



Серия
«Здоровье в
школе»
Выпуск 4

Исследование комфортности и безопасности условий обучения



Диагностический
портфель

Государственное бюджетное
специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся,
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (VI вида) специальная
(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №9
Калининского района Санкт-Петербурга

**Исследование
комфортности и безопасности
условий обучения**

Диагностический портфель

Санкт-Петербург
2013

*Печатается по решению
Научно-экспертного совета
Калининского района
Санкт-Петербурга*

Авторы - составители

Л.Ф.Агеева; А.В.Вольтов, к.п.н.; Т.В.Купреничева, Е.В.Матюхина

Рецензенты

***Б.В.Авво, к.п.н., доцент кафедры педагогики
психолого-педагогического факультета РГПУ им. А.И.Герцена***

***Е.Б.Пигалкина, заместитель директора информационно-методического центра
Калининского района Санкт-Петербурга,
Заслуженный учитель Российской Федерации***

**Исследование комфортности и безопасности условий
обучения: Диагностический портфель / Серия: «Здоровье в
школе» / – Вып. 4. – СПб: ГБС(К)ОУ школа-интернат № 9,
2013. – 93 с.**

В пособии представлены материалы для диагностики комфортности и безопасности условий обучения школьников в высокотехнологичной среде образовательного учреждения.

Материалы представляют интерес для руководителей, педагогов, специалистов служб здоровья образовательных учреждений, создающих здоровьесозидающую образовательную среду в своем учреждении, а также для специалистов системы повышения квалификации педагогических работников.

© ГБС(К)ОУ школа-интернат № 9
Калининского района
Санкт-Петербурга, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	с.4
1. Диагностика психических состояний и свойств личности	
1.1. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)	с. 8
1.2. Методика измерения уровня тревожности (Дж.Тейлор, адаптация В.Г.Норакидзе)	с.10
1.3. Методика диагностики уровня школьной тревожности Р. Филиппа	с.13
1.4. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А.Жмурова	с.19
1.5. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан)	с.24
1.6. Шкала личной тревожности учащихся 10-11 лет А.М.Прихожан	с.26
1.7. Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И.Вассермана. Модификация В.В.Бойко	с.33
2. Диагностика межличностных отношений в коллектив	
2.1. Методика диагностики межличностных отношений в коллективе	с.35
2.2. Методика «Q-сортировка» В. Стефансона	с.41
3. Диагностика физического самочувствия учащихся	
3.1. Мониторинг физического развития и психического здоровья учащихся (Е.А.Бабенкова, Т.М.Праничева, Е.В.Тюрина)	с.45
3.2. Система критериев оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений	с.55
3.3. Анкетирование педагогов, родителей, учащихся	с.57
4. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы (выписка из Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03)	с.63
Литература	с.91

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ИССЛЕДОВАНИЯ КОМФОРТНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ

Введение

Модернизация российского образования обеспечивает широкое внедрение средств информатизации, информационно-коммуникационных технологий в образовательный процесс. Расширяется использование учащимися программно-прикладных средств, электронных образовательных ресурсов сети «Интернет». Как же чувствуют себя дети в условиях высокотехнологичной школы? Ведь от степени комфортности и безопасности школы зависят не только учебные достижения учащихся, но и общее состояние ребёнка, его здоровье. Комфортность обучения в школе представляет особую развивающую среду, обеспечивающую эмоционально комфортные условия образовательного процесса.

Принцип комфортности обучения предполагает снятие стрессообразующих факторов образовательного процесса. К стрессообразующим факторам относят: экзамены, взаимоотношения со сверстниками, забота о личной безопасности и другие. У современного школьника много поводов для стресса: оскорбление, ощущение школьной несостоятельности, травма, физический недостаток, трудности в общении с одноклассниками, обида, сложности или конфликты в семье.

Из чего же складывается комфортность образовательного процесса в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения?

К показателям комфортности образовательного процесса можно отнести:

- *физическое самочувствие учащихся*

В условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения необходимо контролировать уровень учебной нагрузки детей с использованием информационно-коммуникационных технологий, её влияние на организм школьников. При этом различные формы организации учебной деятельности учащихся с использованием средств информатизации не всегда сочетаются с их возможностями и не учитывают физиологических психологических особенностей того или иного возраста.

Перегрузка детей, связанная с использованием средств информатизации в учебном процессе, порождает снижение функциональных возможностей организма, его защитных свойств, что чревато негативными последствиями для здоровья учащегося. Учащиеся испытывают повышенную тревожность, возбудимость, эмоциональный дискомфорт от высокой учебной нагрузки, избыточного использования компьютерной техники в учебном процессе, при организации самостоятельной работы, выполнении исследовательских работ, домашних заданий, в проектной деятельности.

Это приводит к повышенной двигательной активности, немотивированному поведению, даже агрессивности в общении с одноклассниками и учителями. В таких условиях не приходится говорить о комфортности обучения, которая определяет уровень работоспособности учащегося.

- *ощущение эмоционального благополучия и безопасности в ходе педагогического взаимодействия*

Комфортность школьной образовательной среды обеспечивается условиями, созданными для выявления и поддержке способностей учащихся, их личностного развития. Образовательный процесс должен строиться с учётом индивидуальных ритмов работы школьников, которые могут изменяться под влиянием ряда причин. Немотивированное ускорение ритма работы ребёнка, который выполняет учебные задания медленно, может его травмировать, так же, как нельзя тормозить мыслительную

активность и учебную деятельность его одноклассника, выполняющего учебные задачи в высоком темпе. Лучше изменить временные рамки учебного процесса, чем нарушить естественный ритм работы школьника.

- *удовлетворённость (или неудовлетворённость) школьников различными сторонами обучения*

Комфортность обучения одно из условий успешности образовательного процесса, при которых учащиеся достигают результатов реализации основных образовательных, чувствуют свою успешность, интеллектуальную состоятельность, безопасно для своего здоровья используют для обучения компьютерную технику, информационно-коммуникационные технологии.

Под *комфортностью обучения* понимается наличие такого режима в образовательном учреждении, когда интеллектуальные и физические нагрузки школьника, адекватны его психолого-педагогическим и физиологическим характеристикам, у ребёнка имеется потребность в личностном общении, он имеет возможность раскрыть и реализовать свой творческий потенциал; содержание обучения, учебные планы, программы, виды деятельности, методическое обеспечение уроков определяется исходя из возможностей детского коллектива; осуществляется чередование учебной деятельности и отдыха; создана система воспитания и социализации учащихся, формирования универсальных учебных действий, развития творческих способностей детей.

Российские учёные В.Зайцев и В.Корневская, изучающие проблему комфортности обучения учащихся, утверждают, что низкая психологическая комфортность учащихся на уроке влияет на индекс качества обученности по предмету. Исследователи сформулировали основные причины дискомфорта школьников:

- 1) сильный прессинг со стороны учителя;
- 2) авторитарное воздействие учителя;
- 3) присутствие страха не соответствовать ожиданиям окружающих;
- 4) отношение ученика к предмету, отсутствие интереса к нему;
- 5) отношение учителя, по мнению ученика, к нему;
- 6) как ученик чувствует себя на уроке;
- 7) доступность изложения учителем материала на уроке;
- 8) справедливое оценивание учителем работы ученика;
- 9) отношение ученика к объёму домашнего задания;
- 10) использование директивного, подавляющего стиля педагогического общения;
- 11) ярко выраженный педантизм учителя, его неспособность к компромиссу в оценке знаний и поступков учащихся; отсутствие эмоционального контакта в общении с ними.

Под *безопасными условиями обучения* понимают условия обучения, при которых воздействие вредных¹ или опасных² факторов на учащихся исключено либо уровни их воздействия не превышают установленных нормативов.

Существуют определенные гигиенические требования к условиям обучения в образовательном учреждении, которые направлены на предотвращение неблагоприятного воздействия на организм обучающихся вредных факторов и условий, сопровождающих их учебную деятельность, в частности в условиях высокотехнологичной среды особое значение имеет выполнение гигиенических требований к персональным электронно-

¹ Вредный производственный фактор – производственный фактор, воздействие которого на обучающегося может привести к его заболеванию или снижению его трудоспособности

² Опасный производственный фактор – фактор, воздействие которого на обучающегося может привести к травме

вычислительным машинам и организации работы с использованием средств информатизации³.

В информатизации образования, в создании высокотехнологичной среды в образовательных учреждениях имеются, несомненно, положительные стороны, при этом можно отметить ряд проблем и опасностей. К положительным сторонам можно отнести овладение учащимися достижениями цивилизации через глобальную информационную систему в интересах интерактивного обучения; развитие у человека новых интеллектуальных качеств: открытости и критичности, подвижности и стереотипности ума, импульсивности и рефлексивности (В.В.Зыков); погружение ребенка в конкретную социокультурную ситуацию и в контекст развития всего мирового сообщества (С.Л.Старченко). При этом возникает ряд проблем по отбору качественной и достоверной информации; растущему прессингу агрессивности. Через современные телекоммуникационные сети осуществляется навязывание норм, ценностей, способов общения и образа жизни криминально ориентированной и маргинальной среды, пропаганда (явная и скрытая) потребления алкоголя, наркотических средств и психотропных веществ, пропаганда культа насилия и жестокости девиантного поведения. Все это порождает проблему информационно-психологической безопасности, которая является разновидностью информационной безопасности.

Информационно-психологическая безопасность - это составляющая общей безопасности личности и определяется как состояние защищенности ее психики от действия многообразных информационных факторов, препятствующих или затрудняющих формирование адекватной информационно-ориентировочной основы социального поведения человека, а также адекватной системы его субъективных (личностных, субъективно-личностных) отношений к окружающему миру и самому себе⁴.

В «Доктрине информационной безопасности РФ»⁵ выделены основные угрозы информационной безопасности. Среди них девальвация духовных ценностей, пропаганда образцов массовой культуры, основанных на культе насилия, на духовных и нравственных ценностях, противоречащих ценностям, принятым в российском обществе; манипулирование информацией (дезинформация, сокрытие или искажение информации) и др.

Итак, в современных условиях информатизации образования, реализации федерального государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения активно внедряется личностно-ориентированный подход в обучении и воспитании школьников. Одним из принципов такого подхода является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Руководителям образовательного учреждения и педагогам для повышения успешности обучения школьников с использованием современных информационно-коммуникационных образовательных технологий, средств информатизации необходимо знать: как чувствует себя ребёнок на уроке, его физическое самочувствие; как он воспринимает учителя, его ощущение эмоционального благополучия и безопасности в ходе взаимодействия с педагогом и при организации учебного процесса с использованием средств информатизации, телекоммуникационных сетей; каким ему видится отношение к себе, что он ощущает и о чем думает, его удовлетворённость различными сторонами обучения.

Для этого педагогам, активно применяющим в образовательном процессе средства информатизации, компьютерные технологии необходимо иметь в своем арсенале

³ Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03

⁴ Силицын Д. С. Психолого-педагогические условия обучения информационно-психологической безопасности подростков, СПб, 2005

⁵ Доктрина информационной безопасности Российской Федерации, утверждена Президентом РФ 09.09.2000. N Пр-1895

диагностические «инструменты». Имея результаты диагностики, педагог сможет спланировать и реализовать процесс воспитания и развития, максимально подходящий к каждому ребенку, организовать образовательный процесс с соблюдением требований безопасности. Поэтому необходимо подобрать комплекс диагностических методик.

Использование психодиагностических методик психологами и педагогами школы может оказать помощь в выявлении и учете индивидуальных особенностей детей в процессе их обучения и воспитания с использованием средств информатизации в условиях высокотехнологичной образовательной среды.

В условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения диагностические методы дают возможность при помощи относительно кратких испытаний исследовать эмоциональную сферу обучающихся: степень ощущения школьниками эмоционального благополучия и безопасности в ходе педагогического взаимодействия, удовлетворённости (или неудовлетворённости) учащимися различными сторонами обучения. Применение диагностических методик необходимо для изучения закономерностей формирования различных психических качеств и способностей.

А.Н.Леонтьевым, А.Р.Лурия, А.В.Запорожцем, Д.Б.Элькониным, Л.А.Венгером, В.В.Холмской было выдвинуто и экспериментально обосновано положение о том, что в основе диагностики детей лежит понимание познавательных психических процессов как ориентировочных действий, направленных на обследование предметов и явлений, выяснение и запечатление их свойств и отношений. Современными психологами подготовлены правила проведения диагностического исследования.

1. До того как приступить к тестированию, педагог должен ознакомиться с методикой испытания, т.к. иногда очень незначительные затруднения способны исказить результаты.
2. Продолжительность тестирования и формулировка вопроса должны быть одинаковы для всех испытуемых.
3. До начала тестирования объяснить ребенку, что от него требуется, убедиться, что он понимает задачу.
4. Если ребенок не дает ответа и это не зависит от смущения или непонимания вопроса, то педагогу надо остановиться и перейти к следующему тесту.
5. У ребёнка не должно быть боязни, недоверия, подавленности, испытание должно проходить в естественной для ребенка обстановке, педагог не дает никаких порицаний за неудачные ответы.
6. Тесты требуют учета всех обстоятельств, обнаружившихся в испытаниях. Результаты зависят от индивидуальных особенностей детей. Педагог учитывает, что отдельные стороны интеллектуальной деятельности у различных детей бывают неодинаково развиты.
7. В том случае, когда ребенок с легкостью выполняет задания своего возраста, предлагайте ему тесты следующего возраста.
8. Если большая часть тестов выполнена ребенком, он соответствует уровню развития для данного возраста. Но педагог должен обратить внимание на то, какие психофизические факторы у ребенка развиты меньше, и направить свои усилия на их развитие. Если же большая часть тестов не выполнена или выполнена с ошибками - это сигнал тревоги: мало внимания уделяется развитию умственных способностей ребенка.

Для диагностики необходимо использовать методики, соответствующие возрасту учащихся и исследованию именно той сферы, из-за которой и необходимо тестирование.

1. Диагностика психических состояний и свойств личности

1.1. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)

Методика является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработана В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай и М. П. Мирошниковым.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). Каждую из них представляет 10 пар слов. На бланке обследования между полярными характеристиками располагается рейтинговая шкала. Примеры заданий:

работоспособный	3210123	разбитый
напряженный	3210123	расслабленный

Испытуемому предлагают соотносить свое состояние с определенной оценкой на шкале. При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7. Количественный результат представляет собой сумму первичных баллов по отдельным категориям (или их среднее арифметическое).

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния - самочувствие, активность и настроение - могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: «самочувствие», «уровень напряженности», «эмоциональный фон», «мотивация» (А.Б.Леонова, 1984).

Конструктивная валидность САН устанавливалась на основании сопоставления с результатами психофизиологических методик с учетом показателей критической частоты мельканий, температурной динамики тела, хронорефлексометрии. Текущая валидность устанавливалась путем сопоставления данных контрастных групп, а также путем сравнения результатов испытуемых в разное время рабочего дня.

Разработчиками методики проведена ее стандартизация на материале обследования выборки 300 студентов. САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния в момент обследования.

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Обработка данных: При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам) – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам) – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам) – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Обработка результатов

При подсчете результатов крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные - низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по пунктам); 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой шкале делятся на 10.

1-4 балла — низкий уровень неблагоприятная степень оценки своего состояния.

4-5 баллов минимально допустимый, достаточный уровень оценки своего состояния.

5-5,5 - оптимальный уровень оценки своего состояния.

5,5-6 - высокий уровень оценки своего состояния.

6-7 - очень высокий уровень оценки своего состояния.

Типовая карта методики САН

Ф. И. О. _____ Пол _____ Класс _____ Дата _____

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	3	Внимательный

29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	3	Недовольный

1.2. Методика измерения уровня тревожности (Дж. Тейлор, адаптация В.Г. Норакидзе)

Описание

Шкала «проявления тревожности» (*Manifest Anxiety Scale, MAS*) - личностный опросник. Предназначен для измерения проявлений тревожности. Опубликован Дж. Тейлор в 1953 г. Утверждения шкалы отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (ММПИ). Выбор пунктов для шкалы «проявления тревожности» осуществлялся на основе анализа их способности различать лиц с «хроническими реакциями тревоги»

Обработка результатов исследования осуществляется аналогично процедуре ММПИ. Индекс тревожности измеряется в шкале Т-баллов. Шкала «проявления тревожности» нередко используется в качестве одной из дополнительных шкал ММПИ. При этом результат измерения тревожности не только дополняет данные по основным клиническим шкалам ММПИ, но и в некоторых случаях может быть привлечен к интерпретации профиля в целом. Как показывают данные исследований (Дж. Рейх и др., 1986; Дж. Хенсер, В. Майер, 1986), состояние тревоги связано с изменением когнитивной оценки окружающего и самого себя. При высоких показателях уровня тревожности необходимо соблюдать известную осторожность в интерпретации данных самооценки.

В 1975 г. В. Г. Норакидзе дополнил опросник шкалой лжи, которая позволяет судить о демонстративности, неискренности в ответах.

Опросник содержит 60 утверждений и предназначен для оценки уровня тревожности как одного из показателей адаптированности работника профессиональной деятельности.

Для удобства использования каждое утверждение предлагается испытуемому на отдельной карточке.

Рассматриваемая шкала состоит из 50 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Утверждения отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (ММПИ). Выбор пунктов для теста осуществлялся на основе анализа их способности различать лиц с «хроническими реакциями тревоги». Тестирование продолжается 15-30 мин.

Более известны варианты методики в адаптации Т. А. Немчинова и В. Г. Норакидзе, который в 1975 г. дополнил опросник шкалой лжи, позволяющей судить о демонстративности, неискренности в ответах. Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов.

Инструкция: Прочитайте первое высказывание в опроснике. Если вы согласны с данным высказыванием, то проставьте знак «X» в графе «Да» бланка ответов, если вы не согласны – знак «X» в графе «Нет». Оцените таким образом все 60 высказываний опросника. Старайтесь работать как можно быстрее, особенно над ответами не задумывайтесь, так как первый пришедший в голову ответ, как правило, бывает наиболее верным. Исправлений в записях делать нельзя.

Тестовый материал

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.

7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-то одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня не легко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком серьезно.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденными, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидание или ра боту.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я - человек нервный и легковозбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею, даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.

- 56. Я легко расстраиваюсь.
- 57. Практически я никогда не краснею.
- 58. У меня гораздо меньше опасений и страхов чем у моих друзей и знакомых.
- 59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
- 60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Интерпретация: Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности испытуемого. Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги:

- 40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;
- 25 – 40 баллов - свидетельствует о высоком уровне тревоги;
- 15 – 25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровню тревоги;
- 5 – 15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровню тревоги;
- 0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги.

Шкала тревоги

- В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам: 6, 7, 9, 11, 12, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 56, 60.
- Ответы «Нет» к пунктам: 1, 3, 45, 8, 13, 14, 17, 19, 22, 43, 52, 57, 58.

Шкала лжи

- В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам: 2, 10, 39, 55.
- Ответы «Нет» к пунктам: 16, 20, 28, 29, 41, 51, 59.

1.3. Методика диагностики уровня школьной тревожности Р. Филиппа

Опросник школьной тревожности Филлиппа относится по качеству к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни (Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф., 2002).

Личностный вопросник, по классификации Q-L-T относящийся к Q-данным. Исходя из классификации ПДМ по В.К. Гайде, В.П.Захарову, по назначению этот тест необходимо отнести к общедиагностическому (Белова О. В., 1996).

Комплектация.

Это гомогенный по степени однородности задач тест, с предписанными ответами по характеру ответов на задачи, бланковый по материалу, которым оперирует испытуемый (классификация ПДМ по В.К.Гайде, В.П.Захарову) (Белова О. В., 1996).

Назначение методики – изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста (Райгородский Д. Я., 2001).

Теоретический конструкт.

Понятие «дефицитарная интеракция учителя и учащегося» представляет собой взаимодействие, в основе которого лежит переживание субъективной отъединенности. Это приводит к утрате вовлеченности учащегося во взаимодействие с учителем. А учитель утрачивает возможность реализации своего педагогического намерения в отношении взаимодействия с учащимся и возможность педагогического управления этим взаимодействием.

Дефицитарная интеракция формирует состояние эмоциональной изоляции учащегося. В результате чего возникает тревожное беспокойство, которым характеризуется личность учащегося. Или состояние «школьной тревожности» по определению Р. Филиппа, автора одноименного теста.

На основании этой методики тревожность предстает как эмоциональная проекция адаптационного конфликта и деструктивных следствий дефицитарных интеракций учащегося с учителем.

Трактовка тревожности как интегрального индикатора дефицитарности интерактивной системы образования позволяет вскрыть взаимозависимость межличностных отношений (интерсубъектный фактор) и внутриличностного конфликта (интрасубъектный фактор) в формировании динамических характеристик дефекта социализации личности учащегося в образовательном процессе школы.

Г. С. Саллеван, который и является основателем понимания тревожности как функции межличностных отношений, предложил рассматривать в качестве источников ее формирования, во-первых, фрустрацию социогенных потребностей (потребности признания, потребности социальной защищенности и т.д.), а во-вторых, нарушение межличностной надежности.

Нарушение межличностной надежности - это осознание субъектом социализации (учащимся) факта отсутствия межличностной безопасности во взаимодействии с агентом социализации (учителем). Источником формирования нарушения межличностной надежности является индукция учащимся напряжения, идущего от учителя в процессе их взаимодействия в интерактивной системе образования. Это значит, что в качестве психодинамического индуктора дефекта социализации личности учащегося в образовательном процессе школы необходимо рассматривать психоэмоциональное напряжение учителя.

Учитель как агент социализации, взаимодействуя с учеником (субъектом социализации), в силу наличия у него психоэмоционального напряжения через механизм социально-психологического заражения индуцирует у него формирование тревожности.

Исходя из теоретических установок Г. С. Саллевана, такое понимание тревожности дает основание рассматривать ее как психодинамическую характеристику, детерминирующую влияние дефицитарной интерактивной системы образования на развитие личности.

Ведь личность по Г. С. Саллевану — это относительно устойчивый паттерн повторяющихся межличностных ситуаций, которые характеризуют жизнь человека.

Основной источник тревожности в интерактивной системе образования, если исходить из материалов исследования А. М. Прихожан, — это неодобрение учителя как значимого лица для социализирующейся личности учащегося. Неодобрение как инструмент педагогического управления социализацией учащегося в интерактивной системе образования играет определяющую роль в развитии самосознания. И прежде всего такого его продукта, как Я-концепция личности учащегося.

Школьная тревожность как интегративный индикатор дефицитарности интерактивной системы образования указывает на факт наличия у учащегося субъективного переживания отъединенности и неудовлетворенности взаимодействием с учителем.

Другим источником, обуславливающим формирование этой отъединенности учащегося в интерактивной системе образовательного процесса школы, является социальная фрустрация личности учителя, которая также предстает в качестве интегрального индикатора дефицитарности интерактивной системы образовательного процесса школы (Руденский Е.В., 2010).

Краткое описание шкал:

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, указывающее на наличие дефицита адаптационных способностей, определяющих характер включения личности учащегося в образовательный процесс школы (Руденский Е.В., 2010).
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне

- которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками). Определяется дефицитом коммуникативной адаптационной способности личности учащегося (Руденский Е.В., 2010).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
 4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей. Свидетельствует о дефиците самооценки личности учащегося (Руденский Е.В., 2010).
 5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей. Представляет сложную комбинацию дефицитов первичной социализации, которые указывают на дефицит адекватных ситуации учебной деятельности системы ценностных ориентаций и дефицит мотивации учения, при одновременном дефиците самооценки и дефиците социальной компетенции личности учащегося (Руденский Е.В., 2010).
 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок. Наличие дефицита ценностных ориентаций в сочетании с дефицитом самооценки личности учащегося (Руденский Е.В., 2010).
 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка (Райгородский Д. Я., 2001). Выявляет наличие комплекса дефицитов адаптационных способностей, – и прежде всего дефицит коммуникативных способностей личности учащегося (Руденский Е.В., 2010).

Область применения теста: дети младшего и среднего школьного возраста.

Организация

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Возможно как индивидуальное, так и групповое проведение исследования.

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.
2. Число совпадений по каждому из 8 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.

Алгоритм построения диагноза и особенности интерпретации методики

Результаты

- 1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число

несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

- 2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
- 3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.
- 4) Представление этих данных в виде диаграммы.
- 5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).
- 6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
- 7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

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 нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Текст опросника

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 поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, 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. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя 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, чего 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, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится 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 твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит,

- что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает 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 что-то, что тебя задевает?
 32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
 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 другие 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 в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
 40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
 41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
 42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
 43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
 44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
 45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
 46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
 47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
 48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
 49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно 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, чего 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 ты обычно, что делаешь это плохо?
 58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Бланк ответов:

Фамилия, имя _____					
Дата _____					
№	«Да»	«Нет»	№	«Да»	«Нет»
1			30		
2			31		
3			32		
4			33		
5			34		
6			35		
7			36		
8			37		
9			38		
10			39		
11			40		
12			41		
13			42		
14			43		
15			44		
16			45		
17			46		
18			47		
19			48		
20			49		
21			50		
22			51		
23			52		
24			53		
25			54		
26			55		
27			56		
28			57		
29			58		

Обработка и интерпретация результатов:

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; сумма = 8
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44; сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28; сумма = 5

Ключ к вопросам

1 -	7-	13-	19-	25 +	31 -	37-	43 +	49-	55-
2 -	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	

1.4.Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А.Жмурова

Читайте каждую группу показаний и выберите подходящий вариант ответа 0,1,2 или 3.

1.

0 - Мое настроение сейчас не более подавлено (печально), чем обычно.

1 - Пожалуй, оно более подавлено (печально), чем обычно.

2 - Да, оно более подавлено (печально), чем обычно.

3 - Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно.

2.

0 - Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.

1 - У меня иногда бывает такое настроение.

2 - У меня часто бывает такое настроение.

3 - Такое настроение бывает у меня постоянно.

3.

0 - Я не чувствую себя так, будто я остался(-лась) без чего-то очень важного для меня.

1 - У меня иногда бывает такое чувство.

2 - У меня часто бывает такое чувство.

3 - Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(-лась) без чего-то очень важного для меня.

4.

0 - У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.

1 - У меня иногда бывает такое чувство.

2 - У меня часто бывает такое чувство.

3 - Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

5.

0 - У меня не бывает чувства, будто я состарился(-лась).

1 - У меня иногда бывает такое чувство.

2 - У меня часто бывает такое чувство.

3 - Я постоянно чувствую, будто я состарился(-лась).

6.

0 - У меня не бывает состояний, когда на душе очень тяжело.

1 - У меня иногда бывает такое состояние.

2 - У меня часто бывает такое состояние.

3 - Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

7.

0 - Я чувствую себя спокойно за свое будущее, как обычно.

1 - Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.

2 - Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.

3 - Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

8.

0 - В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.

1 - В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.

2 - В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.

3 - В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

9.

0 - Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.

1 - Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.

2 - Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.

3 - Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

10.

0 - Я боязлив(-а) не более обычного.

1 - Я боязлив(-а) несколько более обычного.

2 - Я боязлив(-а) значительно более обычного.

3 - Я боязлив(-а) намного более обычного.

11.

0 - Хорошее меня радует, как и прежде.

1 - Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.

2 - Оно радует меня значительно меньше прежнего.

3 - Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

12.

0 - У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.

1 - У меня иногда бывает такое чувство.

2 - У меня часто бывает такое чувство.

3 - Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

13.

0 - Я обидчив(-а) не больше, чем обычно.

1 - Пожалуй, я несколько более обидчив(-а), чем обычно.

2 - Я обидчив(-а) значительно больше, чем обычно.

3 - Я обидчив(-а) намного больше, чем обычно.

14.

0 - Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.

1 - Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.

2 - Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.

3 - Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

15.

0 - Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.

1 - Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то я виновата).

2 - Я часто чувствую себя так, будто в чем-то я виновата).

3 - Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(-а).

16.

0 - Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.

1 - Я виню себя за это несколько больше обычного.

2 - Я виню себя за это значительно больше обычного.

3 - Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.

17.

0 - Обычно у меня не бывает ненависти к себе.

1 - Иногда бывает, что я ненавижу себя.

2 - Часто бывает так, что я себя ненавижу.

3 - Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.

18.

0 - У меня не бывает чувства, будто я погряз(-ла) в грехах.

1 - У меня иногда теперь бывает это чувство.

2 - У меня часто бывает теперь это чувство.

3 - Это чувство у меня теперь не проходит.

19.

0 - Я виню себя за проступки других не больше обычного.

1 - Я виню себя за них несколько больше обычного.

2 - Я виню себя за них значительно больше обычного.

3 - За проступки других я виню себя намного больше обычного.

20.

0 - Состояние, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.

1 - Иногда у меня бывает такое состояние.

2 - У меня часто бывает теперь такое состояние.

3 - Это состояние у меня теперь не проходит.

21.

0 - Чувства, что я заслужил (-а) кару, у меня не бывает.

1 - Теперь иногда бывает.

2 - Оно часто бывает у меня.

3 - Это чувство у меня теперь практически не проходит.

22.

0 - Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.

1 - Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.

2 - Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.

3 - Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

23.

0 - Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.

1 - Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.

2 - Я часто так думаю.

3 - Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.

24.

0 - Желания умереть у меня не бывает.

1 - Это желание у меня иногда бывает.

2 - Это желание у меня бывает теперь часто.

3 - Это теперь постоянное мое желание.

25.

0 - Я не плачу.

1 - Я иногда плачу.

2 - Я плачу часто.

3 - Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.

26.

0 - Я не чувствую, что я раздражителен(-на).

1 - Я раздражителен(-на) несколько больше обычного.

2 - Я раздражителен(-на) значительно больше обычного.

3 - Я раздражителен(-на) намного больше обычного.

27.

0 - У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.

1 - Иногда у меня бывает такое состояние.

2 - У меня часто бывает такое состояние.

3 - Это состояние у меня теперь не проходит.

28.

0 - Моя умственная активность никак не изменилась.

1 - Я чувствую теперь какую-то «неясность» в своих мыслях.

2 - Я чувствую теперь, что я сильно «отупел(-а)», (« в голове мало мыслей»).

3 - Я совсем ни о чем теперь не думаю (« голова пустая»).

29.

0 - Я не потерял(-а) интерес к другим людям.

1 - Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.

- 2 - Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.
- 3 - У меня совсем пропал интерес к людям («я никого не хочу видеть»).

30.

- 0 - Я принимаю решения, как и обычно.
- 1 - Мне труднее принимать решения, чем обычно.
- 2 - Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.
- 3 - Я уже не могу сам(-а) принять никаких решений.

31.

- 0 - Я не менее привлекателен(-а), чем обычно.
- 1 - Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно.
- 2 - Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно.
- 3 - Я чувствую, что я выгляжу теперь просто безобразно.

32.

- 0 - Я могу работать, как обычно.
- 1 - Мне несколько труднее работать, чем обычно.
- 2 - Мне значительно труднее работать, чем обычно.
- 3 - Я совсем не могу теперь работать («все валится из рук»).

33.

- 0 - Я сплю не хуже, чем обычно.
- 1 - Я сплю несколько хуже, чем обычно.
- 2 - Я сплю значительно хуже, чем обычно.
- 3 - Теперь я почти совсем не сплю.

34.

- 0 - Я устаю не больше, чем обычно.
- 1 - Я устаю несколько больше, чем обычно.
- 2 - Я устаю значительно больше, чем обычно.
- 3 - У меня уже нет никаких сил что-то делать.

35.

- 0 - Мой аппетит не хуже обычного.
- 1 - Мой аппетит несколько хуже обычного.
- 2 - Мой аппетит значительно хуже обычного.
- 3 - Аппетита у меня теперь совсем нет.

36.

- 0 - Мой вес остается неизменным.
- 1 - Я немного похудел(а) в последнее время.
- 2 - Я заметно похудел(-а) в последнее время.
- 3 - В последнее время я очень похудел(-а).

37.

- 0 - Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.
- 1 - Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.
- 2 - Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.
- 3 - Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

38.

- 0 - Я интересуюсь сексом, как и прежде.
- 1 - Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
- 2 - Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
- 3 - Я полностью потерял(-а) интерес к сексу.

39.

- 0 - Я не чувствую, что мое «Я» как-то изменилось.
- 1 - Теперь я чувствую, что мое «Я» несколько изменилось.
- 2 - Теперь я чувствую, что мое «Я» значительно изменилось.
- 3 - Мое «Я» так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(-а).

40.

0 - Я чувствую боль, как и обычно.

1 - Я чувствую боль сильнее, чем обычно.

2 - Я чувствую боль слабее, чем обычно.

3 - Я почти не чувствую теперь боли.

41.

0 - Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.

1 - Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.

2 - Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.

3 - Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

42.

0 - Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.

1 - Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.

2 - Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.

3 - Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

43.

0 - У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).

1 - Такое однажды со мной было.

2 - Со мной такое было два или три раза.

3 - Со мной было такое много раз.

44.

0 - Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.

1 - Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.

2 - Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.

3 - Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

Обработка данных. Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами).

Интерпретация данных:

1-9 - депрессия отсутствует, либо незначительна

10-24 - депрессия минимальна

25-44 - легкая депрессия

45-67 - умеренная депрессия

68-87 - выраженная депрессия

88 и более — глубокая депрессия

Апатия. Состояние безучастности, равнодушия, полной индифферентности к происходящему, окружающим, своему положению, прошлой жизни, перспективам на будущее. Это стойкое или преходящее тотальное выпадение как высших и социальных чувств, так и врожденных эмоциональных программ.

Гипотимия (сниженное настроение). Аффективная подавленность в виде опечаленности, тоскливости с переживанием потери, безысходности, разочарования, обреченности, ослабления привязанности к жизни. Положительные эмоции при этом поверхностны, истощаемы, могут полностью отсутствовать.

Дисфория («плохо переносу», «несу плохое, дурное»). Мрачность, озлобленность, враждебность, угрюмое настроение с ворчливостью, брюзжанием, недовольством, неприязненным отношением к окружающим, вспышками раздражения, гнева, ярости с агрессией и разрушительными действиями.

Растерянность. Острое чувство неумения, беспомощности, непонимания самых простых ситуаций и изменений своего психического состояния. Типичны

сверхизменчивость, неустойчивость внимания, вопрошающее выражение лица, позы и жесты озадаченного и крайне неуверенного человека.

Тревога. Неясное, непонятное самому человеку чувство растущей опасности, предчувствия катастрофы, напряженное ожидание трагического исхода. Эмоциональная энергия действует столь мощно, что возникают своеобразные физические ощущения: «внутри все сжалось в комок, напряглось, натянулось как струна, вот-вот порвется, лопнет...». Тревога сопровождается двигательным возбуждением, тревожными возгласами, оттенками интонаций, утрированными выразительными актами.

Страх. Разлитое состояние, переносимое на все обстоятельства и проецирующееся на все в окружающем. Страх также может быть связан с определенными ситуациями, объектами, лицами и выражается переживанием опасности, непосредственной угрозы жизни, здоровью, благополучию, престижу. Может сопровождаться своеобразными физическими ощущениями, свидетельствующими о внутренней концентрации энергий: «внутри похолодело, оборвалось», «шевелются волосы», «сковало грудь» и т. п.

1.5. Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М.Прихожан)

Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS) предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет.

Описание теста

Шкала была разработана американскими психологами А.Castaneda, B.R.McCandless, D.S.Palermo на основе шкалы явной тревожности (Manifest Anxiety Scale) Дж.Тейлор (J.A.Taylor), предназначенной для взрослых. Для детского варианта шкалы было отобрано 42 пункта, оцененных как наиболее показательные с точки зрения проявления хронических тревожных реакций у детей. Специфика детского варианта также в том, что о наличии симптома свидетельствуют только утвердительные варианты ответов. Кроме того, детский вариант дополнен 11 пунктами контрольной шкалы, выявляющей тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы. Показатели этой тенденции выявляются с помощью как позитивных, так и негативных ответов. Таким образом, методика содержит 53 вопроса.

В России адаптация детского варианта шкалы проведена и опубликована А.М.Прихожан. Поданным авторов и пользователей, детский вариант шкалы доказывает достаточно высокую клиническую валидность и продуктивность ее применения для широкого круга профессиональных задач. Шкала прошла стандартную психометрическую проверку, в которой участвовали около 1600 школьников 7-12 лет из различных регионов страны.

Инструкция к тесту

На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: верно и неверно. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке Верно, если нет – в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд. Давай потренируемся:

	верно	неверно
1. Ты мальчик		
2. Тебе нравится играть на улице, а не дома		
3. Твой любимый урок – математика		

Примечание

• Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7-8 лет предпочтительней индивидуальное проведение. При этом если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления: психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста, естественно, исключен.

• Примерное время выполнения теста – 15-25 мин.

		верно	неверно
1.	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.		
2.	Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.		
3.	Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.		
4.	Ты легко краснеешь.		
5.	Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.		
6.	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.		
7.	Ты очень сильно стесняешься.		
8.	Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.		
9.	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.		
10.	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.		
11.	В глубине души ты много боишься.		
12.	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.		
13.	Ты боишься остаться дома в одиночестве.		
14.	Тебе трудно решиться на что-либо.		
15.	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.		
16.	Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять.		
17.	Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.		
18.	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.		
19.	Тебя легко разозлить.		
20.	Часто тебе трудно дышать.		
21.	Ты всегда хорошо себя ведешь.		
22.	У тебя потеют руки.		
23.	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.		
24.	Другие ребята удачливее тебя.		
25.	Для тебя важно, что о тебе думают другие.		
26.	Часто тебе трудно глотать.		
27.	Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значение.		
28.	Тебя легко обидеть.		
29.	Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.		
30.	Ты никогда не хвастаешься.		
31.	Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.		
32.	Вечером тебе трудно уснуть.		
33.	Ты очень переживаешь из-за оценок.		
34.	Ты никогда не опаздываешь.		
35.	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.		

36.	Ты всегда говоришь только правду.		
37.	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.		
38.	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».		
39.	Ты боишься темноты.		
40.	Тебе трудно сосредоточиться на учебе.		
41.	Иногда ты злишься.		
42.	У тебя часто болит живот.		
43.	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.		
44.	Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.		
45.	У тебя часто болит голова.		
46.	Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.		
47.	Ты иногда не выполняешь свои обещания.		
48.	Ты часто устаешь.		
49.	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.		
50.	Тебе нередко снятся страшные сны.		
51.	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.		
52.	Бывает, что ты врешь.		
53.	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.		

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов СМАС)

- Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.
- Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52.

Критическое значение по данной субшкале – 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны, могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

Ключ к субшкале тревожности

- Ответы «Верно»: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Обработка и интерпретация результатов теста

Предварительный этап

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в СМАС диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смещением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

2. Обратит внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е. подчеркивание одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной

части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

Основной этап

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале – субшкале «социальной желательности».
2. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.
3. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

Тревожность. Таблица перевода «сырых» баллов в стены

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12 лет	
	д	м	д	м	д	м	д	м
1.	0-2	0-3	0	0-1	0-3	0-2	0-6	0-5
2.	3-4	4-6	1-3	2-4	4-7	3-6	7-9	6-8
3.	5-7	7-9	4-7	5-7	8-10	7-9	10-13	9-11
4.	8-10	10-12	8-11	8-11	11-14	10-13	14-16	12-14
5.	11-14	13-15	12-15	12-14	15-18	14-16	17-20	15-17
6.	15-18	16-18	16-19	15-17	19-21	17-20	21-23	18-20
7.	19-21	19-21	20-22	18-20	22-25	21-23	24-27	21-22
8.	22-25	22-24	23-26	21-23	26-28	24-27	28-30	23-25
9.	26-29	24-26	27-30	24-26	29-32	28-30	31-33	26-28
10.	29 и более	27 и более	31 и более	27 и более	33 и более	31 и более	34 и более	29 и более

Примечание к таблице норм:

- д – нормы для девочек,
 - м – нормы для мальчиков.
4. На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

Характеристика уровней тревожности

Стены	Характеристика	Примечание
1-2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера
3-6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска

1.6. Шкала личной тревожности учащихся 10-11 лет А.М.Прихожан

Описание методики

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. Форма «А» предназначена для школьников 10—12 лет, форма «Б» — для учащихся 13—16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция (на первой странице бланка). На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа — 0, 1, 2, 3 или 4 — в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру 0. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру 1. Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию в обведи цифру 2. Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру 3. При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру 4.

Проверни страницу.

(На второй странице инструкция продолжается).

Твоя задача — представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Что означает каждая цифра написано вверху и внизу страницы.

(Далее следует текст методики).

Форма «А»1

	Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
Пример. Перейти в новую школу	0	1	2	3	4
1. Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2. Оказаться среди незнакомых ребят	0	1	2	3	4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4. Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5. Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
6. Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7. Учитель смотрит по журналу, кого спросит	0	1	2	3	4
8. Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10. Видеть плохие сны	0	1	2	3	4
11. Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4
12. После контрольной, теста — учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13. У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14. Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	0	1	2	3	4
15. На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16. Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17. Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4

18.	Слышать смех за своей спиной.	0	1	2	3	4
19.	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20.	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	0	1	2	3	4
21.	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22.	Выступать перед зрителями	0	1	2	3	4
23.	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24.	С тобой не хотят играть	0	1	2	3	4
25.	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
26.	На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4
27.	На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28.	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29.	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
30.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31.	Засыпать в темной комнате	0	1	2	3	4
32.	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33.	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34.	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35.	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36.	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
37.	Слушать страшные истории	0	1	2	3	4
38.	Спорить со своим другом (подругой)	0	1	2	3	4
39.	Думать о своей внешности	0	1	2	3	4
40.	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	0	1	2	3	4

Форма «Б»1

		Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
	Пример. Перейти в новую школу	0	1	2	3	4
1.	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2.	Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	0	1	2	3	4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4.	Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5.	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
6.	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7.	Учитель делает тебе замечание	0	1	2	3	4
8.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4

9.	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10.	Видеть плохие или «вещие» сны	0	1	2	3	4
11.	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4
12.	После контрольной, теста учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14.	Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил	0	1	2	3	4
15.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17.	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18.	Слышать смех за своей спиной	0	1	2	3	4
19.	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20.	Думаешь о своем будущем	0	1	2	3	4
21.	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22.	Выступить перед большой аудиторией	0	1	2	3	4
23.	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24.	Ссориться с родителями	0	1	2	3	4
25.	Участвовать в психологическом эксперименте	0	1	2	3	4
26.	На тебя смотрят, как на маленького	0	1	2	3	4
27.	На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28.	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29.	Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	0	1	2	3	4
30.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31.	Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	0	1	2	3	4
32.	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33.	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34.	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35.	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36.	Замолчали, когда ты подошел	0	1	2	3	4

	(подошла)					
37.	Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	0	1	2	3	4
38.	Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	0	1	2	3	4
39.	Смотреться в зеркало	0	1	2	3	4
40.	Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого	0	1	2	3	4

Обработка результатов

Распределение пунктов шкалы по указанным выше субшкалам представлено в таблице 1. Ключ является общим для обеих форм.

Таблица 1. Ключ к шкале личностной тревожности 1

Субшкала	Пункты шкалы
Школьная тревожность	1 5 7 11 12 16 19 28 30 34
Самооценочная тревожность	3 6 8 13 17 20 25 29 33 39
Межличностная тревожность	2 9 15 18 22 24 26 32 36 38
Магическая тревожность	4 10 14 21 23 27 31 35 37 40

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную (см. таблицы 2—6). В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам - отдельных видов тревожности.

Перевод «сырых» баллов в стандартные оценки (стены)

Таблица 2. Общая тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10—11 лет		12 лет		13—14 лет		15—16 лет	
Стены	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юноши
1	0—33	0—26	0—34	0—26	0—34	0—37	0—33	0—27
2	34—40	27—32	35—43	27—32	35—43	38—45	34—39	28—34
3	41—48	33—39	44—50	33—38	44—52	46—53	40—46	35—41
4	49—55	40—45	51—58	39—44	53—61	54—61	47—53	42—47
5	56—62	46—52	59—66	45—50	62—70	62—69	54—60	48—54
6	63—70	53—58	67—74	51—56	71—80	70—77	61—67	55—61
7	71—77	59—65	75—81	57—62	81—88	78—85	68—74	62—68
8	78—84	66—71	82—89	63—67	89—98	86—93	75—80	69—75
9	85—92	72—77	90—97	68—73	99—107	94—101	81—87	76—82
10	93 и более	78 и более	98 и более	74 и более	108 и более	102 и более	88 и более	83 и более

Таблица 3. Школьная тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10—11 лет		12 лет		13—14 лет		15—16 лет	
Стены	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юноши
1	0—8	0—7	0—2	0—7	0—8	0—7	0—7	0—6

2	9—11	8—10	3—5	8—9	9—10	8—9	8—9	7
3	12—13	11—12	6—7	9—10	11—13	10—12	10—11	8
4	14—16	13—14	8—10	11—12	14—15	13—15	12—13	9
5	17—18	15—16	11—12	13	16—18	16—17	14	10
6	19—20	17—18	13—15	14—15	19—20	18—20	15—16	11
7	21—22	19—20	16—17	16	21—22	21—22	17—18	12—13
8	23—25	21—22	18—20	17—18	23—25	23—25	19—20	14
9	26—27	23—24	21—22	19—20	26—27	26—28	21—22	15
10	28 и более	25 и более	23 и более	21 и более	28 и более	29 и более	23 и более	16 и более

Таблица 4. Самооценочная тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10—11 лет		12 лет		13—14 лет		15—16 лет	
Стены	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юноши
1	0—10	0—7	0—9	0—5	0—8	0—7	0—6	0—7
2	11	8—9	10—11	6—7	9—10	8—10	7—8	8—9
3	12—13	10	12—13	8	11—13	11—13	9—11	10—12
4	14	11—12	14—16	9—10	14—16	14—16	12—13	13—15
5	15—16	13	17—18	11—12	17—18	17—19	14—16	16—17
6	17—18	14—15	19—20	10—11	19—21	20—22	17—18	18—20
7	19	16—17	21—22	13—14	22—24	23—25	19—21	21—23
8	20—21	18	23—24	15	25—26	26—28	22—23	24—25
9	22—23	19—20	25—27	16—17	27—29	29—31	24—26	26—28
10	24 и более	21 и более	28 и более	18 и более	30 и более	32 и более	27 и более	29 и более

Таблица 5. Межличностная тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10—11 лет		12 лет		13—14 лет		15—16 лет	
Стены	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юноши
1	0—8	0—7	0—8	0—8	0—6	0—8	0—6	0—7
2	9	8	9—10	9	7—9	9—11	7—8	8—9
3	10	9	11—12	10	10—12	12—14	9—11	10—12
4	11	10	13—14	11—12	13—15	15—17	12—13	13—15
5	12—13	11—12	15	13	16—17	18—20	14—15	16—17
6	14	13	16—17	14—15	18—20	21—23	16—18	18—20
7	15	14	18—19	16	21—23	24—26	19—20	21—23
8	16—17	15	20—21	17—18	24—26	27—29	21—23	24—26
9	18	16	22—23	19	27—29	30—32	24—25	27—28
10	19 и более	17 и более	24 и более	20 и более	30 и более	33 и более	26 и более	29 и более

Таблица 6. Магическая тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10—11 лет		12 лет		13—14 лет		15—16 лет	
Стены	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юнош и
1	0—7	0—6	0—7	0—4	0—5	0—6	0—6	0—5
2	8	7	8—9	5—6	6—7	7—8	7—9	6—7

3	9—10	8—9	10—11	8—10	9—10	10—11	8—9	4
4	11—12	10	12—13	8—9	11—13	11—12	12—14	10
5	13—14	11—12	14—15	10	14—15	13—14	15—16	11—12
6	15—16	13	16—17	11—12	16—18	15—16	17—19	13
7	17—18	14	18—20	13	19—21	17—18	20—22	14—15
8	19—20	15—16	21—22	14—15	22—23	19—20	23—24	16—17
9	21—22	17	23—24	16	24—26	21—23	25—27	18
10	23 и более	18 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более	19 и более

На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого. Для этого может быть использована следующая таблица:

Характеристика уровней тревожности

Стены	Характеристика	Примечания
1-2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера
3-6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска

1.7.Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И.Вассермана. Модификация В.В.Бойко

Ниже предлагается опросник, который фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности.

Прочтите каждый вопрос и укажите один, наиболее подходящий ответ.

Удовлетворены ли Вы:

1. Своим образованием.
- 2.Взаимоотношениями с коллегами по работе.
- 3.Взаимоотношениями администрацией на работе.
- 4.Взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, клиенты, учащиеся и т.п.).
- 5.Содержанием своей работы в целом.
- 6.Условиями профессиональной деятельности (учебы).
- 7.Своим положением в обществе.
- 8.Материальным положением.
- 9.Жизненными условиями.
10. Отношениями с супругой.
11. Отношениями с ребенком (детьми).
12. Отношениями с родителями.
13. Обстановкой в обществе (государстве).
14. Отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми.
15. Сферой услуг и бытового обслуживания.
16. Сферой медицинского обслуживания.
17. Проведением досуга.
18. Возможностью проводить отпуск.

19. Возможностью выбора места работы.

20. Своим образом жизни в целом.

Обработка данных.

По каждому пункту определяется показатель уровня фрустрированности. Он может варьироваться от 0 до 4 баллов. Каждому варианту ответа присваиваются баллы: полностью удовлетворен - 0, скорее удовлетворен - 1, затрудняюсь ответить - 2, скорее не удовлетворен - 3, не удовлетворен полностью - 4.

Если методика используется для выявления показателя у группы респондентов, то надо: 1) получить отдельно произведения числа респондентов, выбравших тот или иной ответ, на балл, присвоенный ответу, 2) подсчитать сумму этих произведений, 3) разделить ее на общее число ответивших на данный пункт. Можно определить итоговый индекс уровня социальной фрустрированности. Для этого надо сложить показатели фрустрированности по m пунктам и разделить сумму на число пунктов (20).

В массовых обследованиях весьма показателен процент, выбравших тот или иной вариант ответа на конкретный пункт.

Интерпретация результатов.

Выводы об уровне социальной фрустрированности делаются с учетом величины балла (среднего балла) по каждому пункту. Чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрированности;

3,5-4 балла - очень высокий уровень фрустрированности;

3,0-3,4 - повышенный уровень фрустрированности;

2,5-2,9 - умеренный уровень фрустрированности;

2,0-2,4 - неопределенный уровень фрустрированности;

1,5-1,9 - пониженный уровень фрустрированности;

0,5-1,4 - очень низкий уровень;

0-0,5 - отсутствие (почти отсутствие) фрустрированности.

Дезорганизующие эмоциональные состояния в режиме угнетения психики.

Здесь следует назвать дистимию, депрессию, апатию, гипотимию, растерянность, тревогу, страх, бредовое настроение. Эти весьма разные по содержанию эмоциональные состояния имеют ряд общих признаков:

- личность практически не реагирует на внешние воздействия иначе, как при помощи дезорганизующего эмоционального состояния. Оно может еще более усугубляться под влиянием очень разных стимулов - положительных или отрицательных;

- чем усерднее внушать смелость тому, кто испытывает устойчивый страх, тем страшнее ему становится;

- в возникшем энергетическом режиме не справляется со своей задачей интеллект. Его роль в оценке внешних воздействий и переживаний личности практически не заметна. Во всяком случае разум и воля не помогают человеку быстро и успешно преодолеть неадекватность эмоциональных состояний, придать им коммуникабельную форму;

- для восстановления эмоциональной нормы требуется время, покой, помощь окружающих, в том числе лечебная.

Любое из дезорганизующих эмоциональных состояний может проявляться в пределах нормы или приобретать размеры психического расстройства, то есть психопатологическую форму. Последняя возникает при наличии сопутствующих факторов. Психопатологические расстройства состояний характеризуются общим измененным нервно-психическим тонусом. В свою очередь устойчивые изменения нервно-психического тонуса вызываются:

- органическими поражениями мозга. В этом случае расстройства наиболее обширные и глубокие;

- дефектами нервной системы. Обычно она ослаблена болезнями, психическими травмами;

- внешними причинами. Среди них такие, которые вызвали психический стресс, интоксикацию, травмы;
- соматическими заболеваниями. Болезнь того или иного органа вызывает нарушения сопряженных участков мозга, нервной системы, обмена веществ, что приводит к изменениям эмоционального и, нередко, интеллектуального отражения действительности. Очень разные по своему проявлению расстройства состояний имеют, похоже, одну и ту же механику: отсутствует нормальная связь между интеллектом и эмоциями. Интеллект почему-либо (поражение мозга в результате стресса, интоксикации, травмы и т. п.) не оценивает должным образом внешние и внутренние воздействия, не выявляет их значимость для личности. Его управляющие команды не включают адекватные эмоциональные программы и наработанные при жизни стереотипы эмоционального поведения. Вместо адекватных эмоциональных программ и стереотипов автоматически все время вступает в действие один и тот же стереотип, свойственный личности. Поведение становится неадекватным, оно не обусловлено видимыми причинами.

2. Диагностика межличностных отношений в коллективе

2.1. Методика диагностики межличностных отношений в коллективе

Назначение и содержание. Данная методика создана Т.Лири, Г.Лефоржем и Р.Сазеком. Она предназначена для исследования представлений субъекта о себе и об идеальном «я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

При исследовании межличностных отношений наиболее часто выделяются два фактора: доминирование-подчинение и дружелюбие-агрессивность. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Они названы М.Аргайлом в числе главных компонентов при анализе стиля межличностного поведения и по содержанию могут быть соотнесены с двумя из трех главных осей семантического дифференциала Ч.Осгуда: оценка и сила. В многолетнем исследовании, проводимом американскими психологами под руководством Б.Бейлза, поведение члена группы оценивается по двум переменным, анализ которых осуществляется в трехмерном пространстве, образованном тремя осями: доминирование-подчинение, дружелюбие-агрессивность, эмоциональность-аналитичность.

Для представления основных социальных ориентаций Т.Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на сектора. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: доминирование-подчинение, дружелюбие-враждебность. В свою очередь эти сектора разделены на восемь — соответственно, более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей (см. ниже обработку и интерпретацию результатов).

Схема Т.Лири основана на предположении, что чем ближе оказываются результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная (доминирование-подчинение) и горизонтальная (дружелюбие-враждебность) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Т. Лири предлагал использовать данную методику для оценки наблюдаемого поведения людей, т.е. поведения в оценке окружающих («со стороны»), для самооценки, для оценки близких людей, для описания идеального «я». В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа.

Разные направления диагностики позволяют определить тип личности, а также сопоставлять данные по отдельным аспектам. Например, социальное «я», реальное «я», «мои партнеры» и т.д.

Методический прием позволяет изучать проблему психологической совместимости и часто используется в практике семейной консультации, групповой психотерапии и социально-психологического тренинга.

Методика может быть представлена респонденту либо списком (по алфавиту или в случайном порядке), либо на отдельных карточках. Ему предлагается отметить те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

Инструкция: «Перед вами набор характеристик. Прочтите каждую из них и поставьте знак «+» против тех определений, которые соответствуют вашему представлению о себе (если нет полной уверенности, знак «+» не ставьте). Будьте внимательны, старайтесь отвечать как можно более точно и правдиво».

Текст опросника

Какой вы человек?

I.

1. Другие думают о нем благосклонно
2. Производит впечатление на окружающих
3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем

II.

5. Обладает чувством собственного достоинства
6. Независимый
7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявить безразличие

III.

9. Способен быть суровым
10. Строгий, но справедливый И. Может быть искренним
12. Критичен к другим

IV.

13. Любит поплакаться
14. Часто печален
15. Способен проявить недоверие
16. Часто разочаровывается

V.

17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
19. Охотно подчиняется
20. Уступчивый

VI.

21. Благородный
22. Восхищающийся и склонный к подражанию
23. Уважительный
24. Ищущий одобрения

VII.

25. Способен к сотрудничеству
26. Стремится ужиться с другими

27. Дружелюбный, доброжелательный
 28. Внимательный и ласковый
- VIII.
29. Деликатный
 30. Одобряющий
 31. Отзывчивый к призывам о помощи
 32. Бескорыстный
- I.
33. Способен вызвать восхищение
 34. Пользуется уважением у других
 35. Обладает талантом руководителя
 36. Любит ответственность
- II.
37. Уверен в себе
 38. Самоуверен и напорист
 39. Деловит и практичен
 40. Любит соревноваться
- III.
41. Строгий и крутой, где надо
 42. Неумолимый, но беспристрастный.
 43. Раздражительный
 44. Открытый и прямолинейный
- IV.
45. Не терпит, чтобы им командовали
 46. Скептичен
 47. На него трудно произвести впечатление
 48. Обидчивый, щепетильный
- V.
49. Легко смущается
 50. Не уверен в себе
 51. Уступчивый
 52. Скромный
- VI.
53. Часто прибегает к помощи других
 54. Очень почитает авторитеты
 55. Охотно принимает советы
 56. Доверчив и стремится радовать других
- VII.
57. Всегда любезен в обхождении
 58. Дорожит мнением окружающих
 59. Общительный и уживчивый
 60. Добросердечный
- VIII.
61. Добрый, вселяющий уверенность
 62. Нежный и мягкосердечный
 63. Любит заботиться о других
 64. Бескорыстный, щедрый
- I.
65. Любит давать советы
 66. Производит впечатление значимости
 67. Начальственно-повелительный
 68. Властный

- II.
69. Хвастливый
70. Надменный и самодовольный
71. Думает только о себе
72. Хитрый и расчетливый
- III.
73. Нетерпим к ошибкам других
74. Свокорыстный
75. Откровенный
76. Часто недружелюбен
- IV.
77. Озлобленный
78. Жалобщик
79. Ревнивый
80. Долго помнит обиды
- V.
81. Склонный к самобичеванию
82. Застенчивый
83. Безынициативный
84. Кроткий
- VI.
85. Зависимый, несамостоятельный
86. Любит подчиняться
87. Предоставляет другим принимать решения
88. Легко попадает впросак
- VII.
89. Легко попадает под влияние друзей
90. Готов довериться любому
91. Благорасположен ко всем без разбору
92. Всем симпатизирует
- VIII.
93. Прощает все
94. Переполнен чрезмерным сочувствием
95. Великодушен и терпим к недостаткам
96. Стремится покровительствовать
- I.
97. Стремится к успеху
98. Ожидает восхищения от каждого
99. Распоряжается другими
100. Деспотичный
- II.
101. Относится к людям с чувством превосходства
102. Тщеславный
103. Эгоистичный
104. Холодный, черствый
- III.
105. Язвительный, насмешливый
106. Злобный, жестокий
107. Часто гневливый
108. Бесчувственный, равнодушный
- IV.
109. Злопамятный

110. Проникнут духом противоречия
 111. Упрямый
 112. Неверчивый и подозрительный
 V.
 113. Робкий
 114. Стыдливый
 115. Отличается чрезмерной готовностью
 116. Мягкотелый
 VI.
 117. Почти никогда и никому не возражает
 118. Ненавязчивый
 119. Любит, чтобы его опекали
 120. Чрезмерно доверчив
 VII.
 121. Стремится снискать расположение каждого
 122. Со всеми соглашается
 123. Всегда дружелюбен
 124. Всех любит
 VIII.
 125. Слишком снисходителен к окружающим
 126. Старается утешить каждого
 127. Заботится о других в ущерб себе
 128. Портит людей чрезмерной добротой

Обработка и интерпретация результатов

После того, как испытуемый оценит себя, подсчитываются баллы, по каждому из 8-ми октантов методики. Каждый плюс оценивается в 1 балл, таким образом, максимальная оценка уровня - 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

0-4 балла - низкая	адаптивное поведение
5-8 баллов - умеренная	
9-12 баллов - высокая	экстремальное до патологии поведение
13-16 баллов - экстремальная	

Полученные баллы переносятся на дискограмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (от 0 до 16). Концы векторов соединяются и образуют личностный профиль.



По специальным формулам определяются показатели по основным факторам: доминирование и дружелюбие.

$$\text{Доминирование} = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = (VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$

Качественный анализ полученных данных проводится путем сравнения дискограмм, демонстрирующих различие между представлениями разных людей. С.В. Максимовым приведены индексы точности рефлексии, дифференцированного восприятия, степени благополучности положения личности в группе, степени осознания личностью мнения группы, значимости группы для личности.

Каждому из 8-ми октантов соответствует тип межличностных отношений:

I. Авторитарный

13-16 - диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9-12 - доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0-8 - уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II. Эгоистичный

13-16 - стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0-12 - эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III. Агрессивный

13-16 - жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9-12 - требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0-8 - упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV. Подозрительный

13-16 - отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9-12 - критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0-8 - критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V. Подчиняемый

13-16 - покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда осуждает себя и ставит на последнее место, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9-12 - застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0-8 - скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, никогда не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI. Зависимый

13-16 - резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9-12 - послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0-8 - конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонен восхищаться окружающими, вежливый.

VII. Дружелюбный

9-16 - дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, «быть хорошим» для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0-8 - склонен к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам «хорошего тона» в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII. Альтруистический

9-16 - гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя «маска», скрывающая личность противоположного типа).

0-8 - ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

2.2. Методика «Q-сортировка» В. Стефансона

Назначение и содержание. Данная методика используется для изучения представлений о себе. Она позволяет определить шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие борьбы и избегание борьбы. Методика разработана В. Стефансоном.

Процедура исследования. Испытуемому предъявляется набор карточек с утверждениями или названиями свойств личности (или регистрационный бланк с этими же утверждениями) и предлагается ответить «да», если оно соответствует его представлению о себе как члене данной конкретной группы, или «нет», если оно противоречит его представлению. Только в исключительных случаях разрешается ответить: «сомневаюсь», т.е. разложить на три группы ответов. Ответы испытуемого разносятся по соответствующим ключам и подсчитываются тенденции по каждой из сопряженных пар. Так как отрицание одного качества является признанием полярного качества, число ответов «да» складывается с числом ответов «нет» противоположных тенденций.

Достоинством методики является то, что при работе с ней испытуемый проявляет свою индивидуальность, реальное «я», а не «соответствие - несоответствие» статистическим нормам и результатам других людей. Возможна и повторная сортировка того же набора карточек, но в других отношениях в соответствии с целями диагностики:

- социальное «я» (каким меня видят другие?);
- идеальное «я» (каким бы я хотел быть?);
- актуальное «я» (какой я в разных ситуациях?);
- значимые другие (каким я вижу своего партнера?);
- идеальный партнер (каким бы я хотел видеть своего партнера?).

Так, с целью изучения идеального «я» испытуемого или его представления о том, каким его видят другие, проводится повторное исследование, ход которого идентичен вышеописанному. Инструкция, предъявляемая экспериментатором, корректируется в зависимости от цели исследования.

Определенный интерес представляет использование данной методики в качестве самооценки для сравнения представлений о самом себе с мнением каждого о каждом внутри группы.

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается 60 утверждений, касающихся поведения человека в группе. Прочтите последовательно каждое из них и ответьте «да», если оно соответствует вашему представлению о себе, или «нет», если не соответствует ему».

Текст опросника

1. Критичен к окружающим товарищам.
2. Возникает тревога, когда в группе начинается конфликт.
3. Склонен следовать советам лидера.
4. Не склонен к слишком близким отношениям с товарищами.
5. Нравится дружелюбность в группе.
6. Склонен противоречить лидеру.
7. Испытывает симпатии к одному или двум членам группы.
8. Избегает встреч и собраний в группе.
9. Нравится похвала лидера.
10. Независим в суждениях и манере поведения.
11. Готов встать на чью-либо сторону в споре.
12. Склонен руководить товарищами.
13. Радуется общению с одним-двумя друзьями.
14. Внешне спокоен при проявлении враждебности со стороны членов группы.
15. Склонен поддерживать настроение своей группы.
16. Не придает значения личным качествам членов группы.
17. Склонен отвлекать группу от ее целей.
18. Испытывает удовлетворение, противопоставляя себя лидеру.
19. Хотел бы сблизиться с некоторыми членами группы.
20. Предпочитает оставаться нейтральным в споре.
21. Нравится, когда лидер активен и хорошо руководит.
22. Предпочитает хладнокровно обсуждать разногласия.
23. Недостаточно сдержан в выражении чувств.
24. Стремится сплотить вокруг себя единомышленников.
25. Недоволен слишком формальными отношениями.
26. Когда обвиняют - теряется и молчит.
27. Предпочитает соглашаться с основными направлениями в группе.
28. Привязан к группе в целом больше, чем к определенным товарищам.
29. Склонен затягивать и обострять спор.
30. Стремится быть в центре внимания.
31. Хотел бы быть членом более узкой группировки.

32. Склонен к компромиссам.
33. Испытывает внутреннее беспокойство, когда лидер поступает вопреки его ожиданиям.
34. Болезненно относится к замечаниям товарищей.
35. Может быть коварным и вкрадчивым.
36. Склонен принять на себя руководство в группе.
37. Откровенен в группе.
38. Возникает нервное беспокойство во время группового разногласия.
39. Предпочитает, чтобы лидер брал на себя ответственность при планировании работ.
40. Не склонен отвечать на проявление дружелюбия.
41. Склонен сердиться на товарищей.
42. Пытается вести других против лидера.
43. Легко находит знакомства за пределами группы.
44. Старается избегать быть втянутым в спор.
45. Легко соглашается с предложениями других членов группы.
46. Оказывает сопротивление образованию группировок в группе.
47. Насмешлив и ироничен, когда раздражен.
48. Возникает неприязнь к тем, кто пытается выделиться.
49. Предпочитает меньшую, но более интимную в отношениях группу.
50. Пытается не показывать свои истинные чувства.
51. Становится на сторону лидера при групповых разногласиях.
52. Инициативен в установлении контактов, в общении с членами группы.
53. Избегает критиковать товарищей.
54. Предпочитает обращаться к лидеру чаще, чем к другим. _
55. Не нравится, что отношения в группе слишком фамильярны.
56. Любит затевать споры.
57. Стремится удерживать свое высокое положение в группе.
58. Склонен вмешиваться в контакты товарищей и нарушать их.
59. Склонен к перепалкам, задиристый.
60. Склонен выражать недовольство лидером.

Обработка и интерпретация результатов

Ответы испытуемого, согласно ключу, распределяются по шести тенденциям: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие борьбы и избегание борьбы. Подсчитывается частота проявления каждой из тенденций. Причем, количество ответов «да» по одной из тенденций суммируются с количеством ответов «нет» по полярной тенденции в сопряженной паре. Например, количество положительных ответов по шкале «зависимость» складывается с количеством отрицательных ответов по шкале «независимость».

Для сведения полученных результатов в числовой промежуток от +1 до -1 полученное число делится на 10. Предполагается, что ответ «да» имеет положительный знак, а ответ «нет» - отрицательный. Три-четыре ответа «сомневаюсь» по отдельным тенденциям расцениваются нами как признак нерешительности, уклончивости, астеничности, однако в других случаях это может свидетельствовать об известной избирательности в поведении, о тактической гибкости, стеничности. Эти качества можно верифицировать, анализируя их в совокупности с другими личностными особенностями.

Возможна и нулевая оценка, когда суммы ответов «да» и «нет» совпадают. Именно такое положение может явиться источником внутреннего конфликта личности, находящейся во власти имеющих одинаковую выраженность противоположных тенденций.

Тенденция к зависимости определена как внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей: социальных и морально-этических. Тенденция к общительности свидетельствует о контактности, стремлении образовать

эмоциональные связи как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденция к борьбе — это активное стремление личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений. В противоположность к этой тенденции тенденция избегания борьбы показывает стремление уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям. Каждая из этих тенденций имеет внутреннюю и внешнюю характеристики, т. е. зависимость, общительность и борьба могут быть истинными, внутренне присущими личности, а могут быть внешними, своеобразной маской, скрывающей истинное лицо человека. Если число положительных ответов в каждой сопряженной паре (зависимость - независимость, общительность - необщительность, принятие борьбы - избегание борьбы) приближается к 20, то мы говорим об истинном преобладании той или иной устойчивой тенденции, присущей индивиду и проявляющейся не только в определенной группе, но и за ее пределами.

Ключ

1.	Зависимость	3,9, 15,21,27,33,39, 45,51,54
2.	Независимость	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60
3.	Общительность	5,7, 13, 19, 25,31,37,43,49, 52
4.	Необщительность	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58
5.	Принятие борьбы	1, 11, 17,23,29,35,41,47,56, 59
6.	Избегание борьбы	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53

3. Диагностика физического самочувствия учащихся

3.1. Мониторинг физического развития и психического здоровья учащихся (Е.А.Бабенкова, Т.М.Праничева, Е.В.Тюрина)

Антропометрические методы оценки физического развития и функционального состояния

Длина тела. Измерение роста осуществляют с помощью ростомера. При измерении роста ребенка ставят босыми ногами на площадку. Пятки, ягодицы и спина (межлопаточная область) должны прикасаться к вертикальной стойке. Подбородок слегка опущен, чтобы наружный угол глаза и козелки ушных раковин были на одной горизонтали. При этом не обязательно, чтобы затылок прикасался к вертикальной стойке. Затем горизонтальную планку опускают и слегка прижимают к темени, выводят ребенка с площадки ростомера и записывают показания с точностью до 0,5 см.

Масса тела. Взвешивание проводят утром натощак. Ребенок в трусах встает на середину площадки медицинских весов. Определение массы тела производят с точностью до 10 граммов.

Окружность грудной клетки. Ребенок стоит в выпрямленном состоянии, приподнимая руки при наложении сантиметровой ленты. Измерительную ленту накладывают сзади под прямым углом к лопаткам, а спереди по нижнему краю околососковых кружков.

Для изучения функционального состояния сердечно-сосудистой системы использовались следующие методы: пульсометрию и АД-метрию.

Пульсометрия. Пульс, частота сердечных сокращений – ЧСС. Этот показатель дает важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы. Пульс измеряют у ребенка в положении сидя. Подсчитывают ЧСС на лучевой артерии у основания большого пальца, для чего второй, третий и четвертый пальцы накладывают несколько выше лучезапястного сустава. Нащупав артерию, надо прижать ее к кости. Измерения проводят в течение минуты в состоянии покоя, после дозированных физических нагрузок и в восстановительном периоде.

АД-метрия. Артериальное давление. Этот показатель функционирования сердечно-сосудистой системы измеряется с помощью тонометра с детской манжеткой. Детскую манжетку накладывают на правое плечо, расположенное под углом 45° к горизонтальной поверхности стола.

Нижний край манжетки располагается на 2-3 см выше локтевого сустава. Наиболее высокое систолическое давление (САД) определяется при первом тоне Короткова и наиболее низкое диастолическое давление (ДАД) определяется при исчезновении второго регулярного тона Короткова. Медицинским работникам школы необходимо заполнить анкету № 1.

Анкета №1

Карта физического развития и функционального состояния

Город _____

Образовательное учреждение _____

Группа, класс _____ количество детей _____

Дата заполнения _____

№ п.п	ФИО	Дата рождения	Вес (М), кг	Рост (L), см	ОКГ см (покое)	АД мм/рт.ст.		ЧСС уд./мин
						ДАД	САД	

Методы определения физической подготовленности

Челночный бег 3x10 м. Челночный бег позволяет исследовать не только быстроту, но и координационные способности испытуемого. Тест проводят в спортивном зале на заранее нанесенной разметке (можно мелом). Проводятся две линии на расстоянии 10 м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Для осуществления теста необходимо приготовить заранее четыре деревянных кубика с ребром равным 5 см. Эти кубики кладутся за линией старта по два каждому испытуемому. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включаются два секундомера (или один двух стрелочный), испытуемые берут по одному кубику, подбегают к линии финиша, кладут кубик за нее (бросать нельзя!), бегут к линии старта, вновь берут по второму кубику и бегут с ним к финишу. В момент касания кубиком пола за линией финиша останавливается секундомер. Для дошкольников и учащихся начальной школы, впервые выполняющих тест, дается предварительная тренировка

Бег 30 м используется для измерения быстроты. Стартуют дети попарно с высокого старта по команде методиста по физической культуре, находящегося на линии финиша с двумя секундомерами в руках (или секундомером с двумя стрелками). Команда подается голосом. На финише фиксируется результат каждого ребенка.

Прыжок в длину с места проводится по общепринятой методике для дошкольников и учащихся школ. В спортивном зале испытуемый с исходной линии, поставив ноги врозь, производит прыжок толчком двух ног со взмахом руками. Приземление одновременно на обе ноги. Отсчет ведется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Прыжок в высоту проводится для дошкольников и учащихся начальной школы в спортивном зале у стены, к которой прикреплена линейка, ребенок становится боком с поднятой рукой. Сначала замеряем исходный уровень высоты ребенка с поднятой рукой, затем замеряем второй уровень высоты после прыжка вверх. Регистрируется лучший результат из двух попыток.

Метание мяча на точность весом 150г (баллы). Заранее делается разметка площадки, ребенок стоит на расстоянии 5 метров от стены, на которой начерчены круги, первый - диаметром 50 см, второй – 70см, третий - 90см. Ребенку выдается шесть мячей и предлагается бросить мяч точно в цель (3 раза правой и 3 раза левой рукой). При попадании в первый круг ребенок получает 5 баллов, во второй круг – 4 балла, в третий круг – три балла, за пределами круга – оценка не ставится. Результаты замерить и лучший результат занести в журнал. Метание считается правильным, когда школьник стоит по направлению броска, ноги слегка расставлены, туловище прямо, замах от плеча, бросок выполнен точно в указанном направлении. Учителям физической культуры необходимо заполнить анкету № 2.

Анкета №2

Диагностика физической подготовленности детей

Город _____

ДОУ № _____ Школа № _____ (20 уч.год)

Группа _____ Класс _____ количество детей _____

Дата заполнения _____

№ п.п.	ФИО	Дата рождения	Челночный бег 3x10, с	Бег 30м, с	Прыжок в высоту, см	Прыжки в длину с места, см	Метание мяча весом 150 г, бал.	
							Левой рукой	Правой рукой

Методы оценки состояния здоровья

Состояние здоровья детей изучают по данным анализа медицинских карт, семейного анамнеза, направлений из детской поликлиники. О наличии хронических заболеваний у ребенка судят на основании педиатрического обследования, а также осмотров специалистами (ортопедом, отоларингологом и др.). При оценке состояния здоровья учитывают характер острой и хронической заболеваемости. Медицинским работникам школы необходимо заполнить анкету № 3.

Заболеваемость — показатель, чутко реагирующий на изменение условий среды в изучаемый год. При анализе этого показателя за ряд лет можно получить наиболее правильное представление о частоте возникновения и динамике заболеваемости, а также об эффективности комплекса социально-гигиенических и лечебных мероприятий, направленных на ее снижение.

Диагнозы острых заболеваний (в том числе ОРЗ и т.д.) регистрируются при каждом новом случае их возникновения. Инструкция по оценке показателей заболеваемости учащихся по пропускам занятий в течение учебного года*, согласно которой, в конце учебного года проводится оценка показателей заболеваемости учащихся:

- по количеству случаев заболеваний у детей, находящихся под наблюдением, за учебный год, т. е. с 1 сентября по 30 апреля;
- средней продолжительности одного случая заболевания;
- числу дней, пропущенных в связи с заболеваниями;
- количеству учащихся, часто болеющих (четыре и более раз в течение учебного года) и не болевших ни разу в течение учебного года ("индекс здоровья").

Расчет показателей заболеваемости проводит медицинский работник ОУ.

Для этого он ведет соответствующий журнал регистрации всех пропусков занятий детьми по болезни. Учитываются данные о количестве дней, пропущенных по болезни (определяется по классному журналу и сверяется с медицинскими справками). Подсчитываются каждый месяц пропуски учебных дней по болезни по классу в целом, затем в среднем на 1 учащегося. Анализируя справки о пропусках занятий, можно вычислить среднюю продолжительность одного заболевания, а также определить детей, не пропускавших занятия из-за болезни, и вычислить "индекс здоровья".

Анализ заболеваемости позволит выделить наиболее сложные периоды учебного года и спланировать необходимые здоровьесберегающие мероприятия: снижение учебной нагрузки в определенные месяцы учебного года, увеличение количества Дней здоровья и спорта, проведение оздоровительно-профилактических мероприятий и т.п.

Заболеваемость сама по себе не может быть единственным показателем эффективности здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения, но ее учет необходим. Наиболее показательным является количество детей в классе, не болеющих на протяжении учебного года. Их число характеризует эффективность и комплексность решения проблем оздоровления в данном образовательном учреждении.

В соответствии с этим учитывают частоту и длительность заболеваний, число часто болеющих детей, количество детей ни разу не болевших за год (индекс здоровья), число дней, пропущенных одним ребенком за год в связи с заболеваниями. В конце учебного года учителям, классным руководителям вместе с медицинским работником необходимо заполнить анкету №7 и сделать анализ показателей заболеваемости.

Анкета №3

Состояние здоровья ребёнка

(заполняется медработниками)

Город _____

Дата заполнения _____

№ ОУ Группа _____ или № Класса, буква _____

Фамилия, имя _____

Дата рождения _____ Пол М Ж

Дата заполнения анкеты

Диспансерный учет: состоит не состоит

Группа здоровья	I	II	III	IV – V
Медицинская группа	Основная	Подготовительная	Специальная медицинская группа	

Наличие хронических заболеваний у ребенка

(ответить «+» или «-», заполняется медицинским работником из медицинской карты)

ЗАБОЛЕВАНИЯ	«+» или «-»
Врожденные пороки	
Сердечно-сосудистая система	
Органы дыхания	
Желудочно-кишечный тракт	
Эндокринная система	
Нервная система	
ЛОР	
Кожно-аллергические	
Опорно-двигательный аппарат	
Кариес	
Органы зрения	
Травмы	
Операции	
Туберкулез	
Прочее	

Методы оценки психического здоровья

Глубокая и точная диагностика факторов влияющих на психическое здоровье детей и подростков на сегодня помогает определить наиболее целесообразный путь их позитивного изменения, выбрать оптимальные методы, эффективные технологии воздействия, обеспечить дифференцированный и индивидуальный подход. Диагностика специфической психоневрологической симптоматики представляет сложный комплексный процесс, объединяющий в себе проявления разной этиологии и патогенеза, как функционального, так и резидуально-органического генеза. Объективность полученных исследований, проводимых в процессе работы, во многом зависит от того, насколько грамотно и объективно реагируют на задаваемые вопросы, анкетизируемые родители или интервьюируемые взрослые, насколько правильно оценивают практическую значимость задаваемых вопросов. Необходимо заполнить анкету № 4 и анализировать ответы. См. ключ к анкете.

Анкета №4

Нервно-психическое здоровье

(заполняют родители)

Дата заполнения (число, месяц, год) _____

Город _____ ОУ № _____

Класс (№ буква) _____

Фамилия, _____

Имя _____

ребенка _____

Дата рождения (число, месяц, год) _____ Пол М Ж

Отметьте, пожалуйста, из перечисленных ниже жалоб имеющихся или возникающих вновь у Вашего ребенка, если какой-либо признак имеется. Попытайтесь оценить степень выраженности каждого признака, проставляю напротив каждого знака «+» в соответствующей колонке:

0 – отсутствует; 1 – слабо выражен;

2 – умеренно; 3 – сильно выражен.

Если Вы какой-либо симптом отметили у своего ребенка после того, как он пошел в школу, то свой ответ обведите в кружок.

Симптомы	0	1	2	3
1. Грызет ногти				
2. Сосет пальцы				
3. Отсутствие аппетита				
4. Засыпает медленно и с трудом				
5. Спит беспокойно				
6. Встает неохотно				
7. Жалуется на головные боли				
8. Жалуется на боли в животе, области в сердце				
9. Бывает тошнота, рвота.				
10. Бывает головокружение или обмороки				
11. Заикается				
12. Чрезмерно потеет, краснеет, бледнее (при волнении)				
13. Легко пугается, плачет				
14. Часто дрожит от возбуждения или волнения				
15. Часто моргает, наморщив нос, лоб				
16. Дергает рукой, плечом, раскачивает головой и т.д.				
17. Недержание мочи (днем или ночью)				
18. Бывают припадки злости, грубости				
19. Боится за свое здоровье				
20. Не может сосредоточиться, рассеян				
21. Стал агрессивен, раздражителен				
22. Тревожен				
23. Старается быть всегда тихим				
24. Боится темноты				
25. Боится всего нового				
26. Боится одиночества				
27. Боится животных (каких?)				
28. Боится чужих людей				
29. Боится неудачи (в чем?)				
30. У него чрезмерное чувство стыда, позора, вины				
31. У него бывает чувство неполноценности, отчаяния				
Сумма баллов				

Примечание: Дополнительные жалобы (укажите хронические заболевания, как часто и чем болеет ребенок в последнее время на обороте)

Практический опыт показывает, что наиболее целесообразно подобные анкеты раздавать для детального анализа родителям, на родительском собрании и обратить особое внимание на практическую важность правильных и откровенных ответов. После возврата анкет от родителей обработка полученных результатов проводится исследователями.

В качестве «ключа» к анкете используется прилагаемое к тексту «ПОЯСНЕНИЕ» (см. приложение). При этом, как правило, определяется частота той или иной патологии в процентах; цифры, обведенные в кружочек, обозначают, что данное нарушение проявилось только при поступлении ребенка в детское учреждение.

Для дальнейшего анализа имеет определенное значение то, что 31 симптом, отраженный в анкете, увеличивая разброс и уменьшая, таким образом, наполняемость каждой группы, снижает критерий достоверности и сглаживает определенную закономерность. В связи с этим, мы сочли целесообразным объединить определенный комплекс симптомов в более крупные синдромы, увеличивая тем самым наполняемость группы, и с большей долей

достоверности выделить наиболее значимые виды выявленной патологии. В качестве примера приводим таблицу, в которой отражена укрупненная структура нервно-психической патологии.

Структура нервно-психических нарушений

Симптомы	Дети		
1. нарушение сна (4,5,6)			
2. Головные боли, головокружение, боли в животе (7,8,9,10)			
3. Невротические реакции (11,15,16,17)			
4. Эмоциональная неустойчивость, раздражительность, плаксивость (12,13,14,18,21)			
5. Вялость, рассеянность, усталость (3,20)			
6. Навязчивости, вредные привычки (1,2)			
7. Тревожность (22)			
8. Страхи темноты, одиночества (19,23,24,25,26,27,28,29)			
9. Страх неудачи, чувство вины, неполноценности (30,31)			
Итого	100%	100%	100%

Ключ к анкете: Структура – это определенный вид статистической обработки, которая дает возможность выделить наиболее значимый симптом в комплексе патологии. При обрабатывании анкеты каждый симптом обозначается отдельным значком (1). Суммарный подсчет этих значков принимается за 100,0%, что дает возможность выделить наиболее значимый показатель в данной структуре. С целью более детального анализа степени тяжести наблюдавшихся в течение определенного времени изменений психического здоровья детей проводилась оценка имевшейся симптоматики по балльной шкале. Принцип оценки был следующий: Вся выявленная симптоматика была разделена на 31 симптом. Каждый симптом оценен в 5 баллов, что в итоге суммарно составило 155 баллов. По сумме набранных баллов вся симптоматика была распределена на 5 уровней по степени выраженности, тяжести и комплексности клинических проявлений.

В итоге, анализ показал, что вся выявленная симптоматика распределилась следующим образом:

- 1 уровень – 0 – 31 балл – Отсутствие или единичные симптомы;
- 2 уровень – 32 – 62 балла – нарушения легкой степени выраженности;
- 3 уровень – 63 – 93 балла – нарушения средней степени выраженности;
- 4 уровень – 94 – 124 балла – выраженные комплексные нарушения;
- 5 уровень – 125 – 155 баллов – Проявления декомпенсации.

Чем больше жалоб предъявлял ребенок, тем занимал более низкий уровень по балльной шкале. Полученные результаты, как правило, свидетельствуют о низкой устойчивости показателей психического здоровья у детей, менее благополучных по таким показателям как функциональная зрелость, неблагоприятные социально-бытовые условия воспитания.

Адаптация детей к школе

(ответственный за проведение измерений – психолог)

Одна из основных задач, которые ставит перед ребенком школа, – это необходимость усвоения им определенной суммы знаний, умений и навыков. И, несмотря на то, что желание учиться (школьная мотивация) практически одинаково у всех детей, реальная готовность к обучению различна.

Под готовностью к школьному обучению понимается определенный уровень морфофункционального и психического развития ребенка, при котором систематическое школьное обучение не приводит к ухудшению состояния здоровья, срывам социально-психологической адаптации и снижению успешности обучения. Важно отметить, что готовность к обучению не является абсолютным показателем, не имеет нормативных критериев и зависит от требований школы, объема и интенсивности учебной нагрузки, условий, направленности и дифференцированности обучения и других условий.

Основными показателями психологической адаптации ребенка к школе являются формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися и учителем, овладение навыками учебной деятельности. Именно поэтому при проведении специальных исследований по изучению адаптации детей к школе изучается характер поведения ребенка в этих трех сферах, и по этим критериям анализируются особенности социально-психологической адаптации.

Адаптация – приспособление к условиям окружающей среды. Это процесс, присущий каждому человеку. На протяжении своей жизни человек переживает его несколько раз. Первый период адаптации – это первый год жизни ребенка, причем первые три месяца – это период критической адаптации. Второй период начинается с того времени, когда ребенок начинает говорить. Третий период – вхождение ребёнка в коллектив (ясли, сад). Четвёртый период – обучение в школе, где ребенок переживает процесс адаптации несколько раз – в 1 классе, в 5 классе, в 10 классе. Следующими периодами адаптации можно назвать периоды вхождения человека в студенческую среду, рабочий коллектив, а также образование семьи. Все периоды адаптации имеют общие и специфические признаки в зависимости от времени протекания адаптации, возраста человека, цели адаптации.

Учащимся необходимо заполнить анкету № 5, психологам анализировать ответы в соответствии с анкетой № 5 с условными обозначениями и таблицей. См. ключ к анкете.

Анкета №5

Адаптация учащихся к школе

(для учащихся)

Школа № _____ Класс (№ буква) _____

Фамилия, имя _____

Инструкция:

просим тебя ответить на приведенные ниже вопросы.

Подчеркни тот вариант ответа, который кажется тебе наиболее подходящим относительно тебя.

1. Охотно ли ты идешь в школу?

Неохотно

Без особой охоты

Охотно, с радостью

Затрудняюсь ответить

2. Вполне ли ты приспособился к новому режиму обучения в школе?

Пока нет

Не совсем

В основном да

Затрудняюсь ответить

3. Переживаешь ли ты свои учебные успехи и неудачи?

Скорее нет, чем да

Не всегда

В основном да

Затрудняюсь ответить

4. Делишься ли ты с родителями своими школьными впечатлениями?

Никогда

Иногда

Довольно часто

Затрудняюсь ответить

5. Каков на твой взгляд характер этих впечатлений?

В основном отрицательный

Положительных и отрицательных впечатлений примерно поровну

В основном положительный

Затрудняюсь ответить

6. Нуждаешься ли ты в помощи при выполнении домашних заданий?

Довольно часто

Иногда

Не нуждаюсь в помощи

Затрудняюсь ответить

7. Как ты преодолеваешь трудности в работе?

Перед трудностями сдаюсь

Обращаюсь за помощью к взрослому

Настойчиво преодолеваю трудности

Затрудняюсь ответить

8. Способен ли ты сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?

Сам этого сделать не могу

Иногда могу

Чаще могу

Затрудняюсь ответить

9. Справляешься ли ты с учебной нагрузкой без напряжения?

Нет

Скорее нет, чем да

Скорее да, чем нет

Затрудняюсь ответить

10. Часто ли ты обижаешься на товарищей по классу?

Довольно часто

Бывает, но редко

Такого практически не бывает

Затрудняюсь ответить

11. Как ты воспринимаешь свои отношения с учителями?

Хорошо, положительно

Не все устраивает

Плохо, отрицательно

Затрудняюсь ответить

СПАСИБО!

Анкета №5

Адаптация учащихся к школе

(инструкция для психологов)

ОУ № _____ Класс (№ буква) _____

Фамилия, имя _____

Инструкция. Психологам следует обработать варианты ответов с учетом условных обозначений «А» - адаптация, «ДА» - дезадаптация, «ВДА» - возможна дезадаптация.

1. Охотно ли ты идешь в школу?

Неохотно (ДА)

Без особой охоты (ВДА)

Охотно, с радостью (А)

Затрудняюсь ответить

2. Вполне ли ты приспособился к новому режиму обучения в школе?

Пока нет (ДА)

Не совсем (ВДА)

В основном да (А)

Затрудняюсь ответить

3. Переживаешь ли ты свои учебные успехи и неудачи?

Скорее нет, чем да (ДА)

Не всегда (ВДА)

- В основном да (А)
Затрудняюсь ответить
4. Делишься ли ты с родителями своими школьными впечатлениями?
Никогда (ДА)
Иногда (ВДА)
Довольно часто (А)
Затрудняюсь ответить
5. Каков на твой взгляд характер этих впечатлений?
В основном отрицательный (ДА)
Положительных и отрицательных впечатлений примерно поровну (ВДА)
В основном положительный (А)
Затрудняюсь ответить
6. Нуждаешься ли ты в помощи при выполнении домашних заданий?
Довольно часто (ДА)
Иногда (ВДА)
Не нуждаюсь в помощи (А)
Затрудняюсь ответить
7. Как ты преодолеваешь трудности в работе?
Перед трудностями сдаюсь (ДА)
Обращаюсь за помощью к взрослому (ВДА)
Настойчиво преодолеваю трудности (А)
Затрудняюсь ответить
8. Способен ли ты сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?
Сам этого сделать не могу (ДА)
Иногда могу (ВДА)
Чаще могу (А)
Затрудняюсь ответить
9. Справляешься ли ты с учебной нагрузкой без напряжения?
Нет (ДА)
Скорее нет, чем да (ВДА)
Скорее да, чем нет (А)
Затрудняюсь ответить
10. Часто ли ты обижаешься на товарищей по классу?
Довольно часто (ДА)
Бывает, но редко (ВДА)
Такого практически не бывает (А)
Затрудняюсь ответить
11. Как ты воспринимаешь свои отношения с учителями?
Хорошо, положительно (А)
Не все устраивает (ВДА)
Плохо, отрицательно (ДА)
Затрудняюсь ответить

Ключ к анкете:

В скобках указаны условные обозначения «А» - адаптация, «ДА» - дезадаптация, «ВДА» - возможна дезадаптация.

При обработке результата подсчитывается общее количество по каждому виду. Доминирующий вид будет представлять картину адаптационного процесса с позиции ученика. Можно провести сравнительный анализ результатов анкеты ученика с результатами его успеваемости.

ОУ	Класс	№	Фамилия, имя	Адаптация	Возможна дезадаптация	Дезадаптация
		1				
		2				
		3				
			ИТОГО:	в %	в %	в %

Диагностика психоневрологической симптоматики учащихся

Объективность полученных данных, во многом зависит от того, насколько грамотно и объективно реагируют на задаваемые вопросы, анкетизируемые учащиеся. Необходимо заполнить анкету № 6, провести анализ ответов и сделать выводы. См. инструкцию.

Анкета № 6

Оценка психоневрологического статуса учащихся

Дата заполнения (число, месяц, год) _____

Город _____ ОУ № _____

Класс (№ буква) _____

Фамилия, имя ребенка _____

Дата рождения (число, месяц, год) _____ Пол М Ж

Знаю, что члены моей семьи часто бывают недовольны мной.

Да Нет

Меня часто наказывают, ругают.

Да Нет

Так получается, что именно я оказываюсь виноват(а) во всем, что случается в моей семье.

Да Нет

Дома мне часто приходится волноваться.

Да Нет

Некоторые члены моей семьи считают меня бестолковым (бестолковой).

Да Нет

Часто я чувствую себя беспомощным (беспомощной).

Да Нет

Я могу рассказать членам моей семьи обо всем, что со мной происходит.

Да Нет

У членов моей семьи есть от меня секреты.

Да Нет

Родители следят за моим здоровьем.

Да Нет

Я с желанием хожу в школу.

Да Нет

Мне интересно на уроках.

Да Нет

Я не боюсь отвечать на уроке.

Да Нет

Я хочу разговаривать с учителем наедине.

Да Нет

Я плачу, когда мне делает замечания учитель.

Да Нет

Я соблюдаю правила поведения в школе.

Да Нет

Домашние задания я делаю сам.

Да Нет

Я имею друзей в классе.

Да Нет

Инструкция.

Анкетирование школьников в конце года (начало декабря) проводится учителем (психологом) в форме индивидуального интервьюирования. Школьники заполняют анкету сами, отвечая на вопросы “да” или “нет” (подчеркивают нужное).

По результатам собеседования (анкетирования) каждого ребенка психологи заполняют индивидуальный протокол:

№ пп	Номер вопроса	Количество ответов учащегося		Сумма баллов
		Да	Нет	
1	С 1-го по 6-й			
2	С 7-го по 9-й			
3	С 10-го по 17-й			

Выводы:

1. _____
2. _____

Оценка результатов.

Ответ «да» равен 1 баллу.

Если ученик, отвечая на 1-6 вопросы, набирает от 4 до 6 баллов, а на 7-9 вопросы – от 0 до 1 балла, то состояние ребенка в семье диагностируется как тревожное, с нервно-психическим напряжением, отсутствием чуткого внимания со стороны взрослых, эмоциональным дискомфортом, чувством отверженности.

Если ученик, отвечая на 1-6 вопросы, набирает от 0 до 3 баллов, а на 7-9 вопросы – 3 балла, то можно диагностировать состояние ребенка в семье как комфортное, с внимательным и чутким отношением взрослых к ребенку.

Если ученик, отвечая на 10-17 вопросы, набирает от 0 до 3 баллов, то можно диагностировать психологическую и социальную неготовность ребенка к школе.

Если ученик, отвечая на 10-17 вопросы, набирает от 5 до 7 баллов, можно диагностировать готовность ребенка к обучению в школе, сформированность учебной мотивации, адекватное реагирование на ситуацию.

3.2. Система критериев оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений

Оценка проводится по шести критериальным блокам:

- I блок – здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения;
- II блок – рациональная организация образовательного процесса;
- III блок – организация физкультурно–оздоровительной работы;
- IV блок – просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- V блок – организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями;
- VI блок – медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья

Блок I - здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения
В этом блоке оцениваются:

- состояние и содержание здания и помещений школы в соответствии с гигиеническими нормативами;
- оснащенность кабинетов, спортивного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем;
- наличие и оснащение медицинского кабинета;

наличие и оснащение школьной столовой;
организация и качество питания;
наличие необходимого (в расчете на количество обучающихся) состава и уровень квалификации специалистов, обеспечивающих работу с воспитанниками (медицинские работники, учителя физической культуры, психологи, логопеды и т.п.).

Блок II - рациональная организация образовательного процесса:

соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки (домашние задания) учащихся на всех этапах обучения;

использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся;

использование в педагогическом процессе методов и методик, прошедших широкую апробацию;

соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении;

соответствие требованиям организации уроков физической культуры, а также занятий активно-двигательного характера в начальной школе;

степень индивидуализации обучения (учет индивидуальных особенностей развития) в старших классах.

Блок III - организация физкультурно-оздоровительной работы:

полноценность и эффективность работы с учащимися всех групп здоровья, в том числе организация занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ);

организация работы групп корригирующей гимнастики;

организация часа активных движений («час здоровья»);

организация динамических перемен, физкультминуток на уроках и физкультпауз при подготовке домашних заданий в ГПД;

наличие условий и организация работы спортивных секций;

регулярность проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.

Блок IV - просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни

включение в систему работы образовательного учреждения образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;

лекции (лектории), беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

проведение «Дней здоровья», конкурсов, праздников;

наличие общественного совета по здоровью.

Блок V - организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями:

проведение лекций, семинаров, консультаций, курсов по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья и факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, и т.п.;

приобретение необходимой научно-методической литературы;

привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.

Блок VI - медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья:

использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний в детских коллективах;

регулярный анализ и обсуждение на педсоветах данных о состоянии здоровья школьников, доступность сведений для каждого педагога;

регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья и их обсуждение с педагогами, родителями, ведение карты здоровья класса (школы);

создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям со школьными проблемами;

привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, просвещению педагогов и родителей.

3.3. Анкетирование педагогов, родителей, учащихся

Анкета для родителей.

Уважаемые родители! Врачу для оценки состояния здоровья Вашего ребёнка необходимы сведения о его развитии и поведении. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с вопросами и постарайтесь ответить на них максимально точно.

Укажите данные ребенка:

Имя _____ Фамилия _____ Дата рождения _____

Школа _____ Класс _____ Дата обследования _____

Особенности семьи.

1. Полная, неполная (ребенка воспитывает только мать/отец, другие родственники _____); в семье отчим/мачеха, приемные родители.
2. Количество детей в семье _____, каким по счету родился _____
3. Состав семьи _____
4. Выраженность материальных проблем: высокая, средняя, незначительная, нет проблем.
5. Особые проблемы в семье: наличие у близких родственников тяжелых заболеваний _____, «трудного характера» или агрессивности; проблемы алкоголизма, наркомании или другой зависимости _____; криминальных проблем; вовлеченность в какую-либо секту; другое _____

Какие особенности развития характерны для вашего ребенка:

1. Осложнения во время беременности и в родах.	да	нет
2. Были простудные и инфекционные заболевания в возрасте до одного года.	да	нет
3. Перенес операцию с применением наркоза в возрасте _____ лет.	да	нет
4. Находился под наблюдением невропатолога.	да	нет
5. Были травмы головы	да	нет
6. Отмечались судороги.	да	нет

отмечаются ли у вашего ребенка следующие жалобы:

7. Тики, лишние навязчивые движения (грызет ногти, крутит волосы, одежду, шмыгает носом и т.д.). Нужно подчеркнуть или добавить	да	нет
8. У ребенка заикание	да	нет
9. У ребёнка отмечаются какие-либо нарушения сна: трудности засыпания; беспокойный, чуткий сон (крутится во сне или частые пробуждения). Нужно подчеркнуть.	да	нет
10. Ребенок разговаривает во сне, вскакивает, ходит, бывают ночные кошмары, ночное недержание мочи, просыпается утром с трудом, в плохом настроении. Нужно подчеркнуть.	да	нет
11. Нарушения аппетита (повышенный или выраженное отсутствие аппетита, частые резкие колебания). Нужно подчеркнуть.	да	нет
12. Выраженная истощаемость.	да	нет
13. Бывают головокружения и тошнота при езде в транспорте (в душном помещении).	да	нет
14. Сниженный фон настроения, плаксивость.	да	нет

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!

Подпись родителя, заполнившего анкету _____

Анкета для учителей начальных классов

Уважаемый педагог! Для оценки состояния здоровья учащихся врачу необходимы сведения об особенностях его поведения. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с вопросами и максимально точно дайте ответ.

Отметьте, пожалуйста, типичные для данного ученика формы поведения.

1	Имеются проблемы в учебе:	да	нет
	1. Школьная успеваемость низкая, программу осваивает с трудом		
	2. Школьная успеваемость низкая, несмотря на достаточный уровень способностей.	да	нет
	3. Выраженное нарушение внимания.	да	нет
	4. Очень плохой почерк. да нет	да	нет
	5. Задание выполняет медленно, не успевает за классом.	да	нет
	6. Делает очень много ошибок при письме.	да	нет
2	7. На уроке часто отвлекается, разговаривает, играет, и т.д.	да	нет
	8. Поясничает (строит из себя шута) в классе	да	нет
	9. Грубит учителю.		
	10. На перемене очень возбужден, бегает, шумит, после перемены с трудом успокаивается.	да	нет
3	11. В классе не имеет друзей	да	нет
	12. «Задирает» одноклассников (насмешничает, обзывает, толкает и т. д.)	да	нет
	13. Его (её) «задирают» (обзывают, толкают, бьют).	да	нет
	14. Проявляет высокомерие по отношению к одноклассникам.	да	нет
	15. Характерна конфликтность, неуживчивость.	да	нет
	16. Участвует в драках, отмечаются проявления жестокости.	да	нет
4	17. Очень огорчается, если получает не ту отметку, которую ожидал, может заплакать.	да	нет
	18. При ответе сильно волнуется, у доски теряется.	да	нет
	19. Часто выглядит грустным.	да	нет
	20. Чрезмерно обидчив, раним.	да	нет
	21. Характерна повышенная импульсивность, взрывная эмоциональная реакция.	да	нет
5.	22. Отмечается чрезмерное упрямство.	да	нет
	23. Проявляет чрезмерную увлеченность, одержимость своими идеями или хобби.	да	нет
	24. По отношению к окружающим проявляет эгоистичность, «тиранит» близких.	да	нет
	25. Характерна злопамятность, мстительность	да	нет
	26. Любит быть в центре внимания.	да	нет
	27. Характеристика речи: речь быстрая, «захлёбывающаяся»; молчаливость, односложные ответы как бы через силу; смазанная, нечеткая; нарушения произношения; заикание (нужное подчеркнуть).	да	нет
	28. Отмечаются тики, лишние навязчивые движения (грызет ногти, крутит	да	нет

	волосы, одежду, шмыгает носом и т.д.) (нужное подчеркнуть).		
--	---	--	--

Благодарим за сотрудничество!

Анкета для педагогов, обучающихся подростков

Уважаемый педагог! Для оценки состояния здоровья ваших воспитанников врачу необходимы сведения об особенностях его поведения. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с вопросами и максимально точно дайте ответ. Отметьте, пожалуйста, типичные для данного ученика формы поведения и степень их выраженности.

1	Отмечаются проблемы в учебе:	да	нет
	1. Школьная успеваемость низкая, программу осваивает с трудом.	да	нет
	2. Школьная успеваемость низкая, несмотря на достаточный уровень способностей.	да	нет
	3. Выраженное нарушение внимания.	да	нет
	4. Очень плохой почерк.	да	нет
	5. Делает очень много ошибок при письме.		
	6. Резкое снижение успеваемости за счет потери интереса к учебе за		

2	7. Часто не готов к уроку.	да	нет
	8. На перемене очень возбужден, бегает, шумит, после перемены с трудом успокаивается.	да	нет
	9. Мешает учителю вести урок.	да	нет
	10. Поясничает (строит из себя шута) в классе.	да	нет

3	11. Грубит учителю.	да	нет
	12. Открыто курит.	да	нет
	13. Употребляет нецензурные выражения	да	нет
	14. Неоднократно прогуливает школу.	да	нет
	15. Бывает нетрезвым, в состоянии алкогольного опьянения замечен в школе.	да	нет
	16. Вызывающее сексуальное поведение.	да	нет
	17. Были побеги из дома.	да	нет
	18. Есть подозрение на употребление наркотиков.	да	нет
	19. Совершал правонарушения. Состоит на учете в милиции.	да	нет

4	20. «Задирает» одноклассников (насмешничает, обзывает, толкает).	да	нет
	21. Его (её) «задирают» (обзывают, толкают, бьют).	да	нет
	22. Проявляет высокомерие по отношению к одноклассникам	да	нет
	23. Характерна конфликтность, неуживчивость.	да	нет
	24. В классе у него нет друзей.	да	нет

5.	25. Очень огорчается, если получает не ту отметку, которую ожидал, может заплакать.	да	нет
	26. При ответе сильно волнуется, у доски теряется.	да	нет
	27. Часто выглядит грустным.	да	нет
	28. Чрезмерно обидчив, раним.	да	нет
	29. Характерна повышенная импульсивность, взрывная эмоциональная реакция.	да	нет
	30. Участвует в драках, отмечаются проявления жестокости	да	нет
	31. Проявляет чрезмерную увлеченность, одержимость своими идеями или хобби.	да	нет

6.	32. Всегда стремиться быть в центре внимания.	да	нет
	33. Особенности речи: речь быстрая, «захлёбывающаяся»; молчаливость, односложные ответы как бы через силу; смазанная, нечеткая; нарушения произношения; заикание (нужное подчеркнуть).	да	нет
	34. Отмечаются тики, лишние навязчивые движения (грызет ногти, крутит волосы, одежду, шмыгает носом и т.д.) нужное подчеркнуть.	да	нет

Благодарим за сотрудничество!

Анкета для учащихся

Уважаемый школьник! Ответы на вопросы анкеты помогут врачу оценить состояние Вашего здоровья и оказать своевременную помощь в случае необходимости. Пожалуйста, прочитай все вопросы и ответь на них максимально точно.

1	1. Характерна ли для тебя зябкость?	да	нет
	2. Часто ли у тебя бывают холодные кисти рук или ступни ног (в теплом помещении)?	да	нет
	3. Отмечаешь ли ты у себя онемение кистей рук и ступней ног?	да	нет
	4. При волнении потеешь ли ты больше обычного, характерны ли для тебя «влажные» ладони?	да	нет
	5. Бывают ли у тебя ощущения учащенного сердцебиения, «замирания в груди, «остановки сердца»?	да	нет
	6. Бывает ли у тебя при волнении затруднение дыхания: чувство, что тебе не хватает воздуха, учащенное дыхание?	да	нет
	7. При волнении бывает ли, что у тебя дрожат пальцы или ты чувствуешь дрожь во всём теле?	да	нет
	8. Характерны ли для тебя при волнении неприятные ощущения в животе (боль, вздутие, запоры или поносы)?	да	нет
	9. Отмечаются ли у тебя головокружения и тошнота в транспорте? В душном помещении? Во время сильной жары?	да	нет
	10. Бывают ли у тебя приступообразная головная боль?	да	нет
	11. Бывают ли у тебя проблемы со сном: трудности засыпания, частые пробуждения ночью, чувство невыспанности, усталости при пробуждении утром?	да	нет
	12. Случались ли у тебя обмороки (потеря сознания).	да	нет

2	13. Ты боишься ошибиться в чем либо?	да	нет
	14. Бывает, что ты не можешь отделаться от какой-либо мысли, мелодии или счета?	да	нет
	15. Ты веришь в приметы? 16. Боишься ли ты опоздать, не успеть выполнить какое-либо задание?	да	нет
	17. Мешают ли тебе уснуть разные мысли?	да	нет
	18. Беспокоят ли тебя различные страхи (темноты, высоты, одиночества, потерять близких и т.д.)?	да	нет

3	19. Утомляет ли тебя общение с одноклассниками.	да	нет
	20. Бывает ли у тебя головная боль при интенсивной физической нагрузке? После умственной нагрузки?	да	нет
	21. Часто ли ты отвлекаешься на уроке?	да	нет
	22. Бывает ли у тебя сонливость в течение дня?	да	нет
	23. Бывает ли у тебя плохое настроение в течение продолжительного времени (целый день или больше)?	да	нет
	24. Бываешь ли ты забывчивым, рассеянным?	да	нет
	25. Можно ли сказать, что твоя работоспособность, в последнее время, снизилась?	да	нет
	26. Испытываешь ли ты затруднения в понимании новой информации?	да	нет
4	27. Часто ли ты бываешь раздражительным?	да	нет
28. Отмечаешь ли ты у себя пониженный или повышенный аппетит?	да	нет	
29. Часто ли ты тревожишься о чем-либо?	да	нет	
30. Трудно ли тебе усидеть на месте?	да	нет	
5.	31. Говорят ли твои родители, что ты разговариваешь во сне, вскакиваешь или ходишь?	да	нет
32. Были ли у тебя травмы головы?	да	нет	
33. Переносил ли ты операции с применением наркоза?	да	нет	
34. Бывает ли у тебя головная боль распирающего характера?	да	нет	
35. Когда ты нервничаешь, делаешь ли ты особые движения (грызешь ногти, крутишь волосы, одежду, др.)?	да	нет	

Спасибо за сотрудничество!

Анкета для родителей «Социальные факторы и стресс»

Уважаемые родители! На здоровье ребенка могут влиять различные факторы.

Пожалуйста, охарактеризуйте особенности Вашей семьи и укажите, какие особые события были в жизни Вашего ребенка за последний год. Некоторые симптомы могут быть ответной реакцией на стресс. Сопоставляя уровень стресса с особенностями здоровья ребенка, врач может своевременно оказать помощь.

№	События	Ответ	
		да	нет
1.	Поступление в 1 класс или старшую школу	да	нет
2.	Перевод в другую школу	да	нет
3.	Рождение брата или сестры	да	нет
4.	Уход из дома брата/сестры	да	нет
5.	Госпитализация брата/сестры	да	нет
6.	Смерть брата/сестры	да	нет
7.	Отъезд отца из-за смены работы	да	нет
8.	Потеря работы родителями	да	нет
9.	Разлука родителей	да	нет
10.	Развод родителей	да	нет
11.	Смерть одного из родителей	да	нет
12.	Смерть бабушки/дедушки	да	нет
13.	Появление отчима или мачехи	да	нет
14.	Тюремное заключение одного из родителей (30 дней или меньше)	да	нет
15.	Тюремное заключение одного из родителей (год и больше)	да	нет
16.	Появление третьего взрослого (дедушка/бабушка)	да	нет

17.	Изменение финансового положения родителей	да	нет
18.	Мать начинает работать	да	нет
19.	Уменьшение ссор между родителями	да	нет
20.	Увеличение ссор между родителями	да	нет
21.	Увеличение ссор ребенка с родителями	да	нет
22.	Известие о том, что ребенок приемный	да	нет
23.	Возникновение какого-либо уродства	да	нет
24.	Врожденное уродство	да	нет
25.	Госпитализация ребенка	да	нет
26.	Изменение отношения ровесников	да	нет
27.	Выдающиеся личные успехи	да	нет
28.	Смерть близкого друга (друга детства)	да	нет
29.	Провал на экзаменах в школе	да	нет
30.	Исключение из школы	да	нет
31.	Беременность незамужней сестры-подростка	да	нет
32.	Употребление наркотиков или алкоголя	да	нет
33.	Начало активного посещения церкви/синагоги/мечети ей	да	нет
34.	Неучастие в том, в чем хочется участвовать (спортивная команда, ансамбль)	да	нет
35.	Разрыв с другом/подругой	да	нет
36.	Начало свиданий	да	нет
37.	Отцовство подростка	да	нет
38.	Беременность подростка	да	нет
39.	Госпитализация одного из родителей	да	нет

Оценка шкалы стресса у детей

Различные события оказывают разное влияние на уровень стресса детей — чем выше показатели, тем больше стресс. Обычный уровень стресса – 70 баллов включительно; от 70 до 200 –повышенный уровень; свыше 300 – высокий

Таблица оценки уровня стресса

№ (перечисленные события по порядку)	Дошколь-ники	Средняя школа	Старшая школа	№ (перечисленные события по порядку)	Дошколь-ники	Средняя школа	Старшая школа
	Оценка в баллах				Оценка в баллах		
1	42	46	45	20	44	51	48
2	33	46	52	21	39	47	46
3	50	50	50	22	33	52	70
4	39	36	33	23	52	69	83
5	37	41	44	24	39	60	70
6	59	68	71	25	59	62	59
7	36	45	42	26	38	51	68
8	23	38	48	27	23	39	45
9	74	78	77	28	38	53	65
10	78	84	84	29	—	57	62
11	89	91	94	30	—	46	54

12	30	38	35	31	—	36	60
13	62	65	63	32	—	61	70
14	34	44	50	33	—	25	28
15	67	67	76	34	—	—	49
16	39	41	34	35	—	—	47
17	21	29	40	36	—	—	55
18	47	44	36	37	—	—	76
19	21	25	29	38	—	—	95
				39	51	55	54

4. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы (выписка из Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03)⁶

**2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
К ПЕРСОНАЛЬНЫМ ЭЛЕКТРОННО-ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫМ МАШИНАМ
И ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ**

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03

(в ред. Изменения N 1, утв. Постановлением Главного
государственного санитарного врача РФ от 25.04.2007 N 22,
Изменений N 2, утв. Постановлением Главного
государственного санитарного врача РФ от 30.04.2010 N 48,
Изменений N 3, утв. Постановлением Главного
государственного санитарного врача РФ от 03.09.2010 N 116)

I. Общие положения и область применения

1.1. Настоящие государственные санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее - Санитарные правила) разработаны в соответствии с Федеральным законом "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения от 30 марта 1999 года N 52-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 1999, N 14, ст. 1650) и Положением о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании, утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации от 24 июля 2000 года N 554 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, N 31, ст. 3295).

1.2. Санитарные правила действуют на всей территории Российской Федерации и устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к персональным электронно-вычислительным машинам (ПЭВМ) и условиям труда.

1.3. Требования Санитарных правил направлены на предотвращение неблагоприятного влияния на здоровье человека вредных факторов производственной среды и трудового процесса при работе с ПЭВМ.

1.4. Настоящие Санитарные правила определяют санитарно-эпидемиологические требования к:

- проектированию, изготовлению и эксплуатации отечественных ПЭВМ, используемых на производстве, в обучении, в быту, в игровых автоматах на базе ПЭВМ;
- эксплуатации импортных ПЭВМ, используемых на производстве, в обучении, в быту и в игровых комплексах (автоматах) на базе ПЭВМ;

⁶ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.06.2003 N 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с "СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы)

- проектированию, строительству и реконструкции помещений, предназначенных для эксплуатации всех типов ПЭВМ, производственного оборудования и игровых комплексов (автоматов) на базе ПЭВМ;

- организации рабочих мест с ПЭВМ, производственным оборудованием и игровыми комплексами (автоматами) на базе ПЭВМ.

1.5. Требования Санитарных правил распространяются:

- на условия и организацию работы с ПЭВМ;

- на вычислительные электронные цифровые машины персональные, портативные; периферийные устройства вычислительных комплексов (принтеры, сканеры, клавиатура, модемы внешние, электрические компьютерные сетевые устройства, устройства хранения информации, блоки бесперебойного питания и пр.), устройства отображения информации (видеодисплейные терминалы (ВДТ) всех типов) и игровые комплексы на базе ПЭВМ.

1.6. Требования Санитарных правил не распространяются на проектирование, изготовление и эксплуатацию:

- бытовых телевизоров и телевизионных игровых приставок;

- средств визуального отображения информации микроконтроллеров, встроенных в технологическое оборудование;

- ПЭВМ транспортных средств;

- ПЭВМ, перемещающихся в процессе работы.

1.7. Ответственность за выполнение настоящих Санитарных правил возлагается на юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, осуществляющих:

- разработку, производство и эксплуатацию ПЭВМ, производственное оборудование и игровые комплексы на базе ПЭВМ;

- проектирование, строительство и реконструкцию помещений, предназначенных для эксплуатации ПЭВМ в промышленных, административных общественных зданиях, а также в образовательных и культурно-развлекательных учреждениях.

1.8. Индивидуальными предпринимателями и юридическими лицами в процессе производства и эксплуатации ПЭВМ должен осуществляться производственный контроль за соблюдением настоящих Санитарных правил.

1.9. Рабочие места с использованием ПЭВМ должны соответствовать требованиям настоящих Санитарных правил.

II. Требования к ПЭВМ

2.1. ПЭВМ должны соответствовать требованиям настоящих Санитарных правил и каждый их тип подлежит санитарно-эпидемиологической экспертизе с оценкой в испытательных лабораториях, аккредитованных в установленном порядке.

2.2. Перечень продукции и контролируемых гигиенических параметров вредных и опасных факторов представлен в приложении 1 (таблица 1).

2.3. Допустимые уровни звукового давления и уровней звука, создаваемого ПЭВМ, не должны превышать значений, представленных в приложении 1 (таблица 2).

2.4. Временные допустимые уровни электромагнитных полей (ЭМП), создаваемых ПЭВМ, не должны превышать значений, представленных в приложении 1 (таблица 3).

2.5. Допустимые визуальные параметры устройств отображения информации представлены в приложении 1 (таблица 4).

2.6. Концентрации вредных веществ, выделяемых ПЭВМ в воздух помещений, не должны превышать предельно допустимых концентраций (ПДК), установленных для атмосферного воздуха.

2.7. Мощность экспозиционной дозы мягкого рентгеновского излучения в любой точке на расстоянии 0,05 м от экрана и корпуса ВДТ (на электронно-лучевой трубке) при любых положениях регулировочных устройств не должна превышать 1 мкЗв/час (100 мкР/час).

2.8. Конструкция ПЭВМ должна обеспечивать возможность поворота корпуса в

горизонтальной и вертикальной плоскости с фиксацией в заданном положении для обеспечения фронтального наблюдения экрана ВДТ. Дизайн ПЭВМ должен предусматривать окраску корпуса в спокойные мягкие тона с диффузным рассеиванием света. Корпус ПЭВМ, клавиатура и другие блоки и устройства ПЭВМ должны иметь матовую поверхность с коэффициентом отражения 0,4 - 0,6 и не иметь блестящих деталей, способных создавать блики.

2.9. Конструкция ВДТ должна предусматривать регулирование яркости и контрастности.

2.10. Документация на проектирование, изготовление и эксплуатацию ПЭВМ не должна противоречить требованиям настоящих санитарных правил.

III. Требования к помещениям для работы с ПЭВМ

3.1. Эксплуатация ПЭВМ в помещениях без естественного освещения допускается только при наличии расчетов, обосновывающих соответствие нормам естественного освещения и безопасность их деятельности для здоровья работающих.

(п. 3.1 в ред. Изменения N 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.04.2007 N 22)

3.2. Естественное и искусственное освещение должно соответствовать требованиям действующей нормативной документации. Окна в помещениях, где эксплуатируется вычислительная техника, преимущественно должны быть ориентированы на север и северо-восток.

Оконные проемы должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

3.3. Не допускается размещение мест пользователей ПЭВМ во всех образовательных и культурно-развлекательных учреждениях для детей и подростков в цокольных и подвальных помещениях.

3.4. Площадь на одно рабочее место пользователей ПЭВМ с ВДТ на базе электронно-лучевой трубки (ЭЛТ) должна составлять не менее 6 м², в помещениях культурно-развлекательных учреждений и с ВДТ на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллические, плазменные) - 4,5 м².

При использовании ПЭВМ с ВДТ на базе ЭЛТ (без вспомогательных устройств - принтер, сканер и др.), отвечающих требованиям международных стандартов безопасности компьютеров, с продолжительностью работы менее 4-х часов в день допускается минимальная площадь 4,5 м² на одно рабочее место пользователя (взрослого и учащегося высшего профессионального образования).

3.5. Для внутренней отделки интерьера помещений, где расположены ПЭВМ, должны использоваться диффузно отражающие материалы с коэффициентом отражения для потолка - 0,7 - 0,8; для стен - 0,5 - 0,6; для пола - 0,3 - 0,5.

3.6. Полимерные материалы используются для внутренней отделки интерьера помещений с ПЭВМ при наличии санитарно-эпидемиологического заключения.

3.7. Помещения, где размещаются рабочие места с ПЭВМ, должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.

3.8. Не следует размещать рабочие места с ПЭВМ вблизи силовых кабелей и вводов, высоковольтных трансформаторов, технологического оборудования, создающего помехи в работе ПЭВМ.

IV. Требования к микроклимату, содержанию аэроионов и вредных химических веществ в воздухе на рабочих местах, оборудованных ПЭВМ

4.1. В производственных помещениях, в которых работа с использованием ПЭВМ является вспомогательной, температура, относительная влажность и скорость движения воздуха на рабочих местах должны соответствовать действующим санитарным нормам микроклимата производственных помещений.

4.2. В производственных помещениях, в которых работа с использованием ПЭВМ является основной (диспетчерские, операторские, расчетные, кабины и посты управления, залы вычислительной техники и др.) и связана с нервно-эмоциональным напряжением, должны обеспечиваться оптимальные параметры микроклимата для категории работ 1а и 1б в соответствии с действующими санитарно-эпидемиологическими нормативами микроклимата производственных помещений. На других рабочих местах следует поддерживать параметры микроклимата на допустимом уровне, соответствующем требованиям указанных выше нормативов.

4.3. В помещениях всех типов образовательных и культурно-развлекательных учреждений для детей и подростков, где расположены ПЭВМ, должны обеспечиваться оптимальные параметры микроклимата (приложение 2).

4.4. В помещениях, оборудованных ПЭВМ, проводится ежедневная влажная уборка и систематическое проветривание после каждого часа работы на ПЭВМ.

4.5. Уровни положительных и отрицательных аэроионов в воздухе помещений, где расположены ПЭВМ, должны соответствовать действующим санитарно-эпидемиологическим нормативам.

4.6. Содержание вредных химических веществ в воздухе производственных помещений, в которых работа с использованием ПЭВМ является вспомогательной, не должно превышать предельно допустимых концентраций вредных веществ в воздухе рабочей зоны в соответствии с действующими гигиеническими нормативами.

4.7. Содержание вредных химических веществ в производственных помещениях, в которых работа с использованием ПЭВМ является основной (диспетчерские, операторские, расчетные, кабины и посты управления, залы вычислительной техники и др.), не должно превышать предельно допустимых концентраций загрязняющих веществ в атмосферном воздухе населенных мест в соответствии с действующими гигиеническими нормативами.

4.8. Содержание вредных химических веществ в воздухе помещений, предназначенных для использования ПЭВМ во всех типах образовательных учреждений, не должно превышать предельно допустимых среднесуточных концентраций для атмосферного воздуха в соответствии с действующими санитарно-эпидемиологическими нормативами.

V. Требования к уровням шума и вибрации на рабочих местах, оборудованных ПЭВМ

5.1. В производственных помещениях при выполнении основных или вспомогательных работ с использованием ПЭВМ уровни шума на рабочих местах не должны превышать предельно допустимых значений, установленных для данных видов работ в соответствии с действующими санитарно-эпидемиологическими нормативами.

5.2. В помещениях всех образовательных и культурно-развлекательных учреждений для детей и подростков, где расположены ПЭВМ, уровни шума не должны превышать допустимых значений, установленных для жилых и общественных зданий.

5.3. При выполнении работ с использованием ПЭВМ в производственных помещениях уровень вибрации не должен превышать допустимых значений вибрации для рабочих мест (категория 3, тип "в") в соответствии с действующими санитарно-эпидемиологическими нормативами.

В помещениях всех типов образовательных и культурно-развлекательных учреждений, в которых эксплуатируются ПЭВМ, уровень вибрации не должен превышать

допустимых значений для жилых и общественных зданий в соответствии с действующими санитарно-эпидемиологическими нормативами.

5.4. Шумящее оборудование (печатающие устройства, серверы и т.п.), уровни шума которого превышают нормативные, должно размещаться вне помещений с ПЭВМ.

VI. Требования к освещению на рабочих местах, оборудованных ПЭВМ

6.1. Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы видеодисплейные терминалы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.

6.2. Искусственное освещение в помещениях для эксплуатации ПЭВМ должно осуществляться системой общего равномерного освещения. В производственных и административно-общественных помещениях, в случаях преимущественной работы с документами, следует применять системы комбинированного освещения (к общему освещению дополнительно устанавливаются светильники местного освещения, предназначенные для освещения зоны расположения документов).

6.3. Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна быть 300 - 500 лк. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана. Освещенность поверхности экрана не должна быть более 300 лк.

6.4. Следует ограничивать прямую блескость от источников освещения, при этом яркость светящихся поверхностей (окна, светильники и др.), находящихся в поле зрения, должна быть не более 200 кд/м².

6.5. Следует ограничивать отраженную блескость на рабочих поверхностях (экран, стол, клавиатура и др.) за счет правильного выбора типов светильников и расположения рабочих мест по отношению к источникам естественного и искусственного освещения, при этом яркость бликов на экране ПЭВМ не должна превышать 40 кд/м² и яркость потолка не должна превышать 200 кд/м².

6.6. Показатель ослепленности для источников общего искусственного освещения в производственных помещениях должен быть не более 20. Показатель дискомфорта в административно-общественных помещениях - не более 40, в дошкольных и учебных помещениях - не более 15.

6.7. Яркость светильников общего освещения в зоне углов излучения от 50 до 90 градусов с вертикалью в продольной и поперечной плоскостях должна составлять не более 200 кд/м², защитный угол светильников должен быть не менее 40 градусов.

6.8. Светильники местного освещения должны иметь не просвечивающий отражатель с защитным углом не менее 40 градусов.

6.9. Следует ограничивать неравномерность распределения яркости в поле зрения пользователя ПЭВМ, при этом соотношение яркости между рабочими поверхностями не должно превышать 3:1 - 5:1, а между рабочими поверхностями и поверхностями стен и оборудования - 10:1.

6.10. Исключен. - Изменения N 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.09.2010 N 116.

6.11. Допускается использование многоламповых светильников с электромагнитными пускорегулирующими аппаратами (ЭПРА), состоящими из равного числа опережающих и отстающих ветвей.

(п. 6.11 в ред. Изменений N 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.09.2010 N 116)

6.12. Общее освещение при использовании люминесцентных светильников следует выполнять в виде сплошных или прерывистых линий светильников, расположенных сбоку от рабочих мест, параллельно линии зрения пользователя при рядном расположении видеодисплейных терминалов. При периметральном расположении компьютеров линии

светильников должны располагаться локализовано над рабочим столом ближе к его переднему краю, обращенному к оператору.

6.13. Коэффициент запаса (Кз) для осветительных установок общего освещения должен приниматься равным 1,4.

6.14. Коэффициент пульсации не должен превышать 5%.

6.15. Для обеспечения нормируемых значений освещенности в помещениях для использования ПЭВМ следует проводить чистку стекол оконных рам и светильников не реже двух раз в год и проводить своевременную замену перегоревших ламп.

VII. Требования к уровням электромагнитных полей на рабочих местах, оборудованных ПЭВМ

7.1. Временные допустимые уровни ЭМП, создаваемых ПЭВМ на рабочих местах пользователей, а также в помещениях образовательных, дошкольных и культурно-развлекательных учреждений, представлены в приложении 2 (таблица 1).

7.2. Методика проведения инструментального контроля уровней ЭМП на рабочих местах пользователей ПЭВМ представлена в приложении 3.

VIII. Требования к визуальным параметрам ВДТ, контролируемым на рабочих местах

8.1. Предельно допустимые значения визуальных параметров ВДТ, контролируемые на рабочих местах, представлены в приложении 2 (таблица 3).

XI. Требования к организации и оборудованию рабочих мест с ПЭВМ для обучающихся в общеобразовательных учреждениях и учреждениях начального и высшего профессионального образования

11.1. Помещения для занятий оборудуются одноместными столами, предназначенными для работы с ПЭВМ.

11.2. Конструкция одноместного стола для работы с ПЭВМ должна предусматривать:

- две отдельные поверхности: одна горизонтальная для размещения ПЭВМ с плавной регулировкой по высоте в пределах 520 - 760 мм и вторая - для клавиатуры с плавной регулировкой по высоте и углу наклона от 0 до 15 градусов с надежной фиксацией в оптимальном рабочем положении (12 - 15 градусов);

- ширину поверхностей для ВДТ и клавиатуры не менее 750 мм (ширина обеих поверхностей должна быть одинаковой) и глубину не менее 550 мм;

- опору поверхностей для ПЭВМ или ВДТ и для клавиатуры на стояк, в котором должны находиться провода электропитания и кабель локальной сети. Основание стояка следует совмещать с подставкой для ног;

- отсутствие ящиков;

- увеличение ширины поверхностей до 1200 мм при оснащении рабочего места принтером.

11.3. Высота края стола, обращенного к работающему с ПЭВМ, и высота пространства для ног должны соответствовать росту обучающихся в обуви (приложение 4).

11.4. При наличии высокого стола и стула, не соответствующих росту обучающихся, следует использовать регулируемую по высоте подставку для ног.

11.5. Линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана и оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной

плоскости, не должно превышать +/- 5 градусов, допустимое +/- 10 градусов.

11.6. Рабочее место с ПЭВМ оборудуют стулом, основные размеры которого должны соответствовать росту обучающихся в обуви (приложение 5).

XIV. Требования к проведению государственного
санитарно-эпидемиологического надзора
и производственного контроля

14.1. Государственный санитарно-эпидемиологический надзор за производством и эксплуатацией ПЭВМ осуществляется в соответствии с настоящими Санитарными правилами.

примечание.

В связи с введением в действие с 1 июля 2010 года Единых санитарных требований, утв. Решением Комиссии Таможенного союза от 28.05.2010 N 299, санитарно-эпидемиологическое заключение на продукцию не выдается. С указанной даты выдается свидетельство о государственной регистрации на продукцию, указанную в разделе II Единого перечня товаров, подлежащих санитарно-эпидемиологическому надзору на таможенной границе и таможенной территории Таможенного Союза (письмо Роспотребнадзора от 29.06.2010 N 01/9646-0-32).

14.2. Не допускается реализация и эксплуатация на территории Российской Федерации типов ПЭВМ, не имеющих санитарно-эпидемиологического заключения.

14.3. Инструментальный контроль за соблюдением требований настоящих Санитарных правил осуществляется в соответствии с действующей нормативной документацией.

14.4. Производственный контроль за соблюдением санитарных правил осуществляется производителем и поставщиком ПЭВМ, а также предприятиями и организациями, эксплуатирующими ПЭВМ в установленном порядке, в соответствии с действующими санитарными правилами и другими нормативными документами.

Приложение 1

к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03

Таблица 1

Перечень
продукции и контролируемые гигиенические параметры

№ п/п	Вид продукции	Код ОКП	Контролируемые гигиенические параметры
1	Машины вычислительные электронные цифровые, машины вычислительные электронные цифровые персональные (включая портативные ЭВМ)	40 1300, 40 1350, 40 1370	Уровни электромагнитных полей (ЭМП), акустического шума, концентрация вредных веществ в воздухе, визуальные показатели ВДТ, мягкое рентгеновское излучение <*>
2	Устройства периферийные: принтеры, сканеры, модемы, сетевые устройства, блоки	40 3000	Уровни ЭМП, акустического шума, концентрация вредных веществ в воздухе

	бесперебойного питания и т.д.		
3	Устройства отображения информации (видеодисплейные терминалы)	40 3200	Уровни ЭМП, визуальные показатели, концентрация вредных веществ в воздухе, мягкое рентгеновское излучение <*>
4	Автоматы игровые с использованием ПЭВМ	96 8575	Уровни ЭМП акустического шума, концентрация вредных веществ в воздухе, визуальные показатели ВДТ, мягкое рентгеновское излучение <*>

 <*> Контроль мягкого рентгеновского излучения осуществляется только для видеодисплейных терминалов с использованием электронно-лучевых трубок.

Таблица 2

Допустимые значения уровней звукового давления в октавных полосах частот и уровня звука, создаваемого ПЭВМ

Уровни звукового давления в октавных полосах со среднегеометрическими частотами									Уровни звука в дБА
31,5 Гц	63 Гц	125 Гц	250 Гц	500 Гц	1000 Гц	2000 Гц	4000 Гц	8000 Гц	
86 дБ	71 дБ	61 дБ	54 дБ	49 дБ	45 дБ	42 дБ	40 дБ	38 дБ	50

Измерение уровня звука и уровней звукового давления проводится на расстоянии 50 см от поверхности оборудования и на высоте расположения источника(ков) звука.

Таблица 3

Временные допустимые уровни ЭМП, создаваемых ПЭВМ

Наименование параметров		ВДУ ЭМП
Напряженность электрического поля	в диапазоне частот 5 Гц - 2 кГц	25 В/м
	в диапазоне частот 2 кГц - 400 кГц	2,5 В/м
Плотность магнитного потока	в диапазоне частот 5 Гц - 2 кГц	250 нТл
	в диапазоне частот 2 кГц - 400 кГц	25 нТл
Электростатический потенциал экрана видеомонитора		500 В

Таблица 4

Допустимые визуальные параметры устройств отображения информации

№ п/п	Параметры	Допустимые значения
1	Яркость белого поля	Не менее 35 кд/кв. м
2	Неравномерность яркости рабочего поля	Не более +/- 20%
3	Контрастность (для монохромного режима)	Не менее 3:1
4	Временная нестабильность изображения (непреднамеренное изменение во времени яркости изображения на экране дисплея)	Не должна фиксироваться
5	Пространственная нестабильность изображения (непреднамеренные изменения положения фрагментов изображения на экране)	Не более $2 \times 1E(-4L)$, где L - проектное расстояние наблюдения, мм

Для дисплеев на ЭЛТ частота обновления изображения должна быть не менее 75 Гц при всех режимах разрешения экрана, гарантируемых нормативной документацией на конкретный тип дисплея, и не менее 60 Гц для дисплеев на плоских дискретных экранах (жидкокристаллических, плазменных и т.п.).

Приложение 2
к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03
(обязательное)

Таблица 1

Временные допустимые уровни ЭМП, создаваемых ПЭВМ на рабочих местах

Наименование параметров		ВДУ
Напряженность электрического поля	в диапазоне частот 5 Гц - 2 кГц	25 В/м
	в диапазоне частот 2 кГц - 400 кГц	2,5 В/м
Плотность магнитного потока	в диапазоне частот 5 Гц - 2 кГц	250 нТл
	в диапазоне частот 2 кГц - 400 кГц	25 нТл
Напряженность электростатического поля		15 кВ/м

Таблица 2

Оптимальные параметры микроклимата во всех типах учебных и дошкольных помещений с использованием ПЭВМ

Температура, град. С	Относительная влажность, %	Абсолютная влажность, г/м ³	Скорость движения воздуха, м/с
19	62	10	< 0,1
20	58	10	< 0,1
21	55	10	< 0,1

Визуальные параметры ВДТ, контролируемые
на рабочих местах

№ п/п	Параметры	Допустимые значения
1	Яркость белого поля	Не менее 35 кд/кв. м
2	Неравномерность яркости рабочего поля	Не более +/- 20%
3	Контрастность (для монохромного режима)	Не менее 3:1
4	Временная нестабильность изображения (мелькания)	Не должна фиксироваться
5	Пространственная нестабильность изображения (дрожание)	Не более $2 \times 1E(-4L)$, где L - проектное расстояние наблюдения, мм

Приложение 3
к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03
(обязательное)

МЕТОДИКА
ИНСТРУМЕНТАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ И ГИГИЕНИЧЕСКОЙ
ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

(в ред. Изменений N 2, утв. Постановлением Главного
государственного санитарного врача РФ от 30.04.2010 N 48)

1. Общие положения

1.1. Инструментальный контроль электромагнитной обстановки на рабочих местах пользователей ПЭВМ производится:

- при вводе ПЭВМ в эксплуатацию и организации новых и реорганизации рабочих мест;
- после проведения организационно-технических мероприятий, направленных на нормализацию электромагнитной обстановки;
- при аттестации рабочих мест по условиям труда;
- по заявкам предприятий и организаций;
- при проведении производственного контроля.

(абзац введен Изменениями N 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.04.2010 N 48)

1.2. Инструментальный контроль осуществляется органами ГСЭН и (или) испытательными лабораториями (центрами), аккредитованными в установленном порядке.

2. Требования к средствам измерений

2.1. Инструментальный контроль уровней ЭМП должен осуществляться приборами с допустимой основной относительной погрешностью измерений +/- 20%, включенными в Государственный реестр средств измерения и имеющими действующие свидетельства о

прохождении Государственной поверки.

2.2. Следует отдавать предпочтение измерителям с изотропными антеннами-преобразователями.

2.3. При проведении инструментального контроля ЭМП от ПЭВМ в помещениях с высоким фоновым уровнем электрических (ЭП) и магнитных полей (МП) промышленной частоты (50 Гц), в которых уровни напряженности полей в диапазоне частот 5 Гц - 2 кГц превышает значения, приведенные в таблице 1 Приложения 2 к Правилам, рекомендуется использовать средство измерения (СИ), обеспечивающее возможность отдельного измерения ЭП и МП в полосе частот 45 Гц - 55 Гц и в диапазоне частот 5 Гц - 2 кГц с вырезанной полосой частот 45 Гц - 55 Гц.

(п. 2.3 введен Изменениями N 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.04.2010 N 48)

3. Подготовка к проведению инструментального контроля

3.1. Составить план (эскиз) размещения рабочих мест пользователей ПЭВМ в помещении.

3.2. Занести в протокол сведения об оборудовании рабочего места - наименования устройств ПЭВМ, фирм-производителей, моделей и заводские (серийные) номера.

примечание.

Нумерация пунктов дана в соответствии с официальным текстом документа.

3.4. Занести в протокол сведения о наличии санитарно-эпидемиологического заключения на ПЭВМ и приэкранные фильтры (при их наличии).

3.5. Установить на экране ВДТ типичное для данного вида работы изображение (текст, графики и др.).

3.6. При проведении измерений должна быть включена вся вычислительная техника, ВДТ и другое используемое для работы электрооборудование, размещенное в данном помещении.

3.7. Измерения параметров электростатического поля проводить не ранее чем через 20 минут после включения ПЭВМ.

4. Проведение измерений

4.1. Измерение уровней переменных электрических и магнитных полей, статических электрических полей на рабочем месте, оборудованном ПЭВМ, производится на расстоянии 50 см от экрана на трех уровнях на высоте 0,5 м, 1,0 м и 1,5 м.

4.2. Измерения ЭМП относятся к прямым измерениям с многократными наблюдениями и учет погрешности (неопределенности) измерений осуществляется в соответствии с действующими национальными стандартами. Для гигиенической оценки выбираются максимальные из измеренных на различных высотах средних значений.

(п. 4.2 введен Изменениями N 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.04.2010 N 48)

5. Гигиеническая оценка уровней ЭМП на рабочих местах

(в ред. Изменений N 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.04.2010 N 48)

5.1. Гигиеническая оценка воздействия электромагнитных полей различных частот должна производиться на соответствие нормативам (таблица 1 Приложения 2) для

соответствующего диапазона частот.

5.2. Гигиеническая оценка уровней электромагнитных полей должна производиться с учетом погрешности средства измерения (СИ). При этом с нормативным значением сравнивается результат измерения, к которому прибавлена абсолютная погрешность средства измерения.

5.3. При проведении инструментального контроля ЭМП от ВДТ ПЭВМ в помещениях с высоким уровнем фонового ЭМП промышленной частоты 50 Гц, в которых уровни ЭМП в диапазоне 5 Гц - 2 кГц превышают значения, приведенные в таблице 1 Приложении 2, измерения в этом диапазоне рекомендуется проводить СИ по пункту 2.3 настоящего Приложения 3 к Правилам.

Уровни электрического и магнитного полей на рабочих местах пользователей ПЭВМ следует считать допустимыми, если в полосе частот 45 Гц - 55 Гц они не превышают допустимых для населения: напряженности ЭП 500 В/м и индукции МП 5 мкТл, а в оставшейся части диапазона частот 5 Гц - 2 кГц, приведенных в таблице 1 Приложения 2 к Правилам.

5.4. Допускается для отдельной оценки соответствующих частотных составляющих использовать два отдельных прибора, один из которых измеряет ЭМП во всем диапазоне частот 5 Гц - 2 кГц, а другой - на промышленной частоте 50 Гц в полосе шириной +/- 5 Гц. В качестве уровней электрического и магнитного полей, создаваемых ПЭВМ, следует брать абсолютную разницу в показаниях этих приборов. Она не должна превышать значения, приведенного в таблице 1 Приложения 2 к Правилам. Поля промышленной частоты не должны превышать допустимых уровней для населения.

Суммарная относительная погрешность обоих приборов не должна превышать указанной в пункте 2.1 Приложения 3 к Правилам величины +/- 20%.

Приложение 4
к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03
(обязательное)

ВЫСОТА ОДНОМЕСТНОГО СТОЛА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ПЭВМ

Рост учащихся или студентов в обуви, см	Высота над полом, мм	
	поверхность стола	пространство для ног, не менее
116 - 130	520	400
131 - 145	580	520
146 - 160	640	580
161 - 175	700	640
выше 175	760	700

Примечание. Ширина и глубина пространства для ног определяются конструкцией стола.

Приложение 5
к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03
(обязательное)

ОСНОВНЫЕ РАЗМЕРЫ СТУЛА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Параметры стула	Рост учащихся и студентов в обуви, см				
	116 - 130	131 - 145	146 - 160	161 - 175	> 175

Высота сиденья над полом, мм	300	340	380	420	460
Ширина сиденья, не менее, мм	270	290	320	340	360
Глубина сиденья, мм	290	330	360	380	400
Высота нижнего края спинки над сиденьем, мм	130	150	160	170	190
Высота верхнего края спинки над сиденьем, мм	280	310	330	360	400
Высота линии прогиба спинки, не менее, мм	170	190	200	210	220
Радиус изгиба переднего края сиденья, мм	20 - 50				
Угол наклона сиденья, град.	0 - 4				
Угол наклона спинки, град.	95 - 108				
Радиус спинки в плане, не менее, мм	300				

Приложение 6
к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03
(обязательное)

РАЗМЕРЫ СТУЛА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ПЭВМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Параметры стула	Размеры, не менее, мм
Высота сиденья над полом	260
Ширина сиденья	250
Глубина сиденья	260
Высота нижнего края спинки над сиденьем	120
Высота верхнего края спинки над сиденьем	250
Высота прогиба спинки	160
Радиус изгиба переднего края сиденья	20 - 50

примечание.

Приложение 7 на регистрацию в Минюст РФ не представлялось.

Приложение 7
к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03
(рекомендуемое)

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ПЭВМ

4. Организация занятий с ПЭВМ детей школьного возраста и занятий с игровыми комплексами на базе ПЭВМ детей дошкольного возраста

4.1. Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ, на уроке не должна превышать:

- для обучающихся в I - IV классах - 15 мин.;
- для обучающихся в V - VII классах - 20 мин.;
- для обучающихся в VIII - IX классах - 25 мин.;
- для обучающихся в X - XI классах на первом часу учебных занятий - 30 мин., на втором - 20 мин.

4.2. Оптимальное количество занятий с использованием ПЭВМ в течение учебного дня для обучающихся I - IV классов составляет 1 урок, для обучающихся в V - VIII классах - 2 урока, для обучающихся в IX - XI классах - 3 урока.

4.3. При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий (приложение 12).

4.4. Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из класса (кабинета).

4.5. Для обучающихся в старших классах при организации производственного обучения продолжительность работы с ПЭВМ не должна превышать 50% времени занятия.

4.6. Длительность работы с использованием ПЭВМ в период производственной практики, без учебных занятий, не должна превышать 50% продолжительности рабочего времени при соблюдении режима работы и профилактических мероприятий.

4.7. Внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся в II - V классах - не более 60 мин.;
- для обучающихся в VI классах и старше - не более 90 мин.

Время проведения компьютерных игр с навязанным ритмом не должно превышать 10 мин. для учащихся II - V классов и 15 мин. для учащихся более старших классов. Рекомендуется проводить их в конце занятия.

4.8. Условия и режим дня в оздоровительно-образовательных лагерях, реализующих образовательные программы с использованием ПЭВМ в течение 2 - 4 недель, должны соответствовать санитарным нормам и правилам к устройству, содержанию и организации режима детских оздоровительных загородных учреждений или оздоровительных учреждений с дневным пребыванием в период каникул в городских условиях.

4.9. Занятия с ПЭВМ в оздоровительно-образовательных лагерях, реализующих образовательные программы с использованием ПЭВМ, организуемые в период школьных каникул, рекомендуется проводить не более 6 дней в неделю.

4.10. Общую продолжительность занятий с ПЭВМ в оздоровительно-образовательных лагерях, реализующих образовательные программы с использованием ПЭВМ, организуемые в период школьных каникул, рекомендуется ограничить:

- для детей 7 - 10 лет одним занятием в первую половину дня продолжительностью не более 45 мин.;
- для детей 11 - 13 лет двумя занятиями по 45 мин.: одно - в первой половине дня и другое - во второй половине дня;
- для детей 14 - 16 лет тремя занятиями по 45 мин. каждое: два в первой половине дня и одно во второй половине дня.

4.11. В оздоровительно-образовательных лагерях в период школьных каникул компьютерные игры с навязанным ритмом рекомендуется проводить не более одного раза в день продолжительностью:

- до 10 мин. для детей младшего школьного возраста;
- до 15 мин. для детей среднего и старшего школьного возраста.

Запрещается проводить компьютерные игры перед сном.

4.12. В дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) рекомендуемая непрерывная продолжительность работы с ПЭВМ на развивающих игровых занятиях для детей 5 лет не должна превышать 10 мин., для детей 6 лет - 15 мин.

4.13. Игровые занятия с использованием ПЭВМ в ДОУ рекомендуется проводить не более одного в течение дня и не чаще трех раз в неделю в дни наиболее высокой работоспособности детей: во вторник, в среду и в четверг. После занятия с детьми проводят гимнастику для глаз.

4.14. Не допускается проводить занятия с ПЭВМ в ДОУ за счет времени, отведенного для сна, дневных прогулок и других оздоровительных мероприятий.

4.15. Занятиям с ПЭВМ должны предшествовать спокойные игры.

4.16. Не допускается одновременное использование одного ВДТ для двух и более детей независимо от их возраста.

4.17. Занятия с ПЭВМ независимо от возраста детей должны проводиться в присутствии воспитателя или педагога.

примечание.

Приложение 8 на регистрацию в Минюст РФ не представлялось.

Приложение 8
к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03
(рекомендуемое)

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Вариант 2

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. В среднем темпе прodelать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

примечание.

Приложение 9 на регистрацию в Минюст РФ не представлялось.

Приложение 9
к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03
(рекомендуемое)

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

ФМ общего воздействия

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - 2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3 - 4 - то же, но круги наружу. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1 - 3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1 - 4 - то же влево. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. - стойка ноги врозь, 1 - руки назад. 2 - 3 - руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И.п. - руки в стороны. 1 - 4 - восьмеркообразные движения руками. 5 - 8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3 - 4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - сидя на стуле. 1 - 2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2 комплекс

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - 2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3 - 4 - то же левой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и.п. То же налево. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле, руки на пояс. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же налево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 - движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. - стоя или сидя. 1 - руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 - повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны. 1 - 3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 - голову повернуть направо. 6 - и.п. 7 - голову повернуть налево. 8 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - поднять плечи. 2 - опустить плечи. Повторить 6 - 8 раз, затем пауза 2 - 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. - руки согнуты перед грудью. 1 - 2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 - 4 - то же прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 4 - четыре последовательных круга руками назад. 5 - 8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 - 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. - о.с. - кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4 -

6 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - 4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5 - 8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - тыльной стороной кисти на пояс. 1 - 2 - свести вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 - дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - 4 - зигзагообразными движениями руки в стороны. 5 - 6 - руки вперед. 7 - 8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки к плечам, кисти в кулаках. 1 - 2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 - руки расслабленно вниз. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положение рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3 - наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - 2 - присед на носках, колени врозь, руки вперед - в стороны. 3 - встать на правую, мах левой назад, руки вверх, 4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5 - 8 - то же с махом правой ногой назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. - руки скрестно перед грудью. 1 - взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь пошире, руки вверх - в стороны. 1 - полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - выпад левой вперед. 1 - мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 - мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо. 1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 - то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки в стороны. 1 - 2 - присед, колени вместе, руки за спину. 3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

примечание.

Приложение 10 на регистрацию в Минюст РФ не представлялось.

Приложение 10
к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03
(рекомендуемое)

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ

Физкультурная пауза (ФП) - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

Физкультурная пауза 1

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.). 1 - руки вперед, ладони книзу.

2 - руки в стороны, ладони кверху, 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1 - 3 наклон назад, руки за спину. 3 - 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 2 - туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

И.п. - руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - присесть, руки вверх. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - 4 - круговые движения туловищем вправо. 5 - 8 - круговые движения туловищем влево. Повторить 4 раза. Темп средний.

И.п. - о.с. 1 - мах правой ногой назад, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - 4 - то же левой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - голову наклонить вправо. 2 - не выпрямляя головы, наклонить ее назад. 3 - голову наклонить вперед. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

Физкультурная пауза 2

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. И.п. - о.с. Руки за голову. 1 - 2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3 - 4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - шаг вправо, руки в стороны. 2 - повернуть кисти ладонями вверх. 3 - приставить левую ногу, руки вверх. 4 - руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5 - 8 - то же влево. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 - и.п. 3 - 4 то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1 - 3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 - переменить положение ног. 5 - 7 - то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4 - 6 раз. Перейти на ходьбу 20 - 25 с. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь пошире. 1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2 - 3 - сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 - и.п. 5 - 8 - то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И.п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад. 2 - и.п. 3 - 4 - то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 - руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

Физкультурная пауза 3

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. И.п. - о.с. Правой рукой дугой внутрь. 2 - то же левой и руки вверх, встать на носки. 3 - 4 - руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 - с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 - выпрямиться. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых

поворота туловища в стороны. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. И.п. - о.с. 1 - 2 - присед, колени врозь, руки вперед. 3 - 4 - встать, правую руку вверх, левую за голову. 5 - 8 - то же, но правую за голову. Повторить 6 - 10 раз. Темп медленный.

5. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки в стороны. 2 - 3 - руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

6. И.п. - правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 - мах правой ногой вперед. 2 - мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6 - 8 махов каждой ногой. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1 - 2 - правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3 - 4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5 - 8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

примечание.

Приложение 11 на регистрацию в Минюст РФ не представлялось.

Приложение 11
к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03
(рекомендуемое)

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Для снятия статического и нервно-эмоционального напряжения можно использовать обычные физические упражнения, преимущественно для верхней части туловища (рывки руками, повороты, "рубка дров" и т.д.), игры на свежем воздухе. Для снятия напряжения зрения рекомендуется зрительная гимнастика. Даже при небольшой ее продолжительности (1 мин.), но регулярном проведении она является эффективным мероприятием профилактики утомления. Эффективность зрительной гимнастики объясняется тем, что при выполнении специальных упражнений (описаны ниже) обеспечивается периодическое переключение зрения с ближнего на дальнее, снимается напряжение с цилиарной мышцы глаза, активизируются восстановительные процессы аккомодационного аппарата глаза, в результате чего функция зрения нормализуется. Кроме того, есть специальное упражнение (с меткой на стекле), предназначенное для тренировки и развития аккомодационной функции глаза.

Время и место проведения гимнастики

Зрительная гимнастика проводится в середине занятия с ПЭВМ (после 5 мин. работы - для пятилетних и после 7 - 8 мин. - для шестилетних детей) и в конце или после всего развивающего занятия с использованием ПЭВМ (после заключительной части). Первые три из представленных ниже упражнений проводятся в середине занятия в компьютерном зале, а остальные упражнения - после занятий в игровой комнате.

Длительность зрительной гимнастики как во время, так и после занятия составляет 1 мин. Преподаватель выбирает одно упражнение из трех для проведения во время занятий с ПЭВМ и 1 - 2 упражнения для проведения гимнастики после заключительной части занятия. Через 2 - 4 занятия упражнения рекомендуется менять.

Зрительная гимнастика во время
работы на компьютере

Упражнение 1 со зрительными метками

В компьютерном зале заранее подвешиваются высоко на стенах, углах, в центре

стены яркие зрительные метки. Ими могут быть игрушки или красочные картинки (4 - 6 меток). Игрушки (картинки) целесообразно подбирать так, чтобы они составляли единый зрительно-игровой сюжет, например, из известных сказок. Сюжеты преподаватель может придумывать сам и менять их время от времени. Примерами игровых сюжетов могут быть следующие. В центре стены помещается машина (или голубь, или самолетик, или бабочка). В углах под потолком стены - цветные гаражи. Детям предлагается проследить взором проезд машины в гаражи или на ремонтную площадку. Голубь может лететь на веточку или в домик.

Методика проведения упражнения

Поднять детей с рабочих мест: упражнение проводится у рабочего места.

Объяснить детям, что они должны делать: по команде преподавателя, не поворачивая головы, одним взглядом глаз, проследить движение машины в синий гараж, затем в зеленый и т.д.

Преподаватель предлагает переводить взгляд с одной метки на другую под счет 1 - 4.

Целесообразно показывать детям, на каком предмете необходимо каждый раз останавливать взгляд. Можно направлять взгляд ребенка последовательно на каждую метку, а можно - в случайном порядке.

Скорость перевода взгляда не должна быть очень большой. Переводить взгляд надо так медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз.

Преподаватель должен вести контроль за тем, чтобы дети во время выполнения упражнения не поворачивали головы.

Упражнение 2 со зрительными метками и поворотами головы

Выполняется так же, как предыдущее упражнение, но дети должны выполнять его с поворотами головы.

Игровым объектом может служить елочка, которую нужно нарядить. Необходимые для этой цели игрушки и зверушки дети должны отыскивать по всему компьютерному залу.

Методика выполнения упражнения

1. Преподаватель просит детей подняться с рабочих мест и стоять около стула, лицом к преподавателю.

2. Объясняется задача: вот елочка (на столе, или большое изображение елочки на картинке в центре стены или чуть ниже), ее нужно нарядить.

3. Преподаватель просит соблюдать следующие условия: "Стойте прямо, не сдвигая с места ног, поворачивая одну лишь голову, отыщите в компьютерном зале игрушки, которыми можно было бы нарядить елочку и назовите их".

4. Темп выполнения упражнения - произвольный.

5. Продолжительность - 1 мин.

Зрительная гимнастика
после компьютерного занятия

Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Рекомендуются следующие варианты упражнений.

Упражнение 1

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Упражнение 2

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

Упражнение 3

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

Упражнение 4

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Упражнение 5

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 2 - 3 раза.

Упражнение 6

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Упражнение 7

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6.

Упражнение 8

В игровой комнате на оконном стекле на уровне глаз ребенка крепятся красные круглые метки диаметром 3 - 5 мм. За окном намечается какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдаль. Ребенка ставят около метки на стекле на расстоянии 30 - 35 см и предлагают ему посмотреть в течение 10 с на красную метку, затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и зафиксировать взор на нем в течение 10 с. После этого поочередно переводить взгляд то на метку, то на выбранный предмет.

Продолжительность этой гимнастики 1 - 1,5 мин.

Гимнастика для снятия общего утомления

Упражнение 1

Исходное положение - стойка ноги врозь. По счету 1 - руки к плечам; 2 - руки поднять вверх, прогнуться; 3 - руки через стороны опустить вниз; 4 - вернуться в исходное положение. На счете 1 - 2 - вдох, на счете 3 - 4 - выдох. Повторить 3 раза.

Упражнение 2

Исходное положение - ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. По счету 1 - 2 - два рывка согнутыми руками назад; по счету 3 - 4 - два рывка назад прямыми руками; 5 - 6 - руки опустить. На счет 1 - 2 - выдох, 3 - 4 - вдох, 5 - 6 - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

Упражнение 3

Исходное положение - ноги врозь, руки вверх. По счету 1 - не сдвигая с места ног, повернуть туловище вправо, 2 - прийти в исходное положение, по счету 3 - повернуть туловище влево, по счету 4 - вернуться в исходное положение. На счет 1 - вдох, на счет 2 - выдох, на счет 3 - вдох, на счет 4 - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

Упражнение 4

Исходное положение - руки вниз, ноги широко расставить. По счету 1 - 2 - руки соединить в замок и поднять вверх за голову. По счету 3 - резко опустить руки вниз, по счету 4 - вернуться в исходное положение. На счет 1 - 2 - вдох, на счет 3 - 4 - выдох. Повторить 3 раза.

Это упражнение еще называют "рубка дров".

Все эти 4 упражнения выполняются в среднем темпе. Физкультминутку рекомендуется проводить после занятий на компьютере в игровой комнате и в комнате релаксации. Преподаватель по желанию может добавить или заменить некоторые упражнения другими. При этом важно учесть то, что физические упражнения должны быть направлены на снятие напряжения с верхнего плечевого пояса и улучшение кровообращения головы и всего тела ребенка. Недопустимо проведение физкультминуток в помещении компьютерного зала так же, как недопустимо позволять детям бегать и переходить на подвижные игры возле компьютеров.

Продолжительность этой гимнастики - не менее 1 мин., желательно 2 - 3 мин.; можно совмещать с офтальмотренажем.

При выполнении всех физических упражнений и офтальмотренажа необходимо выполнять еще одно условие: соблюдать режим проветривания. Если время летнее, то упражнения можно выполнять при открытых окнах или на свежем воздухе. Если зимнее время, то помещение проветривается и до, и после гимнастики.

примечание.

Приложение 12 на регистрацию в Минюст РФ не представлялось.

Приложение 12
к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03
(справочное)

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ОТ ИЗЛУЧЕНИЙ ОПТИЧЕСКОГО ДИАПАЗОНА И ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ ПЭВМ

№ п/п	Средство профилактики неблагоприятного влияния ПЭВМ	Оказываемое профилактическое действие
1	Приэкранные защитные фильтры для видеомониторов	Снижают уровень напряженности электрического и электростатического поля, повышают контрастность изображения, уменьшают блики

2	Нейтрализаторы электрических полей промышленной частоты	Снижают уровень электрического поля промышленной частоты (50 Гц)
3	Очки защитные со спектральными фильтрами ЛС и НСФ, разрешенные Минздравом России для работы с ПЭВМ	Профилактика компьютерного зрительного синдрома, улучшение визуальных показателей видеомониторов, повышение работоспособности, снижение зрительного утомления

примечание.

Приложение 13 на регистрацию в Минюст РФ не представлялось.

Приложение 13
к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03
(справочное)

примечание.

Приложение N 13 фактически утратило силу в связи с изданием Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.04.2010 N 48, утвердившего Изменения N 2 СанПин 2.2.2/2.4.2620-10 "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работ", в приложении к которым приведены "Средства измерения параметров электромагнитных полей".

СРЕДСТВА ИЗМЕРЕНИЯ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ

Тип измерительного прибора	Измеряемый диапазон частот	Пределы измерений	Относительная погрешность измерений, %
В&Е-метр	5 Гц - 400 кГц	Е: 0,8 - 100 В/м В: 8 - 100 нТл	+/- 20
СТ-01	0 Гц	Е: 0,3 - 180 кВ/м 0,1 - 15 кВ	+/- 15
ИЭСП-01	0 Гц	Е: 20 - 2 000 В/м	+/- 10
ИЭП-05 (с дипольной антенной)	5 Гц - 400 кГц	Е: 0,7 - 200 В/м	+/- 20
ИМП-05/1	5 - 2000 Гц	В: 70 - 2 000 нТл	+/- 20
ИМП-05/2	2 - 400 Гц	В: 7 - 200 нТл	+/- 20
ПЗ-50	48 - 52 Гц	Е: 0,01 - 100 кВ/м Н: 0,1 - 1800 А/м	+/- 15
ИПМ-101	ЭП: 0,03 - 1 200 МГц, 2,4 - 2,5 ГГц, МП: 0,03 - 50 МГц	Е: 1 - 500 В/м, Н: 0,1 - 50 А/м	+/- (20 - 40)

примечание.

Приложение 14 на регистрацию в Минюст РФ не представлялось.

Приложение 14
к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03
(справочное)

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

№	Наименование документа	Номер документа
1	"Естественное и искусственное освещение"	СНиП 23-05-95
2	Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений	СанПиН 2.2.4.548-96
3	Гигиенические требования к аэроионному составу воздуха производственных и общественных помещений	СанПиН 2.2.4.1294-03
4	Предельно допустимые концентрации (ПДК) вредных веществ в воздухе рабочей зоны	ГН 2.2.5.1313-03
5	Предельно допустимые концентрации (ПДК) загрязняющих веществ в атмосферном воздухе населенных мест	ГН 2.1.6.1338-03
6	Шум на рабочих местах, в помещениях жилых, общественных зданий и на территории жилой застройки. Санитарные нормы	СН 2.2.4/2.1.8.562-96
7	Производственная вибрация, вибрация в помещениях жилых и общественных зданий. Санитарные нормы	СН 2.2.4/2.1.8.566-96
8	Приказ Минздрава РФ "О порядке проведения предварительных и периодических медицинских осмотров работников и медицинских регламентах допуска к профессии"	14 марта 1996 г. N 90
9	Гигиенические рекомендации по рациональному трудоустройству беременных женщин	от 21.12.1993
10	Перечень медицинских противопоказаний к работе и производственному обучению подростков профессиям, общим для всех отраслей народного хозяйства, машиностроения, судостроения, приборостроения и других, связанных с ними производств	1988
11	Полимерные и полимерсодержащие строительные материалы, изделия и конструкции. Гигиенические требования безопасности	СанПиН 2.1.2.729-99
12	Приказ Минздрава России и Минобразования России "Совершенствование медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях"	N 186/272 от 30.06.1992

13	Временные перечни вредных, опасных веществ и производственных факторов, а также работ, при выполнении которых обязательны предварительные и периодические медицинские осмотры	Приказ Минздравмедпрома России и Госкомсанэпиднадзора России 280/88 от 05.10.95
14	Производственная гимнастика для работников умственного труда	М.: Физкультура и спорт, 1983
15	Приказ Минздрава РФ "О санитарно-эпидемиологической экспертизе продукции"	от 15 августа 2001 г. N 325 (с изменениями от 18 марта 2002 г.)
16	"Прямое измерение с многократным наблюдением. Методы обработки результатов наблюдений. Основные положения"	ГОСТ 8.207-76
17	Гигиенические критерии оценки и классификация условий труда по показателям вредности и опасности факторов производственной среды, тяжести и напряженности трудового процесса	Руководство Р 2.2.755-99

Литература

1. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование – СПб.: Питер, 2007 – 688 с.
2. Бодалев А.А., Столин В.В., Аванесов В.С. Общая психодиагностика. – СПб.: Речь, 2000. – 440 с.
3. Бурлачук Л.Ф., Морозова С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб.: Питер, 1999. – 200 с.
4. Карелин. А. Большая энциклопедия психологических тестов.
5. Лаак Я. Психодиагностика: проблемы содержания и методов. – М.: Институт практической психологии, Воронеж: МОДЭК, 1996. – 384с.
6. Носс И. Н. Психодиагностика. Тест, психометрия, эксперимент (информационно-методический конспект материалов к практическим занятиям по психодиагностике и экспериментальной психологии). – М.: КСП+, 1999. – 320 с.
7. Общая психодиагностика / Белова О. В. – Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996.
8. Практикум по возрастной психологии / под. ред. Головей Л.А. , Рыбалко Е.Ф. – СПб.: Речь, 2002.
9. Практикум по психодиагностике. Руководство по интерпритации / под ред. Пантилеева С.Р.
10. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Райгородский Д. Я. – Самара: БАХРАХ-М, 2001. – 672 с.
11. Психологическая диагностика / под ред. Гуревич К.М., Борисова Е.М. – М.: УРАО, 1997. – 263 с.
12. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с.
13. Сборник психологических тестов. Часть II: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2006. – 146 с.
14. Сборник психологических тестов. Часть III: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2006. – 120 с.
15. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. – СПб.: Речь, 2005. – 624 с.
16. Шевандрин Н.И. Основы психологической диагностики. – М.: ВЛАДОС, 2003. – Ч. 2. – 256 с.
17. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 512 с.
18. Шмелев А. Г. Основы психодиагностики – Учебное пособие для студентов педвузов. — Москва, Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 544 с.
19. DiBase.ru Руденский Е.В. Теоретические и экспериментально-педагогические основания исследования дефекта социализации личности учащегося в образовательном процессе школы, 20.05.2010.
20. Айзенк Г., Вильсон Г. Как измерить личность. – М., 2000.
21. Методы психологической диагностики / Воронин А.Н. – М., 1994.

22. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан)/ Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб., 2002. С.60-64.
23. Левис Ш.К. Ребенок и стресс.- СПб. Питер. Пресс, 1996. –208с.
24. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.06.2003 N 118 (ред. от 03.09.2010) "О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03" (вместе с "СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы)

Исследование комфортности
и безопасности условий обучения

Диагностический портфель

Серия: «Здоровье в школе»

Выпуск 4

Отпечатано: ГБС(К)ОУ школа-интернат № 9, СПб, ул. Старцева, 2
Гарнитура «Таймс». Формат А5. Бумага офсетная.
Тир. 50 шт.