

ГОО «Петропавловская специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа – интернат VIII вида»

Программа  
формирования здорового образа жизни  
у детей с нарушением интеллекта

Составитель: Перушкина Е.В.  
воспитатель II категории

## Содержание

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

## Пояснительная записка

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

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

Среди основных тенденций, характеризующих наркологическую ситуацию в России, наибольшую тревогу вызывает неуклонное омоложение потребителей психоактивных веществ. Все больше фиксируется случаев, когда первая проба наркотических и других психоактивных (ПАВ) приходится на возраст 6-12 л. Приобщение к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ способствует специфические факторы. Такими факторами являются, в частности, повышенная восприимчивость, внушаемость детей, которые в сочетании с пристальным интересом к миру взрослых в неблагоприятных условиях могут составить основу положительного субъективного восприятия ПАВ и способствовать формированию установки на употребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

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

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

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

В воспитательной работе большое место занимает проблема сохранения своего здоровья. Это создание высокого уровня душевного комфорта, а для его формирования необходимы знания о законах развития организма, его взаимодействия с социальными факторами. Существующая система образования не учитывает главного при всей ее научности:

конкретного человека, индивидуальных законов его развития. Домашнее воспитание не озадачивает себя проблемами воспитания здорового образа жизни, следовательно, школа должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Только в школе субъекты перестраивающего общества могут черпать духовные и физические силы, искать индивидуальные пути решения проблем становления личности. В условиях, когда человек, становится активной силой общества ему необходимо знать самого себя, чтобы своевременно предупредить заболевание, которое может привести к летальным исходам.

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

- курят -50 %;
- имеют тягу к алкоголю – 20 %;
- нарушают дисциплину на уроках и в общественных местах 10 % детей;
- неадекватное поведение, агрессия 5%.
- 80% детей не задумываются о последствиях употребления психоактивных веществ.

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

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

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

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

**Задачи:**

1. Приобщение воспитанников к ценностям ЗОЖ.
2. Формирование позитивного отношения к самому себе, потребности к саморазвитию.
3. Формирование устойчивого интереса у детей к занятиям спортом.
4. Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

Структура программы включает в себя четыре направления:

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

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

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

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

Программа включает в себя распределение тем, в которых предлагается ориентирование на усвоение детьми знаний и представлений, а также и на становление его мотивационной сферы поведения, реализации усвоенных знаний и применений в реальном поведении. Особое внимание уделяется способам закрепления изучаемого материала. Учащимся предлагаются вариативные задания, нацеленные на расширение и обогащение сформированных представлений о здоровом образе жизни, отраженных в разных видах деятельности. Главное заключается в том, чтобы создать условия для формирования переноса усвоенного навыка и связанного с ним представления из учебно-воспитательной ситуации в повседневную жизнь.

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

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

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

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

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

Программа рассчитана на детей 13-16 лет и реализуется в течение 3-х лет. Занятия проводятся один раз в неделю в течение 35 – 40 минут.

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

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

### Тематический план

№	Направление	Всего часов	1 год		2 год		3 год	
			Т	П	Т	П	Т	П
1	Я и мое здоровье	10	-	3	1	2	1	3
2	Спорт – это жизнь	12	2	2	1	3	2	2
3	Твой выбор	12	2	2	2	3	2	1
4	Самопознание и саморегуляция	15	1	3	-	4	2	5

### Учебно-тематический план

#### Первый год работы по программе

№	Содержание разделов и тем	Форма проведения	Часы	
			Т	П
<b>1.</b>	<b>Я и мое здоровье</b>			
1.1	Здоровье – единственная драгоценность	Игра		1
1.2	Чистота – залог здоровья	Конкурс		1
1.3	Питание – основа жизни	Устный журнал		1
<b>2.</b>	<b>Спорт – это жизнь</b>			
2.1	Спорт в моей жизни	Спортивная игра		1
2.2	Закаливание	Беседа	1	
2.3	Профилактика простудных заболеваний	Беседа, инструктивное занятие	1	
2.4	Мы за спорт	Веселые старты		1
<b>3.</b>	<b>Твой выбор</b>			
3.1	Полезные и вредные привычки	Беседа, диспут, игра - тренинг	1	1
3.2	Курение и здоровье. Экология и курение в наше время	Беседа-размышление	1	
3.3	Правда об алкоголе	Устный журнал		1
3.4	Алкоголь и семья	Беседа-размышление	1	

<b>4.</b>	<b>Самопознание и саморегуляция</b>			
4.1	Я – неповторимый человек	Беседа	1	
4.2	Каким я был? Есть? Буду?	Тренинговое занятие		1
4.3	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	Практикум		1
4.4	Как сказать «Нет!» и отстаивать свое мнение	Практикум		1

### Второй год обучения

№	Содержание разделов и тем	Форма проведения	Часы	
			Т	П
<b>1.</b>	<b>Я и мое здоровье</b>			
1.1	Чистая атмосфера – здоровый организм	Дискуссия		1
1.2	Красота и здоровье	Беседа- размышление	1	
1.3	Правильное питание – залог здоровья	Пресс - конференция		1
<b>2.</b>	<b>Спорт – это жизнь</b>			
2.1	Мои физические показатели	Спортивные состязания		1
2.2	Гимнастика тела и красота	Беседа- размышление	1	
2.3	Русские народные забавы	Игровая программа		1
2.4	Олимпийские игры и спорт	Викторина		1
<b>3.</b>	<b>Твой выбор</b>			
3.1	Ты сам делаешь выбор	Выпуск буклетов		1
3.2	Наркомания: проблема личности и общества	Час общения	1	
3.3	Наркотики. Их последствия для здоровья	Беседа, обсуждение	1	
3.4	Преступность несовершеннолетних и наркомания	Круглый стол		1
3.5	Как сказать «Нет!» вредным	Комплексное занятие		1



	привычкам			
<b>4.</b>	<b>Самопознание и саморегуляция</b>			
4.1	Я становлюсь увереннее	Тренинг		1
4.2	Учусь понимать людей	Час общения		1
4.3	Что такое эгоизм?	Диспут		1
4.4	Мой характер	Викторина		1

### Третий год обучения

№	Содержание разделов и тем	Форма проведения	Часы	
			Т	П
<b>1.</b>	<b>Я и мое здоровье</b>			
1.1	Здоровая семья – здоровая Россия	Игра		1
1.2	Гигиена труда и отдыха	Беседа	1	
1.3	Питание школьника. Составление рациона	Практикум		1
1.4	Если хочешь быть здоровым – будь им	КВН		1
<b>2.</b>	<b>Спорт – это жизнь</b>			
2.1	Секрет долголетия	Беседа	1	
2.2	Мы за спорт	Веселые старты		1
2.3	Спорт в моей жизни	Спортивная игра		1
2.4	Как заниматься спортом без ущерба для здоровья	Медицинский инструктаж	1	
<b>3.</b>	<b>Твой выбор</b>			
3.1	Причина одна – последствий много	Устный журнал		1

3.2	Алкоголь, табакокурение, наркотики и будущее поколение	Беседа- размышление	1	
3.3	Жизнь без вредных привычек	Ситуативная беседа – диалог	1	
<b>4.</b>	<b>Самопознание и саморегуляция</b>			
4.1	О чем говорят мои чувства?	Час общения		1
4.2	Мое настроение	Беседа- размышление	1	
4.3	Вкусы и увлечения	Анкетирование		1
4.4	Мои желания, мои потребности	Диспут		1
4.5	Как стать успешным	Беседа- размышление	1	
4.6	Отчего бывает одиноко?	Дискуссия		1
4.7	Семья и ее функции	Круглый стол		1

## Содержание программы

### 1. Направление «Я и мое здоровье»

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

Гигиена. Профилактика заболеваний Правила личной гигиены.

Правила питания. Гигиена питания.

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

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

### 2. Направление «Спорт – это жизнь»

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

*Теоретическая часть:* беседы, инструктажи.

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

### **3. Направление « Твой выбор»**

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

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

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

### **4. Направление «Самопознание и саморегуляция».**

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

*Теоретическая часть:* беседы.

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

## Литература:

1. Багаева Н.В. о борьбе с вредными привычками в школе. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М., 2000
2. Бобылева И.А. Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений. – М., 2007
3. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. – М., 1956.
4. Валеология: Учеб. пособие под ред. В.П.Соломина, Ю.Л. Варламова. – Спб., 1995.
5. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. – М., 2002.
6. Гусева Н.А. тренинг предупреждения вредных привычек у детей,- под научн. ред. Л.М. Шипицыной. – СПб.: Речь.
7. Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. Спб., 1997.
8. Матвеева Е.М. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. Воспитательная работа в классах коррекции. 5-9 классы./-. – М: Глобусм, 2007.
9. Моисеева О.Н., Тараданова И.И. Выбираем мир без наркотиков. – Омск, 2003.
10. Обухова Л.А. Уроки здоровья. 2002. - №6.
11. Пятьдесят сценариев классных часов. –М.: Центр «Педагогический поиск».
12. Рожков М.И. Классному руководителю. – М., Владос,2001
13. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психологические упражнения и коррекционные программы. – М..1993.
14. СергееваВ.П. Классный руководитель в современной школе. Практическое пособие.4-е изд. Доп. – М.: ЦГЛ, 2002.
15. Соковня-СеменоваН.Н. основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб.пособие для студентов средних пед. заведений.- М.,1997.
16. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: Советы психолога родителям.- М.. 1996.
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие.Пер.С нем.; В 4-х томах.Т.1. – М.:Генезис,2001.
18. Фопель К. Сплоченность и толетарность в группе. М.:Генезис, 2002.

Анкета №1

Класс \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

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

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

2. Кто для вас авторитет?

- Родители \_\_\_\_\_
- Друзья \_\_\_\_\_
- Педагоги \_\_\_\_\_
- Никто \_\_\_\_\_

3. К кому вы пойдете, если случится неприятность?

- К родителям \_\_\_\_\_
- Друзьям \_\_\_\_\_
- Педагогам \_\_\_\_\_
- Родственникам \_\_\_\_\_
- Свой вариант \_\_\_\_\_

4. Что для вас главное в жизни?

- Семья \_\_\_\_\_
- Здоровье \_\_\_\_\_
- Материальное благополучие \_\_\_\_\_
- Свой вариант \_\_\_\_\_

5. Как вы относитесь к курению?

- Мне все равно
- Это не для меня
- Категорически против
- Я курю \_\_\_\_\_
- Я не курю, но не против, если курят другие \_\_\_\_\_
- Свой вариант \_\_\_\_\_

6. Как вы относитесь к спиртному?

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

7. Как вы относитесь к наркотикам и токсическим веществам?

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

8. Как вы считаете, почему молодежь начинает курить, пить и употреблять наркотические вещества?

- Любопытство \_\_\_\_\_
- Стремятся доказать так свою взрослость \_\_\_\_\_
- Не \_\_\_\_\_ ХОТЯТ  
выделяться \_\_\_\_\_
- Уходят от решения проблем \_\_\_\_\_
- Способ расслабиться \_\_\_\_\_
- Свой вариант \_\_\_\_\_

9. С помощью, каких мероприятий можно защитить подростков от табакокурения, алкоголизма, употребления наркотиков?

- Уроки по профилактике ПАВ \_\_\_\_\_
- Разработка и демонстрация наглядных материалов \_\_\_\_\_
- Оказание помощи в трудную минуту \_\_\_\_\_
- Демонстрация познавательных, научных и художественных фильмов \_\_\_\_\_
- Свой вариант \_\_\_\_\_

## Анкета №2

### Часть 1

Имя ученика:

Класс:

Дата заполнения:

1. Ты знаешь, как устроен твой организм?

- Да
- Нет

Если знаешь, скажи, для чего человеку нужны:

- Скелет \_\_\_\_\_
- Мышцы \_\_\_\_\_
- Сердце \_\_\_\_\_
- Легкие \_\_\_\_\_
- Мозг \_\_\_\_\_

2. Нужно ли человеку:

А) двигаться?

- Да
- Нет

Если да, то зачем? \_\_\_\_\_

Б) бывать на свежем воздухе?

- Да
- Нет

Если да, то зачем? \_\_\_\_\_

3. Зачем нужны физминутки на уроках? \_\_\_\_\_

4. Что такое «режим дня»? \_\_\_\_\_

Для чего он нужен? \_\_\_\_\_

Ты выполняешь режим дня?

- Да
- Нет

Почему?

5. Что такое «Правила гигиены»? \_\_\_\_\_

Для чего они нужны? \_\_\_\_\_

Какие правила гигиены ты любишь выполнять? \_\_\_\_\_

Почему? \_\_\_\_\_

Какие правила гигиены ты не любишь выполнять? \_\_\_\_\_

Почему? \_\_\_\_\_



## Анкета №3

### Часть 2

Имя ученика:

Класс:

Дата заполнения:

1. Что такое «здоровье»? \_\_\_\_\_

Нужно ли тебе следить за своим здоровьем?

- Да

- Нет

Если нужно, то зачем? \_\_\_\_\_

Как ты следишь за своим здоровьем? \_\_\_\_\_

Где в школе ты можешь узнать, как нужно следить за здоровьем? \_\_\_\_\_

2. Тебе нравятся уроки физкультуры?

- Да

- Нет

Почему? \_\_\_\_\_

3. Тебе нравятся уроки валеологии?

- Да

- Нет

Почему? \_\_\_\_\_

4. Какое у тебя обычно настроение? \_\_\_\_\_

Каким цветом можно раскрасить твоё настроение?

5. Что ты будешь делать в свободное время?

Смотреть телевизор - наблюдать за природой;

Играть в компьютерную игру - играть с котенком;

Слушать громкую музыку - слушать пение птиц.

### Тест «Выявление уровня самооценки»

Ответь на вопросы теста:

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

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

2. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, ты:

- А) постараешься победить его в остроумии – 5 баллов;
- Б) не будешь ввязываться в соревнование, а отдашь ему должное и выйдешь из разговора – 1 балл.

3. Выбери одно из мнений, наиболее тебе близкое:

- А) то, что многим кажется везением, на самом деле – результат упорного труда – 5 баллов;
- Б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств – 1 балл;
- В) в сложной ситуации главное – не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить – 3 балла.

4. Тебе показали пародию на тебя. Ты:

- А) рассмеешься и обрадуешься тому, что в тебе есть что – то оригинальное – 3 балла;
- Б) тоже попытаешься найти что – то смешное в твоём знакомом и высмеять его – 4 балла;
- В) обидишься, но не подашь вида – 1 балл.

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

- А) да – 1 балл;
- Б) нет – 5 баллов;
- В) не знаю – 3 балла.

6. Ты выбираешь духи в подарок подруге. Купишь:

- А) духи, которые нравятся тебе;
- Б) духи, которым, как ты думаешь, будет рада подруга, хотя тебе лично они не понравились – 3 балла;
- В) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче – 1 балл.

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

- А) да – 1 балл;
- Б) нет – 5 баллов;
- В) не знаю – 3 балла.

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

- А) да – 1 балл;
- Б) нет – 5 баллов;
- В) иногда – 3 балла.

9. Доставляет ли тебе удовольствие возражать кому – либо:

- А) да – 5 баллов;

Б) нет – 1 балл;

В) не знаю – 3 балла.

10. Закрой глаза и попытайся представить себе три цвета:

А) голубой – 1 балл;

Б) желтый – 3 балла;

В) красный – 5 баллов.

Подсчитай количество полученных баллов.

#### Результаты тестирования.

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

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

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

**Диагностика «Личностный рост»  
(методика Д.В.Григорьева, И.В. Кулешова, П.В.Степанова)**

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

**Ход опроса**

Педагог обращается к воспитанникам со словами: «Вам будет предложен ряд высказываний. Пожалуйста, прочитайте их и определите, насколько вы согласны или не согласны с ними. Оценить степень согласия или несогласия можно в баллах (от «+4» до «-4»);

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

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

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

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

«0» - ни да, ни нет;

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

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

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

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

Постарайтесь быть искренними. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они отражали ваше мнение. Свои оценки вы можете занести в специальный бланк рядом с порядковым номером утверждения анкеты. Спасибо!»

1. Мне нравится, когда вся наша семья идет в гости, отмечает какой –нибудь праздник или просто собирается за общим столом.
2. Я смогу прожить, счастливо и не создавая, своей собственной семьи.
3. Без семьи и детей человек чувствует себя более свободным.
4. Я горжусь своей фамилией.
5. Рассматривать старые семейные фотографии – занятие для чудаков.
6. Человеку не обязательно знать свою родословную.
7. Меня огорчает то, что я не делаю для своих родителей всего, что мог бы.
8. Спортивные занятия – жизненная необходимость для каждого человека.
9. Я считаю, что курение или алкоголь способны помочь мне расслабиться, снять напряжение.
10. От одной дозы наркотиков я не стану наркоманом.
11. Какое общение без бутылки «Клинского».
12. Все состоявшиеся в жизни люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.

13. Я предпочитаю активный отдых сидению у телевизора или компьютера.
14. Я думаю, что здоровье сегодня – не самое главное в жизни.
15. Вкусовые качества продуктов питания, на мой взгляд, важнее их полезности.
16. Большинство моих сверстников предпочитают общаться с красивыми людьми.
17. Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, собственными силами.
18. Я часто чувствую разочарование от жизни.
19. Выбирая, люди часто ошибаются, но я не боюсь сделать ошибку, совершая выбор.
20. Я очень сильно переживаю любые, даже незначительные, неудачи.
21. Я готов спорить с учителем (воспитателем), если считаю, что он не прав.
22. Мне тяжело заводить знакомства с новыми людьми.
23. Для меня важно найти смысл собственной жизни.
24. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
25. Мои поступки часто зависят от внешних обстоятельств.
26. Меня не угнетает временное одиночество.
27. Я чаще всего следую за мнением большинства.
28. В глубине души я знаю, что оцениваю себя низко.
29. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

#### **Бланк для ответов**

1	14	27
2	15	28
3	16	
4	17	
5	18	
6	19	
7	20	
8	21	
9	22	
10	23	
11	24	
12	25	
13	26	

#### *Обработка результатов*

Результаты получаются путем сложения баллов по каждой шкале.

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

- знак не меняется. В ответах же на вопросы №2,3,5, 6 знак меняется на противоположный.
2. Характер отношений подростка к своему здоровью показывают его оценки высказываний № 8,9,10,11,12,13,14. При этом в ответах на вопросы №8,11,12 знак не меняется, в ответах на вопросы № 9, 10,13,14 знак меняется на противоположный.
  3. Характер отношений подростка к своему внутреннему миру, своему душевному «Я» показывают его оценки высказываний № 15,17,19,21, 23, 25, 27. При этом в ответе на вопрос № 25 знак не меняется, в ответах на вопросы № 15,17,19,21,23,27 знак меняется на противоположный.
  4. Характер отношений подростка к своему духовному «Я» показывают его оценки высказываний № 16,18,20,22,24,26,28. При этом в ответах на вопросы № 16, 18,20,22,28 знак не меняется, в ответах на вопросы № 24,26 знак меняется на противоположный.

#### *Анализ результатов*

##### **Отношение подростков к семье**

**От +5 до + 28 баллов (устойчиво – позитивное отношение)** – ценность семьи высоко значима для подростка. Он дорожит семейными устоями, помнит о разных мелочах, приятных кому – то из семьи. Семейные праздники всегда проходят при его участии и помощи в подготовке. В будущем он хочет создать счастливую семью.

**От +1 до +4 баллов ( ситуативно – позитивное отношение)** – семья представляет для подростка определенную ценность, но сам факт наличия семьи, семейных традиций воспринимается им как естественный. Подросток принимает участие в семейных праздниках, но без напоминания не всегда вспомнит о дне рождения кого – то из близких. Заботу родителей воспринимает как само собой разумеющееся. Он не предполагает, что семья, которой он создаст в будущем, будет не похожа на ту, в которой он живет сейчас.

**От -1 до -14 баллов ( ситуативно – негативное отношение)** – отношения к семье у подростка, как правило, потребительское. Ему «должны» давать деньги на мелкие расходы и прощать шалости. Но если от родителей нужно что-то серьезное, подросток добьется этого любыми способами – лестью, ложью, послушанием. Сам он, скорее всего, считает, что никому ничем не обязан.

**От -1 до -14 баллов ( устойчиво – негативное отношение)**– семья не представляет для ребенка, какой – либо ценности. Такое отношение проявляется в чувстве стыда за свою фамилию, сознательном неприятии принятых в семье норм поведения, представлений о жизни. Все это в

будущем может негативно отразиться на его способности и желании создать собственную счастливую семью.

### **Отношения подростка к своему здоровью**

**От +15 до + 28 баллов (устойчиво – позитивное отношение)** – для подростка ценность здоровья является приоритетной. Он понимает, что такое здоровый образ жизни, сознательно культивирует его и связывает с ним дальнейшие жизненные успехи. Он способен противостоять попыткам вовлечь его в процесс употребления табака, алкоголя, наркотических веществ и постарается не допустить этого в отношении других.

**От +1 до +14 баллов ( ситуативно – позитивное отношение)** – ценность здоровья значима для подростка. Объективно он понимает важность здорового образа жизни, но субъективно ставит его не слишком высоко. Здоровье для него – естественное состояние, сама собой разумеющаяся «вещь», а не то, что требует специальных усилий. Пристрастие к вредным привычкам – извинительная слабость, а не проявление безволия. Возможно, в глубине души он полагает, что способен добиться жизненного успеха, не уделяя пристального внимания своей физической форме.

**От -1 до -14 баллов ( ситуативно – негативное отношение)** – ценность здоровья невысока в сознании ребенка. Размышления и разговоры о здоровье и здоровом образе жизни он считает пустой тратой времени. Ему хочется хорошо, по спортивному выглядеть в глазах окружающих, но что-то делать для этого ему откровенно лень. Вредные привычки не кажутся ему такими вредными, наоборот, в них есть некая приятность, шарм. Он наверняка одобрительно усмехнется, услышав фразу «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет».

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

### **Отношения подростка к своему душевному «Я»**

**От +15 до + 28 баллов (устойчиво – позитивное отношение)** – подросток принимает себя таким, какой он есть. Он верит в свои силы и возможности, честно относится к себе, искренен в проявлении чувств.

Комфортно чувствует себя даже в незнакомой компании. Он не боится одиночества, минуты уединения для него важны и плодотворны. Он не переносит личные неурядицы, не боится показаться смешным.

**От +1 до +14 баллов ( ситуативно – позитивное отношение)** – принимая себя в целом, подросток все же может испытывать неловкость по поводу некоторых своих особенностей. Он думает о себе как о человеке, который симпатичен для других, но некий червь сомнения и неуверенности подтачивает его. Ему хотелось бы и сейчас, и в будущем гарантировать себя от попадания в смешные истории и положения. Он несколько тяготится уединенным положением и по возможности старается чем – либо заместить его (прослушиванием музыки, просмотром видеofilьмов и т.д.).

**От -1 до -14 баллов ( ситуативно – негативное отношение)** - подросток принимает себя таким, каков он есть, лишь в отдельные моменты повседневной жизни. Ему все время хочется «выпрыгнуть» из своей «шкурки», немедленно оказаться красивым, богатым и знаменитым. Его кумиры, как правило, именно такие. В глубине души он надеется на свою притягательность для других, но уверен, что они в первую очередь видят его недостатки. Одиночество одновременно и тягостно для него, и спасительно. В обществе сверстников он предпочитает быть на вторых ролях.

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

#### **Отношение подростка к своему духовному «Я»**

**От +5 до + 26 баллов (устойчиво – позитивное отношение)** – подросток рассматривает себя как автора и распорядителя собственной жизни. Ощущения личной свободы крайне важно для него, и ради этого чувства он готов противостоять внешнему давлению. Он способен на самостоятельный и ответственный выбор. Для него очень важно найти смысл собственной жизни, которую он хочет прожить «по совести».

**От +1 до +14 баллов ( ситуативно – позитивное отношение)** - подросток ощущает в себе возможность быть хозяином собственной жизни, однако полагает это реальным только в случае благоприятных



внешних обстоятельств. Ему нравится чувствовать себя свободным, но он не готов рисковать собственным благополучием ради свободы. Выбор привлекателен для него, но он идет на него с оглядкой: возможность ошибки и ответственность настораживают его. Он признает объективную значимость категорий совести и смысла жизни, но в своей повседневности предпочитает руководствоваться иными, более прагматичными регуляторами.

**От -1 до -14 баллов ( ситуативно – негативное отношение)** – подростку более импонирует роль ведомого, нежели автора и распорядителя собственной жизни. Он ищет общества людей, чья духовная сила могла бы «прикрыть» его нерешительность и неуверенность в себе. Старается по возможности уйти от выбора; при заметном внешнем давлении готов отказаться от личной свободы в пользу ощущения покоя и душевного комфорта. Склонен объяснять свои неудачи неблагоприятным стечением обстоятельств. Муки совести тяготят его, поэтому предпочитает о своей совести не думать.

**От – 15 до – 28 баллов (устойчиво – негативное отношение)** – подросток ощущает себя «пешкой» в окружающей его стихии жизни, заложником могущественных и неподвластных ему внешних сил. Он боится и избегает любого свободного действия. Ищет покровительства сильных мира сего и готов им доверять без оглядки. Он предпочитает полную определенность и однозначность во всем и не хочет выбора. Верит в силу и непогрешимость большинства, ибо это спасет его от лишней ответственности за себя и свою жизнь. Принцип его жизни – не высываться.