**Программа**

**«Уроки здоровья»**

Формирование здорового образа жизни у детей с ОВЗ

5-7 класс.

Воспитатели: Булатова Е.П.

 Кулешова А.Ю.

Содержание

1. Пояснительная записка 3
2. Тематический план 7
	1. Первый год работы по программе 7
	2. Второй год работы по программе 8
	3. Третий год работы по программе 9
3. Содержание программы 10
4. Литература 12
5. Приложение 13
	1. Анкета №1 13
	2. Анкета №2 15
	3. Анкета №3 17
	4. Тест «Выявление уровня самооценки» 18
	5. Диагностика «Личностный рост» (методика Д.В.Григорьева, И.В. Кулешова, П.В.Степанова 20

# Пояснительная записка

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Программа затронет и углубит ранее изученные темы, но основной упор будет сделан на профилактику вредных привычек, осознанное понимание необходимости сохранения здоровья.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. Неутешительные данные статистики свидетельствуют о том, что длительное время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей всех возрастов. Распространение наркомании и алкоголизма в России за последнее десятилетие приняло катастрофические размеры и справедливо считается социальным бедствием, угрожающим национальной безопасности страны. Отмечается нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, растущая агрессивность и жестокость в их взаимоотношениях с другими детьми и взрослыми. Эти негативные явления взаимосвязаны и обусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни.

Данная программа продолжит работу по формированию положительного отношения к ведению здорового образа жизни, выработки отрицательного отношения к вредным привычкам, разрушающих здоровье (употребление алкоголя, наркотических и психотропных веществ, табакокурение) Приобщение к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ способствует специфические факторы. Такими факторами являются, в частности, повышенная восприимчивость, внушаемость детей, которые в сочетании с пристальным интересом к миру взрослых в неблагоприятных условиях могут составить основу положительного субъективного восприятия ПАВ и способствовать формированию установки на употребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Вот почему так важно вести профилактическую работу с детьми и воспитывать у них стойкое отвращение к табаку, алкоголю и наркомании. Решение этой проблемы предполагает приоритет профилактической работы в условиях школы – интерната.

Здоровье является базовой потребностью человека. У детей оно формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов.

Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя». От здоровья и жизнерадостности нашего подрастающего поколения зависит их познавательная деятельность, прочность знаний, духовная жизнь в целом.

В воспитательной работе большое место занимает проблема сохранения своего здоровья. Это создание высокого уровня душевного комфорта, а для его формирования необходимы знания о законах развития организма, его взаимодействия с социальными факторами. Существующая система образования не учитывает главного при всей ее научности конкретного человека, индивидуальных законов его развития. Домашнее воспитание не озадачивает себя проблемами воспитания здорового образа жизни, следовательно, школа должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Только в школе субъекты перестраивающего общества могут черпать духовные и физические силы, искать индивидуальные пути решения проблем становления личности. В условиях, когда человек, становится активной силой общества ему необходимо знать самого себя, чтобы своевременно предупредить заболевание, которое может привести к летальным исходам.

Наблюдение и психолого-педагогическая диагностика, проведенная с воспитанниками Елизовской коррекционной школы – интерната для обучающихся с ОВЗ (от 9 – 16 лет) показала, что:

* + - курят - 40%;
		- имеют тягу к алкоголю – 20%;
		- нарушают дисциплину на уроках и в общественных местах 10 % детей;
		- неадекватное поведение, агрессия 10%.
		- 80% детей не задумываются о последствиях употребления психоактивных веществ.

Проведенные диагностические обследования подтвердили необходимость формирования представлений о здоровом образе жизни и мотивации к его сохранению у воспитанников школы – интерната.

Идея формирования здорового образа жизни также находит отражение во многих методических пособиях: Программа Г.К.Зайцевой «Уроки здоровья», образовательная программа «Знай свое тело», Матвеева Е.М. и другие.

Результатом изучения данных работ явилась мысль о создании программы формирования здорового образа жизни для воспитанников специальной (коррекционной) школы – интерната VIII вида.

**Цель**: сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

# Задачи:

1.Приобщение воспитанников к ценностям ЗОЖ.

1. Формирование позитивного отношения к самому себе, потребности к саморазвитию.
2. Формирование устойчивого интереса у детей к занятиям спортом.
3. Воспитание негативного отношения к вредным привычкам. Структура программы включает в себя четыре направления:

**Первое направление «Я и мое здоровье»** направлено на формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

 **Второе направление «Спорт – это жизнь»** преследует цель на укрепление здоровья детей и совершенствование физического развития.

**Третье направление «Твой выбор»** направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

**Четвертое направление «Самопознание и саморегуляция»** ориентировано на формирование у воспитанников позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Программа продолжает и углубляет начатую работу в начальной школе, дополняется темами по профилактике вредных привычек. Особое внимание уделяется способам закрепления изучаемого материала. Учащимся предлагаются вариативные задания, нацеленные на расширение и обогащение сформированных представлений о здоровом образе жизни, отраженных в разных видах деятельности. Главное заключается в том, чтобы создать условия для формирования переноса усвоенного навыка и связанного с ним представления из учебно-воспитательной ситуации в повседневную жизнь.

Методика строится в направлении личностно – ориентированного взаимодействия с детьми. Акцент делается на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, с побуждением их к творческому выполнению заданий.

В целях поддержания устойчивого интереса к занятиям у воспитанников, закрепления опыта здорового образа жизни на практике, получения ими удовольствия от познания нового, формирования интереса к самопознанию, саморазвитию и рефлексии, на протяжении каждого года реализации программы применяется принцип чередования и взаимопроникновения тем всех четырех направлений.

Программа построена с учетом возрастных особенностей, физического и психического развития детей способных овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками.

Для успешной реализации программы предусмотрены различные формы проведения занятий: беседа, тесты, практические занятия, прогулки, дидактическая игра, викторины, КВНы, творческие и деловые игры, игры – инсценировки и др.

Кроме того, в программе необходимо участие следующих специалистов: врача нарколога, психолога, социального педагога.

Программа рассчитана на детей 12-14 лет и реализуется в течение 3-х лет. Занятия проводятся один раз в десять дней в течение 30 – 35 минут.

Предполагаемые результаты работы по программе «Формирование здорового образа жизни у детей с нарушением интеллекта могут быть определены через следующие критерии и показатели:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** | **Способы проверки** |
| Критерий | Выраженное стремление | Педагогическое |
| сформированности | заботиться о своем | наблюдение; |
| у воспитанников | здоровье; | Методика «Личностный |
| социальных | Знания детей о различных | рост» Д.В. Григорьева, |
| ценностей | подходах к | И.В.Кулешова, |
|  | здоровьезбережению. | П.В.Степанова; |
|  |  | Тестирование. |
| Критерий наличия | Стремление к | Методика «Карта |
| адекватной | самопознанию и | желаний»; |
| самооценки, | самоизменению; | Исследование самооценки |
| уверенности в | Уровень самооценки | (А.М.Прихожан). |
| своих силах |  |  |
| Критерий наличия | Физическое развитие; | Диагностика физического |
| устойчивого | Участие детей в | развития |
| интереса к | спортивных |  |
| занятиям спортом | мероприятиях, секциях. |  |
| Критерий сформированности отрицательного отношения к вредным привычкам. | Отсутствие курящих и употребляющих алкоголь в группе | Наблюдение |
|  |  | Тестирование |
|  |  |  |
|  |  |  |

# Тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Направление** | **Всего часов** | **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| Т | П | Т | П | Т | П |
| 1 | Я и мое здоровье | 13 | - | 6 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| 2 | Спорт – это жизнь | 55 | 2 | 16 | 1 | 18 | 2 | 16 |
| 3 | Твой выбор | 17 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 |
| 4 | Самопознание исаморегуляция | 20 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 5 |

**Учебно-тематический план**

**Первый год работы по программе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание разделов и тем** | **Форма проведения** | **Часы** |
| **Т** | **П** |
| **1.** | **Я и мое здоровье** |  |  |  |
| 1.1 | «Я буду сильным, здоровым, добрым» | Викторина |  | 1 |
| 1.2 | Как вести себя в гостях | Игра |  | 1 |
| 1.3 | Питание, как способ сохранить здоровье | Устный журнал |  | 1 |
|  1.4**2.** | Сервировка стола.Правила поведения за столом**Спорт – это жизнь** |  Занятие |  |  2 |
| 2.1 | Спорт в моей жизни | Спортивный час |  | 15 |
| 2.2 | Закаливание | Беседа | 1 |  |
| 2.3 | Профилактика простудных заболеваний | Беседа,инструктаж | 1 |  |
| 2.4 | Мы за спорт | Веселые старты |  | 1 |
| **3.** | **Твой выбор** |  |  |  |
| 3.1 | Полезные и вредные привычкиКак их победить. | Беседа, диспут, игра -тренинг | 2 | 2 |
| 3.2 | Как воспитать в себе уверенность и бесстрашие.Как воспитать в себе сдержанность | Беседа-размышление |   2 |  |
| 3.3 | Учимся думать | Круговая беседа |  1 |  |
| 3.4 | Спеши делать добро | Изготовление открыток ветеранам |  |  1 |
| **4.** | **Самопознание и саморегуляция** |  |  |  |
| 4.1 | Отношение с родителями- Почему дети и родители иногда не понимают друг друга.-Надо ли прислушиваться к советам родителей.- Почему мы говорим неправду. | Доверительный разговор | 3 |  |
| 4.2 | Как вести себя с незнакомыми людьми | Тренинговое занятие |  | 1 |
| 4.3 | Учусь принимать решения в опасных ситуациях- Опасность в нашем доме.-Чем опасен электрический ток.-Как вести себя на улице. | Практикум |  | 3 |
| 4.4 | Как относиться к подаркам | Беседа |  1 |  |

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание разделов и тем** | **Форма проведения** | **Часы** |
| **Т** | **П** |
| **1.** | **Я и мое здоровье** |  |  |  |
| 1.1 | Культура здорового образа жизни |  Урок- соревнование |  | 1 |
| 1.2 | Я выбираю движение | дискуссия | 1 |  |
| 1.3 | Правильное питание – залог здоровья | Пресс - конференция |  | 1 |
| **2.** | **Спорт – это жизнь** |  |  |  |
| 2.1 | Мои физические показатели | Спортивныесостязания |  | 1 |
| 2.2 | Движенье каждый день | Беседа- размышление | 1 |  |
| 2.3 | Русские народные забавы | Игровая программа |  | 1 |
| 2.4 | Олимпийские игры и спорт | Викторина |  | 1 |
| 2.5**3.** |  Спортивные часы**Твой выбор** |  Занятия |  |  14 |
| 3.1 | Что мы знаем о курении | Выпуск буклетов |  | 1 |
| 3.2 | Злой волшебник- табак | Час общения | 1 |  |
| 3.3 | Злой волшебник- алкоголь | Беседа, обсуждение | 1 |  |
| 3.4 | Зависимость. Как с ней справится и чем она опасна. | Круглый стол |  | 1 |
| 3.5 | Как сказать «Нет!» вредным привычкам | Комплексное занятие |  | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.** | **Самопознание и саморегуляция** |  |  |  |
| 4.1 | Помоги себе сам | Тренинг |  | 1 |
| 4.2 | Учусь понимать людей | Час общения |  1 |  |
| 4.3 | Что такое эгоизм? | Диспут |  | 1 |
| 4.4 | Мой характер | Тестирование |  | 1 |

**Третий год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание разделов и тем** | **Форма проведения** | **Часы** |
| **Т** | **П** |
| **1.** | **Я и мое здоровье** |  |  |  |
| 1.1 | День Здоровья | Соревнование |  | 1 |
| 1.2 | Откуда берутся грязнули | Игра- путешествие | 1 |  |
| 1.3 | Умеем ли мы правильно питаться. Составление рациона | Практикум |  | 1 |
| 1.4 | Наше здоровье | КВН |  | 1 |
| **2.** | **Спорт – это жизнь** |  |  |  |
| 2.1 | Секрет долголетия | Беседа | 1 |  |
| 2.2 | Мы за спорт | Веселые старты |  | 1 |
| 2.3 | Спорт в моей жизни | Спортивные часы |  | 15 |
| 2.4 | Как заниматься спортом безущерба для здоровья | Медицинский инструктаж | 1 |  |
| **3.** | **Твой выбор** |  |  |  |
| 3.1 | Злой волшебник- наркотик.-Наркотик.-Наркотик- тренинг безопасного поведения | Информационный часТренинг |   1 |  1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2 | Алкоголь, табакокурение,наркотики и будущее поколение | Беседа- размышление | 1 |  |
| 3.3 | Почему вредной привычке ты скажешь «Нет!» | Ситуативная беседа –диалог | 1 |  |
| **4.** | **Самопознание и саморегуляция** |  |  |  |
| 4.1 | Я отвечаю за свое решениеЯ умею выбирать | Час общенияТренинг |  1 | 1 |
| 4.2 | Волевое поведение | Беседа- размышление | 1 |  |
| 4.3 | Вкусы и увлечения | Анкетирование |  | 1 |
| 4.4 | Мои желания, мои потребности | Диспут |  | 1 |
| 4.5 | Как стать успешным | Беседа- размышление | 1 |  |
| 4.6 | Отчего бывает одиноко? | Дискуссия |  | 1 |
| 4.7 | Семья и ее функции | Круглый стол |  | 1 |

**Содержание программы**

* 1. **Направление «Я и мое здоровье»**

Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи.

Гигиена. Профилактика заболеваний Правила личной гигиены. Правила питания. Гигиена питания.

*Теоретическая часть*: беседы, беседы – размышление, инструктивные занятия.

*Практическая часть*: игры, викторины, круглый стол, дискуссия, КВН, устный журнал, конкурс, практикум.

# Направление «Спорт – это жизнь»

Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Я и моя физическая культура. Двигательный режим школьника. Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья человека. Профилактика простудных заболеваний.

*Теоретическая часть*: беседы, инструктажи.

*Практическая часть*: соревнования, эстафеты, конкурсы, подвижные игры, веселые старты.

**3. Направление « Твой выбор»**

Полезные и вредные привычки. Правила социально желательного поведения. Значение семьи в формировании здоровых установок и навыков ответственного поведения. Наркотические вещества, виды. Употребление и злоупотребление. Профилактика.

*Теоретическая часть*: видео – уроки, беседы с социальным педагогом , психологом, врачом – наркологом, ситуативные беседы, беседы - рассуждения

*Практическая часть*: сочинение, конкурс рисунков и плакатов, агитбригады, изготовление буклетов.

# Направление «Самопознание и саморегуляция».

Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания. Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь, музыка лечит, музыка учит.

*Теоретическая часть*: беседы.

*Практическая часть*: тренинг, викторина, дискуссия, тестирование, анкетирование.

# Литература:

1. Багаева Н.В. о борьбе с вредными привычками в школе.

Предупреждение вредных привычек у школьников. – М., 2000

1. Бобылева И.А. Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений. – М., 2007
2. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. – М., 1956.
3. Валеология: Учеб. пособие под ред. В.П.Соломина, Ю.Л. Варламова. – Спб., 1995.
4. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. – М., 2002.
5. Гусева Н.А. тренинг предупреждения вредных привычек у детей,- под научн. ред. Л.М. Шипицыной. – СПб.: Речь.
6. Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. Спб., 1997.
7. Матвеева Е.М. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. Воспитательная работа в классах коррекции. 5-9 классы./. – М: Глобусм, 2007.
8. Моисеева О.Н., Тараданова И.И. Выбираем мир без наркотиков. – Омск, 2003.
9. Обухова Л.А. Уроки здоровья. 2002. - №6.
10. Пятьдесят сценариев классных часов. –М.: Центр «Педагогический поиск».
11. Рожков М.И. Классному руководителю. – М., Владос,2001
12. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психологические упражнения и коррекционные программы. – М..1993.
13. СергееваВ.П. Классный руководитель в современной школе. Практическое пособие.4-е изд. Доп. – М.: ЦГЛ, 2002.
14. Соковня-СеменоваН.Н. основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб.пособие для студентов средних пед. заведений.- М.,1997.
15. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: Советы психолога родителям.- М.. 1996.
16. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие.Пер.С нем.; В 4-х томах.Т.1. – М.:Генезис,2001.
17. Фопель К. Сплоченность и толетарность в группе. М.:Генезис, 2002.

# Приложение

*Класс*

Анкета №1

*Дата*

*Возраст*

* 1. *Какие отношения у вас с родителями (педагогами) ?*

Доверительные Мы мало общаемся Напряженные \_ Доверие одному из взрослых Свой вариант

* 1. *Кто для вас авторитет?*

Родители Друзья Педагоги Никто

* 1. *К кому вы пойдете, если случится неприятность?*

К родителям Друзьям Педагогам Родственникам Свой вариант

* 1. *Что для вас главное в жизни?*

Семья Здоровье Материальное благополучие Свой вариант

* 1. *Как вы относитесь к курению?*

Мне все равно Это не для меня

Категорически против

Я курю Я не курю, но не против, если курят другие Свой вариант

* 1. *Как вы относитесь к спиртному?*

Никогда не пробовал Пью с друзьями Пью на праздники Категорически против его употребления Свой вариант ответа

* 1. *Как вы относитесь к наркотикам и токсическим веществам?*

Никогда не пробовал и не буду Считаю, что все надо в жизни попробовать Их употребление нормально в наше время Свой вариант

* 1. *Как вы считаете, почему молодежь начинает курить, пить и*

*употреблять наркотические вещества?*

* + - Любопытство
		- Стремятся доказать так свою взрослость
		- Не хотят выделяться
		- Уходят от решения проблем
		- Способ расслабиться
		- Свой вариант
	1. *С помощью, каких мероприятий можно защитить подростков от табакокурения, алкоголизма, употребления наркотиков?*

Уроки по профилактике ПАВ Разработка и демонстрация наглядных материалов Оказание помощи в трудную минуту Демонстрация познавательных, научных и художественных

 фильмов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Свой вариант

Анкета №2

 *Часть 1*

Имя ученика:

Класс:

Дата заполнения:

1. Ты знаешь, как устроен твой организм?
* Да
* Нет

Если знаешь, скажи, для чего человеку нужны:

* Скелет \_
* Мышцы
* Сердце \_
* Легкие \_
* Мозг
1. Нужно ли человеку: А) двигаться?
* Да
* Нет

Если да, то зачем?

Б) бывать на свежем воздухе?

* Да
* Нет

Если да, то зачем?

1. Зачем нужны физминутки на уроках?
2. Что такое «режим дня»?

Для чего он нужен?

Ты выполняешь режим дня?

* Да
* Нет Почему?
1. Что такое «Правила гигиены»?

Для чего они нужны?

Какие правила гигиены ты любишь выполнять?

Почему? \_

Какие правила гигиены ты не любишь выполнять?

Почему?

Анкета №3

 *Часть 2*

Имя ученика:

Класс:

Дата заполнения:

1. Что такое «здоровье»? Нужно ли тебе следить за своим здоровьем?
* Да
* Нет

Если нужно, то зачем? Как ты следишь за своим здоровьем? Где в школе ты можешь узнать, как нужно следить за здоровьем?

1. Тебе нравятся уроки физкультуры?
* Да
* Нет

Почему?

1. Тебе нравятся уроки валеологии?
* Да
* Нет

Почему?

1. Какое у тебя обычно настроение? Каким цветом можно раскрасить твое настроение?
2. Что ты будешь делать в свободное время? Смотреть телевизор - наблюдать за природой;

Играть в компьютерную игру - играть с котенком; Слушать громкую музыку - слушать пение птиц.

# Тест «Выявление уровня самооценки»

Ответь на вопросы теста:

1.Как часто тебя терзают мысли, что тебе не следовало говорить или делать что – то?

А) очень часто – 1 балл; Б) иногда – 3 балла.

1. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, ты: А) постараешься победить его в остроумии – 5 баллов;

Б) не будешь ввязываться в соревнование, а отдашь ему должное и выйдешь из разговора – 1 балл.

1. Выбери одно из мнений, наиболее тебе близкое:

А) то, что многим кажется везением, на самом деле – результат упорного труда – 5 баллов;

Б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств – 1 балл; В) в сложной ситуации главное – не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить – 3 балла.

1. Тебе показали пародию на тебя. Ты:

А) рассмеешься и обрадуешься тому, что в тебе есть что – то оригинальное – 3 балла;

Б) тоже попытаешься найти что – то смешное в твоем знакомом и высмеять его – 4 балла;

В) обидишься, но не подашь вида – 1 балл.

1. Ты всегда спешишь, тебе не хватает времени или ты берешься за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

А) да – 1 балл;

Б) нет – 5 баллов;

В) не знаю – 3 балла.

1. Ты выбираешь духи в подарок подруге. Купишь: А) духи, которые нравятся тебе;

Б) духи, которым, как ты думаешь, будет рада подруга, хотя тебе лично они не понравились – 3 балла;

В) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче – 1 балл.

1. Ты любишь представлять себе различные ситуации, в которых ты ведешь себя совершенно иначе, чем в жизни?

А) да – 1 балл;

Б) нет – 5 баллов;

В) не знаю – 3 балла.

1. Задевает ли тебя, когда твои товарищи добиваются большего успеха, чем ты?

А) да – 1 балл;

Б) нет – 5 баллов;

В) иногда – 3 балла.

1. Доставляет ли тебе удовольствие возражать кому – либо: А) да –5 баллов;

Б) нет – 1 балл;

В) не знаю – 3 балла.

1. Закрой глаза и попытайся представить себе три цвета: А) голубой – 1 балл;

Б) желтый – 3 балла;

В) красный – 5 баллов.

Подсчитай количество полученных баллов.

 Результаты тестирования.

50 – 38 баллов. Люди с завышенной самооценкой довольны собой и уверены в себе. У них большая потребность доминировать над людьми, они любят подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Им безразлично то, что о них говорят, но они сами имеют склонность критиковать других. Им больше подходит определение: «Ты любишь себя, но не любишь других». У них есть один недостаток: слишком серьезно е себе относятся, не принимают никакой критической информации и защищаются утверждением «все врут календари». А жаль…

37 – 24 балла. При здоровой и нормальной самооценке люди в согласии с собой и могут себе доверять. Обладают ценным умением находить выход из трудных ситуаций, как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формула их отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». Они умеют быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23 – 10 баллов. При заниженной самооценке люди недовольны собой, их мучает сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом… Главное – остановиться! Разумеется, не нужно избегать самодовольства, но мы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе огонек и стремиться повысить свою самооценку.

# Диагностика «Личностный рост»

**(методика Д.В.Григорьева, И.В. Кулешова, П.В.Степанова)**

**Цель:** выявить характер отношений подростка к семье, здоровью, к своему внутреннему миру, к своему духовному «Я».

# Ход опроса

Педагог обращается к воспитанникам со словами: «Вам будет предложен ряд высказываний. Пожалуйста, прочитайте их и определите, насколько вы согласны или не согласны с ними. Оценить степень согласия или

несогласия можно в баллах (от «+4» до «-4»);

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» - ни да, ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное не согласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайтесь быть искренними. Здесь не может быть «правильных» или

«неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они отражали ваше мнение. Свои оценки вы можете занести в специальный бланк рядом с порядковым номером утверждения анкеты. Спасибо!»

1. Мне нравится, когда вся наша семья идет в гости, отмечает какой – нибудь праздник или просто собирается за общим столом.
2. Я смогу прожить, счастливо и не создавая, своей собственной семьи.
3. Без семьи и детей человек чувствует себя более свободным.
4. Я горжусь своей фамилией.
5. Рассматривать старые семейные фотографии – занятие для чудаков.
6. Человеку не обязательно знать свою родословную.
7. Меня огорчает то, что я не делаю для своих родителей всего, что мог бы.
8. Спортивные занятия – жизненная необходимость для каждого человека.
9. Я считаю, что курение или алкоголь способны помочь мне расслабиться, снять напряжение.

10.От одной дозы наркотиков я не стану наркоманом. 11.Какое общение без бутылки «Клинского».

12.Все состоявшиеся в жизни люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.

13. Я предпочитаю активный отдых сидению у телевизора или компьютера.

14.Я думаю, что здоровье сегодня – не самое главное в жизни.

15. Вкусовые качества продуктов питания, на мой взгляд, важнее их полезности.

16.Большинство моих сверстников предпочитают общаться с красивыми людьми.

17.Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, собственными силами.

18.Я часто чувствую разочарование от жизни.

19.Выбирая, люди часто ошибаются, но я не боюсь сделать ошибку, совершая выбор.

20. Я очень сильно переживаю любые, даже незначительные, неудачи. 21.Я готов спорить с учителем (воспитателем), если считаю, что он не

прав.

22.Мне тяжело заводить знакомства с новыми людьми. 23.Для меня важно найти смысл собственной жизни.

24.Я неловко себя чувствую в незнакомой компании. 25.Мои поступки часто зависят от внешних обстоятельств. 26.Меня не угнетает временное одиночество.

27.Я чаще всего следую за мнением большинства. 28.В глубине души я знаю, что оцениваю себя низко.

29.Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Бланк для ответов** |
| 1 | 14 | 27 |  |
| 2 | 15 | 28 |  |
| 3 | 16 |  |  |
| 4 | 17 |  |  |
| 5 | 18 |  |  |
| 6 | 19 |  |  |
| 7 | 20 |  |  |
| 8 | 21 |  |  |
| 9 | 22 |  |  |
| 10 | 23 |  |  |
| 11 | 24 |  |  |
| 12 | 25 |  |  |
| 13 | 26 |  |  |
|  |  |  | ***Обработка результатов*** |

Результаты получаются путем сложения баллов по каждой шкале.

1. Характер отношения подростка к семье показывают его оценки высказываний № 1,2,3,4,5,6,7. При этом в ответах на вопросы № 1, 4,7

знак не меняется. В ответах же на вопросы №2,3,5, 6 знак меняется на противоположный.

1. Характер отношений подростка к своему здоровью показывают его оценки высказываний № 8,9,10,11,12,13,14. При этом в ответах на вопросы №8,11,12 знак не меняется, в ответах на вопросы № 9, 10,13,14 знак меняется на противоположный.
2. Характер отношений подростка к своему внутреннему миру, своему душевному «Я» показывают его оценки высказываний № 15,117,19,21, 23, 25, 27. При этом в ответе на вопрос № 25 знак не меняется, в

ответах на вопросы № 15,17,19,21,23,27 знак меняется на противоположный.

1. Характер отношений подростка к своему духовному «Я» показывают его оценки высказываний № 16,18,20,22,24,26,28. При этом в ответах на вопросы № 16, 18,20,22,28 знак не меняется, в ответах на вопросы

№ 24,26 знак меняется на противоположный.

***Анализ результатов***

# Отношение подростков к семье

**От +5 до + 28 баллов (устойчиво – позитивное отношение) –** ценность семьи высоко значима для подростка. Он дорожит семейными устоями, помнит о разных мелочах, приятных кому – то из семьи. Семейные

праздники всегда проходят при его участии и помощи в подготовке. В будущем он хочет создать счастливую семью.

**От +1 до +4 баллов ( ситуативно – позитивное отношение) –** семья представляет для подростка определенную ценность, но сам факт наличия семьи, семейных традиций воспринимается им как естественный.

Подросток принимает участие в семейных праздниках, но без

напоминания не всегда вспомнит о дне рождения кого – то из близких. Заботу родителей воспринимает как само собой разумеющееся. Он не предполагает, что семья, которой он создаст в будущем, будет не похожа на ту, в которой он живет сейчас.

**От -1 до -14 баллов ( ситуативно – негативное отношение)** – отношения к семье у подростка, как правило, потребительское. Ему «должны» давать деньги на мелкие расходы и прощать шалости.

Но если от родителей нужно что–то серьезное, подросток добьется этого любыми способами – лестью, ложью, послушанием. Сам он, скорее всего, считает, что никому ничем не обязан.

**От -1 до -14 баллов ( устойчиво – негативное отношение)**– семья не представляет для ребенка, какой – либо ценности. Такое отношение проявляется в чувстве стыда за свою фамилию, сознательном неприятии принятых в семье норм поведения, представлений о жизни. Все это в будущем может негативно отразиться на его способности и желании создать собственную счастливую семью.

# Отношения подростка к своему здоровью

**От +15 до + 28 баллов (устойчиво – позитивное отношение) –** для подростка ценность здоровья является приоритетной. Он понимает, что такое здоровый образ жизни, сознательно культивирует его и связывает с ним дальнейшие жизненные успехи. Он способен противостоять

попыткам вовлечь его в процесс употребления табака, алкоголя,

наркотических веществ и постарается не допустить этого в отношении других.

**От +1 до +14 баллов ( ситуативно – позитивное отношение) –** ценность здоровья значима для подростка. Объективно он понимает важность здорового образа жизни, но субъективно ставит его не слишком высоко.

Здоровье для него – естественное состояние, сама собой разумеющаяся

«вещь», а не то, что требует специальных усилий. Пристрастие к вредным привычкам – извинительная слабость, а не проявление безволия.

Возможно, в глубине души он полагает, что способен добиться

жизненного успеха, не уделяя пристального внимания своей физической форме.

**От -1 до -14 баллов ( ситуативно – негативное отношение) –** ценность здоровья невысока в сознании ребенка. Размышления и разговоры о здоровье и здоровом образе жизни он считает пустой тратой времени. Ему хочется хорошо, по спортивному выглядеть в глазах окружающих, но что- то делать для этого ему откровенно лень. Вредные привычки не кажутся

ему такими вредными, наоборот, в них есть некая приятность, шарм. Он наверняка одобрительно усмехнется, услышав фразу «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет».

# От – 15 до – 28 баллов (устойчиво – негативное отношение) – собствен- ное здоровье, тем более здоровье окружающих, не представляет для подростка сколь – нибудь значимой ценности. Ему либо вовсе «наплевать» на свое физическое состояние, либо он ненавидит все то, что связано с его телесной жизнью. Заботящихся о своем здоровье он презирает. Свои вредные привычки полагает делом абсолютно естественным и, может быть, даже гордиться ими. При случае он не преминет высмеять все, что связано с темой здоровья, физической культуры и спорта.

# Отношения подростка к своему душевному «Я»

# От +15 до + 28 баллов (устойчиво – позитивное отношение) –

подросток принимает себя таким, какой он есть. Он верит в свои силы и возможности, честно относится к себе, искренен в проявлении чувств. Комфортно чувствует себя даже в незнакомой компании. Он не боится одиночества, минуты уединения для него важны и плодотворны. Он не переносит личные неурядицы, не боится показаться смешным.

**От +1 до +14 баллов ( ситуативно – позитивное отношение) –** принимая себя в целом, подросток все же может испытывать неловкость по поводу некоторых своих особенностей. Он думает о себе как о человеке, который

симпатичен для других, но некий червь сомнения и неуверенности подтачивает его. Ему хотелось бы и сейчас, и в будущем гарантировать себя от попадания в смешные истории и положения. Он несколько тяготится уединенным положением и по возможности старается чем –

либо заместить его (прослушиванием музыки, просмотром видеофильмов и т.д.).

**От -1 до -14 баллов ( ситуативно – негативное отношение) -** подросток принимает себя таким, кокай он есть, лишь в отдельные моменты

повседневной жизни. Ему все время хочется «выпрыгнуть» из своей «шкуры», немедленно оказаться красивым, богатым и знаменитым. Его

кумиры, как правило, именно такие. В глубине души он надеется на свою притягательность для других, но уверен, что они в первую очередь видят его недостатки. Одиночество одновременно и тягостно для него, и

спасительно. В обществе сверстников он предпочитает быть на вторых ролях.

**От – 15 до – 28 баллов (устойчиво – негативное отношение)**- подросток не принимает себя, считает себя заурядным и недостойным внимания других. Он ненавидит свое отражение в зеркале ( свою речь, свою одежду и т.д.). любое изменение ситуации воспринимает как потенциально катастрофическое для него по последствиям. Оказавшись в одиночестве, начинает заниматься «мазохитским самокопанием» и «самоедством». Собственная неполноценность является его навязчивой идеей. Он испытывает острое чувство вины за то, что он вообще есть, которое в будущем может обернуться болезненным стремлением доминировать над окружающими.

# Отношение подростка к своему духовному «Я»

**От +5 до + 26 баллов (устойчиво – позитивное отношение) –** подросток рассматривает себя как автора и распорядителя собственной жизни.

Ощущения личной свободы крайне важно для него, и ради этого чувства он готов противостоять внешнему давлению. Он способен на

самостоятельный и ответственный выбор. Для него очень важно найти смысл собственной жизни, которую он хочет прожить 2по совести».

**От +1 до +14 баллов ( ситуативно – позитивное отношение) -** подросток ощущает в себе возможность быть хозяином собственной жизни, однако полагает это реальным только в случае благоприятных внешних обстоятельств. Ему нравится чувствовать себя свободным, но он не готов рисковать собственным благополучием ради свободы. Выбор привлекателен для него, но он идет на него с оглядкой: возможность ошибки и ответственность настораживают его. Он признает объективную значимость категорий совести и смысла жизни, но в своей повседневности предпочитает руководствоваться иными, более прагматичными регуляторами.

**От -1 до -14 баллов ( ситуативно – негативное отношение) –** подростку более импонирует роль ведомого, нежели автора и распорядителя

собственной жизни. Он ищет общества людей, чья духовная сила могла бы «прикрыть» его нерешительность и неуверенность в себе. Старается по возможности уйти от выбора; при заметном внешнем давлении готов отказаться от личной свободы в пользу ощущения покоя и душевного

комфорта. Склонен объяснять свои неудачи неблагоприятным стечением обстоятельств. Муки совести тяготят его, поэтому предпочитает о своей совести не думать.

**От – 15 до – 28 баллов (устойчиво – негативное отношение) –** подросток ощущает себя «пешкой» в окружающей его стихии жизни, заложником могущественных и неподвластных ему внешних сил. Он боится и избегает любого свободного действия. Ищет покровительства сильных мира сего и готов им доверять без оглядки. Он предпочитает полную определенность и однозначность во всем и не хочет выбора.

Верит в силу и непогрешимость большинства, ибо это спасет его от лишней ответственности за себя и свою жизнь. Принцип его жизни – не высовываться.