание необходимо уделять профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и органов зрения;
- оптимизация объема и структуры учебной нагрузки старшеклассников;
- повышение разнообразия видов двигательной активности учащихся в режиме учебного дня;

- оптимизация досуга младших школьников, в т.ч. за счет работы с их родителями.

### Рабочий лист 3. СТРУКТУРА ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

#### 1. Введение

Основное назначение программы

Обоснование необходимости реализации программы

На какой нормативной и методической основе она разрабатывается

#### 2. Анализ проблем и ресурсов образовательного учреждения

Определяются исходя из анализа внешних (возможности и угрозы) и внутренних (преимущества и недостатки) факторов развития ОУ в данном направлении. Целесообразно построить матрицу SWOT-анализа для выявления внешних и внутренних ресурсов и рисков:

факторы	преимущества	недостатки
внутренние факторы ОУ, влияющие на результативность программы		
	возможности	угрозы
внешние по отношению к ОУ факторы, влияющие на результативность программы		

На основании анализа факторов определяется перечень основных проблем, на решение которых направлена программа.

#### 3. Определение стратегии программы

На основании анализа проблем и ресурсов определяются стратегические цели, ведущие задачи и результаты деятельности по решению задач на данный период времени. Целесообразно использовать технологию построения дерева проблем и дерева целей:

Цель программы			
Задачи программы	1.	2.	3.
Результаты деятельности по решению задач	1.1. 1.2...	2.1. 2.2...	3.1. 3.2...
Действия по достижению названных результатов (мероприятия программы)			

#### 4. Мероприятия программы и их ресурсное обеспечение

Мероприятия по достижению выбранных результатов целесообразно строить на основе логико-структурной схемы:

Мероприятия, необходимые для достижения результата	Показатели достижения результата	Методы измерения (документы, подтверждающие результат)	Ресурсы, необходимые для достижения результата

При этом можно пользоваться материалами описания опыта здоровьесозидающей деятельности образовательных учреждений, собственными наработками школы.

#### 5. Этапы и сроки реализации программы (с описанием каждого этапа)

#### 6. Ожидаемые результаты реализации программы

Предполагаемый результат для основных пользователей программы	Индикаторы его достижения

Приложение: календарный план реализации мероприятий

мероприятие	исполнитель	сроки