

Упражнения для психологической разгрузки

№ 1

1. Упражнение для глаз Рисуем глазами зигзаги по 15 секунд. Сначала по вертикали. А затем по горизонтали.
2. Упражнение «Сова»
 - А) сжать правой рукой левое плечо. Голову повернуть влево, посмотреть назад через плечо. С силой развести плечи. Глубокий вдох, задержка дыхания, выдох.
 - Б) опустить руки, уронить голову на грудь. Вдох, выдох.
 - В) повторить пункт а, держа левой рукой правое плечо.
3. Пишем пальцем по воздуху. Написать пальцем число 27, затем слово «Оса».

№ 2

1. Упражнение для профилактики нарушения зрения Глазами нарисовать 2 цветка с четырьмя лепестками 3 раза по часовой стрелке, 3 раза против часовой стрелки



2 Отстукивание простых ритмических рисунков подушечками пальцев по образцу

С(сред) М (мизинец) С(сред)

II III II

У (указат) Бо(большой) У (указат)

I II I

С (сред) Бе(безым) С (сред)

III III III

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.

Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни и производительно работать?

(А.Яссингер)

- I. Если утром вам надо встать пораньше, вы:
 1. Заводите будильник?
 2. Доверяете внутреннему голосу?
 3. Полагаетесь на случай?
- II. Проснувшись утром, вы:
 1. Сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела?
 2. Встаете неспеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу?
 3. Увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом?
- III. Из чего состоит ваш обычный завтрак:
 1. Из кофе или чая с бутербродами?
 2. Из мясного блюда и кофе или чая?
 3. Вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять?
- IV. Какой вариант распорядка дня вы бы предпочли:
 1. Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время?
 2. Приход в диапазоне 30 минут?
 3. Гибкий график?
- V. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:
 1. Успеть поесть в столовой?
 2. Поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе?
 3. Поесть не торопясь и еще немного отдохнуть?
- VI. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немного пошутить и посмеяться с коллегами:
 1. Каждый день?
 2. Иногда?
 3. Редко?
- VII. Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:
 1. Долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию?
 2. Флегматичным отстранением от споров?
 3. Ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров?
- VIII. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня:
 1. Не более чем на 20 минут?
 2. До 1 часа?
 3. Более 1 часа?
- IX. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:
 1. Встречам с друзьями, общественной работе?
 2. Хобби?
 3. Домашним делам?
- X. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:
 1. Возможность встряхнуться и отвлечься от забот?
 2. Потерю времени и денег?
 3. Неизбежное зло?
- XI. Когда вы ложитесь спать:
 1. Всегда примерно в одно и то же время?
 2. По настроению?
 3. По окончании всех дел?
- XII. Как вы используете свой отпуск,
 1. Весь сразу?
 2. Часть летом, а часть зимой?

3. По два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел?

XIII. Какое место занимает спорт в вашей жизни:

1. Ограничиваетесь ролью болельщика?
2. Делаете зарядку на свежем воздухе?
3. Находите повседневную рабочую и домашнюю физиологическую нагрузку вполне достаточной?

XIV. За последние 14 дней вы хотя бы раз:

1. Танцевали?
2. Занимались физическим трудом или спортом?
3. Прошли пешком не менее 4 км?

XV. Как вы проводите летний отпуск:

1. Пассивно отдыхаете?
2. Физически трудитесь, например, в саду?
3. Гуляете и занимаетесь спортом?

XVI. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

1. Любой ценой стремитесь достичь своего?
2. Надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды?
3. Намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы?

АНКЕТА

для учащихся школ по выявлению отклонений в состоянии здоровья (Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании ЗОЖ. Монография. 2001)

При обследовании учащихся анкета заполняется родителями и школьным врачом.
Варианты ответов: да, нет.

1. Головные боли: беспричинные, при волнении, после физической нагрузки, после посещения школы.
2. Слезливость, частые колебания настроения, страхи.
3. Слабость, утомляемость после занятий в школе.
4. Нарушение сна: долгое незасыпание, чуткий сон, снохождение, ночное недержание мочи, трудное пробуждение.
5. Повышенная потливость или появление красных пятен при волнении.
6. Головокружение, неустойчивость при перемене положения тела.
7. Обмороки.
8. Двигательная расторможенность.
9. Навязчивые движения: тербит одежду, волосы, облизывает губы, грызет ногти, часто моргает, тербит уши, нос, заикается.
10. Боли, неприятные ощущения в области сердца, сердцебиение, перебои в работе сердца.
11. Повышенное или пониженное артериальное давление (с обязательным указанием цифр).
12. Частый насморк (4 и более раза в год).
13. Частый кашель (4 и более раза в год).
14. Частая потеря голоса (4 и более раза в год).
15. Боли в животе.
16. Боли в животе после приема пищи.
17. Боли в животе до еды.
18. Тошнота, отрыжка, изжога.
19. Нарушение стула: запор, понос.
20. Заболевание желудка, кишечника.
21. Боли в пояснице.
22. Боли при мочеиспускании.
23. Реакция на какую-нибудь пищу, запахи, пыль, лекарства (отеки, сыпь, затрудненное дыхание).
24. Реакция на прививки: отеки, сыпь. Затрудненное дыхание.
25. Появление экссудативного диатеза (покраснение кожи, шелушение, экзема).

АНКЕТА

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.

Комплексная анонимная анкета школьника-старшеклассника

(Разработана специалистами Центра медико-психологических проблем образования Академии ПКиПРО.)

Инструкция.

Дорогой друг! От того, какими будут российские ШКОЛЫ, во многом зависит, какой будет жизнь в нашей стране. А помочь сделать школу лучше, занятия интереснее может не только учитель, директор школы, министр, но и каждый школьник. Поэтому мы надеемся на твою помощь в этой области.

С этой целью мы подготовили небольшую анкету, которую я прошу тебя заполнить. Указывать свое имя не надо — анкета анонимная, никто из учителей не будет знакомиться с бланками ответов. Важен обобщенный результат.

Для ответа на вопрос в одних случаях надо выбрать предложенный вариант ответа, в других — кратко ответить своими словами

Просим быть искренними — ведь анкета анонимная, а интересы у нас общие.

1. Уроки по каким предметам нравятся тебе больше всего? (не более 3 предметов)
2. Почему тебе понравились именно эти предметы? (кратко)
3. Если бы ты приехал(а) из другого города, то поступил(а) бы в ту же школу, в которой учишься сейчас, или в какую-либо другую?
4. Испытываешь ли ты чувство усталости на уроках в школе?
а) да, почти всегда; б) да, достаточно часто; в) редко; г) нет, я совсем не устаю.
5. Какие уроки чаще (или всегда) вызывают у тебя ощущение усталости?
б. Какие дни недели в этом учебном году показались тебе самыми тяжелыми по учебной нагрузке?
7. Устаешь ли ты обычно к концу недели?
а) да, всегда; б) часто; в) редко; г) никогда.
8. Возвращаясь домой после школы, чувствуешь ли ты себя обычно уставшим?
а) да, всегда; б) часто; в) редко; г) никогда.
9. Какое эмоциональное состояние преобладает у тебя в школе?
а) радостное; б) сосредоточенное; в) безразличное; г) раздраженное; д) угнетенное
е) какое-то другое (назови).
10. Какие уроки нравятся тебе потому, что нравятся стиль и методы преподавания учителя?
11. Какие уроки не нравятся тебе потому, что не нравятся стиль и методы преподавания учителя?
12. Уроки по каким предметам ты исключил(а) бы из расписания или сократил(а) по количеству? Рядом с названием предмета укажи, почему.
а) слишком трудные; б) мне не пригодятся; в) неинтересные;
г) не нравится, как их преподают; д) что-то иное (укажи).
13. Возникают ли у тебя на уроках состояния сильного стресса?
а) да, часто; б) иногда; в) редко; г) нет, не возникают.

14. Бываешь ли ты расстроен(-а) несправедливым отношением учителя?
а) да, часто; б) иногда; в) редко; г) нет, никогда.
15. Переживаешь ли ты в школе состояния радости; если да, то когда?
а) часто, почти каждый день; б) только на переменах; в) только на уроках;
г) бывает, но редко; д) нет, не переживаю.
16. Хотел(а) бы ты после окончания института работать в своей школе?
а) да, учителем; б) да, директором; в) еще не решил(а); г) нет.
17. Сколько, в среднем, времени тебе приходится тратить ежедневно на выполнение домашнего задания?
а) по несколько часов ежедневно; б) 2—3 часа каждый день; в) около часа ежедневно;
г) каждый день по-разному; д) что-то иное.
18. Остается ли у тебя время на отдых, после уроков и выполнения домашнего задания?
а) да, остается;
б) остается, но мало; в) почти не остается; г) совершенно не остается.
19. Как ты оцениваешь состояние своего здоровья?
а) отличное; б) хорошее; в) удовлетворительное; г) плохое.
20. Как, по твоему мнению, влияет школа на здоровье учащихся?
а) хорошо влияет; б) почти не влияет; в) плохо влияет; г) не знаю.
21. Помогает лично тебе школа заботиться о своем здоровье?
а) да, помогает; б) немного помогает; в) совсем не помогает; г) не знаю.
22. Как ты оцениваешь состояние здоровья большинства своих учителей?
а) хорошее; б) удовлетворительное; в) плохое; г) не знаю.

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

АНКЕТА.

Ф.И. _____

Класс _____

Внимательно прочитай каждое неоконченное предложение и все варианты ответов к нему. Подчеркни два варианта ответов, которые совпадают с твоим собственным мнением.

I.

1. Обучение в школе и знания необходимы мне для...

- а) дальнейшей жизни;
- б) поступления в вуз, дальнейшего образования;
- в) моего общего развития, совершенствования;
- г) будущей профессии;
- д) ориентировки в обществе (вообще в жизни);
- е) создания карьеры;
- ж) получения стартовой квалификации и устройства на работу.

2. Я бы не учился, если бы...

- а) не было школы;
- б) не было необходимости в этом;
- в) не поступление в вуз и будущая жизнь;
- г) не чувствовал, что это надо;
- д) не думал о том, что будет дальше.

3. Мне нравится, когда меня хвалят за...

- а) знания;
- б) успехи в учёбе;
- в) хорошую успеваемость и хорошо сделанную работу;
- г) способности и ум;
- д) трудолюбие и работоспособность; е) хорошие отметки.

II

4. Мне кажется, что цель моей жизни...

- а) получить образование;
- б) создать семью;
- в) сделать карьеру;
- г) в развитии и совершенствовании;
- д) быть счастливым;
- е) быть полезным;
- ж) принять достойное участие в эволюционном процессе человечества;
- з) пока не определена.

5. Моя цель на уроке...

- а) получение информации;
- б) получение знаний;
- в) попытаться понять и усвоить как можно больше;
- г) выбрать для себя необходимое;
- д) внимательно слушать учителя; е) получить хорошую отметку; ж) пообщаться с друзьями.

6. При планировании своей работы, я...

- а) обдумываю её, вникаю в условия;
- б) сначала отдыхаю;
- в) стараюсь сделать всё прилежно;
- г) выполняю самое сложное сначала;

д) стараюсь сделать её побыстрее.

III.

7. Самое интересное на уроке...

- а) обсуждение интересного мне вопроса;
- б) малоизвестные факты;
- в) практика, выполнение заданий;
- г) интересное сообщение учителя;
- д) диалог, обсуждение, дискуссия;
- е) получить отметку «5»;
- ж) общение с друзьями.

8. Я изучаю материал добросовестно, если...

- а) он мне очень интересен;
- б) он мне нужен;
- в) мне нужна хорошая отметка;
- г) стараюсь всегда;
- д) меня заставляют;
- е) у меня хорошее настроение.

9. Мне нравится делать уроки, когда...

- а) их мало и они не трудные;
- б) когда я знаю, как их делать и у меня всё получается;
- в) они мне потребуются;
- г) они требуют усердия;
- д) отдохну после уроков в школе и дополнительных занятий;
- е) у меня есть настроение;
- ж) материал или задание интересны;
- з) всегда, так как это необходимо для глубоких знаний.

IV.

10. Учиться лучше меня побуждает...

- а) мысль о будущем;
- б) конкуренция и мысли об аттестате;
- в) совесть, чувство долга;
- г) стремление получить высшее образование в престижном вузе;
- д) ответственность;
- е) родители (друзья) или учителя.

11. Я более активно работаю на уроках, если...

- а) ожидаю одобрения окружающих;
- б) мне интересна выполняемая работа;
- в) мне нужна отметка;
- г) хочу больше узнать;
- д) хочу, чтоб меня заметили;
- е) изучаемый материал мне нужен.

12. Хорошие отметки — это результат...

- а) моего напряжённого труда;
- б) труда учителя;
- в) подготовленности и понимания темы;
- г) везения;
- д) добросовестного отношения к учёбе;
- е) таланта или способностей.

V.

13. Мой успех в выполнении заданий на уроке зависит от...

- а) настроения и самочувствия;
- б) понимания материала;

- в) везения;
- г) подготовки, прилагаемых усилий;
- д) заинтересованности в хороших отметках;
- е) внимания к объяснению учителя.

14. Я буду активным на уроке, если...

- а) хорошо знаю тему и понимаю материал;
- б) смогу справиться;
- в) почти всегда;
- г) не будут ругать за ошибку;

- д) твёрдо уверен в своих успехах;
- е) довольно часто.

15. Если какой-либо учебный материал мне не понятен (труден для меня), то я...

- а) ничего не предпринимаю;
- б) прибегаю к помощи других;
- в) мирюсь с ситуацией;
- г) стараюсь разобраться во что бы то ни стало;
- д) надеюсь, что пойму потом;
- е) вспоминаю объяснение учителя и просматриваю записи на уроке.

VI.

16. Ошибившись в выполнении задания, я...

- а) делаю его снова, исправляя ошибки;
- б) теряюсь;
- в) прошу помощи;
- г) приношу извинения;
- д) продолжаю думать над заданием; е) бросаю это задание.

17. Если я не знаю, как выполнить какое-либо действие, то я...

- а) обращаюсь за помощью;
- б) бросаю его;
- в) думаю и рассуждаю;
- г) не выполняю его, потом списываю;
- д) обращаюсь к учебнику;
- е) огорчаюсь и откладываю его.

18. Мне не нравится выполнять задания, если они требуют...

- а) большого умственного напряжения;
- б) слишком лёгкие, не требуют усилий;
- в) зубрёжки и выполнения по «шаблону»;
- г) не требуют сообразительности (смекалки);
- д) сложные и большие;
- е) неинтересные, не требуют логического мышления.

Спасибо за ответы!

