Мы с вами знаем, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов болезней.

Давайте заглянем в наши школы и проанализируем подсмотренные ситуации. Учитель доходчиво и понятно, со своей точки зрения, объяснил новый материал и закрепил его. Вдруг в конце урока выясняется, что один из учеников ничего на уроке не понял. Как вы думаете, что чаще всего он может услышать в свой адрес? Бывает , что гнев и раздражение учителя. Будет ли в следующий раз он или другие ученики, видя такую плохую реакцию, признаваться, что не усвоили материал.

Почему ребёнок на уроке ничего не понял? Причины могут быть разные: может быть у него конфликт с друзьями (на уроке он совсем не слушал учителя), может быть семейные неурядицы, возможно, он болен, а может быть у него просто плохое настроение.

Ребёнок только тогда будет принимать информацию, когда будет себя комфортно чувствовать. А наша задача: создать эту комфортную среду. В слагаемые психолого-педагогической среды входит все то, с чем учащийся соприкасается в течение дня. Это и родители, и их взаимоотношения с ребенком, и окружающая школьная среда: экологическая, педагогическая и т.д., конкретные процессы на уроках, общение со сверстниками, внеучебное время. Все это находится в постоянной взаимосвязи и формирует психолого-педагогическое пространство. Оно воспитывает, обучает, формирует картину мира, которая прочно укладывается в сознании ребенка и становится основой культуры человека и общества в целом.

Мы представляем проект «Паспорт здоровья» - это, в первую очередь, динамичное ежедневное наблюдение за состоянием детского организма в течение всего учебного года, отражающее как адаптацию самого ребенка к учебным трудностям, так и разумное изменение школьной среды, направленное на сохранение здоровья учащегося.

Для педагогов **«Паспорт здоровья»** - это, в первую очередь, динамичное ежедневное наблюдение за состоянием детского организма в течение всего учебного года, отражающее как адаптацию самого ребенка к учебным трудностям, так и разумное изменение школьной среды, направленное на сохранение здоровья учащегося.   
**Цель:** **Определение рейтинга здоровья учащихся и педагогов.  
Задачи:**

* Формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью
* Определение объёма «здоровьезатрат», необходимых для достижения успешности в учёбе

**Паспорт здоровья образовательного**

**учреждения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Паспорт здоровья ученика** |  | **Паспорт здоровья педагога** |
|  |  |  |
| **Показатели здоровья ученика** |  | **Показатели здоровья педагога** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФК** | **ПК** | **СК** |  | **ФК** | **ПК** | **СК** |

Здоровье состоит из 3 компонентов:

**физическое здоровье (ФК)**

**психологическое здоровье (ПК)**

**социальное здоровье (СК)**

Чтобы оценить **физическое здоровье** ребёнка, мы выделили 4 показателя:

**группа здоровья**

**физическое развитие**

**физическая подготовка**

**пропуски уроков**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физический компонент** | | |
| **Группа здоровья** | **Результат медосмотра** | **Медсестра** |
| **Физическое развитие** | **Результат медосмотра** | **Учитель физкультуры** |
| **Физическая подготовка** | **Выполнение нормативов по ФК** | **Учитель физкультуры** |
| **Пропуски уроков** | **% от общего числа уроков** | **Классный руководитель** |

Чтобы оценить **психологическое здоровье** ребёнка, мы выделили 4 показателя:

**самочувствие**

**активность**

**настроение**

**тревожность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Психологический компонент** | | |
| **Самочувствие** | **Результат тестирования** | **Классный руководитель** |
| **Активность** | **Результат тестирования** | **Классный руководитель** |
| **Настроение** | **Результат тестирования** | **Классный руководитель** |
| **Тревожность** | **Результат тестирования** | **Классный руководитель** |
| Чтобы оценить **социальное здоровье** ребёнка, мы выделили 4 показателя:  **успеваемость**  **образ жизни**  **ценность здоровья** | | |
| **Социальный компонент** | | |
| **Успеваемость** | **Средний балл** | **Классный руководитель** |
| **Образ жизни** | **Результат тестирования** | **Классный руководитель** |
| **Ценность здоровья** | **Результат тестирования** | **Классный руководитель** |

**Физическое здоровье**

Чтобы определить **группу здоровья**, мы учитываем медицинскую группу ребёнка.

**Физическое развитие** являются обязательным критерием здоровья ребенка. В нём как бы отражена вся прошедшая жизнь ребенка, наследственные задатки, внутриутробный период, полноценность питания, перенесенные заболевания и всевозможные воздействия внешней среды.

Для точной оценки антропометрических показателей необходимо пользоваться только официальными стандартами, которые должны быть подобраны с учетом возраста обследуемых, пола и региона. В Нижегородской области действуют методические рекомендации “Оценка длины и массы тела, артериального давления и частоты пульса у детей с помощью центильных шкал и номограмм». Центильный, или непараметрический метод оценки показателей является наиболее точны. С помощью таблиц или номограмм каждый показатель оценивается по 8-больной шкале - попадает в один из 8 стандартных (для каждого возраста) центильных интервалов. Попадание показателя в 4 или 5 центильный интервал соответствует средним величинам, что характерно для 50% здоровых детей. 3-й центильный интервал - область показателей “ниже средних” величин и 6-й центильный интервал - область “повышенных” величин и могут встречаться у 15% детей каждый. Центильные интервалы 2-й - “сниженные” и 1-й - “низкие” величины нетипичны для здоровых детей они требуют дополнительного внимания со стороны медицинской службы ОУ. Интервалы 7-й - “повышенные” и 8-й - “высокие” величины так же составляют “группу внимания”. Центильная оценка показателя уже не зависит ни от пола, ни от возраста пациента. И если все оценки антропометрических показателей укладываются в интервал 1, можно говорить о гармоничности показателей в области “средних”, “повышенных” или “пониженных” величин. Действительно, ребенок, опережающий сверстников по росту и массе тела должен обладать и большей силой, жизненной емкостью легких, у него допустимы более высокие величины артериального давления. Кроме того, соответствие массы тела росту каждого индивидуума - гармоничность, индекс пропорциональности (ИП) так же оценивается по центильным шкалам с нормой в 4 - 5 диапазоне, избыточной массой при высоких показателях (ИП5) и дефицитом массы при ИП4. По сочетанию центильных оценок длины тела и гармоничности (ИП) выделяют группы физического развития детей: *нормальное физическое развитие* диагностируют при показателях роста от 3 до 6 и ИП 4 или 5, при попадании любого из этих показателей в 1-й или 8-й интервалы - *отклонение в физическом развитии,* и остальные дети относятся к *группе риска.* В настоящее время ВОЗ рекомендует выделять не 3, а 10 групп физического развития, что более точно характеризует популяцию, непосредственно указывает на особенности, как всей обследованной группы, так и каждого ребенка в отдельности.

Для оценивания **физической подготовленности** учащихся предлагается пять тестов – челночный бег 4*×* 9 м, прыжок в длину с места, подтягивание, 6-минутный бег, тест на гибкость.

**Психологическое здоровье**

**Тест САН**

Тест «САН», названный по первым буквам слов «Самочувствие», «Активность», «Настроение» предназначен для определения *функционального состояния человека* и его изменений в течение определенных интервалов времени «САН» представляет собой бланк на который нанесены 30 пар слов противоположного значения, отражающих различные стороны самочувствия, активности и настроения. Метод измерения заключается в том, что Вам предлагается поставить оценку своему состоянию (оценить степень выраженности каждого признака). Шкала оценок представлена семью градациями. Между парами слов расположены цифры 3–2–1–0–1–2–3, а задача состоит в том, чтобы выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую Ваше состояние в момент обследования.

Каждую категорию характеризуют 10 пар слов. Десятикратное предъявление полярных слов — характеристик одной и той же категории позволяет получить более надежные данные.

**Инструкция**: необходимо соотнести свое состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 каждой пары признаков. Например, между парой утверждений «САМОЧУВСТВИЕ ХОРОШЕЕ» и «САМОЧУВСТВИЕ ПЛОХОЕ» расположены цифры 3 2 1 0 1 2 3. Цифра «0» соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от «0» единица отражает самочувствие — выше среднего, а цифра три — соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры «0», аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника.

В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений Вы осуществляете свой выбор, отмечая необходимое значение шкалы «3 2 1 0 1 2 3».

При обработке результатов все оценки перекодируются в ряд от 1 до 7, *причем балл «3» шкалы 3 2 1 0 1 2 3, соответствующий плохому самочувствию, низкой активности и плохому настроению приобретает значение 1, балл «0» оценивается цифрой 4, балл 3, отражающий хорошее самочувствие, высокую активность и хорошее настроение, приобретает значение 7*.

*Например:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **7 6 5 4 3 2 1** |  |
| ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СИЛЬНЫМ | 3 2 1 0 1 2 3 | ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СЛАБЫМ |
|  | **1 2 3 4 5 6 7** |  |
| ПАССИВНЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | АКТИВНЫЙ |

Итогом анализа результатов исследования является сумма значения баллов по отдельным шкалам — «самочувствие», «активность», «настроение».

Производится расчет суммы баллов согласно ключа к тесту.

***Самочувствие*** сумма баллов за вопросы: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

***Активность с***умма баллов за вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

***Настроение*** сумма баллов за вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

* < 30 баллов — низкая оценка;
* 30 — 50 баллов — средняя оценка;
* > 50 баллов — высокая оценка.

Заполняется итоговая таблица, делается вывод о текущем уровне самочувствия, активности, настроении.

Таблица 1

Бланк теста дифференциальной самооценки функционального состояния (САН)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | САМОЧУВСТВИЕ ХОРОШЕЕ | 3 2 1 0 1 2 3 | САМОЧУВСТВИЕ ПЛОХОЕ |
| 2 | ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СИЛЬНЫМ | 3 2 1 0 1 2 3 | ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СЛАБЫМ |
| 3 | ПАССИВНЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | АКТИВНЫЙ |
| 4 | МАЛОПОДВИЖНЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | ПОДВИЖНЫЙ |
| 5 | ВЕСЕЛЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | ГРУСТНЫЙ |
| 6 | ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ | 3 2 1 0 1 2 3 | ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ |
| 7 | РАБОТОСПОСОБНЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | РАЗБИТЫЙ |
| 8 | ПОЛНЫЙ СИЛ | 3 2 1 0 1 2 3 | ОБЕССИЛЕННЫЙ |
| 9 | МЕДЛЕННЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | БЫСТРЫЙ |
| 10 | БЕЗДЕЯТЕЛЬНЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | ДЕЯТЕЛЬНЫЙ |
| 11 | СЧАСТЛИВЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | НЕСЧАСТНЫЙ |
| 12 | ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | МРАЧНЫЙ |
| 13 | НАПРЯЖЕННЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | РАССЛАБЛЕННЫЙ |
| 14 | ЗДОРОВЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | БОЛЬНОЙ |
| 15 | БЕЗУЧАСТНЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | УВЛЕЧЕННЫЙ |
| 16 | РАВНОДУШНЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | ВЗВОЛНОВАННЫЙ |
| 17 | ВОСТОРЖЕННЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | УНЫЛЫЙ |
| 18 | РАДОСТНЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | ПЕЧАЛЬНЫЙ |
| 19 | ОТДОХНУВШИЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | УСТАЛЫЙ |
| 20 | СВЕЖИЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | ИЗНУРЕННЫЙ |
| 21 | СОНЛИВЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | ВОЗБУЖДЕННЫЙ |
| 22 | ЖЕЛАНИЕ ОТДОХНУТЬ | 3 2 1 0 1 2 3 | ЖЕЛАНИЕ РАБОТАТЬ |
| 23 | СПОКОЙНЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | ОЗАБОЧЕННЫЙ |
| 24 | ОПТИМИСТИЧНЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | ПЕССИМИСТИЧНЫЙ |
| 25 | ВЫНОСЛИВЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | БЫСТРО УТОМЛЯЕМЫЙ |
| 26 | БОДРЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | ВЯЛЫЙ |
| 27 | СООБРАЖАТЬ ТРУДНО | 3 2 1 0 1 2 3 | СООБРАЖАТЬ ЛЕГКО |
| 28 | РАССЕЯННЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | ВНИМАТЕЛЬНЫЙ |
| 29 | ПОЛНЫЙ НАДЕЖД | 3 2 1 0 1 2 3 | РАЗОЧАРОВАННЫЙ |
| 30 | ДОВОЛЬНЫЙ | 3 2 1 0 1 2 3 | НЕДОВОЛЬНЫЙ |

Итоговая таблица

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты |  |
| Самочувствие |  |
| Активность |  |
| Настроение |  |

**Изучение и формирование мотивации учащихся**

Тревожность и страх на уроках служат помехой развитию мотивации. Иногда учителя провоцируют страх и тревогу, запугивая последствиями и создавая атмосферу постоянной угрозы наказания или унижения. Страх заставляет ученика выполнять действия, но при этом вся ситуация учебной деятельности окрашивается негативными эмоциями и как результат – снижается мотивация в целом.

Психологами установлено, что информация, связанная с негативными эмоциями, непреднамеренно забывается. Поэтому учебный материал, рассказанный нелюбимым учителем, ученики не запоминают. Некоторые из них испытывают сильную тревогу даже при недоброжелательном и неугрожающем поведении учителя. Во время контрольной эти ученики делают в три раза больше ошибок и тратят в два раза больше времени на решение каждой задачи, чем их одноклассники. Необходимо всем педагогам обратить пристальное внимание на уровень тревожности, связанной со школой, особенно у детей младшего и среднего возраста. Оценить уровень и характер тревожности поможет тест Филлипса.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам или быть предложены в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «да» или «нет».

***Инструкция.*** Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху напишите своё имя. Фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если вы согласны с ним. Или «-», если не согласны.

**Тест на уровень тревожности**

**(по Филлипсу)**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймёшь, что он говорил?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты молчишь, отвечая урок, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Боишься ли ты, что тебя оставят на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что всё хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда. Что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твоё сердце начинает сильно биться, когда учитель вызывает тебя к доске?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, говорит ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят о том, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учёбой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься также хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли, на твой взгляд, способные ученики в классе какими-то особыми правами?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удаётся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаёшься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твои внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем ребята?
47. Если ты не можешь ответить на вопрос учителя, чувствуешь ли, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь у доски перед всем классом?

**Обработка и интерпретация результатов**

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности.

При обработке подсчитывается:

а) общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%. Можно говорить о повышенной тревожности ребёнка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой степени тревожности;

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

***В достижении успеха выпускникам может помешать страх самовыражения, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, если школа не искоренила эти страхи.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Фактор** | **Номер вопроса** |
| 1. Общая тревожность в школе. | 2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58Е =22 |
| 1. Переживание социального стресса. | 5,10,15,20,24,30,33.36,39,42,44 Е =11 |
| 1. Фрустрация в потребности достижения успеха | 1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 Е =13 |
| 1. Страх самовыражения. | 27,31,34,37,40,45 Е = 6 |
| 1. Страх ситуации проверки знаний. | 2, 7, 12,16,21,26 Е = 6 |
| 1. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих. | 3,8,13,17,22 Е = 5 |
| 1. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. | 9,14,18,23,28 Е = 5 |
| 1. Проблемы и страхи в отношениях с учителями. | 2,6,11,32,35,41,44,47 Е = 8 |

Ключ к вопросам

«+» - да (11, 20,22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44)

« - « - нет (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 37, 40, 42, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58)

Тревожные ученики с самого начала пропускают много информации, потому что их мысли сосредоточены на личных переживаниях. Учебный материал кажется им ужасно трудным, и они не верят, что справятся с заданием. Таким детям может понадобиться помощь. Они работают или быстро, совершая большое количество ошибок, или слишком медленно, не успевая выполнить задание.

Чтобы у учеников не возникало чувство тревожности, даём несколько советов:

* Никогда не используйте угрозы;
* Пытайтесь вызвать приятные ассоциации при обучении;
* Создайте позитивную атмосферу и комфорт во время занятий;
* Осторожно используйте соревнование. Убедитесь, что никто из учеников не находится под чрезмерным давлением, не унижается одноклассниками и каждый имеет шанс добиться успеха;
* Избегайте ситуаций, когда ученики с высоким уровнем тревожности должны выступать перед большими группами. Задавайте таким детям вопросы, на которые можно ответить односложно;
* Давайте чёткие задания, убедитесь, что все ваши указания ясны.

**Социальное здоровье**

**Экспресс-диагностика**

**ценностных представлений о здоровье**

Для учащихся 5-8 классов

*Инструкция.* Из следующих восьми утверждений о здоровье необходимо выбрать (отметить кружком номер утверждения) три, которые учащийся считает наиболее подходящими.

Важно объяснить школьникам, что все утверждения - правильные, а проверяется не его знание «правильного» ответа, а **отношение к здоровью как явлению человеческой жизни.**

*Список утверждений*

1. Быть здоровым – значит редко болеть.
2. Быть здоровым – значит быть внимательным к любым проявлениям своего тела, сразу реагировать на его потребности (вовремя есть, спать, отдыхать и др.)
3. Быть здоровым - это когда не чувствуешь своего тела, потому что мы ощущаем только те части нашего тела, которые болят.
4. Быть здоровым – это когда на душе хорошо и спокойно.
5. Быть здоровым – значит справляться с обычными проблемами, которые есть у каждого.
6. Здоровье – это когда всё получается, всё в порядке, всё хорошо.
7. Быть здоровым – значит быть вместе со всеми в гуще событий, уметь приспособиться к разным условиям, а не стояв сторонке.
8. Быть здоровым – значит жить, как тебе хочется, не волнуясь о своём здоровье.

*Таблица 4.2*

**Ключ к оценке выбранных высказываний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер высказывания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Баллы | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 |

**Вывод:** Этот измерительный комплекс позволяет по результатам объективных измерений и наблюдений выдавать индивидуальные рекомендации по восстановлению нарушенного баланса или поддержанию существующего удовлетворительного состояния организма ребенка и тем самым адаптировать ученика к предлагаемым нагрузкам.