



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ

Кочетков В.Б.

приказ № 122

от «30» 08 20 17 г.

# ПРОГРАММА

## «Мониторинговые исследования»

## Программа мониторинговых исследований

В целях формирования общего системного подхода к оценке качества образования в МБОУ Огурская СОШ осуществляются мониторинговые исследования, которые представляют собой совокупность диагностических и оценочных процедур.

Оценочная деятельность, направление на формирование	Методы и формы	Класс	Цель
Нравственных убеждений	Диагностика и исследование нравственной сферы школьника. (Фридман Г.М)	1-4 1-11	Цель: формирование нравственных ценностей.
Здорового образа жизни	1.Методики: «Знание о здоровье», «Мое здоровье», «Гигиенические навыки», «Ценностные ориентации». 2.Тесты: «Являетесь ли вы рабом сигареты?», «Ваш образ жизни» (Качан Л.Г.), «Как ваше здоровье» (Л.Москвина) 3.Анкеты: «Для определения осведомленности о пагубности курения». «Здоровый образ жизни».	1-11  5-11  5-11  5-11	Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ школьников.  Цель: изучить уровень информированности школьников о здоровье и ЗОЖ. Цель: выявить степень сформированности у школьников навыков гигиенического поведения.
Высокой культуры межличностного и межкультурного общения	1.Тест культурно-ценностных ориентаций. (Л.Г.Почебут). 2.Опросник адаптации личности к новой социокультурной среде. (Л.В.Янковского).	5-11 8-11	Цель: формирование культуры межнациональных и межличностных отношений.
Развитие способностей к социальному самоопределению	1.Методика карта интересов А.Голомшток, в модификации Г.Резапкиной. 2. Методика «Карта интересов» 3.Опросник «Готовность подростков к выбору	2-11  7-11 7-11	Цель: выявление способностей учащихся в разных сферах деятельности. Цель: создание условий для развития творческих способностей.

	профессии» В.Б. Успенского		
--	----------------------------	--	--

Активная внеурочная деятельность и наличие дополнительного образования - важные условия образовательного процесса в школе, обеспечивающего личностное развитие детей. Оно обеспечивается разнообразием образовательных программ, по индивидуальным запросам учащихся.

Учет внеучебных достижений учащихся (все виды конкурсной активности, участие в дополнительном образовании в школе и др. общественных объединениях) особенно важен, поскольку именно внеучебные достижения могут подтвердить важнейшие результаты инновационной деятельности – повышение качества образования, организационное развитие школы, формирование лидерских качеств у учащихся и педагогов.

### **Методика 6. Опросник «Готовность подростков к выбору профессии» В.Б. Успенского**

**Цель:** определение готовности учащихся к выбору профессии.

**Ход проведения.** Учащимся в течение 25 минут предлагается прочитать перечисленные ниже утверждения и выразить свое согласие или несогласие с ними ответами «да» или «нет». **Инструкция для учащегося.**

Дорогой друг! Прочитай перечисленные ниже утверждения и отметь знаком «+» свое согласие или знаком «-» свое несогласие с ними.

1. Вы уже твердо выбрали будущую профессию.
2. Основной мотив выбора – материальные интересы.
3. В избранной профессии Вас привлекает, прежде всего, сам процесс труда.
4. Вы выбираете профессиональное учебное заведение потому, что туда пошли учиться Ваши друзья.
5. Вы выбираете место работы (учебы) потому, что оно недалеко от дома.
6. Если Вам не удастся получить избираемую профессию, то у Вас есть запасные варианты.
7. Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией.
8. Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессии.
9. Не важно, кем работать, важно, как работать.
10. Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала следует получить аттестат.
11. Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессиональной деятельности. Вам не достает.

12. Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.
13. Согласны ли Вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии?
14. Учителя одобряют Ваш выбор будущей профессии.
15. Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии.
16. Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии.
17. Вы консультировались о выборе профессии у врача.
18. Главное в выборе профессии – возможность поступить в профессиональное учебное заведение.
19. Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение.
20. Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.
21. Вы уверены, что родственники помогут Вам устроиться на работу (учебу).
22. Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой Вами профессии.
23. Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то Вы будете пытаться еще раз.
24. Для правильного выбора профессии достаточно Вашего слова «хочу».

**Обработка и интерпретация данных.** Проставьте полученные варианты ответов в две строки следующим образом:

I: 1. 3. 6. 7. 8. 11. 12. 16. 17. 19. 20. 22. 23 (номера предложений). II: 2. 4. 5. 9. 10. 13. 15. 18. 21. 24

Подсчитайте в первой строке сумму ответов со знаком «+», во второй – сумму ответов со знаком «-». Сложите полученные суммы и определите уровень готовности подростков к выбору профессии по следующей шкале:

- 0-6 баллов – неготовность;
- 7-12 баллов – низкая готовность;
- 13-18 баллов – средняя готовность;
- 19-24 балла – высокая готовность.

Результаты, полученные по всей группе обследованных детей, заносятся в сводный оценочный лист (образец сводного оценочного листа см. выше). Оценка качества образовательного процесса на данном этапе тестирования осуществляется по следующему показателю:

количество учащихся с высоким уровнем готовности обучающихся к выбору профессии.

**Диагностика и исследование нравственной сферы школьника для учителей и родителей.**

(Фридман Г.М., Пушкина Т.А., Каплунович И.Я. Изучение личности учащегося и ученических коллективов. – М., 1988, с. 326-341)

Диагностика развития нравственной сферы ребенка чаще всего включает исследование когнитивного, эмоционального и поведенческого компонента нравственного развития. Исследование когнитивного компонента предполагает изучение осознания

детьми нравственных норм и представлений о нравственных качествах. Исследование эмоционального компонента предполагает изучение нравственных чувств ребенка, эмоционального отношения к моральным нормам. Исследование поведенческого компонента предполагает выявление нравственного поведения в ситуации морального выбора, нравственной направленности личности во взаимодействии со сверстниками и т.д.

**Метод «Беседа»** (предназначен для изучения представлений детей о нравственных качествах **6-7 лет (1 класс)**)

Развиваются обобщенные представления о доброте, честности, справедливости, дружбе. Складывается отрицательное отношение к таким моральным качествам, как хитрость, лживость, жестокость, себялюбие, трусость, лень.

*Вопросы для беседы:*

- Кого можно назвать хорошим (плохим)? Почему?
- Кого можно назвать честным (лживым)? Почему?
- Кого можно назвать добрым (злым)? Почему?
- Кого можно назвать справедливым (несправедливым)? Почему?
- Кого можно назвать щедрым (жадным)? Почему?
- Кого можно назвать смелым (трусливым)? Почему?

Выясняют соответствие представлений о нравственно-волевых качествах возрасту. Делается вывод о том, как меняются эти представления с возрастом.

**Методика «Что такое хорошо и что такое плохо?»**

Учащихся просят привести примеры: доброго дела, свидетелем которого ты был; зла, сделанного тебе другими; справедливого поступка твоего знакомого; безвольного поступка; проявления безответственности и др.

*Обработка результатов.*

Степень сформированности понятий о нравственных качествах оценивается по 3-х бальной шкале:

- 1 балл – если у ребенка сформировано неправильное представление о данном нравственном понятии;
- 2 балла – если представление о нравственном понятии правильное, но недостаточно четкое и полное;
- 3 балла – если сформировано полное и четкое представление

### **Диагностика эмоционального компонента нравственного развития**

**Методика «Сюжетные картинки»** (предназначена для детей **1–2 классов**)

(по Р.Р.Калининой)

Ребенку предоставляются картинки с изображением положительных и отрицательных поступков сверстников. Он должен разложить картинки так, чтобы с одной стороны лежали те, на которых нарисованы хорошие поступки, а с другой – плохие, объясняя свой выбор.

*Обработка результатов.*

0 баллов – ребенок неправильно раскладывает картинки (в одной стопке картинки с изображением плохих и хороших поступков), эмоциональные реакции неадекватны или отсутствуют.

1 балл – ребенок правильно раскладывает картинки, но не может обосновать свои действия; эмоциональные реакции неадекватны.

2 балла – ребенок правильно раскладывает картинки, обосновывает свои действия, эмоциональные реакции адекватны, но выражены слабо.

3 балла – ребенок обосновывает свой выбор (называет моральные нормы); эмоциональные реакции адекватны, ярки, проявляются в мимике, активной жестикуляции и т.д.

**Методика «Что мы ценим в людях»** (предназначена для выявления нравственных ориентаций ребенка).

Ребенку предлагается мысленно выбрать двух своих знакомых: один из них хороший человек, на которого ребенок хотел бы быть похожим, другой – плохой. После чего просят назвать те их качества, которые нравятся в них и которые не нравятся, и привести по три примера поступков на эти качества. Исследование проводится индивидуально. Ребенок должен дать моральную оценку поступкам, что позволит выявить отношение детей к нравственным нормам. Особое внимание уделяется оценке адекватности эмоциональных реакций ребенка на моральные нормы: положительная эмоциональная реакция (улыбка, одобрение и т.п.) на нравственный поступок и отрицательная эмоциональная реакция (осуждение, негодование и т.п.) – на безнравственный поступок.

*Обработка результатов.*

0 баллов – ребенок не имеет четких нравственных ориентиров. Отношения к нравственным нормам неустойчивое. Неправильно объясняет поступки, эмоциональные реакции неадекватны или отсутствуют.

1 балл – нравственные ориентиры существуют, но соответствовать им ребенок не стремится или считает это недостижимой мечтой. Адекватно оценивает поступки, однако отношение к нравственным нормам неустойчивое, пассивное. Эмоциональные реакции неадекватны.

2 балла – нравственные ориентиры существуют, оценки поступков и эмоциональные реакции адекватны, но отношение к нравственным нормам ещё недостаточно устойчивое.

3 балла – ребенок обосновывает свой выбор нравственными установками; эмоциональные реакции адекватны, отношение к нравственным нормам активное и устойчивое.

**Методика «Закончи предложение»** (методика Н.Е. Богуславской)

Детям предлагается бланк теста, где необходимо закончить предложения несколькими словами.

1. Если я знаю, что поступил неправильно, то ...
2. Когда я затрудняюсь сам принять правильное решение, то ...
3. Выбирая между интересным, но необязательным, и необходимым, но скучным занятием, я обычно ...
4. Когда в моем присутствии обижают человека, я ...
5. Когда ложь становится единственным средством сохранения хорошего отношения ко мне, я ...
6. Если бы я был на месте учителя, я ...

*Обработка результатов по вышеуказанной шкале.*

**Незаконченные предложения, или моё отношение к людям.**

*Отношение к друзьям*

Думаю, что настоящий друг ...

Не люблю людей, которые ...

Больше всего люблю тех людей, которые ...

Когда меня нет, мои друзья ...

Я хотел бы, чтобы мои друзья ...

*Отношение к семье*

Моя семья обращается со мной как ...

когда я был маленьким, моя семья ...

*Чувство вины*

Сделал бы все, чтобы забыть ...

Моей самой большой ошибкой было ...

Если ты совершаешь дурной поступок, то ...

*Отношение к себе*

Если все против меня ...

Думаю, что я достаточно способен ...

Я хотел бы быть похожим на тех, кто ...

Наибольших успехов я достигаю, когда ...

Больше всего я ценю ...

(*Богуславская Н.Е., Купина Н.А.* Веселый этикет. – Екатеринбург: «АРД ЛТД», 1997, с. 37)

**Анкета-опросник «Настоящий друг»**

(*Прутченков А.С.* Наедине с собой. М. 1996, с. 154)

1. Делится новостями о своих успехах.
2. Оказывает эмоциональную поддержку.
3. Добровольно помогает в случае нужды.
4. Стремится, чтобы другу было приятно в его обществе.
5. Не завидует другу.
6. Защищает друга в его отсутствие.
7. Терпим к остальным друзьям своего друга.
8. Хранит доверенные ему тайны.
9. Не критикует друга публично.
10. Не ревнует друга к остальным людям.
11. Стремится не быть назойливым.
12. Не поучает, как нужно жить.
13. Уважает внутренний мир друга.
14. Не использует доверенную тайну в своих целях.
15. Не стремится переделать друга по своему образцу.
16. Не предаёт в трудную минуту.
17. Доверяет свои самые сокровенные мысли.
18. Понимает состояние и настроение друга.
19. Уверен в своем друге.
20. Искренен в общении.
21. Первым прощает ошибки друга.
22. Радуется успехам и достижениям друга.
23. Не забывает поздравить друга.
24. Помнит о друге, когда того нет рядом.
25. Может сказать другу то, что думает.

*Обработка результатов:*

За каждый ответ «да» поставьте себе 2 балла, за ответ «не знаю» – по 1 баллу, а за ответ «нет» – 0 баллов. Сложите полученные очки.

*От 0 до 14 баллов.* Вы еще не оценили до конца всех прелестей и достоинств дружбы. Скорее всего, вы не доверяете людям, поэтому с вами трудно дружить.

*От 15 до 35 баллов.* У вас есть опыт дружбы, но есть и ошибки. Хорошо, что вы верите в настоящую дружбу и готовы дружить.

*От 35 до 50 баллов.* Вы настоящий друг, верный и преданный. С вами тепло и радостно, ваши друзья чувствуют себя спокойно и надежно, доверяют вам, и вы платите им тем же.

### **Методика-тест «Хороший ли ты сын (дочь)?»**

(*Лаврентьева Л.И., Ерина Э.Г., Цацинская Л.И.* Нравственное воспитание в начальной школе // Звуч начальной школы. 2004, № 6, стр. 118)

Поставь против каждого вопроса знак «+» или знак «-» в зависимости от того, положительный или отрицательный ответ ты дашь.

1. Если тебе приходится неожиданно задержаться в школе, на прогулке или внезапно уйти из дому, сообщаем ли ты об этом родным (запиской, по телефону, через товарищей)?
2. Бывают ли случаи, что родители заняты какой-то большой работой, а тебя отправляют на улицу или в кино, «чтобы не крутился под ногами»?
3. Отложи на минутку книжку и осмотри квартиру не своими, а мамиными глазами: нет ли в комнате вещей, которые лежат не на месте?

4. Можешь ли ты сразу, никуда не заглядывая, назвать дни рождения родителей, бабушки, дедушки, братьев, сестер?
5. Свои нужды (купить коньки, мяч) ты, наверное, знаешь хорошо. А известно ли тебе, какая вещь срочно необходима матери или отцу и когда собираются ее приобрести?
6. Случается ли, что помимо маминого поручения, ты выполняешь какую-нибудь работу «от себя», по своей инициативе?
7. Мама угощает тебя апельсином, конфетой. Всегда ли ты проверяешь, досталось ли вкусное взрослым?
8. У родителей выдался свободный вечер. Они собираются в гости или в кино. Выражаешь ли ты свое нежелание остаться дома (просишь их не уходить, требуешь взять с собой, говоришь, что тебе одному страшно, или, может быть, молча сидишь с кислым и недовольным лицом)?
9. У вас дома взрослые гости. Приходится ли родным напоминать тебе, что надо заняться тихим делом, не мешать им, не вмешиваться в их разговор?
10. Стесняешься ли ты дома, в гостях подать маме пальто или оказать другие знаки внимания?

*Обработка результатов:* Если ты очень хороший сын или дочь, знаки у тебя должны получиться такие: «+ – – + + + – –». Если картина получилась противоположная, тебе надо всерьез призадуматься, каким ты растешь человеком. Если же есть некоторые несовпадения, не огорчайся. Дело вполне можно поправить.

#### **Диагностика и исследование нравственной сферы школьника для учителей и родителей.**

(Фридман Г.М., Пушкина Т.А., Каплунович И.Я. Изучение личности учащегося и ученических коллективов. – М., 1988, с. 326-341)

Диагностика развития нравственной сферы ребенка чаще всего включает исследование когнитивного, эмоционального и поведенческого компонента нравственного развития. Исследование когнитивного компонента предполагает изучение осознания детьми нравственных норм и представлений о нравственных качествах. Исследование эмоционального компонента предполагает изучение нравственных чувств ребенка, эмоционального отношения к моральным нормам. Исследование поведенческого компонента предполагает выявление нравственного поведения в ситуации морального выбора, нравственной направленности личности во взаимодействии со сверстниками и т.д.

#### **Анкета-опросник «Настоящий друг»**

(Прутченков А.С. Наедине с собой. М. 1996, с. 154)

1. Делится новостями о своих успехах.
2. Оказывает эмоциональную поддержку.
3. Добровольно помогает в случае нужды.
4. Стремится, чтобы другу было приятно в его обществе.
5. Не завидует другу.
6. Защищает друга в его отсутствие.
7. Терпим к остальным друзьям своего друга.
8. Хранит доверенные ему тайны.
9. Не критикует друга публично.
10. Не ревнует друга к остальным людям.
11. Стремится не быть назойливым.
12. Не поучает, как нужно жить.
13. Уважает внутренний мир друга.
14. Не использует доверенную тайну в своих целях.
15. Не стремится переделать друга по своему образцу.
16. Не предаёт в трудную минуту.
17. Доверяет свои самые сокровенные мысли.



18. Понимает состояние и настроение друга.
19. Уверен в своем друге.
20. Искренен в общении.
21. Первым прощает ошибки друга.
22. Радуется успехам и достижениям друга.
23. Не забывает поздравить друга.
24. Помнит о друге, когда того нет рядом.
25. Может сказать другу то, что думает.

*Обработка результатов:*

За каждый ответ «да» поставьте себе 2 балла, за ответ «не знаю» – по 1 баллу, а за ответ «нет» – 0 баллов. Сложите полученные очки.

*От 0 до 14 баллов.* Вы еще не оценили до конца всех прелестей и достоинств дружбы. Скорее всего, вы не доверяете людям, поэтому с вами трудно дружить.

*От 15 до 35 баллов.* У вас есть опыт дружбы, но есть и ошибки. Хорошо, что вы верите в настоящую дружбу и готовы дружить.

*От 35 до 50 баллов.* Вы настоящий друг, верный и преданный. С вами тепло и радостно, ваши друзья чувствуют себя спокойно и надежно, доверяют вам, и вы платите им тем же.

### ***Методика-тест «Хороший ли ты сын (дочь)?»***

*(Лаврентьева Л.И., Ерина Э.Г., Цацинская Л.И. Нравственное воспитание в начальной школе // Завуч начальной школы. 2004, № 6, стр. 118)*

Поставь против каждого вопроса знак «+» или знак «-» в зависимости от того, положительный или отрицательный ответ ты дашь.

1. Если тебе приходится неожиданно задержаться в школе, на прогулке или внезапно уйти из дому, сообщаем ли ты об этом родным (запиской, по телефону, через товарищей)?
2. Бывают ли случаи, что родители заняты какой-то большой работой, а тебя отправляют на улицу или в кино, «чтобы не крутился под ногами»?
3. Отложи на минутку книжку и осмотри квартиру не своими, а мамиными глазами: нет ли в комнате вещей, которые лежат не на месте?
4. Можешь ли ты сразу, никуда не заглядывая, назвать дни рождения родителей, бабушки, дедушки, братьев, сестер?
5. Свои нужды (купить коньки, мяч) ты, наверное, знаешь хорошо. А известно ли тебе, какая вещь срочно необходима матери или отцу и когда собираются ее приобрести?
6. Случается ли, что помимо маминого поручения, ты выполняешь какую-нибудь работу «от себя», по своей инициативе?
7. Мама угощает тебя апельсином, конфетой. Всегда ли ты проверяешь, досталось ли вкусное взрослым?
8. У родителей выдался свободный вечер. Они собираются в гости или в кино. Выражаешь ли ты свое нежелание остаться дома (просишь их не уходить, требуешь взять с собой, говоришь, что тебе одному страшно, или, может быть, молча сидишь с кислым и недовольным лицом)?
9. У вас дома взрослые гости. Приходится ли родным напоминать тебе, что надо заняться тихим делом, не мешать им, не вмешиваться в их разговор?
10. Стесняешься ли ты дома, в гостях подать маме пальто или оказать другие знаки внимания?

*Обработка результатов:* Если ты очень хороший сын или дочь, знаки у тебя должны получиться такие: «+ - - + + + - -». Если картина получилась противоположная, тебе надо всерьез призадуматься, каким ты растешь человеком. Если же есть некоторые несовпадения, не огорчайся. Дело вполне можно поправить.

## Методика «Знания о здоровье».

**Цель:** изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ.

**Организация:** учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?
  - а) отсутствие болезней;
  - б) способность работать долгое время без усталости;
  - в) стремление быть лучше всех;
  - г) хорошее настроение;
2. Почему важно соблюдать режим дня?
  - а) чтобы все успевать;
  - б) чтобы быть здоровым;
  - в) чтобы меньше уставать;
  - г) чтобы не ругали родители;
3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?
  - а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
  - б) чистить зубы два раза в день;
  - в) своевременно подстригать ногти;
  - г) следить за порядком в доме;
4. Для чего нужно закаляться?
  - а) чтобы укрепить здоровье;
  - б) чтобы все завидовали;
  - в) чтобы не бояться холода и жары;
  - г) чтобы тренировать силу воли;
5. Что значит «питаться правильно»?
  - а) есть все, что нравится;
  - б) есть в одно и то же время;
  - в) есть не менее 4 раз в день;
  - г) есть полезную для здоровья пищу;
6. Почему нужно больше двигаться?
  - а) чтобы быть выносливым, ловким;
  - б) чтобы быть быстрее всех;
  - в) чтобы хорошо себя чувствовать;
  - г) чтобы не болеть;

**Обработка данных:** за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здравосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

## **2. Методика «Мое здоровье».**

**Цель:** определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников.

**Организация:** учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

1. Кто может позаботиться о твоём здоровье лучше?

а) я сам; б) родители; в) врачи;

2. Как часто ты заботаешься о своём здоровье?

а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;

3. Часто ли ты гуляешь на улице?

а) каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко);

4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?

а) чищу зубы; б) мою руки (ноги и т.д.); в) принимаю душ (ванну);

5. Выполняешь ли ты режим дня?

а) всегда; б) изредка; в) не выполняю;

6. Как ты ведешь себя во время болезни кого – ни будь из членов семьи?

а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;

б) сострадаю, но ничем помочь не могу

в) веду себя так же, как всегда.

**Обработка данных:** проводится качественный анализ результатов. О сформированности умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здравосозидательной активности ребенка.

## **3. Методика «Гигиенические навыки».**

**Цель:** выявить степень сформированности у младших школьников навыков гигиенического поведения (мытьё рук).

**Организация:** перед тем, как класс пойдет обедать в школьную столовую, учитель напоминает детям: «Не забудьте вымыть руки».

В течении недели учитель ведет наблюдение за качеством выполнения каждым из детей гигиенической процедуры по следующим показателям:

использование мыла, мытье не только ладоней, но и тыльной поверхности кисти, вытирание рук полотенцем (салфеткой) насухо.

**Обработка данных:** данные фиксируются в таблице произвольной формы. На основе показателей качества деятельности делается вывод о степени сформированности навыков гигиенического поведения у младших школьников.

#### **4. Методика «Ценностные ориентации».**

**Цель:** выявить место здоровья в системе ценностных ориентаций младших школьников.

Организация: ученикам предлагается проранжировать предложенные варианты ценностей исходя из их личной значимости.

Здоровье (отсутствие болезней, хорошее настроение).

Благополучие в семье (Любовь, взаимопонимание, достаток и др.).

Материальная обеспеченность (много денег, хорошая одежда и др.).

Счастье других (хорошее отношения между людьми, забота о близких, окружающих людях и др.).

Красота природы, искусства (переживание прекрасного).

Обработка данных: проводится анализ результатов ранжирования; делается вывод о месте здоровья в системе ценностных ориентаций учащихся.

### **ТЕСТ «ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**(Качан Л.Г. Формирование современных знаний о здоровье и ЗОЖ. Метод. пособие. Новокузнецк, 2002. – С.45)**

1. Вы добираетесь на работу:
  - а) общественным транспортом
  - б) на машине
  - в) на велосипеде или пешком
2. Вес:
  - а) нормальный
  - б) превышает норму на 6-7 кг
  - в) за каждые 6 кг лишнего веса прибавляйте по 5 очков
3. Курение:
  - а) некурящий
  - б) менее 5 сигарет в день или периодически курите
  - в) курите регулярно
  - г) курите очень много
  - д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков)
4. Ваша работа связана с регулярной ездой на автомашине в качестве водителя или с поездками в командировки:
  - а) да
  - б) нет
5. Употребляете в пищу:
  - а) много масла, яиц, сливок
  - б) мало фруктов и овощей
  - в) много сахара, пирожных, варенья
6. Регулярно берете работу домой или работаете в нерабочее время:
  - а) да

- б) нет
7. Употребление алкоголя:
- а) не употребляете  
б) до 300 г водки, или 3 кружки пива, или бутылку вина и более в день
8. Ваша работа связана со сдельной оплатой труда, жесткими сроками:
- а) да  
б) нет
9. Раз в неделю и более работаете сверхурочно или допоздна:
- а) да  
б) нет
10. Регулярно занимаетесь физическими упражнениями:
- а) не занимаетесь  
б) работаете в саду, совершаете прогулки, делаете утреннюю гимнастику  
в) занимаетесь различными видами спорта.

**Ключ:**

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| 1: а – 5 очков, б – 10, в – 0;         | 2: а – 0, б – 5, в – 5;   |
| 3: а – 0, б – 0, в – 5, г – 10, д – 5; | 4: а – 10, б – 0;         |
| 5: а – 5, б – 10, в – 5;               | 6: а – 10, б – 0;         |
| 7: а – 0, б – 5;                       | 8: а – 10, б – 0;         |
| 9: а – 5, б – 0;                       | 10: а – 10, б – 0, в – 5. |

**Менее 25 очков** – вы ведете здоровый образ жизни; **25-50 очков** – ведете довольно здоровую жизнь, но могли бы ее улучшить, изменив некоторые из ваших привычек; **50 и более** – ведете неправильный образ жизни, срочно измените некоторые из ваших нездоровых привычек.

## ТЕСТ «КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ»

(Москвина Л. Энциклопедия психологических тестов)

1. Регулярно ли Вы едите свежие фрукты и овощи? Да – 3 очка, нет – 0
2. Ограничиваете ли Вы себя в употреблении животных жиров? Да – 5, нет – 0
3. Регулярно ли Вы едите волокнистую пищу, хлеб грубого помола или из отрубей? Да – 2, нет – 0
4. Ограничиваете ли Вы себя в употреблении сахара? Да – 3, нет – 0
5. Умеете ли Вы отдыхать и расслабляться? Да – 5, нет – 0
6. Есть ли у Вас развлечения, помимо работы? Да – 4, нет – 0
7. Нравится ли Вам Ваша работа? Да – 4, нет – 0
8. Есть ли у Вас друг, которому Вы полностью доверяете? Да – 3, нет – 0
9. Есть ли у Вас любимый человек? Да – 4, нет – 0
10. Считаете ли Вы, что должны быть более ответственны на работе? Да – 0, нет – 2
11. Вы считаете, что должны брать на себя меньше обязательств? Да – 0, нет – 2
12. Часто ли Вы испытываете скуку? Да – 0, нет – 2
13. Вы курите? Да – 0, нет – 6
14. Вы курите меньше полпачки в день? Да – 2, нет – 0
15. Употребляете ли Вы алкоголь? Нет – 3, иногда – 2, каждый день – 0
16. Сколько Вы весите? Столько, сколько и должны – 5, до 6 кг выше нормы – 4, на 6-12 кг выше нормы – 2, на 12 и более кг выше нормы – 0
17. Регулярно ли Вы делаете зарядку? Да – 2, нет – 0
18. Вы занимаетесь зарядкой, пока не заболят мышцы? Да – 0, нет – 1
19. Нужно ли Вам снотворное, чтобы уснуть? Да – 0, нет – 1
20. Всегда ли Вы застегиваете ремень безопасности в машине? Да – 1, нет – 0
21. Часто ли Вы вынуждены покупать лекарства? Да – 0, нет – 2
22. Проверяете ли Вы хоть иногда свое артериальное давление? Да – 1, нет – 0

23. Бывают ли у Вас постоянные болезненные симптомы и Вы при этом не обращаетесь к врачу? Да – 0, нет – 5
24. Занимаетесь ли Вы опасными видами спорта? Да – 0, нет – 3
25. Часто ли Вы беспокоитесь или волнуетесь? Да – 0, нет – 5

**Ключ:**

50 - 75 очков. Вы ведете здоровый образ жизни. Ваше здоровье не внушает опасения. Вам не о чем особенно беспокоиться. Вам не страшны никакие (даже магнитные) бури.

25 - 49 очков. Вам необходимо изменить образ жизни! Постарайтесь сделать это как можно скорее, иначе Вас ожидают неприятности.

24 - 0 очков. Вам следует всерьез задуматься над тем, какой образ жизни Вы ведете, и постарайтесь изменить его немедленно! Ваше здоровье в опасности!

## **ТЕСТ «ЯВЛЯЕТЕСЬ ЛИ ВЫ РАБОМ СИГАРЕТЫ?»**

### **(Тест Фагерстрема)**

1. Через какое время после утреннего пробуждения Вы закуриваете сигарету?
  - а) Сразу же (в течение первых 5 минут)
  - в) От 5 минут до получаса
  - с) Спустя полчаса-час после пробуждения
  - д) более чем через час
2. Трудно ли Вам воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?
  - а) да
  - в) нет
3. От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться?
  - а) от первой
  - в) от любой последующей
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в течение дня?
  - а) не более 10
  - в) от 10 до 20
  - с) от 20 до 30
  - д) более 30
5. В первой половине дня Вы курите больше, чем во второй?
  - а) да
  - в) нет
6. Продолжаете ли Вы курить, когда заболеваете и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?
  - а) да
  - в) нет

**Ключ:**

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. а – 0, в – 1, с – 2, д – 3. | 2. а – 1, в – 0.               |
| 3. а – 1, в – 0.               | 4. а – 0, в – 1, с – 2, д – 3. |
| 5. а – 1, в – 0.               | 6. а – 1, в – 0.               |

## АНКЕТА

### для определения осведомленности о пагубности курения

(по Московченко, 1999) 5-11кл

На каждый вопрос существует три варианта ответов:

А – знаю (3 очка), Б – не знаю (1 очко), В – знаю частично (2 очка).

1. Можно ли рассматривать табак как наркотическое средство.
2. Известно ли Вам, что дым табака содержит около 3000 химических веществ, которые повреждают живые ткани.
3. Знаете ли Вы, что неотъемлемой частью состава табака являются смолы, никотин, токсические газы типа окиси углерода, цианистого водорода и окислов азота.
4. Знаете ли Вы, что смолы – носители канцерогенов – способствуют развитию «кашля курильщика» и хронических бронхитов.
5. Никотин – ядовитый алкалоид, в течение семи секунд он разносится по всему телу, включая мозг, а при беременности – во все органы плода.
6. Никотин – мощный стимулятор головного и спинного мозга, нервной системы, сердца.
7. Окись углерода, связываясь с молекулой гемоглобина, затрудняет перенос кислорода кровью. Страдают в первую очередь мозг, сердце, мышцы.
8. Цианистый водород (присутствует в дыме табака) приводит к накоплению слизи, смолы и бактериальной инфекции в легких.
9. Окись азота снижает эффективность лейкоцитов, что приводит к инфекционным заболеваниям дыхательных путей.
10. Курение вызывает изменение химии крови, что способствует сужению артерий и развитию атеросклероза, образованию тромбов, заболеванию системы кровообращения, нарушению мозгового кровообращения и кровеносных сосудов конечностей (гангрена – отмирание тканей), что грозит ампутацией ног.
11. Риск заболевания рака легких, ротовой полости, гортани пищевода, желудка, поджелудочной железы, шейки матки, мочевого пузыря и почек прямо пропорционально количеству лет курения и числу выкуриваемых за день сигарет.
12. Курение влияет на репродуктивную функцию женщин. Вероятность зачатия у курящей женщины в среднем на 25% ниже, чем некурящей.
13. Дети курящих женщин имеют при рождении более низкий вес, болеют респираторными и кишечными заболеваниями, могут иметь небольшие задержки в развитии интеллектуальных способностей. Для них выше риск внезапной смерти.
14. Пассивное курение также опасно для здоровья. Работа в сильно накуренных помещениях может достигать эквивалента в 10-14 сигарет в день и влиять на потерю зрения.

Если Вы набрали от **14 до 20 очков** и при этом курите, то Вам следует задуматься о вреде курения.

Если Вы курите и набрали от **21 до 30 очков**, то Вам нужно обратить особое внимание на пагубность курения. Выявить свой тип курения.

Если Вы курите и набрали **от 31 до 42 очков**, то Вам следует признаться, что Вы заядлый курильщик и чтобы бросить курить, нужно проявить немалую силу воли и терпение.

### АНКЕТА «Здоровый образ жизни» 5-11кл

Перед Вами анкета, целью которой является выяснение осведомленности по проблеме здорового образа жизни. Опрос проводится анонимно. Внимательно прочитайте вопрос и варианты ответов на него. Обведите кружочком один или несколько вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, правильны.

Пожалуйста, укажите:

**Ваш пол**

- Мужской
- Женский

**Ваш возраст** ( укажите полное число лет) \_\_\_\_\_

**1. Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни»**

- отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)
- здоровое питание
- соблюдение режима дня
- соблюдение правил гигиены
- умеренное употребление алкоголя
- отсутствие беспорядочной половой жизни
- занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы

**2. Что, по Вашему мнению, можно отнести к выражению «здоровый образ жизни»?**

- регулярное посещение врача с целью профилактики
- доброжелательные отношения с другими людьми
- умение справляться со своими эмоциями, гармония с собой
- интерес к информации о здоровом образе жизни
- широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби
- другое (укажите) \_\_\_\_\_

**3. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?**

- считаю, что это необходимо
- считаю, что это важно, но не главное в жизни
- эта проблема меня не волнует

**4. Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает ?**

- недостаток времени
- материальные трудности
- отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости
- отсутствие условий (укажите каких) \_\_\_\_\_
- другие причины (укажите, какие) \_\_\_\_\_

**5. Дайте оценку состоянию вашего здоровья**

- хорошее
- удовлетворительное
- слабое

**6. Часто ли Вы посещаете врача?**

- редко
- 2-3 раза в год
- прохожу ежегодный медосмотр
- ежемесячно

**7. Как часто Вы принимаете лекарственные препараты?**

- редко
- довольно часто
- постоянно



**8 . Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?**

- да
- иногда
- нет

**9 . Занимаетесь ли Вы спортом?**

- не занимаюсь
- иногда
- занимаюсь регулярно (2-3 раза в неделю)

**10. Какими видами спорта Вы занимаетесь? (Укажите, какими именно)**

---

**11 . Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?**

- редко
- не менее 3-х раз в неделю
- ежедневно
- не употребляю
- не указано

**12 . Курите ли Вы?**

- да
- курил, но бросил
- нет

**13 . Если курите, то, сколько сигарет Вы выкуриваете в день**

- менее 1 пачки
- 1 пачка
- более 1 пачки

**14 . Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества?**

- да
- нет
- если да, то сколько раз? Укажите \_\_\_\_\_ раз

**15 . Часто ли Вы подвержены стрессам?**

- да
- время от времени
- нет

**16 . Отметьте причины, которые вызывают у Вас стресс :**

- финансовые трудности
- проблемы в коллективе
- проблемы в семье
- одиночество
- проблемы с учёбой
- другие \_\_\_\_\_

**17 . Есть ли у Вас какие-либо из указанных заболеваний?**

- сердечно-сосудистые
- опорно-двигательного аппарата
- желудочно-кишечного тракта
- сахарный диабет
- нет

**18. Из каких источников Вы получаете информацию о здоровом образе жизни?**

- на учебных занятиях
  - из средств массовой информации
  - через интернет
  - из специальной литературы
  - из других источников (укажите, каких) \_\_\_\_\_
-

## Тест культурно-ценностных ориентаций (Тест Л.Г. Почебут)

Этнопсихологические исследования предполагают изучение культуры народа. Понятие «культура» многогранно. В научной литературе насчитывается более 150 ее определений. Культура включает в себя образ жизни этноса, его ценности, веру, нормы поведения, стили общения и пр.

При исследовании этнокультурных различий довольно трудно выявить чистый тип той или иной культуры, поскольку в настоящее время происходит процесс интенсивного взаимопроникновения культур вследствие миграции населения, обмена материальными и духовными ценностями (произведениями искусства, достижениями науки и техники, товарами массового потребления и пр.).

Автором предлагаемого теста является американский психолог Дж. Таусенд. Тест культурно-ценностных ориентаций - это не личностный тест, он предназначен для определения основных тенденций формирования и становления изучаемой культуры. Инструкция. «Отметьте, пожалуйста, то утверждение в каждом разделе, которое наилучшим образом описывает культурную ориентацию вашего народа. При этом постарайтесь вспомнить, чему вас учили ваша семья, школа, религия. Просьба при ответе не руководствоваться вашими современными взглядами в том случае, если они отличаются от того, чему вас учили».

1. В моей культуре важнейшим фактором при принятии решений люди считают:
    - а) прошлое;
    - б) настоящее;
    - в) будущее.
  2. В моей культуре люди обычно считают, что они:
    - а) жертвы природных сил;
    - б) живут в гармонии с природой;
    - в) управляют многими природными силами.
  3. В моей культуре считается, что если людьми не управлять, то они, вероятно, будут совершать:
    - а) плохие поступки;
    - б) как плохие, так и хорошие поступки;
    - в) хорошие поступки.
  4. В моей культуре люди считают самым основным в своих взаимоотношениях:
    - а) наследство и происхождение;
    - б) большую семью;
    - в) индивидуальность, самобытность личности.
  5. В моей культуре люди полагают, что:
    - а) существование само по себе достаточно для жизни;
    - б) рост и развитие личности является самой важной целью в жизни;
    - в) практическая деятельность и достижение совершенства - лучшая цель.
- В основу теста заложено представление о трех типах культуры.

Первый тип - традиционная культура (ТК) - характеризуется ориентацией людей на прошлое, приверженностью традициям, интересом к истории. Люди этой культуры воспринимают природу как вечную тайну бытия, как неразрешимую загадку, отгадать которую они не стремятся. Человек рассматривается как существо, зависимое от ближайшего социального окружения. Большое значение придается семейным связям, традиционности родственных ролевых отношений, религиозным ориентациям. В такой культуре не допускается внутренняя свобода человека. За его действиями, поступками и даже мыслями осуществляется постоянный строгий надзор со стороны сообщества. Процедура принятия решений проходит коллективно, а результат решения зависит от старших по возрасту. Деятельность человека строго регламентирована. За успехи в работе

и творческое отношение к делу человека, как правило, вознаграждают не сразу, а через какое-то время.

Второй тип - современная культура (СК) - характеризуется ориентацией людей на настоящее, на современные им события.

Люди стараются жить в гармонии с природой, беречь ее, интересуются экологическими вопросами. Человеческая натура понимается как противоречивое явление. Ценности этой культуры сосредоточены на человеке, его правах, призвании, развитии его способностей, самореализации и самоактуализации. Отношения между людьми обычно формализованы, четко определены их статусом и ролью в социальной системе. Дружеские отношения складываются медленно и отличаются глубиной и преданностью друг другу. Общество стремится регулировать поведение человека посредством морали, этических норм и правил. В межличностном общении люди обычно сдержанны, стараются соблюдать социальную дистанцию и ролевые предписания. Принятие индивидуального решения осуществляется в процессе согласования взаимных потребностей, интересов и планов на будущее с группой, семьей, трудовым коллективом. За результаты своей деятельности человек в основном стремится получить не материальное, а моральное вознаграждение (слава, признание, успех).

Третий тип - динамически развивающаяся культура (ДРК) - характеризуется ориентацией людей на будущее, на достижение быстрых значительных результатов. Люди строят краткосрочные планы и стараются реализовать их как можно более энергично. Для людей данной культуры «время - это деньги». Природа не представляет собой загадки. Поскольку жизнь - это проблема, которую необходимо быстро и успешно решить, природа должна подчиниться человеку. Все ее тайны должны быть раскрыты, законы ее развития установлены и описаны. Предназначение человека состоит в управлении природой. Человеческая натура свободолюбива. Культивируется индивидуальность, независимость, автономность от социального окружения. Процесс принятия решения осуществляется самостоятельно. Признается значимость индивидуальных интересов и ценностей. В общении люди откровенны, непосредственны, ориентированы не на иерархию, а на равенство ролевых взаимоотношений. Социально признанной ценностью является предоставление обществом равных возможностей для развития каждого члена. Основу общественного контроля составляет не мораль, а законность, неотвратимость наказания и обязательность материального вознаграждения. Внимание людей этой культуры сосредоточено на деле, задании, работе. Человек часто сознательно сам приносит себя в жертву делу, успеху, прогрессу, материальному достатку. Успешная деятельность предполагает прежде всего быстрое материальное вознаграждение. Математическая обработка теста не сложная и предполагает определение процентного соотношения ответов респондентов по разделам и средних показателей по типам культуры. На этой основе делается вывод о тенденции в принадлежности изучаемой культуры к одному из трех типов. При проведении массовых опросов можно получить надежные и репрезентативные данные.

#### КЛЮЧ

Номер раздела	ТК	СК	ДРК
1	а	б	в
2	а	б	в
3	а	б	в
4	а	б	в
5	а	б	в

## ОПРОСНИК АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ К НОВОЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ (Тест Л.В. Янковского)

Человек с рождения усваивает правила и нормы, определяемые культурной средой, которые в дальнейшем регулируют его поведение. Ценности, установки, социальные нормы обладают и адаптивной функцией.

Они позволяют личности успешно существовать в своей культурной среде и порождают чувство принадлежности к ней и сопричастности с ней. Эмигрируя, человек прежде всего сталкивается с проблемой адаптации к новой социокультурной среде, к новым ценностным ориентациям, нормам поведения, традициям, ритуалам, природным условиям, климату и пр.

Разработанный нами опросник позволяет выявить уровень и тип адаптации эмигрантов к новой социокультурной среде. В данном варианте он предназначен для русских эмигрантов, поскольку здесь отражена специфика их прошлого опыта, приобретенного в условиях русской культуры.

Инструкция. «Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить степень успешности вашей адаптации к новой социокультурной среде. Если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+» («да»), если нет - знак «-» («нет»), если какое-нибудь утверждение к вам не относится, поставьте знак «О». Отвечайте, пожалуйста, искренне и честно».

1. Мне нравится ... культура.
2. Мне нравится знакомиться с коренными жителями.
3. По-моему, я здесь гораздо способнее и находчивее, чем был в России.
4. У меня есть близкие люди среди коренного населения.
5. У новоприбывших всегда одинаковые проблемы.
6. Я сам виноват в своих неудачах.
7. Я с удовольствием изучаю ... язык.
8. Если я попаду в беду, я всегда могу рассчитывать на помощь.
9. Я знаком с ... законами.
10. На низкоквалифицированной работе человек теряет уважение знакомых.
11. Я хотел бы работать по специальности, аналогичной той, по которой я работал в России.
12. Я смотрю ... телевидение.
13. Материально обеспеченные люди добрее.
14. Я рассчитываю только на собственные силы.
15. Я провожу свое свободное время так, как мне хочется.
16. Мне достаточно того внимания и той заботы, которые мне уделяют.
17. У меня есть желание переехать в другую страну.
18. Я верю в будущее.
19. Я постоянно озабочен своим материальным положением.
20. Я чаще бываю доволен, чем наоборот.
21. Здесь мне чего-то не хватает.
22. Здесь я работаю по желаемой специальности.
23. Я выбит из колеи.
24. В нашей семье много проблем.
25. Мне нравится здешняя природа.
26. Я представлял себе жизнь здесь такой, какой она и оказалась.
27. Люди часто разочаровывают меня.
28. Мне нравится бывать в местах, где я раньше никогда не был.
29. Я соблюдаю религиозные праздники.
30. Временами я не уважаю себя.
31. Я с удовольствием буду работать на любом месте, лишь бы работа была

высокооплачиваемой.

32. В течение последнего времени я чувствую себя хуже.
33. Я думаю, что каждый должен заботиться о другом.
34. Временами мы с коллегами проводим свободное время вместе.
35. Мне не хочется, чтобы о моем положении знали в России.
36. Я хорошо себя чувствую среди местного населения.
37. Я не испытываю материальных затруднений.
38. Очень многие живут хуже, чем могли бы.
39. Лучше никому не доверять.
40. Здесь у меня есть ощущение скованности, внутренней несвободы.
41. У меня мало свободного времени.
42. Я всегда слеую чувству долга, воспитанному в детстве.
43. Я предпочитаю путешествовать с друзьями, нежели с родственниками.
44. Я буду работать по желаемой специальности, даже если для этого понадобится много времени.
45. Мои ожидания с приездом оправдались.
46. Я против подачи милостыни.
47. Материальная обеспеченность - самое главное в жизни.
48. Я интересуюсь происходящими здесь событиями.
49. Я редко устаю на работе.
50. Я безразличен к религии.
51. Я люблю вспоминать о прошлом.
52. Люди, как правило, нравятся мне.
53. Я хорошо был проинформирован перед отъездом о жизни в ...
54. В России я был материально независим.
55. Религиозный человек более нравственный.
56. Будущее не зависит от меня.
57. Я охотно знакомлюсь с людьми.
58. Миром правит справедливость.
59. Я люблю праздники.
60. Если ты хороший специалист, то работу тебе найти - нет проблем.
61. Миллионеры в основном люди честные.
62. В ... жили мои родственники до моего приезда.
63. Я деятелен, энергичен, инициативен.
64. Мне не хватает знаний, чтобы работать по желаемой специальности.
65. В России остались близкие мне люди.
66. Здесь я чувствую себя защищенным.
67. Я считаю, что мир должен быть без границ.
68. Временами я чувствую себя никому не нужным.
69. Моя повседневная жизнь занята интересными делами.
70. Мне помогают мои близкие.
71. Наша семья всегда придерживалась религиозных убеждений.
72. При определенных обстоятельствах я готов вернуться обратно.
73. Я никогда не начинаю разговор первым.
74. Временами я скучаю по русской природе.
75. Я посоветовал бы своим близким приехать сюда.
76. Я делаю то, что мне нравится.
77. Мои чувства и отношения к окружающим становятся более зрелыми.
78. Если я испытываю какие-нибудь затруднения, я с легкостью спрашиваю совета.
79. Я контролирую свое поведение в соответствии с нормами...
80. Я чувствую неприязнь к тому, что меня окружает.
81. Я интересуюсь событиями, происходящими в России.

82. У меня нет здесь близкого мне человека.
83. Я хотел бы сменить место работы.
84. Еще в России я планировал, по какой специальности буду работать здесь.
85. Временами я думаю о моем приезде в Россию.
86. Я уехал бы раньше, если бы у меня была такая возможность.
87. Я думал, что здесь мне будет лучше.
88. Неудачники должны винить прежде всего себя.
89. Здесь я чувствую себя дома.
90. Меня не волнует, кто какой национальности.
91. Мои знания и опыт, привезенные из России, выше, чем приходится применять здесь.
92. Временами мне не хватает общения.
93. Мне нравится ...

телевидение.

94. Иногда мне нечем занять себя.

95. Язык этой страны станет для меня в будущем родным.

96. Все имеют одинаковые возможности добиться материального благополучия.

Опросник включает в себя 6 шкал, соответствующих различным типам адаптации.

**Шкала адаптивности.** Высокие оценки свидетельствуют о: личной удовлетворенности; положительном отношении к окружающим и принятии их; чувстве социальной и физической защищенности; чувстве принадлежности к данному обществу и сопричастности с ним. Для эмигрантов характерны: стремление к самореализации; высокий уровень активности; уверенность в отношениях с другими; планирование своего будущего, основанное на собственных возможностях и прошлом опыте.

**Шкала конформности.** Высокие оценки означают: стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми; ориентацию на социальное одобрение; зависимость от группы; потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми; принятие системы ценностей и норм поведения данной среды. Поведение эмигрантов формируется под воздействием ожиданий группы в зависимости от степени заинтересованности в достижениях своих целей и от предполагаемого вознаграждения.

**Шкала интерактивности.** Высокие оценки соответствуют: принятию данной среды; активному вхождению в эту среду; настроенности на расширение социальных связей; чувству уверенности в своих возможностях; критичности к собственному поведению; готовности к самопреобразованию; желанию реализовать себя путем достижения материальной независимости; направленности на сотрудничество с другими; контроль над собственным поведением с учетом социальных норм, ролей и социальных установок данного общества; направленности на определенную цель и подчинению себя этой цели.

**Шкала депрессивности.** Высокие оценки говорят о дисгармонии личности. Весь мир для такого эмигранта окрашивается в мрачные тона и воспринимается как лишенный смысла и ценностей. Это сопровождается: невозможностью реализовать свой уровень ожиданий, связанный с социальной и профессиональной позицией; пониженной самооценкой; беспомощностью перед жизненными трудностями, сочетающейся с чувством бесперспективности; чувством вины за прошлые события; сомнением, тревогой относительно социальной идентичности; нереализацией собственных способностей, связанной с неприятием себя и других; чувствами подавленности, опустошенности, изолированности.

**Шкала ностальгии.** Высокие оценки означают: потерю связи с культурой, сопричастности с ней; внутреннее расстройство и смятение, проистекающее из-за чувства разъединенности с традиционными ценностями и нормативами и невозможности обрести новые; бесприютность, ощущение того, что человек «не на своем месте». Эмоциональное состояние таких эмигрантов характеризуется мечтательностью, тоской, меланхолией, опустошенностью.

**Шкала отчужденности.** Высокие оценки соответствуют: утверждению норм, установок и

ценностей данного общества; неприятию нового социума; низкой самооценке; несогласованию притязаний и реальных возможностей; озабоченности своей идентичностью и своим статусом; влиянию внешнего контроля на общее неприятие себя и других; убежденности, что собственные усилия могут лишь в незначительной степени повлиять на ситуацию. Для таких эмигрантов характерны беспокойство по поводу неспособности удовлетворить свои потребности, паника, беспомощность, ощущение покинутости, нетерпеливость. Ключ

Шкала	Номер утверждения
Шкала адаптивности	+:22, 25, 52, 57, 59, 60, 69, 79, 89 -: 35, 40, 50, 56, 64, 80, 87
Шкала конформности	+:1,5, 13,38, 53, 55, 61,66,71,75,78, 96 -: 14, 67, 73, 76
Шкала интерактивности	+:2, 3, 6, 7, 8, 15, 28, 43,44, 46, 47,77, 88 -: 54, 62, 90
Шкала депрессивности	+:10, 19, 23,27, 32, 39, 68,81,84 -: 16, 18, 20, 58, 63, 70, 86
Шкала ностальгии	+ :17, 30, 51,65, 72, 74, 85, 94 -:4, 12, 26, 41, 42, 45, 49, 93
Шкала отчужденности	+ : 11, 21, 24, 31, 33, 82, 83, 91, 92 -: 9, 29, 34, 36, 37, 48, 95

Математическая обработка. При совпадении с ключом за каждое утверждение начисляется 1 балл, при несовпадении - 0 баллов (ответ «это ко мне не относится» не учитывается). По каждой шкале баллы суммируются и определяется уровень адаптации: высокий - сумма баллов превышает 12, средний - от 6 до 12, низкий - менее 6 баллов. Далее определяется преобладающий тип адаптации из шести возможных вариантов: адаптивный, конформный, интерактивный, депрессивный, ностальгический и отчужденный.

Информация, полученная при тестировании, оказывается полезной в процессе психологической консультации и психокоррекции личности эмигранта. Используя ее, можно более эффективно помочь ему адаптироваться в новой социокультурной среде, реализовать свой личностный потенциал для преодоления трудностей, связанных с изменением стереотипов поведения, преобразовать деятельность, самого себя и систему отношений к окружающим людям.

### **Методика карты интересов А. Голомшток в модификации Г. Резапкиной**

**Инструкция.** Данные вопросы касаются вашего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли вам делать то, о чем говорится в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится – минус.

Номера вопросов					Сумма баллов
1	11	21	31	41	
2	12	22	32	42	
3	13	23	33	43	
4	14	24	34	44	
5	15	25	35	45	
6	16	26	36	46	
7	17	27	37	47	
8	18	28	38	48	
9	19	29	39	49	
10	20	30	40	50	

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом.
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. «Читать» географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Обработка результатов. Десять колонок в бланке – это десять возможных направлений профессиональной деятельности:



1. физика и математика;
2. химия и биология;
3. радиотехника и электроника;
4. механика и конструирование;
5. география и геология;
6. литература и искусство;
7. история и политика;
8. педагогика и медицина;
9. предпринимательство и домоводство;
10. спорт и военное дело.

Подсчитайте число плюсов в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества. Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

## **Выявление интересов учащихся**

### **(методика «Карта интересов») – самоопределение 7-11 кл**

Дать ответ следующим образом: если нравится то, о чем говорится в утверждении, то поставь рядом с этим утверждением знак «+», если не нравится – «-», если сомневаешься – «0».

1. Читать книги по занимательной физике, занимательной математике
2. Читать об открытиях в химии
3. Выяснять устройство электроприборов
4. Читать технические журналы
5. Узнавать о жизни людей в разных странах
6. Знакомиться с жизнью растений и животных
7. Читать произведения мировой культуры
8. Обсуждать политические события в стране и за рубежом
9. Читать книги о жизни школы
10. Знакомиться с работой врача
11. Создавать уют в доме, классе, школе
12. Посещать театры, музеи, выставки
13. Читать книги о войнах и сражениях
14. Читать об открытиях
15. Выполнять домашние задания по химии
16. Исправлять бытовые электроприборы
17. Посещать технические выставки, знакомиться с новинками техники
18. Ходить в походы, изучать родной край
19. Изучать зоологию, ботанику, биологию
20. Читать критические статьи по литературе
21. Участвовать в школьных делах
22. Объяснять товарищам домашнее задание
23. Читать о том, как люди борются с болезнями
24. Шить, вышивать, готовить
25. Читать об искусстве
26. Принимать активное участие в жизни школы
27. Проводить опыты по физике
28. Проводить опыты по химии

29. Читать статьи по радиотехнике
30. Собирать и ремонтировать механизмы (часы, велосипед)
31. Собирать коллекцию минералов
32. Работать в саду, огороде
33. Письменно излагать свои мысли
34. Читать книги по истории
35. Рассказывать детям сказки, играть с ними
36. Ухаживать за больными
37. Помогать дома по хозяйству
38. Принимать активное участие в концертах, выставках
39. Участвовать в военно-спортивных играх
40. Посещать дополнительные занятия по физике и математике
41. Готовить химические растворы, проводить опыты
42. Ремонтировать компьютеры
43. Изготавливать модели кораблей, самолетов
44. Участвовать в географических и геологических экспедициях
45. Наблюдать за живой природой
46. Изучать иностранный язык
47. Выступать с докладами на исторические темы
48. Организовывать общешкольные мероприятия
49. Ухаживать за детьми
50. Делать разные покупки
51. Беседовать с другими людьми об искусстве
52. Заниматься в спортивных секциях
53. Участвовать в физико-математических олимпиадах
54. Решать задачи по химии
55. Выполнять работы с измерительными приборами
56. Выполнять работы по механике
57. Разбираться в географических, геологических картах
58. Проводить опыты по биологии
59. Обсуждать прочитанные книги и увиденные фильмы
60. Изучать политику и экономику других стран
61. Обсуждать вопросы воспитания и обучения
62. Знакомиться со строением человеческого организма
63. Убеждать людей в чем-либо
64. Знакомиться с историей искусств
65. Быть организатором в походах и играх
66. Производить математические действия
67. Отмечать химические явления в природе
68. Разбираться в радиосхемах
69. Выполнять чертежи
70. Производить топографическую съемку местности
71. Ухаживать за животными
72. Выступать с докладами по вопросам литературы
73. Знакомиться с историей культуры
74. Давать объяснения младшим школьникам
75. Изучать причины возникновения различных болезней
76. Знакомиться, общаться с разными людьми
77. Участвовать в спектаклях и концертах
78. Соблюдать режим дня

Бланк для ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78

Обработка результатов. Тринадцать колонок в бланке – это тринадцать направлений профессиональной деятельности:

№		Желание ознакомиться	Углубленное изучение	Практическая деятельность
1	Физика и математика			
2	Химия			
3	Радиотехника и электроника			
4	Механика и конструирование			
5	География – геология			
6	Биология			
7	Философия			
8	История и политика			
9	Педагогика и воспитание			
10	Медицина			
11	Домоводство			
12	Искусство			
13	Спорт и военное дело			