**Диагностические методики для детей**

**Режим дня в жизни школьника**

(Источник: Новые родительские собрания: 1- 4 классы. / сост. Н.И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2006.)

- В котором часу ты встаешь утром?

- Тебя будят родители или ты просыпаешься сам?

- Ты встаешь охотно или с трудом?

- Какие процедуры входят в твой утренний туалет?

- Делаешь ли ты зарядку по утрам?

- Ты делаешь ее один или вместе с родителями?

- Как долго ты делаешь уроки?

- Ты выполняешь их сам или тебе помогают твои родители?

- Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?

- В котором часу ты идешь спать?

**Определение уровня эмоционального стресса ребенка**

(Источник: изучение личности младших школьников по программе психологической диагностики / сост. П.П. Кучеган. Волгоград: Перемена, 1995.)

Ученику предлагается внимательно прочитать эти утверждения и выбрать те, в которых говорится о том, что и с ним бывает.

1. Я боюсь идти к зубному врачу, представляя, как будет больно.
2. Я не люблю оставаться в квартире один в темноте.
3. Я боюсь грозы и молнии.
4. После страшной сказки, рассказа, кино я долго не могу уснуть.
5. Мне часто снятся страшные сны.
6. Я долго привыкаю к новому классу, новой учительнице.
7. Я боюсь крови.
8. Если у нас контрольная работа, я боюсь, что могу что-то не решить.
9. Я часто стесняюсь чужих людей и краснею.
10. Мне страшно, когда я вижу мертвую собачку, кошку, птичку, когда в кино показывают, как стреляют, убивают.

*Обработка результатов:*

Определяется % выбранных ребенком утверждений по отношению к их общему числу. До 22,5 % - низкий уровень тревожности. Чем выше процент, тем тревожность ярче выражена. 37 % и более – тревожность очень высокая, требуется консультация невропатолога.

**Тест-анкета для самооценки факторов риска ухудшения здоровья**

**(**методика Н.К. Смирнова. Источник: Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка обучающихся в школе / Н.К. Смирнов // Практика административной работы. – 2006. - №1.) Тест-анкета заполняется каждым школьником дома, с помощью родителей, которые затем оценивают результат, полученный в результате тестирования. На вопросы № 1- 9 предполагается отвечать «да» или «нет»; вопросы № 10 – 14 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

Вопросы

1. Я часто сижу, сгорбившись, или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу ранец (часто тяжелый) обычно в правой руке.
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 питаюсь нерегулярно, кое-как.
7. Нередко читаю при плохом освещении лежа.
8. Я не забочусь о своем здоровье.
9. Бывает, я курю.
10. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье?

а) да,

б) нет,

в) затрудняюсь ответить.

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

а) да,

б) нет,

в) затрудняюсь ответить.

1. Какие состояния наиболее типичны для тебя на уроках?

а) безразличие;

б) заинтересованность;

в) усталость;

г) сосредоточенность;

д) волнение, беспокойство;

е) что-то другое.

1. 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.

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

а) не оказывает заметного влияния;

б) влияет плохо;

в) влияет хорошо;

г) затрудняюсь ответить.

По вопросам 1-9 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам 10-11 балл начисляется за ответ «б». По вопросу 12 балл начисляется за ответы «а», «в», «д». По вопросу 13 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные баллы суммируются.

*Интерпретация результатов -* Благополучными считается результат, составляющий более 6 баллов. «Зона риска» - более 12 баллов.

**Диагностические методики для родителей**

**Анкета для родителей**

(Источник: И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование, 2006.)

Фамилия (ребенка)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Уважаемые родители!**

Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкет. В зависимости от характера ответа вам следует подчеркнуть **Да** или **Нет**.

1. Бывают ли головные боли (беспричинные, при волнении, после физической нагрузки)? **Да. Нет.**

2. Бывает ли слезливость? **Да. Нет.**

3. Бывает ли слабость, утомляемость после занятий в школе и дома?

**Да. Нет.**

**4.** Бывает ли нарушения сна (плохое засыпание, чуткий сон, ночное недержание мочи, трудное вставание)? **Да. Нет.**

5. Отмечается ли при волнении повышенная потливость или появление красных пятен? **Да. Нет.**

6. Бывают ли головокружения, неустойчивость при перемене положения тела? **Да. Нет.**

7. Бывают ли обмороки? **Да. Нет.**

8. Бывают ли боли, неприятные ощущения в сердце, сердцебиения, перебои?

**Да. Нет.**

9. Отмечалось ли когда-либо повышение давления? **Да. Нет.**

10. Бывают ли часто насморк? **Да. Нет.**

Кашель? **Да. Нет.**

Потеря голоса? **Да. Нет.**

11. Бывают ли боли в животе? **Да. Нет.**

12. Бывают ли боли в животе после приема пищи? **Да. Нет.**

13. Бывают ли боли в животе до еды? **Да. Нет.**

14. Бывает ли тошнота, отрыжка, изжога? **Да. Нет.**

15. Бывают ли нарушения стула (поносы, запоры)? **Да. Нет.**

16. Была ли дизентирия? **Да. Нет.**

17. Была ли болезнь Боткина (желтуха)? **Да. Нет.**

18. Бывают ли боли в пояснице? **Да. Нет.**

19. Бывают ли когда-нибудь боли при мочеиспускании?

**Да. Нет.**

20. Бывают ли реакции на какую-нибудь пищу, запахи, цветы, пыль, лекарства (сыпь, отеки, затруднение дыхания)? **Да. Нет.**

21. Бывает ли реакция на прививки (сыпь, отеки, затруднение дыхания)?

**Да. Нет.**

Подпись заполнявшего анкету\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тест «Как вы относитесь к своему здоровью»**

(Источник: Родительские собрания в начальной школе. Выпуск 3 / авт.-сост. Н.В. Лободина – Волгоград: Учитель, 2007.)

Как же вы относитесь к своему здоровью? Узнать это, надеемся, поможет наш тест. За каждый ответ «а» вы получите 4 очка, за «б» - 2, за «в» - 0.

1. *Как известно, нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин.*

*А какой режим питания у вас?*

а) именно такой, к тому же я ем много овощей и фруктов;

б) иногда бывает, что я обхожусь без завтрака или обеда;

в) я вообще не придерживаюсь никакого режима.

2. *Курите ли вы?*

а) нет;

б) да, но лишь одну - две сигареты в день;

в) курю по целой пачке в день.

3. *Употребляете ли вы спиртное?*

а) нет;

б) иногда выпиваю с приятелями или дома;

в) пью довольно часто, бывает, что и без повода, среди бела дня.

4. *Пьете ли вы кофе?*

а) очень редко;

б) пью, но не больше одной – двух чашечек в день;

в) не могу обойтись без кофе, пью его очень много.

5. *Регулярно ли вы делаете зарядку?*

а) да, для меня это необходимо;

б) хотел бы делать, но не всегда удается себя заставить;

в) нет, не делаю.

6. *Вам доставляет удовольствие ваша работа*?

а) да, и я иду на работу обычно с удовольствием;

б) работа меня, в общем-то, устраивает.

7. *Принимаете ли вы какие-то лекарства*?

а) нет;

б) только при острой необходимости;

в) да, принимаю почти каждый день.

8. *Страдаете ли вы от какого-то хронического заболевания?*

а) нет;

б) затрудняюсь ответить;

в) да.

9. *Используете ли вы хотя бы один выходной для физической работы*,

*туризма, занятий спортом?*

а) да, а иногда и оба дня;

б) да, но только когда есть возможность;

в) нет, мне приходится заниматься домашним хозяйством.

10. *Как вы предпочитаете проводить свой отпуск?*

а) активно, занимаясь спортом;

б) в приятной, веселой компании.

11. *Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас на работе или*

*дома?*

а) нет;

б) да, но я стараюсь избегать этого;

в) да.

12. *Есть ли у вас чувство юмора?*

а) мои близкие и друзья говорят, что есть;

б) я ценю людей, у которых оно есть, и мне приятно их общество;

в) нет.

**Ключ к тесту:**

*От 30 до 48 очков*. У вас есть шансы дожить до ста лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у вас хорошее самочувствие.

*От 15 до 29 очков*. У вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают нашу жизнь разнообразней. Но подумайте, не будут ли некоторые ваши привычки с годами иметь последствия для вашего здоровья?

*От 0 до 14 очков*. Ваше здоровье зависит прежде всего от вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетесь на свое здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

**Анкета №1**

**«ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ У УЧАЩИХСЯ**

**ГОТОВНОСТИ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ»**

**(10-11 кл.)**

**Инструкция по заполнению анкеты.**

Вашему вниманию предлагается ряд вопросов и варианты ответов к ним. Прежде всего, внимательно прочитайте следующие утверждения и поставьте рядом с каждым то количество баллов, которое соответствует вашему реальному уровню сформированности данных навыков:

4 - утверждение полностью соответствует действительности;

3 - скорее соответствует, чем не соответствует;

2 - и да, и нет;

1 - скорее не соответствует, чем соответствует;

1. Я отношусь к физической культуре как к ценности.

2. Я твердо убежден в необходимости занятий физической культурой.

3. Я глубоко понимаю необходимость ведения здорового образа жизни.

4. Я занимаюсь физической культурой и посещаю спортивную секцию.

5. Я убежден, что внедрение электронного учебно-методического комплекса «Теоретические основы физической культуры в школе» может повысить эффективность занятий физической культурой.

6. Я всегда интересуюсь новшествами в области физической культуры.

7. Я всегда стремлюсь к участию в спортивных мероприятиях школы-интерната №5.

8. Я хорошо ознакомлен с целями и задачами физического воспитания молодежи.

9. Я понимаю сущность организации самостоятельных занятий физической культурой.

10. Я обладаю достаточным объемом знаний о физической культуре и здоровом образе жизни.

11. Я хорошо знаю организацию и гигиену умственного труда.

12. Я могу сформулировать цели и задачи физической культуры.

13. Я владею методикой закаливающих процедур.

14. Я достаточно хорошо знаю и владею организацией режима дня.

15. Я хорошо ознакомлен с влиянием физической культуры на организм и развитие личности.

16. Я ознакомлен с правилами проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

17. Я умею осуществлять самоконтроль в процессе физического воспитания

18. Я знаю, какое влияние оказывает правильное питание на здоровье.

19. Я знаю меры профилактики инфекционных заболеваний.

**АНКЕТА №3**

**«ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ»**

**(5-11 кл.)**

**Инструкция по заполнению анкеты.**

По ряду вопросов просим Вас оценить привлекательность занятий по физической культуре в зависимость от предложенных вариантов ответов. Прежде всего, внимательно прочтите их и обведите кружком цифру того варианта ответа, который соответствует Вашему мнению.

Варианты ответов: 3 - да; 2 - иногда; 1 - нет.

Занятия по физической культуре являются привлекательными для меня потому что:

1. Обеспечивают укрепление физического здоровья на влияние умственного развития. 1 2 3

2. Открывают путь собственного развития. 1 2 3

3. Обеспечивают самовыражение. 1 2 3

4. Вызывают чувство удовлетворения от уроков физкультуры. 1 2 3

5. Удовлетворяют потребность в самореализации. 1 2 3

6. Создает чувство самоценности. 1 2 3

7. Позволяет добиться авторитета в группе. 1 2 3

8. Повышает уважение других к себе. 1 2 3

9. Обеспечивает безопасность. 1 2 3

10. Увеличивает возможность круга общения. 1 2 3

11. Обеспечивает социальное признание (авторитет). 1 2 3