Приложение 2.3.

**Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе**

(по материалам электронного сборника «Энциклопедия административной работы в школе», издательская фирма "Сентябрь")

Школа выявляет и оценивает состояние здоровья учащихся с помощью:

1. Пробы для выявления адаптационных возможностей организма
2. Тест «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку в форме наклонов туловища»
3. Тест-анкета ориентировочной оценки риска нарушений здоровья учащегося
4. Тест-анкета для ориентировочной оценки риска нарушений зренияосанки
5. Тест-анкета для ориентировочной оценки риска сколиоза и других нарушений
6. Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья
7. Анкета «Оценка напряженности»
8. Шкала тревожности Сирса
9. Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша
10. Карты наблюдений за состоянием и поведением школьников начальных классов
11. Карта наблюдения за поведением ребенка в школе
12. Карты наблюдений за состоянием и поведением школьников второй и третьей ступени
13. Комплексная анонимная анкета школьника старшеклассника

(«Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе»

по материалам электронного сборника «Энциклопедия административной работы в школе», издательская фирма "Сентябрь")

***Н.К. Смирнов****, кандидат медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования*

В условиях общеобразовательной школы, в которой не предусмотрены должности физиолога и валеолога, врачебная ставка, проведение регулярной диагностики состояния здоровья школьников крайне затруднительно, если вообще возможно. Диспансеризация же проводится лишь раз в год. Поэтому большую актуальность приобретают такие диагностические материалы, которые могут быть проведены самими школьниками, их учителями или педагогом-психологом. С некоторыми из них вы можете познакомиться. Конечно, представленные ниже диагностические материалы не могут заменить медицинского обследования и поэтому носят ориентировочный характер, однако они позволяют не только получить данные для занесения в индивидуальные карты учащихся и листки здоровья в классных журналах, но и повысить интерес школьников к укреплению собственного здоровья.

Для общей оценки здоровья как резерва адаптационных возможностей организма предлагаются многочисленные подходы и методы. Описанные ниже пробы не требуют аппаратурного оснащения и могут быть сделаны на уроках или в ходе факультативных занятий. Их надо проводить не ранее чем через час после приема пищи, лучше утром. Противопоказания: повышение температуры, обострение хронического или развитие какого-либо острого заболевания.

1. **Пробы для выявления адаптационных возможностей организма**

Проба 1. Подсчитать частоту своего пульса в положении «сидя». Можно это сделать за 15 секунд и умножить результат на 4 или за 20 секунд и умножить на 3. Юноши, у которых частота пульса за 1 минуту меньше 55 ударов, получают 5 баллов; при частоте пульса 56-65 ударов - 4; 66-75 ударов - 3; 76-85 ударов - 2 балла, более 85 - 1 балл. У девушек оцениваются показатели на 5 ударов больше (меньше 60 - 5 баллов и т.д.).

Проба 2. В положении «сидя» сделать спокойный выдох, затем такой же вдох, зажать двумя пальцами нос, закрыть рот, зафиксировать время, которое удается не дышать (но без перенапряжения!). Результат 60 и более секунд оценивается в 5 баллов; 50-59 секунд - 4; 40-49 секунд - 3; 30-39 секунд - 2; 20-29 секунд - 1 балл.

Проба 3. Медленно присесть на корточки и спокойно побыть в этой позе без напряжения около 1 минуты. Замерить частоту пульса за 15 секунд. Резко встать и вновь подсчитать пульс за 15 секунд. Если произошло учащение пульса на 1 удар - результат 5 баллов; на 2 удара - 4; на 3 удара - 3; на 4 удара - 2; на 5 и более ударов - 1 балл.

Проба 4. Подсчитать пульс за 15 секунд в спокойном состоянии. Сделать за 30 секунд 20 глубоких приседаний с вытягиванием рук вперед. Вставая, руки опускать. Подсчитать пульс за 10 секунд немедленно после приседаний, прибавить к этой величине еще 2 удара. Рассчитать, на сколько процентов повысилось число ударов пульса: если не более чем на 25% - 5 баллов; если на 26-40% - 4; на 41-55% - 3; на 56-70% - 2 балла; более чем на 70% *-* 1 балл. При необходимости можно делать приседания, держась за край стола.

В итоге баллы суммируются. Проводится сравнительный анализ результатов и динамика показателей каждого школьника.

1. **Тест «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку в форме наклонов туловища»**

В течение полутора минут надо сделать 20 наклонов с опусканием рук. Сосчитать пульс за 10 секунд трижды: до наклонов (П1); сразу после них (П2) и через 1 минуту (П3). Затем рассчитать показатель, характеризующий работу сердечно-сосудистой системы по формуле: *(П1 + П2 + П3 - 33) / 10.* Если полученный результат находится в пределах:
0-0,3 - вы получаете отличную оценку; 0,31-0,6 - хорошую; 0,61-0,9 - удовлетворительную;
0,91-1,2 - плохую; оценка более 1,2 означает, что вам следует обратиться к врачу.

Основной интерес эти показатели представляют при отслеживании их динамики.

1. **Тест-анкета ориентировочной оценки риска нарушений здоровья учащегося**

Проводится экспертом, в качестве которого может выступать классный руководитель, хорошо знающий учащегося педагог или психолог.

*Инструкция эксперту*

Постарайтесь дать оценку учащемуся по приведенным ниже позициям используя 4-балльную шкалу:

0 - признак не выражен (отсутствует);

1 - признак слабо выражен или проявляется изредка;

2 - признак умеренно выражен или проявляется периодически;

3 - признак явно выражен или проявляется постоянно.

Признаки

1. С детства наблюдались проявления ослабленного здоровья, болезненности.

2. Ранее переносил тяжелые заболевания, травмы, операции.

3. Растет в неблагополучной семье.

4. У семьи материальные трудности.

5. Характерно асоциальное окружение (друзья, соседи, родственники).

6. Ведет неправильный (нездоровый) образ жизни.

7. Ведет малоподвижный образ жизни (недостаток физической активности).

8. Отличается низким интеллектуальным уровнем.

9. Отличается низким культурным уровнем, узким кругом интересов.

10. Характерна несформированность гигиенических навыков.

11. Беззаботен, отличается безответственностью.

12. Проявляет астенические черты характера, слабую волю.

13. Не проявляет интереса к укреплению своего здоровья.

14. Отличается низкой поисковой активностью, безынициативен.

15. Имеет повышенно возбудимую нервную систему, подвержен стрессам.

16. Отличается плохими взаимоотношениями с учителями.

17. Характерна повышенная утомляемость.

18. Употребляет (употреблял в прошлом) одурманивающие вещества.

19. Курит.

20. Предъявляет частые жалобы на здоровье.

*Интерпретация результатов*

Благополучными можно считать показатели в пределах 20-25 баллов. Показатели более 40 баллов являются основанием для отнесения школьника к группе риска. Целесообразен также сравнительный анализ показателей учащихся одного класса с выделением в этом классе группы неблагополучных учащихся, а также сравнение показателей разных классов.

1. **Тест-анкета для ориентировочной оценки риска нарушений зрения**

Целесообразно, чтобы данный тест был проведен родителями школьника.

*Инструкция эксперту*

Постарайтесь дать оценку ребенку по приведенным ниже позициям используя 4-балльную шкалу:

0 - признак не выражен (отсутствует);

1 - признак слабо выражен или проявляется изредка;

2 - признак умеренно выражен или проявляется периодически;

3 - признак явно выражен или проявляется постоянно.

Признаки

1. Много читает.

2. Нередко читает при плохом освещении или лежа.

3. Больше часа (получаса для младших школьников) в день проводит за компьютером.

4. Больше двух часов (1 часа для младших школьников) в день проводит у телевизора.

5. Читает, пишет «уткнувшись носом» в текст.

6. У родителей плохое зрение (носят очки).

7. Неправильно питается (недостаток витамина «А»).

8. Имеется тенденция повышенного артериального и/или внутричерепного давления.

9. Беспечно относится к гигиене зрения, не следит за утомлением глаз.

10. Имеет выраженные черты инертности, медлительности, флегматичности.

1. **Тест-анкета для ориентировочной оценки риска сколиоза и других нарушений осанки**

Инструкция та же, что и в предыдущей тест-анкете.

Признаки

1. Имеет привычку сидеть, лежать в неправильных позах.

2. Носит сумки, портфель в одной руке.

3. Имеет привычку сутулиться.

4. Проявляет недостаточную двигательную активность.

5. Не занимается оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).

6. Занимается тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).

7. Неправильно или нерегулярно питается.

8. Имеет астеническое, диспропорциональное телосложение.

9. Беспечно, беззаботно относится к своему здоровью, своей внешности.

10. Имеет выраженные черты инертности, медлительности, флегматичности.

*Интерпретация результатов по двум тест-анкетам:* благополучный показатель по каждой из анкет - до 10 баллов, при показателе более 20 баллов учащийся должен быть отнесен в группу риска.

1. **Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья**

Тест-анкета заполняется каждым школьником самостоятельно. Приводится форма тест-анкеты для юношей (мальчиков). Из тест-анкеты для девушек (девочек) исключается вопрос 6.

На вопросы № 1-10 предполагается отвечать «да» или «нет»; вопросы № 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

*Вопросы*

1. Я часто сижу сгорбившись или лежу с искривленной спиной.

2. Я ношу портфель, сумку (часто тяжелую), а не ранец.

3. У меня есть привычка сутулиться.

4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.

5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).

6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).

7. Я питаюсь нерегулярно, «кое-как».

8. Нередко я читаю при плохом освещении лежа.

9. Я не забочусь о своем здоровье.

10. Бывает, я курю.

11. Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье?

 а) да;

 б) нет;

 в) затрудняюсь ответить.

12. Помогли ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?

 а) да;

 б) нет;

 в) затрудняюсь ответить.

13. Какие наиболее типичные для тебя состояния на уроках?

 а) безразличие;

 б) заинтересованность;

 в) усталость, утомление;

 г) сосредоточенность;

 д) волнение, беспокойство;

 е) что-то другое.

14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?

 а) заботятся о моем здоровье;

 б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;

 в) подают хороший пример;

 г) подают плохой пример;

 д) учат, как беречь здоровье;

 е) им безразлично мое здоровье.

15. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твое здоровье?

 а) не оказывает заметного влияния;

 б) влияет плохо;

 в) влияет хорошо;

 г) затрудняюсь ответить.

*Обработка результатов*

По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам 11-12 балл начисляется за ответ «б». По вопросу 13 балл начисляется за ответы «а», «в», «д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные баллы суммируются.

*Интерпретация результатов*

Благополучным считается результат, составляющий не более 6 баллов. «Зона риска» - более 12 баллов.

Оценка психологического здоровья учащихся

Для оценки успешности работы школы в сфере охраны здоровья могут использоваться критерии психологического здоровья школьников. К ним относятся распространенность астеноневротических, дискомфортных (дезадаптационных) состояний, уровни напряженности, тревожности, дистресса и другие показатели, отражающие сниженный уровень психологической адаптации учащихся. Ниже приводятся несколько инструментов для осуществления такой оценки, которые могут быть проведены педагогами или психологами.

1. **Анкета «Оценка напряженности»**

Анкета может быть использована для оценки уровня напряженности учащихся старших классов. Школьникам раздаются листы с вопросами, а ответы они записывают на специальном бланке. Вопросы могут быть зачитаны вслух проводящим анкетирование психологом. Нежелательно, чтобы анкету проводил учитель данного класса.

Возможны 3 варианта ответов на каждый вопрос: «да», «нет», «не знаю».

*Вопросы*

1. У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной деятельности.

2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.

3. Невыполненные задания или неудачи на контрольных работах меня не сильно волнуют.

4. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед контрольной работой или устным ответом, даже если я не уверен в своих силах.

5. Я захожу в класс, где принимают зачет или экзамен, в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.

6. Мне не требуется времени на обдумывание дополнительного вопроса, заданного учителем после моего ответа.

7. Насмешки одноклассников не портят мое настроение.

8. Во время экзаменов я сплю спокойно, во сне меня не преследуют экзаменационные мотивы.

9. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.

10. Мне легко организовать свой рабочий день; я всегда успеваю сделать то, что спланировал.

11. Мне трудно удается сосредоточить внимание на уроке.

12. Отступление преподавателя от основной темы занятий сильно отвлекает меня.

13. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной работе или экзамене.

14. Порой мне кажется, что мои знания по тому или иному предмету ничтожны.

15. Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно «опускаю руки».

16. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.

17. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.

18. Неожиданный вопрос учителя чаще всего приводит меня в замешательство.

19. Меня сильно беспокоит мое положение в классе.

20. Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.

21. Я с трудом сосредоточиваюсь на каком-либо задании или работе, и это раздражает меня.

22. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед контрольной работой, зачетом и экзаменом.

23. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала.

24. Во время ответа меня смущает необходимость отвечать перед классом.

25. Возможные неудачи в учебе тревожат меня.

26. Во время выступления или ответа я от волнения могу начать заикаться.

27. Мое состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.

28. Я часто ссорюсь с товарищами по классу из-за пустяков и потом сожалею об этом.

29. Микроклимат в классе очень влияет на мое состояние.

30. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

*Обработка результатов*

За каждый из ответов «нет» на вопросы 1-10 и ответов «да» на вопросы 11-30 начисляется по одному баллу, за каждый ответ «не знаю» дается половина балла. Затем все баллы суммируются.

*Интерпретация результатов:*

• до 12 баллов - относительное благополучие;

• 12-19 баллов - зона риска, необходимы дополнительные исследования, желательна консультация специалиста;

• 20 и более баллов - неблагополучие (повышенный уровень напряженности) необходима консультация специалиста.

Наряду с оценкой напряженности важным показателем психологического здоровья школьников является уровень тревожности. Для его оценки могут быть использованы шкала тревожности Сирса и методика оценки школьных ситуаций Кондаша.

1. **Шкала тревожности Сирса**

Оценку в качестве эксперта проводит учитель или знающий данного учащегося психолог.

*Инструкция эксперту*

Оцените каждое утверждение одним из следующих баллов: 0 - признак отсутствует; 1 - признак слабо выражен; 2 - признак достаточно выражен; 3 - признак резко выражен.

*Утверждения*

1. Обычно напряжен, скован.

2. Часто грызет ногти.

3. Легко пугается.

4. Плаксив.

5. Очень ко всему чувствителен.

6. Часто бывает агрессивным.

7. Обидчив.

8. Нетерпелив, не может ждать.

9. Легко краснеет или бледнеет.

10. Испытывает трудности с сосредоточением.

11. Суетлив.

12. Потеют руки.

13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.

14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

*Оценка результата:*

до 20 баллов *-* низкий уровень тревожности;

20-30 баллов - средний уровень тревожности;

более 30 баллов - высокий уровень тревожности.

Примечание: сумма менее 4 баллов диагностируется как сомнительная достоверность результата.

1. **Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша**

Предназначена для учащихся 7-го и более старших классов.

*Инструкция учащемуся*

Оцени, пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу:

0 - ситуация не волнует;

1 - ситуация волнует незначительно;

2 - ситуация достаточно волнует;

3 - ситуация очень сильно волнует.

*Ситуации*

1. Ответ у доски.

2. Разговор с директором (завучем) школы.

3. Учитель решает, кого спросить.

4. Тебя критикуют и в чем-то упрекают взрослые.

5. Выполнение контрольной работы.

6. Учитель называет оценки за контрольную работу.

7. Ожидание родителей с родительского собрания.

8. Сдача экзамена.

9. Участие в соревнованиях, конкурсах.

10. Непонимание объяснений учителя.

11. Неожиданный вопрос учителя.

12. Не получается домашнее задание.

13. Принятие важного, ответственного решения.

14. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

*Оценка результата:*

до 20 баллов - низкий уровень тревожности;

20-30 баллов - средний уровень тревожности;

более 30 баллов - высокий уровень тревожности.

Примечание: сумма менее 6 баллов диагностируется как сомнительная достоверность результата.

1. **Карты наблюдений за состоянием и поведением школьников начальных классов**

Формы таких карт разработаны в Центре образования и здоровья РАО для участников эксперимента по модернизации образования. Они заполняются родителями и учителями.

Карта наблюдения за состоянием ребенка

Эта карта заполняется родителями. Она позволяет выявить отклонения в психофизиологическом состоянии ребенка и определить «пограничные» нарушения здоровья по поведенческим реакциям. Перед тем как дать карту для заполнения родителям, необходимо объяснить им, что карта заполняется по результатам наблюдения за ребенком в течение недели.

Дата

Фамилия, имя ребенка

№ школы и класс

Возраст ребенка

*Критерии оценки:* 0 - симптомы отсутствуют; 1 - слабо выражены, отмечаются изредка; 2 - умеренно выражены, наблюдаются периодически; 3 - ярко выражены, наблюдаются практически постоянно.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Показатели состояния* | ***0*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** |
| *1* | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| 1. Ребенок под разными предлогами неохотно идет в школу (не выспался; плохое общее самочувствие; болит живот, голова, горло и т.п.) |  |  |  |  |
| 2. Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписания уроков, требует постоянного контроля родителей |  |  |  |  |
| *1* | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| 3. Возвращается из школы вялый, сонливый или, наоборот, чрезмерно возбужденный, раздражительный, агрессивный |  |  |  |  |
| 4. Наблюдаются частые жалобы на усталость, головные боли, головокружение, боли в животе, тошноту |  |  |  |  |
| 5. К вечеру чрезмерно возбужден, отказывается ложиться в постель, долго не может уснуть |  |  |  |  |
| 6. Сон беспокойный, с неприятными сновидениями, страхами. В течение ночи часто просыпается, вскрикивает, «крутится» (может проснуться с ногами на подушке), зовет родителей |  |  |  |  |
| 7. Отмечаются такие нарушения, как неконтролируемые подергивания век, различных групп мышц (лица, шеи, плеч и т.п.), заикание, разного рода страхи (боязнь темноты, одиночества, замкнутого пространства и др.) или навязчивости, «вредные привычки» (обкусывание ногтей, сосание пальца, «шмыгание» носом и т.п.) |  |  |  |  |
| 8. В домашних условиях характерны постоянная возбужденность, неспособность организовать свою деятельность, бесцельная беготня, эмоциональная неустойчивость, постоянные капризы, споры, упрямство, неадекватные реакции на различные бытовые ситуации (приход гостей, посещение общественных мероприятий, праздники) |  |  |  |  |
| 9. Очень болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным оценкам, постоянно их обсуждает, жалуется на несправедливое отношение учителя |  |  |  |  |
| 10. Отказывается от приготовления домашних заданий, «торгуется», ставит массу условий. Долго не может организовать себя, постоянно отвлекается, в связи с чем на приготовление домашних заданий уходит несколько часов. Не помнит, что задали на дом и какие завтра уроки. Самостоятельно работать не может, требует постоянного контроля за своей деятельностью |  |  |  |  |
| Суммарный балл |  |  |  |  |

*Интерпретация результатов*

Если суммарный балл находится в пределах 0-15 - состояние ребенка не вызывает тревоги, он справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения. Если суммарный балл - 15-20, то следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности, которые возникают. Если суммарный балл составляет больше 20, то это свидетельствует о значительном напряжении, нарушении адаптации и ухудшении состояния психического здоровья.

После сбора карт у родителей целесообразно составить сводную таблицу по классу.

1. **Карта наблюдения за поведением ребенка в школе**

Эта карта заполняется учителем. Она позволяет выявить отклонения в состоянии учащегося, свидетельствующие о недостаточной его адаптации к школе и значительном напряжении.

Дата

Фамилия, имя ребенка

№ школы и класс

Возраст ребенка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Поведение учащегося* | ***0*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** |
| 1. Беспокойный, неусидчивый, расторможенный, нарушает дисциплину, делает замечания другим детям, перебивает учителя и не реагирует на его замечания, часто переспрашивает |  |  |  |  |
| 2. У школьника быстро нарастает утомление, истощение; он становится вялым, рассеянным, невнимательным, безразличным, ложится на парту, «не слышит» инструкцию учителя |  |  |  |  |
| 3. На низкие оценки реагирует плачем, истерикой, отказом от работы, может вступить в спор с учителем |  |  |  |  |
| 4. На контрольных работах (или перед ней) чрезмерно тревожен, не уверен в своих силах, беспокоен, руки становятся холодными и потными. В процессе выполнения работы не понимает задания, задает много вопросов, делает простые ошибки в заданиях |  |  |  |  |
| 5. В процессе урока не может сконцентрироваться на задании, не понимает и не может выполнить инструкцию, не «удерживает» ее или быстро забывает, постоянно отвлекается, требует дополнительного контроля учителя, более детального объяснения. При выполнении задания задает много вопросов |  |  |  |  |
| 6. На переменах становится особенно агрессивным, драчливым, неуправляемым, не реагирует на замечания взрослых, «не слышит» их (надо повторить замечание несколько раз или держать его за руку) |  |  |  |  |
| 7. Приходит в школу неподготовленным, постоянно все забывает (учебники, тетради, пенал, альбом, ручки, карандаши и т.п.) |  |  |  |  |
| Суммарный балл |  |  |  |  |

*Критерии оценки:* 0 *-* симптомы отсутствуют; 1 - слабо выражены, отмечаются изредка; 2 - умеренно выражены, наблюдаются периодически; 3 - ярко выражены, наблюдаются практически постоянно.

*Интерпретация результатов*

Сумма баллов до 7 свидетельствует о том, что состояние ребенка не вызывает тревоги. При суммарном балле от 7 до 14 следует обратить внимание на проблемы ребенка, проанализировать режим его работы, нагрузку, трудности. При суммарном балле от 14 до 21 необходимо обратить внимание на состояние здоровья школьника; нормализовать режим, возможно, используя вариант щадящего режима; снять дополнительные нагрузки; детально проанализировать все проблемы ребенка вместе с родителями, психологом, школьным врачом и разработать программу помощи ребенку.

При неоднократном заполнении карт в течение учебного года их данные сопоставляются как в отношении каждого ребенка, так и по обобщенным показателям класса, например по количеству детей, имеющих суммарные баллы до 14, от 14 до 21, более 21 балла.

1. **Карты наблюдений за состоянием и поведением школьников второй и третьей ступени**

Тест-анкета «Изменения в образе жизни и состоянии здоровья учащегося»

Методика выполняется педагогами, способными выступить в роли эксперта по оценке образа жизни и состояния здоровья учащегося (классным руководителем, учителем, который хорошо знает ученика, социальным педагогом, педагогом-психологом), а также родителями школьника. Каждый эксперт отвечает только на те вопросы, по которым располагает достаточными сведениями. По каждой из позиций необходимо получить не менее трех оценок, иначе она исключается из общего подсчета ввиду недостоверности.

Итоговый балл вычисляется как среднее арифметическое оценок экспертов. Целесообразно периодически проводить тест-анкету для того, чтобы иметь информацию для анализа динамики изменений в образе жизни и здоровья школьника.

*Инструкция для экспертов*

Выберите позиции, по которым вы можете оценить данного учащегося. Оценивание следует проводить по 11-балльной шкале: от -5 - максимально негативные для здоровья учащегося изменения до +5 - максимально положительные для здоровья изменения; 0 баллов - отсутствие изменений.

*Вопросы*

1) Как изменилось состояние здоровья учащегося за оцениваемый период?

2) Как изменилось отношение к своему здоровью у школьника за оцениваемый период?

3) Как изменился образ жизни учащегося: режим дня, физическая активность, характер питания?

4) Как изменились ситуация в семье школьника, его окружение?

5) Как изменилось материальное положение семьи учащегося?

6) Как изменились черты характера и поведение ученика?

7) Как изменился интерес школьника к учебе, мотивация к учебной деятельности?

8) Какова тенденция изменений во внешнем облике учащегося?

9) Как изменилась утомляемость школьника (по выраженности, скорости наступления, частоте)? *(-5 - усиление утомляемости; +5 - ослабление утомляемости).*

10) Как изменились у учащегося проявления стресса, фрустрации (по силе, выраженности, частоте)? *(-5 - усиление стресса; +5 - ослабление стресса).*

11) Как изменилось превалирующее настроение школьника? *(-5 - ухудшение настроения; +5 - улучшение).*

12) Чаще или реже учащийся стал жаловаться на свое здоровье? *(-5 - чаще; +5 - реже).*

13) Какова динамика вредных привычек школьника (включая употребление одурманивающих веществ)?

14) Как изменились контакты школы с родителями учащегося по вопросам укрепления его здоровья?

1. **Комплексная анонимная анкета школьника старшеклассника**

*Разработана специалистами Центра медико-психологических проблем образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования*

*Инструкция*

Дорогой друг! От того, какими будут российские школы, во многом зависит, какой будет жизнь в нашей стране через несколько лет. А помочь сделать школу лучше, занятия интереснее могут не только учителя и директор школы, но и каждый школьник. Поэтому мы надеемся на твою помощь в этой работе.

С этой целью мы подготовили небольшую анкету, которую и просим тебя заполнить. Указывать свое имя не надо - анкета анонимная, никто из учителей не будет знакомиться с бланками ответов. Важен обобщенный результат по нашей школе.

Для ответа на вопрос в одних случаях надо выбрать предложенный вариант ответа, в других - кратко ответить своими словами. Просим быть искренними - ведь анкета анонимная, а интересы у нас общие.

*Вопросы*

1. Уроки по каким предметам тебе нравятся больше всего? *(Выбери не более трех предметов).*

2. Почему тебе нравятся именно эти предметы? *(Постарайся ответить кратко).*

3. Если бы ты приехал(а) из другого города, то посту-пил(а) бы в ту же школу, в которой учишься сейчас, или в какую-либо другую? *(Постарайся ответить кратко).*

4. Испытываешь ли ты чувство усталости на уроках в школе?

 а) да, всегда;

 б) да, достаточно часто;

 в) когда как;

 г) редко;

 д) нет, я совсем не устаю.

5. Какие уроки чаще (или всегда) вызывают у тебя ощущение усталости?

6. Какие дни недели в этом учебном году показались тебе самыми тяжелыми по учебной нагрузке?

7. Устаешь ли ты обычно к концу недели?

 а) да, всегда;

 б) часто;

 в) когда как;

 г) редко;

 д) никогда.

8. Возвращаясь домой после школы, чувствуешь ли ты себя обычно уставшим?

 а) да, всегда;

 б) часто;

 в) когда как;

 г) редко;

 д) никогда.

9. Какое эмоциональное состояние преобладает у тебя в школе?

 а) радостное;

 б) сосредоточенное;

 в) безразличное;

 г) раздраженное;

 д) угнетенное;

 е) какое-то другое *(назови)*.

10. Какие уроки тебе нравятся, поскольку привлекают стиль и методы преподавания учителя?

11. Какие уроки тебе не нравятся, поскольку не устраивают стиль и методы преподавания учителя?

12. Уроки по каким предметам ты исключил(а) бы из расписания или сократил(а) по количеству? Рядом с названием предмета укажи, почему:

 а) слишком трудные;

 б) мне не пригодятся;

 в) неинтересные;

 г) не нравится, как их преподают;

 д) что-то иное *(укажи).*

13. Возникают ли у тебя на уроках состояния сильного стресса?

 а) да, часто;

 б) иногда;

 в) редко;

 г) нет, не возникают.

14. Бываешь ли ты расстроен(а) несправедливым отношением учителя?

 а) да, часто;

 б) иногда;

 в) редко;

 г) нет, никогда.

15. Переживаешь ли ты в школе состояния радости, и если да, то когда?

 а) часто, почти каждый день;

 б) только на переменах;

 в) только на уроках;

 г) бывает, но редко;

 д) нет, не переживаю.

16. Хотел(а) бы ты работать в своей школе?

 а) да;

 б) скоре да, чем нет;

 в) скорее нет, чем да;

 г) нет.

17. Сколько времени в среднем тебе приходится ежедневно тратить на выполнение домашнего задания?

 а) более 4-х часов ежедневно;

 б) 3-4 часа каждый день;

 в) около 1-2 часов ежедневно;

 г) каждый день по-разному;

 д) что-то иное.

18. Остается ли у тебя время на отдых после уроков и выполнения домашнего задания?

 а) да, остается;

 б) когда как;

 в) почти не остается;

 г) не остается.

19. Как ты оцениваешь состояние своего здоровья?

 а) отличное;

 б) хорошее;

 в) удовлетворительное;

 г) плохое.

20. Как, по твоему мнению, влияет школа на здоровье учащихся?

 а) хорошо влияет;

 б) почти не влияет;

 в) плохо влияет;

 г) не знаю.

21. Помогает лично тебе школа заботиться о своем здоровье?

 а) да;

 б) скоре да, чем нет;

 в) скорее нет, чем да;

 г) нет.

22. Как ты оцениваешь состояние здоровья большинства своих учителей?

 а) отличное;

 б) хорошее;

 в) удовлетворительное;

 г) плохое;

 д) не знаю.

Подробнее о способах оценки здоровья школьников читайте в книге Н.К. Смирнова «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе», которая выпущена издательством АРКТИ в начале 2005 года.