

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 44

Психология здоровья школьников



*Только в сильном, здоровом теле дух сохраняет равновесие, и
характер развивается во всем своем могуществе*
Герберт Спенсер

В современных условиях развития общества появилось достаточно большое количество социальных факторов, которые крайне негативно сказываются на состоянии здоровья учащихся. Различные нарушения здоровья часто сопровождаются угнетёнными психическими состояниями, которые в значительной мере ухудшают качество жизни школьников и их родителей. Именно поэтому особо остро стоит проблема оказания практической психологической помощи учащимся школы. Такие психологические проблемы современного общества, как агрессия, депрессия, стресс и другие оказывают своё негативное влияние на социализацию учащихся, но они могут быть решены благодаря компетентному использованию возможностей практической психологии. Именно такие возможности реализуются в предлагаемом курсе дополнительного образования «Психология здоровья школьников».

Тетрадь является учебным пособием при изучении каждого раздела курса «Психология здоровья школьников», где предусматриваются практические работы. Они ориентированы на формирование умений: оценивать, прогнозировать, объяснять, описывать, определять влияние каких-либо факторов на здоровье человека. Система практических работ позволяет согласовывать, имеющиеся у ученика бытовые представления, и излагаемое ему научное содержание проблем. Тем самым практические работы программы ведут к достижению результатов обучения, каким и является привитие навыков сохранения и укрепления здоровья.



Рабочая тетрадь
учени___ __ класса

по курсу предпрофильной подготовки
«Психология здоровья школьников»

Основными показателями здоровья являются:

1. Умение поддерживать и укреплять собственное здоровье и строить свое поведение без ущерба для здоровья и благополучия других людей.
2. Высокая работоспособность и устойчивость к болезням.
3. Уверенность в себе, умение контролировать и управлять своими поступками, чувствами и мыслями.

Здоровье человека зависит от многих условий, но главным среди них является здоровый образ жизни.

Основные условия ЗОЖ:

1. Настрой на здоровый образ жизни.
2. Достаточная двигательная активность.
3. Умение регулировать свое психическое состояние.
4. Правильное питание.
5. Закаливание и тренировка иммунитета.
6. Четкий режим жизни.
8. Выполнение гигиенических требований.
9. Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.
10. Отказ от вредных привычек.
11. Потребность больше узнать о своем организме, о средствах и методах поддержания и обеспечения своего здоровья.

Из приведенного перечня видно: будет ли человек вести здоровый образ жизни, зависит только от него самого. Но, к сожалению, пока человек хорошо себя чувствует, пока у него нет болезней, здоровье он воспринимает как что-то само собой разумеющееся. Тем более что для ведения ЗОЖ приходится отказываться от некоторых удовольствий и регулярно нагружать работой свой организм (например, заниматься физическими упражнениями). Зато когда подступают болезни, то человеку становится не до удовольствий, и многое из того, что наполняет нашу жизнь радостью и счастьем, становится для него недоступным. Вести ЗОЖ необходимо постоянно, даже незначительные его нарушения, в конце концов, могут привести к болезни. Поэтому человеку, который хочет быть здоровым, необходимы воля и знания.



1. Возрастные основы индивидуального развития

Психическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни: от рождения до последних дней пребывания на земле.

Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья

На вопросы № 1-10 варианты ответа «да» или «нет».

1. Я часто сижу, сгорбившись, или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу портфель, сумку (часто тяжелую), а не ранец.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я питаюсь нерегулярно, «кое-как».
8. Нередко я читаю при плохом освещении, лежа.
9. Я беспечно, беззаботно отношусь к своему здоровью.
10. Бывает, я курю.
11. Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье?
а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.
12. Помогли ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?
а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.
13. Какие наиболее типичные для тебя состояния на уроках?
а) безразличие; б) заинтересованность; в) усталость, утомление;
г) сосредоточенность; д) волнение, беспокойство; е) что-то другое.
14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твоё здоровье?
а) заботятся о моем здоровье; б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;
в) подают хороший пример; г) подают плохой пример;
д) учат, как беречь здоровье; е) им безразлично мое здоровье.
15. Как вся обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твоё здоровье?
а) не оказывает заметного влияния; б) плохо влияет; в) затрудняюсь ответить.



Обработка результатов: По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам 11-12 балл начисляется за ответ + «б». По вопросу 13 балл начисляется за ответы «а», «в», «д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «б», «г».

Интерпретация результатов: Благополучный результат при итоговой сумме не более **6 баллов**. «Зона риска» — при наборе более **12 баллов**.

Психологические особенности младшего школьника

Младший школьный возраст соответствует годам обучения в начальных классах. Ребенок психологически готов к школьному обучению, т. е. обладает необходимым для начала обучения уровнем психического развития. Общеизвестна острота и свежесть его восприятия, любознательность, яркость воображения. Внимание уже относительно длительно и устойчиво, и это отчетливо проявляется в играх, в занятиях рисованием, лепкой, элементарным конструированием. Речь ребенка ко времени поступления в школу уже довольно развита, она грамматически правильна, выразительна. Формируются и элементарные личностные проявления: дети обладают известной настойчивостью, могут ставить перед собой более отдаленные цели и достигать их (хотя чаще не доводят дела до конца), делают первые попытки оценивать поступки с позиций их общественной значимости, им свойственны первые проявления чувства долга и ответственности.

С поступлением ребенка в школу резко изменяется весь его уклад жизни, его социальное положение, положение в коллективе, семье. Основной деятельностью становится учение — обязанность учиться, приобретать знания. Все чаще и больше приходится делать то, что надо, а не то, что хочется. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в младшем школьном возрасте ограничены. Значительно лучше развито непроизвольное внимание. Все новое, неожиданное, яркое, интересное привлекает внимание учеников само собой, без всяких усилий с их стороны. Память в младшего школьника развивается под влиянием словесно-логического, смыслового запоминания (по сравнению с наглядно-образным). Ребенок начинает обучаться в школе, обладая конкретным мышлением.

Под влиянием обучения происходит постепенный переход от познания внешней стороны явлений к познанию их сущности, что дает возможность делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения. На этой основе у ребенка постепенно начинают формироваться научные понятия (в отличие от житейских).

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.



Подростковый возраст

Подростковый возраст характеризуется выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, связанную с поиском своего места в обществе: иначе расставляются акценты - семья, школа, сверстники обретают новые значения и смыслы. Подросток включается в новую систему отношений и общения со сверстниками и взрослыми, при этом непосредственное влияние на подростка оказывает группа сверстников.

Подросток стремится осознать и развить свою уникальность, что порождает потребность в обособлении от семейного "Мы". Однако реально находиться наедине со своим "Я" подросток еще не может: он еще не способен глубоко и объективно оценивать самого себя, его "Я" стремится к "Мы", которое составляют сверстники. В общении со сверстниками происходит проигрывание самых разных сторон человеческих отношений, построение взаимоотношений, основанных на "кодексе товарищества", важнейшими нормами которого являются уважение достоинства, равенство, верность, помощь товарищу, честность.



Считается, что в подростковом возрасте происходит отчуждение от взрослых. Однако отношение подростка к

взрослому двойственное: подросток, с одной стороны, настаивает на признании принципиального равенства прав со взрослыми, с другой стороны, по-прежнему нуждается в помощи, защите, поддержке, оценке. Взрослый значим для подростка, но сохранение в практике "детских" форм контроля, требований послушания, выраженной опеки вызывает у подростка протест. Проблемы во взаимоотношениях с родителями, конфликты с учителями - типичное явление для подростков, однако сила, частота проявлений зависят во многом от позиции взрослых, от умения реализовать уважительную тактику по отношению к поведению подростка. Необходимым условием благополучных отношений подростка и взрослого является создание общности в их жизни, расширение сферы сотрудничества, взаимопомощи и доверия по инициативе взрослого.

Мода — временное господство определённого стиля в какой-либо сфере жизни или культуры. Определяет стиль или тип одежды, идей, поведения, этикета, образа жизни, искусств, литературы, кухни, архитектуры, развлечений и т. д., который популярен в обществе в определённый период времени. Понятие моды часто обозначает самую непрочную и быстро проходящую популярность. В понятие моды также включается предпочитаемый в данную эпоху тип человеческого тела (например, во времена Рубенса ценилось пышное тело, а в начале XXI века ценится стройность).



Анкета «Следуете ли вы тенденциям моды?»

1. Следуете ли вы тенденциям моды? (да, нет, иногда)
2. Что вас привлекает больше всего? (пирсинг, татуировка, шрамирование, солярий, ирокез, туфли на шпильках, узкие брюки с заниженной талией, большие сумки, корсеты)
3. Как вы относитесь к татуировке и пирсингу? (положительно, отрицательно)
4. Что из этого у вас уже есть и где?

5. Хотите ли вы в будущем иметь татуировку или пирсинг? (да, нет; в случае положительного ответа подчеркнуть, что из названного вы хотели бы иметь)
6. Посещаете ли вы солярий? (да, нет; если да, то, как часто?)
7. Какие последствия для здоровья, по вашему мнению, могут возникнуть в связи с этим модным увлечением?

2. Понятие о здоровье и образе жизни

Здоровый образ жизни - оптимальное соотношение труда и отдыха, сбалансированное по энергетике и составу питание, двигательная активность, соблюдение правил гигиены, отсутствие пагубных привычек, семейное благополучие, увлеченность делом, позитивный настрой, толерантность. Здоровый образ жизни позволяет быть до старости здоровым психически, нравственно и физически.

Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность человека к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности.

Самооценка уровня здоровья обучающимися

В 1-6 заданиях пронумеровать указанные факторы по мере убывания их важности

1. Факторы, определяющие здоровье:
 - экология
 - наследственность
 - образ жизни
 - медицина
2. Жизненные приоритеты:
 - учеба
 - семья
 - интересная работа
 - общение
 - здоровье
 - спорт
 - искусство (живопись, музыка и т.д.)
 - материальный достаток
 - отдых и развлечения
 - дружба
 - любовь (в общечеловеческом смысле)
 - справедливость
3. Получаете информацию о ЗОЖ:
 - от друзей
 - в семье
 - от учителя
 - из телепередач
 - от врачей
4. Факторы, положительно влияющие на здоровье:
 - физическая культура
 - закаливание
 - гигиена
 - режим дня
 - рациональное питание
 - очистка организма
 - полноценный сон
 - оздоровительный отдых
 - психическое благополучие
 - самоконтроль здоровья
 - понимание со стороны родителей и взрослых



5. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- алкоголь
- недостаток движений
- курение
- наркотические вещества
- нежелание заниматься своим здоровьем
- неправильное питание
- дефицит времени
- отсутствие интереса к здоровью
- конфликтность
- физическое перенапряжение
- несоблюдение гигиенических требований
- нерациональный режим дня
- телевидение
- неполноценный сон
- избыточный вес
- переедание



6. Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем:

- отсутствие интереса
- отсутствие условий
- недостаток времени
- лень
- материальные затруднения
- недостаток знаний о ЗОЖ
- считаете, что болезни Вам не грозят



7. Отношение к своему здоровью (да, нет, иногда):

- считаю себя здоровым _____
- регулярно занимаюсь своим здоровьем _____
- задумываюсь над своим здоровьем _____
- систематически закаливаюсь _____
- занимаюсь физической культурой _____
- занимаюсь спортом _____
- рационально питаюсь _____
- регулярно посещаю баню _____
- соблюдаю режим дня _____
- воздерживаюсь от вредных привычек _____
- имею полноценный сон _____



8. Отношение к здоровью в семье:

- проявляют ли Ваши родители интерес к здоровью? _____
- занимаются ли члены Вашей семьи физкультурой? _____
- один (оба) из родителей курят? (написать) _____
- употребляют алкоголь (не реже 1 раза в 2 недели) _____,
- при заболевании (подчеркнуть):
 - а) вы используете медикаменты,
 - б) считаете, что организм справится с болезнью сам,
 - в) пользуетесь естественными средствами оздоровления (какими?) _____

9. Оцените уровень Вашего физического здоровья (подчеркнуть):

- высокое, выше среднего, среднее, ниже среднего, неудовлетворительно

10. Оцените уровень знаний и умений по своему здоровью (по 10-бальной системе):

- уровень знаний об анатомических функциях органов и систем _____
- о влиянии физических упражнений _____
- правил личной гигиены, профилактики осанки, плоскостопия, расстройств органов зрения и слуха _____

- о профилактике и лечении простудных заболеваний _____
 - умение оказать первую медицинскую помощь при (подчеркнуть):
кровотечении, травмах, отравлениях, укусах животных, насекомых
 - оценка физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки и другое) _____
 - оценка физической подготовки (тесты на быстроту, ловкость, гибкость, силу) _____
11. Данные о состоянии Вашего здоровья:
- простудные заболевания в течение года (раз _____)
 - хронические заболевания (если «да», то какие?) _____
 - _____
 - нарушения (если «да», то какие?) _____
 - состояние:
- позвоночника _____
 - стопы _____
 - зрения _____
 - избыточный вес _____
 - оценка по физкультуре в прошлом году _____
12. Вредные привычки:
курение (сколько сигарет в день?) _____
употребление алкоголя (кол-во раз в месяц) _____
употребление наркотиков (подчеркнуть): не пробовал, изредка, регулярно
13. Хотели бы Вы получить дополнительные знания в области ЗОЖ? (по 5-бальной шкале)
14. Оцените, насколько для Вас интересна информация о ЗОЖ? _____
- _____

Принципы сознательности и активности как основа здоровьесберегающих технологий

- ✓ Принцип сознательности - нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- ✓ Принцип активности - предполагает высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
- ✓ Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков.
- ✓ Принцип повторения - в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- ✓ Принцип непрерывности - закономерность построения педагогики оздоровления как целостного процесса, тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
- ✓ Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
- ✓ Принцип всестороннего и грамотного развития личности - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое.
- ✓ Принцип связи теории с практикой - призывает принимать свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.
- ✓ Принцип формирования ответственности у школьников за своё здоровье окружающих людей.

Тест «Какое у тебя здоровье?»

1. Регулярно ли ты ешь свежие фрукты и овощи?

Да — 3 балла, нет — 0.

2. Ограничиваешь ли себя в употреблении животных жиров?

Да — 5, нет — 0.

3. Регулярно ли ты ешь волокнистую пищу, хлеб грубого помола или из отрубей?

Да — 2, нет — 0.

4. Ограничиваешь ли ты себя в потреблении сахара?

Да — 3, нет — 0.

5. Умеешь ли ты отдыхать и расслабляться?

Да — 5, нет — 0.

6. Есть ли у тебя развлечения помимо учебы?

Да — 4, нет — 0.

7. Нравится ли тебе учиться?

Да — 4, нет — 0.

8. Есть ли у тебя друг, которому ты полностью доверяешь?

Да — 3, нет — 0.

9. Есть ли у тебя любимый человек?

Да — 4, нет — 0.

10. Считаешь ли ты, что должен(на) более ответственно относиться к учебе?

Да — 0, нет — 2.

11. Считаешь ли, что должен(на) брать на себя меньше обязательств?

Да — 0, нет — 2.

12. Часто ли ты испытываешь скуку?

Да — 0, нет — 2.

13. Ты куришь?

Да — 0, нет — 6.

14. Употребляешь ли ты алкоголь?

Нет — 3, иногда — 2, каждый день — 0.

15. Сколько ты вешишь?

Столько, сколько и должен(на) — 5,

до 6 кг выше нормы — 4,

на 6~12 кг выше нормы — 2,

на 12 кг и более выше нормы — 0.

16. Регулярно ли ты делаешь зарядку?

Да — 2, нет — 0.

17. Ты занимаешься зарядкой, пока не заболят мышцы?

Да — 0, нет — 1.

18. Нужно ли тебе снотворное, чтобы уснуть?

Да — 0, нет — 1.

19. Всегда ли ты застегиваешь ремень безопасности в машине?

Да — 1, нет — 0.

20. Часто ли ты вынужден(а) покупать лекарства?

Да — 0, нет — 2.

21. Проверяешь ли ты хоть иногда свое артериальное давление?

Да — 1, нет — 0.

22. Бывают ли у тебя постоянные болезненные симптомы, и ты при этом не обращаешься к врачу?

Да — 0, нет — 5.

23. Занимаешься ли ты опасными видами спорта?

Да — 0, нет — 3.

24. Часто ли ты понапрасну беспокоишься или волнуешься?

Да — 0, нет — 5.

Обработка результатов:

50-75 баллов. Ты ведешь здоровый образ жизни. Твое здоровье не внушает опасений. Тебе не страшны никакие (даже магнитные) бури.

25-49 баллов. Тебе необходимо изменить свой образ жизни. Постарайся сделать это как можно скорее, иначе тебя ожидают неприятности.

0-24 балла. Тебе следует всерьез задуматься над тем, какой образ жизни ты ведешь, и постарайся изменить его немедленно. Твое здоровье в опасности!



3. Как научиться учиться

Ум — это познавательные и аналитические способности человека.

Память — одна из психических функций и видов умственной деятельности, предназначенная сохранять, накапливать и воспроизводить информацию. Способность длительно хранить информацию о событиях внешнего мира и реакция организма и многократно использовать её в сфере сознания для организации последующей деятельности.



Методика «Запомни и расставь точки»

Обработка результатов:

10 баллов — правильно 6 и более точек.

8-9 баллов — безошибочно от 4 до 5 точек.

6-7 баллов — правильно от 3 до 4 точек.

4-5 баллов — правильно от 2 до 3 точек.

0-3 балла — не более одной точки.

Выводы об уровне развития:

10 баллов — очень высокий; 8-9 баллов — высокий;

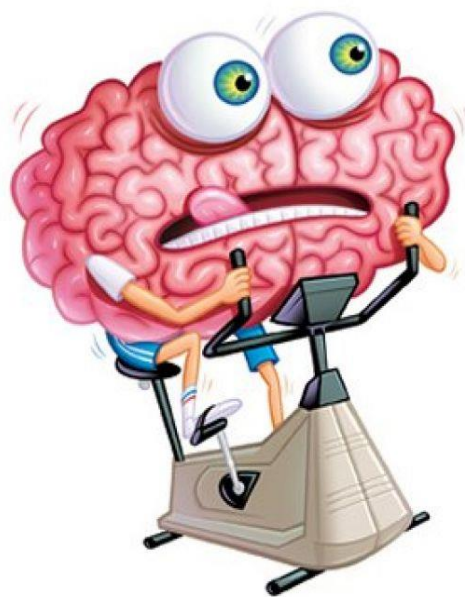
6-7 баллов — средний; 4-5 баллов — низкий; 0-3 балла — очень низкий.

Памятка - Как слушать учителя на уроке

- 1) Смотрите на учителя и на то, что **он** показывает. С помощью зрительной памяти усваивается 90 % знаний. Сведения, полученные с помощью одновременно и зрения, и слуха, лучше запоминаются.
- 2) Учитесь думать вместе с учителем. Собственная мысль обычно возникает при контакте с мыслями других людей. Школьник способен мыслить в 4 раза быстрее, чем говорит учитель.
- 3) Нельзя оставлять без ответа ни одного вопроса или сомнения. Ваши вопросы говорят об активности **мышления**. Не бойтесь обращаться к учителю. Спрашивать надо скромно, тактично.
- 4) Основные положения урока и новые слова полезно записать в тетрадь. Кто записывает, тот читает дважды, а значит и лучше помнит.
- 5) Домашнее задание надо записывать точно и разборчиво и именно на тот день, на который оно задано.

Памятка - Как готовить домашние задания

- Ежедневно и тщательно записывай в дневник все домашние задания.
 - Приучи себя готовить уроки ежедневно в одно и то же время (если учишься в I смену, то с 16-17 часов, а если во II - то с 9 часов).
 - Готовь уроки всегда в одном и том же месте.
 - Правильно организуй свое рабочее место, убери все лишнее со стола, выключи радио и телевизор.
 - Начинай подготовку уроков с предметов средней трудности, затем переходи к более трудным для тебя и под конец выполняй легкие предметы.
 - Через 30-40 минут занятий делай перерыв для отдыха на 10-15 минут.
 - Во время подготовки уроков не отвлекайся, к разговорам не прислушивайся.
 - Пользуйся словарями и справочниками.
 - После выполнения письменной работы тщательно проверь ее. Лучше сначала используй черновик, а потом перепиши.
 - Если встретил непонятное слово, не понял задачу, спроси об этом родителей, товарищей, учителя.
 - Ежедневно повторяй материал прошлых уроков, особенно - правила, формулы, теоремы, законы.
 - После приготовления уроков отдохни, погуляй на воздухе, помоги в домашнем труде.
- Есть специальные памятки, которые можно взять у учителей-предметников. Например: «Как решать задачу», «Как учить стихотворение», «Как писать сочинение», «Как работать с текстом по истории, географии» и т. д. Можно попросить помощи у хорошо успевающего ученика, но не в форме «списывания», а получить разъяснение того или иного материала.



Методика «Краткий отборочный тест» (Бужин)

- 1). Одиннадцатый месяц года – это: 1 – октябрь, 2 – май, 3 – ноябрь, 4 – февраль.
- 2). СУРОВЫЙ является противоположным по значению слову:
1 – резкий, 2 – строгий, 3 – мягкий, 4 – жесткий, 5 – неподдатливый.
- 3). Какое из приведенных слов отлично от других?
1 – определенный, 2 – сомнительный, 3 – уверенный, 4 – доверие, 5 – верный.
- 4). Ответьте ДА или НЕТ. Сокращение «н.э.» означает «новой эры»?
- 5). Какое из следующих слов отлично от других:
1 – петь, 2 – звонить, 3 – болтать, 4 – слушать, 5 – говорить.
- 6). Слово БЕЗУКОРИЗНЕННЫЙ является противоположным по значению слову:
1 – незапятнанный, 2 – непристойный, 3 – неподкупный, 4 – невинный, 5 – классический.

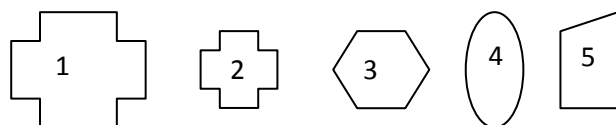


- 7). Какое из приведенных ниже слов относится к слову ЖЕВАТЬ как ОБОНЯНИЕ к НОС:
1 – сладкий, 2 – язык, 3 – запах, 4 – зубы, 5 – чистый.
- 8). Сколько из приведенных ниже пар слов являются полностью идентичными?
Sharp, M.G Sharp, M.G
Filder, E.H. Filder, E.H.
Conner, M.G. Connor, M.G.
Woerner, O.W. Woersner, O.W.
Soberguist, B.R. Soberguist, P.R.
- 9). ЯСНЫЙ является противоположным по смыслу слову:
1 – очевидный, 2 – явный, 3 – недвусмысленный, 4 – отчетливый, 5 – тусклый.
- 10). Предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 долларов, а продал их за 5500 долларов, заработав при этом 50 долларов за автомобиль. Сколько автомобилей он продал?
- 11). Слова СТУК и СТОК имеют:
1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное ни противоположное.
- 12). Три лимона стоят 45 рублей. Сколько стоят 1,5 дюжины?
- 13). Сколько из этих 6 пар чисел являются полностью одинаковыми?
5296 5296 61197172 61197172
68686 66986 83238234 83238324
834426 834426 7354256 7354256
- 14). БЛИЗКИЙ является противоположным слову:
1 – дружеский, 2 – приятельский, 3 – чужой, 4 – родной, 5 – иной.
- 15). Какое число является наименьшим?
6 0,7 9 36 0,31 5.
- 16). Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение.

В качестве ответа запишите последние три буквы последнего слова.

ЕСТЬ СОЛЬ ЛЮБОВЬ ЖИЗНИ.

- 17). Какой из приведенных ниже пяти рисунков наиболее отличен от других?

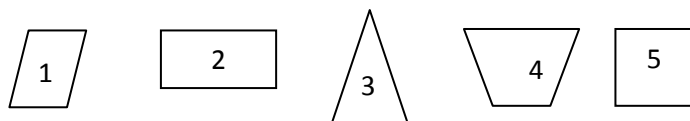


- 18). Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй. Сколько рыб поймал второй?

- 19). ВОСХОДИТЬ и ВОЗРОДИТЬ имеют:

1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное ни противоположное.

- 37). Бакалейщик купил ящик с апельсинами за 3,6 доллара. В ящике их было 12 дюжин. Он знает, что две дюжины испортятся еще до того, как он продаст все апельсины. По какой цене ему нужно продать апельсины, чтобы получить прибыль в $\frac{1}{3}$ закупочной цены?
- 38). ПРЕТЕНЗИЯ и ПРЕТЕНЦИОЗНЫЙ имеют:
1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное ни противоположное.
- 39). Если бы полкило картошки стоило 0,0125 руб., то сколько килограмм можно было бы купить за 50 коп.?
- 40). Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом вы бы его заменили?
 $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{6}$
- 41). ОТРАЖАЕМЫЙ и ВООБРАЖАЕМЫЙ имеют:
1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное ни противоположное.
- 42). Сколько соток составляет участок 70м на 20м?
- 43). Значения следующих двух предложений имеют:
1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное ни противоположное.
Хорошие вещи дешевы, плохие дороги. Хорошее качество обеспечивается простотой, плохое сложностью.
- 44). Солдат, стреляя в цель, поразил ее в 12 $\frac{1}{2}$ % случаев. Сколько раз должен выстрелить солдат, чтобы поразить ее 100 раз?
- 45). Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом вы бы его заменили?
 $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{6}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{9}$ $\frac{1}{12}$ $\frac{1}{14}$
- 46). Три партнера по акционерному обществу «Интенсифик» решили поделить прибыль поровну. Т вложил в дело 4500руб., К – 3500руб., П – 2000руб. Если прибыль составит 2400 руб., то на сколько меньше прибыли получит Т по сравнению с тем, как если бы прибыль была разделена пропорционально вкладам?
- 47). Какие две из приведенных ниже пословиц имеют сходное значение?
1 – Куй железо, пока горячо. 2 – Один в поле не воин.
3 – Лес рубят, щепки летят. 4 – Не все то золото, что блестит.
5 – Не по виду суди, а по делам гляди.
- 48). Значения следующих двух предложений имеют:
1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное ни противоположное.
Лес рубят, щепки летят. Большое дело не бывает без потерь.
- 49). Какая из фигур отлична от других?



- 50). В печатающейся статье 24000 слов. Редактор решил использовать шрифт двух размеров. При использовании шрифта большего размера на странице умещается 900 слов, меньшего – 1200 слов. Статья должна занять 21 полную страницу в журнале. Сколько страниц должно быть напечатано меньшим шрифтом?

Обработка результатов: норма - обучающиеся 9-11 классов 14-25 баллов.

Правильная осанка

Красивая осанка всегда высоко ценилась, и женщины всегда старались ее поддерживать. Но современный ритм жизни сбивает с правильного пути, а также, все больше времени проводя у компьютера, мы просто напрочь забываем о том, что нужно прямо держать спину. Методик избавления от сутулости на сегодняшний день достаточно много, и если хорошо постараться, то вопрос о том, как перестать сутулиться, вас перестанет волновать.

От красивой осанки зависит также и походка. Сутулые люди ходят неуклюже, а девушки с красивой осанкой грациозны и приятны – создается ощущение, будто они изящно плывут над землей. Следует заметить, что

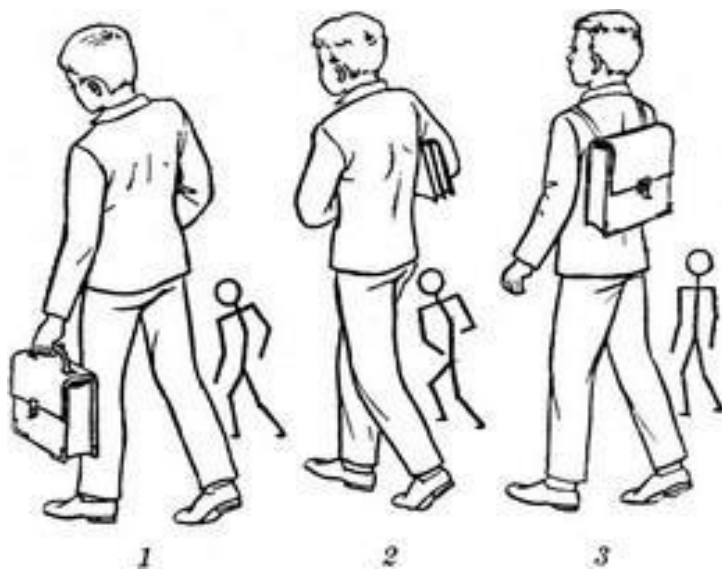
сутулиться – это не только не красиво, но еще и очень вредно. Поэтому в детстве родители требуют от детей, чтобы те сидели прямо.

Последствия неправильной осанки:

- ✓ Самый злой враг – гиподинамия (ослабление мышц).
- ✓ Искривление позвоночника;
- ✓ Риск развития плоскостопия;
- ✓ Достаточно быстрая утомляемость;
- ✓ Снижение иммунитета и, следовательно, частые простуды.

Помимо этого, неправильная осанка негативно влияет на работу внутренних органов:

- ✓ Нарушение кровообращения, дыхания, обмена веществ;
- ✓ Неправильная работа кишечника и печени;
- ✓ Страдает нервная система;
- ✓ Ухудшение зрения.



Осанка школьника при ношении книг:
1 - в портфеле; 2 - под мышкой; 3 - в ранце.

Как же перестать сутулиться?

Самоконтроль. Следует чаще напоминать себе о правильной осанке. Сначала это будет достаточно сложно, затем это станет привычкой.

Место для сна. Важно соблюдать два правила: подушка должна быть жесткой и не высокой, а матрас, в свою очередь, должен быть ровным и твердым.

Психологические и душевные переживания. Чаще всего люди, которые сутулятся, испытывают душевные переживания и эмоциональные потрясения. Следует попробовать разобраться в себе или обратиться за психологической помощью к специалисту.

Распределение тяжести. Если, к примеру, вы несете тяжелые пакеты, следует равномерно распределить нагрузку на обе руки.

Для того чтобы искоренить привычку сутулиться, существует несколько эффективных упражнений. Благодаря этим упражнениям вы не только научитесь всегда держать спину прямо, но еще обретете грациозную походку и исключите возможность серьезных последствий в будущем.

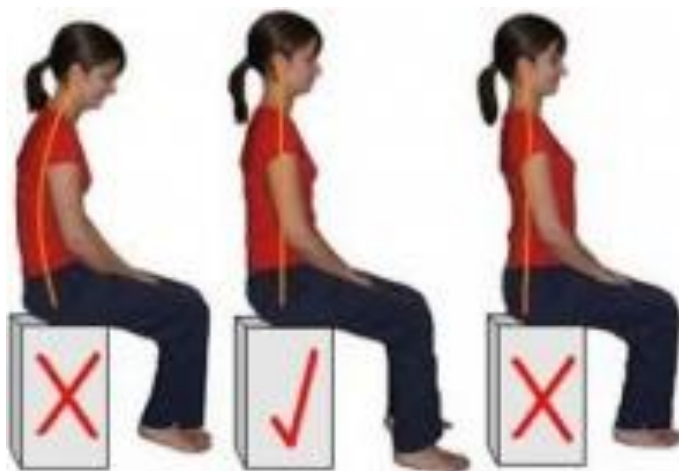
Упражнение №1.

Это упражнение предназначено для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Выполнять его нужно 3 – 4 раза в течение дня, желательно перед приемом пищи. Нужно встать к стенке спиной, при этом затылок, пятки, таз и плечи тоже должны касаться стены, и втянуть живот. Продолжительность данного упражнения от 60 секунд до 3 – 4 минут. Важно отметить, что время увеличивать нужно постепенно. После того, как закончите выполнение упражнения подтянитесь и резко встряхнитесь, после чего с прямой спиной

пройдитесь по комнате. Данное упражнение следует выполнять около 3 – 4 недель.

Упражнение №2.

Данное упражнение предназначено для снятия напряжения. Втянуть голову как можно глубже в плечи, пытаясь достать до плеч мочками ушей. Обязательно в этот момент нужно смотреть прямо – представьте точку и сфокусируйтесь на ней. Дыхание ровное и глубокое. В таком положении следует оставаться не более 40 секунд, после чего нужно тихонечко выдохнуть и расслабиться. Это упражнение следует повторять регулярно, перед приемом пищи или же через 2 часа после. Особенно данный прием хорош для тех, у кого сидячая работа. В перерывах можно делать несколько раз данное упражнение. Оно отлично снимает напряжение и расслабляет.



Упражнение №3.

Согните руки в локтях, сделайте ровный глубокий вдох. Резко выдохните и в это время сведите лопатки как можно ближе друг к другу. Оставайтесь в таком положении 30 секунд, при этом дыхание должно быть ровным. Далее поднимите вверх руки и резко опустите. Данное упражнение следует также выполнять каждый день, в течение 3х недель.

Упражнение №4.

Руки соединить в замок перед собой, вывернуть и выпрямить. Голову опустить вниз и ровно дышать. Здесь нужно постараться максимально напрячь плечи, и расслабить шею. Данное упражнение также эффективно при головной боли. Выполняя эти упражнения, вы заметите результат уже на третий день.

Помните: ваша спина всегда должна быть прямой, а голова – поднятой. При ходьбе не следует опускать голову и смотреть только в ноги – с этого и начинается сутулость.

Занимайтесь собой и поддерживайте свое тело в форме!

Тест на утомляемость

1. Низкий энергетический потенциал
2. Слабость нервной системы
3. Неумение и нежелание настраиваться на выполнение трудоемких задач
4. Сильно выраженная раздражительность
5. Склонность к ипохондричности
6. Быстрое развитие утомления, вызванное интеллектуальными занятиями и ситуации соревнований
7. Яркие эмоциональные вспышки
8. Склонность искать в себе разные болезни и вообще
9. Мучение самого себя разными неприятными мыслями и догадками

Обработка результатов: норма-3-4 балла

Утомление – физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной умственной или физической деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности.

В борьбе с умственным утомлением великая роль принадлежит рациональной организации режима труда, где не последнюю роль может сыграть своевременно проведенный самомассаж. самомассаж, сочетающийся с физическими упражнениями, обеспечивает высокую работоспособность, повышает жизненный тонус. Он смягчает отрицательные эмоциональные возбуждения, тем самым препятствуя развитию невротических явлений.

Для того чтобы вызвать **чувство бодрости**, прежде всего надо изменить позу. Например, встать из-за стола, руки за голову — глубокий вдох, одновременно расправить плечи. Повторить 2—3 раза.

В положении сидя сильно напрягите мышцы голени. 1—3 — постепенно расслабьте. Повторите 2—3 раза. То же проделайте с бедрами.

1—2 — медленно, но сильно напрягите ягодичные мышцы и постепенно расслабьте. Повторите 4—5 раз.

1—2 — напрягите мышцы груди и спины. 3—4 — постепенно расслабьте.

Повторите 3—4 раза. То же проделайте на руках (вначале кисть, затем предплечье, плечо), на шее и закончите животом,

Встаньте (можно и сидя); руки за голову. 1—2 — локти развести в стороны — вдох. 3—4 — свести и опустить вниз. Повторите 3—4 раза.

После этого можете сделать упражнения для шеи. Помимо укрепления мышц шеи они благотворно влияют на систему кровообращения головного мозга, улучшают деятельность вестибулярного аппарата.

И. п. — сидя на стуле (или стоя, шагая на месте с высоко поднятыми коленями), смотреть перед собой (подбородок располагается горизонтально).

Наклон вперед, подбородком коснуться груди, повторить 4—5 раз.

Поворот головы влево, а затем вправо (по 3—4 раза в каждую сторону, подбородок приподнять горизонтально).

Плечи расправить. 1 — подбородком коснуться левого плеча. 2 — и. п. 3 — правого. 4 — и. п. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

1 — коснуться ухом левого плеча. 2 — и. п. 3 — правого плеча. 4 — и. п. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

Вращения головы 2—3 раза в одну сторону и 2—3 раза в другую.



Все упражнения для шеи надо выполнять во избежание головокружения осторожно, спокойно, медленно, плавно.

Такая гимнастика гарантирует «свежую голову» как минимум в течение двух-трех часов. Будьте здоровы!

4. Закаливание и профилактика простуд

Простуда - вирусное инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, которое приводит к воспалению слизистой оболочки, выстилающей эту часть дыхательных путей. Обычными симптомами являются ринорея (насморк), чиханье, фарингит (воспаление горла).

Эффективный способ предупреждения простудных заболеваний – это **закаливание организма** при помощи таких общеизвестных средств, как воздух, вода и солнце. Сущность закаливания состоит в том, что на основе длительной тренировки организм приспосабливается к неблагоприятным факторам внешней среды, то есть становится невосприимчивым к различным колебаниям погоды, к простуде.

Начинать закаливание следует только после консультации и разрешения врача. Если человек страдает каким-либо заболеванием, то применение закаливающих процедур может вызвать ухудшение общего состояния и обострить болезнь. Нельзя начинать закаливание при плохом самочувствии, насморке, повышенной температуре тела.

Методы закаливания базируются на основных средствах закаливания, которыми являются воздух, вода, солнечные лучи; сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность методов закаливания.



Метод закаливания - воздушные ванны

Наиболее распространенный и доступный метод закаливания - использование свежего воздуха. При этом необходимо учитывать сезонные особенности. В теплое время года для закаливания можно использовать длительные прогулки на свежем воздухе, сон в помещении с открытым окном при температуре воздуха не ниже 16 градусов. Полезно дома ежедневно ходить по полу босиком - начиная с 1 минуты, прибавляя через каждые 5 -7 дней по 1 минуте, довести продолжительность ходьбы до 10 - 15 минут. В холодное время года для закаливания используют дозированные прогулки пешком, ходьбу на лыжах, "медленный" - т.н. закаливающий бег в облегченной одежде, бег на коньках и т.п.

Метод закаливания - закаливание водой

Использование для закаливания водных процедур имеет свои особенности; вода - более энергичный закаливающий фактор, чем воздух. Теплопроводность воды в 28 раз больше теплопроводности воздуха. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, являясь своеобразным массажем, который улучшает капиллярное кровообращение. Наиболее распространенные формы закаливания водой в домашних условиях - обтирания, обливания и душ. Начинать закаливание следует при температуре воды не ниже 34 - 35 градусов. при ежедневном обливании (обтирании) через каждые 6 -7 дней



температуру воды следует снижать на 10 градусов и довести ее до 22-24 градусов. обтирания и обливания водой указанной температуры рекомендуется продолжать 2 - 3 месяца. При отсутствии отрицательных реакций (катара верхних дыхательных путей, слабости, разбитости или раздражительности, повышенной возбудимости, расстройства сна, аппетита) можно перейти к закаливанию водой более низкой температуры - 22 градусов, снижая ее через каждые 10 дней на 10; при ежедневном обтирании (обливании) довести температуру воды до 10 - 12 градусов (температура водопроводной воды). Эффективным способом закаливания является душ (рекомендуется только здоровым и достаточно закаленным людям): воду в течение примерно 3 минут следует несколько раз быстро переключать с теплой (около 40 градусов) на холодную.

Метод закаливания - солнечные ванны

Давно установлено, что солнце усиливает иммунитет и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды; оно укрепляет нервную систему, способствует образованию в коже пигмента меланина и витамина Д, стимулирует обмен веществ и кроветворение.

Лучшее время для приема солнечных ванн - с 9 до 11 часов. Детям до 11 лет начинать пребывание на солнце желательно в "кружевной" тени деревьев по 2-3 минуты. Лучше всего это получается во время подвижных игр. За 5-7 дней нежная детская кожа адаптируется и процедура доводится до получаса.

Детям 11-16 лет и взрослым можно начинать загорать уже с 5 минут в день, доводя продолжительность приема солнечных ванн до 2 часов в день. Не рекомендуется быть на солнце более 2 часов в день.

Если у вас сухая кожа, перед процедурой ее можно смазать оливковым маслом - это лучший крем для загара. На жирную кожу хорошо нанести теплый процеженный отвар чая, который нужно оставить на коже до полного высыхания. Нельзя выходить на солнце после посещения бани и умывания лица с мылом: это разрушает защитную жировую смазку кожи и резко усиливает вероятность ожога.

Метод закаливания - физические упражнения

К закаливающим факторам относятся также физические упражнения, в частности, утренняя гигиеническая гимнастика, которую следует делать по возможности на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении. Чтобы не переохладить организм в холодную погоду, занятия на открытом воздухе проводятся в более энергичном темпе и менее продолжительное время. В жаркую погоду, в особенности при повышенной влажности, следует принимать меры против перегревания. После занятия физкультурой рекомендуется принять душ.

Устойчивость человека к простудным заболеваниям во многом зависит от его общего состояния, от подготовленности организма ко встрече с инфекцией. У здоровых людей, соблюдающих режим труда и отдыха, закаливающихся своим организмом, занимающихся физкультурой, крайне редко наблюдаются простудные заболевания.

Будьте здоровы!



Тест «Состояние иммунитета»

В каждой из четырех клетках матрицы стихий отметьте симптомы, которые наблюдались у вас хотя бы один раз за последний год

	Воздух	Земля
Вода	Дыхание 1. Чувство замерзания чередуется с жаром в теле. 2. Выступление пота в отсутствии физической активности и во время сна. 3. Онемение кистей и стоп. 4. Нарушение частоты и глубины дыхания. 5. Пульс слабовыраженный. 6. Учащенное сердцебиение, аритмия.	Нервы 1. Упадок сил. 2. Отсутствие мотивации. 3. Нервный тик при эмоциональных стрессах. 4. Замкнутость, нежелание разговаривать. 5. Боязливость. 6. Тупые боли в ребрах.
Огонь	Самочувствие 1. Выступление пота в отсутствии физической активности и во время сна. 2. Нарушение сна, неглубокий сон, ночные кошмары. 3. Переменный стул (понос-запор). 4. Нарушение быстрой памяти. 5. Частые простудные заболевания. 6. Продолжительный период выздоровления после ОРЗ. 4. Усталое лицо, нездоровый вид лица. 5. Белый налет на языке. 6. Плохое самочувствие после еды.	Пищеварение 1. Нарушение аппетита. 2. Моча бесцветная. 3. Побледнение/пожелтение лица. 4. Усталое лицо, нездоровый вид лица. 5. Белый налет на языке. 6. Плохое самочувствие после еды.

Обработка результатов: посчитайте, сколько симптомов вы отметили.

Если в последний год ни одного из этих симптомов не наблюдалось или наблюдались 1-3 симптома из разных клеток - ваш иммунитет в порядке.

Если вы насчитали 4-9 симптомов, находящихся в 1 или 2 клетках, значит, наблюдается небольшое снижение иммунитета, что бьет по наиболее слабым местам вашего организма.

Если симптомов от 4 до 9, но они распределены по 3-4 разным клеткам - ваш иммунитет заметно снижен, и если не принять мер, в ближайший год вас ожидает целый ворох болезней, от которых будет сложно избавиться.

Если симптомов от 10 до 16 - ваш организм в серьезной опасности: иммунитет снижен, любая инфекция и ли травма могут причинить существенный вред вашему здоровью.

Если симптомов от 17 до 24 - ваш иммунитет почти на нуле: срочно меняйте образ жизни и режим дня, больше гуляйте на свежем воздухе и обязательно принимайте иммуномодуляторы (лучше натуральные, например, чай из трав).

При сниженном иммунитете невозможно вести активный образ жизни и говорить о долголетию. Обнаружив, что у вас снижается иммунитет, следует изменить режим физических нагрузок, более тщательно относиться к своему питанию и принимать иммуномодулирующие травы.

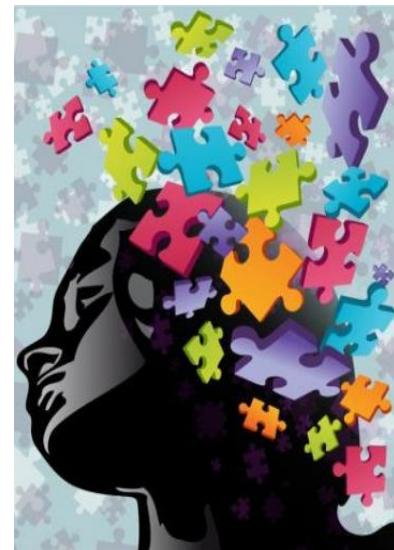
5. Психофизическое здоровье и его тренировка

Психика - свойство высокоорганизованной материи, являющееся особой формой отражения субъектом, объективной реальности”.

Другое название психического отражения у человека, это сознание.

Тест «Психическое здоровье»

1. Когда я узнаю из прессы о несчастном случае, часто думаю, что это могло произойти и со мной.
2. Иногда меня охватывает совершенно непонятная тревога.
3. В моей повседневной жизни нет ничего интересного.
4. Почти всегда жизнь для меня связана с большим напряжением.
5. Я редко чувствую себя счастливым.
6. Иногда мне кажется, что я ни на что не годен.
7. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
8. Я постоянно думаю о своих материальных и служебных делах.
9. Меня часто мучают ночные кошмары.
10. Меня очень тревожат возможные неудачи.
11. У меня часто бывает прерывистый и беспокойный сон.
12. У меня часто бывает чувство, что сделал что-то неправильное или нехорошее.
13. Я часто разочаровываюсь в людях.



Подсчитайте очки: за каждый ответ "да" прибавляйте 1.

1-2 Тревоги, страхи, неуверенность в себе Вам почти не знакомы. Вы живете в гармонии с собой.

3-7 Про Вас можно сказать, что Вы - человек чувствительный, ранимый. Возможно, вам не хватает уверенности в себе. Постарайтесь уделять больше внимания своему здоровью.

8-13 Вы, вероятно, переживаете не лучшие времена. Тревоги, неуверенность в себе, уныние стали вашими постоянными спутниками. Это мешает вам и в работе, и дома, в семье. Вам следует всерьез обратить на себя внимание. Не лишним будет задуматься о своем психическом здоровье.

Биологические ритмы или биоритмы – это периодические изменения характера и интенсивности протекания биологических процессов под влиянием внутренних и внешних факторов. Зависимости жизнедеятельности от биологических ритмов подвержены практически все живые организмы.

Сон — это естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым

Если из двух влюбленных один - сова, а второй - жаворонок, то такая разница может негативно сказаться на отношениях. По статистике пары, в которых один из супругов жаворонок, а другой - сова, чаще ссорятся, реже занимаются любовью и часто жалуются на одиночество. Если у вас именно такой случай, проявите терпение и понимание к своему спутнику, не упрекайте его за то, что он не такой, как вы. Наши внутренние часы можно перевести на 1,5 часа в любую сторону, не испытывая больших неудобств, поэтому не пытайтесь подстроить под себя свою половинку, а сделайте шаг на встречу друг к другу.

Анкета Остберга «Что вы за птица - сова, жаворонок или голубь?»

1. Трудно ли вам вставать рано утром?
 - да, почти всегда 3
 - иногда 2
 - редко 1
 - крайне редко 0
 2. Если бы была возможность выбора, в какое время ложились бы спать вечером?
 - после 1 часа ночи 3
 - с 23 до 1 часа ночи 2
 - с 22 до 23 часов 1
 - до 22 часов 0
 3. Какой завтрак вы предпочитаете?
 - плотный 0
 - менее плотный 1
 - можно ограничиться, например, вареным яйцом 2
 - достаточно чашки чая или кофе 3
 4. Если вспомнить последние размовки, когда они преимущественно происходили?
 - в первой половине дня 1
 - во второй половине дня 0
 5. От чего вам легче отказаться?
 - от утреннего кофе или чая 2
 - от вечернего чая 0
 6. Как точно вы отсчитываете время в минутах?
 - меньше минуты 0
 - больше минуты 2
 7. Как легко вы можете изменить привычки, связанные с едой во время отпуска, поездок?
 - очень легко 0
 - легко 1
 - трудно 2
 - не меняете 3
 8. Если рано утром предстоят важные дела, на сколько раньше вы накануне ложитесь спать?
 - более чем на 2 часа 3
 - на 1 – 2 часа 2
 - меньше, чем на 1 час 1
 - как обычно 0
- Если вы набрали от 0 до 7 баллов, то вы "жаворонки", от 8 до 13 баллов – "голуби", от 14 до 20 баллов – "совы".



Совы

- Лучше контролируют смену ритмов сон - бодрствование.
- Любят готовиться к экзаменам по ночам.
- Более стойко переносят трудности и невзгоды.

Жаворонки

- Легче переносят смену часовых поясов во время дальних путешествий.
- Предпочитают перед экзаменом получше выспаться.
- Чувствительные и ранимые

Голуби

- Хорошо адаптированы к изменению светового дня.
- При смене часовых поясов легче переносят перемещение на восток, чем на запад.
- Бывают непредсказуемы.



*Вплоть до середины XX века считалось, что во время сна активность центральной нервной системы прекращается, как перестает работать выключенный из розетки пылесос. Позже ученые установили, что во время сна кора головного мозга работает, но иначе, чем в период бодрствования, и разделили сон на разные фазы. Во время **первой** мы дремлем, возникают зрительные образы, мышцы подергиваются, избавляясь от напряжения. Во время **второй** — зрительные образы исчезают, температура тела снижается, дыхание становится равномерным. Лишь на **третьей** и **четвертой** фазах начинается глубокий сон. **Пятая** фаза парадоксального сна характеризуется повышенной активностью - сердце бьется быстро, дыхание учащается, давление и температура тела повышаются, глаза под закрытыми веками совершают быстрые движения. Все пять стадий сменяют друг друга каждые 90-110 минут.*

Правила гигиены сна

1. Не находитеcь долго в кровати перед сном.

Долгое лежание в постели делает сон отрывочным и менее эффективным. Нахождение в кровати не должно превышать время сна более чем на 15 минут. Не хотите спать - не пытайтесь уснуть. Не следует ложиться слишком рано и спать днем. Ложитесь спать в одно и то же время – это одно из основных правил гигиены сна. Если не удастся уснуть в течение получаса, то посмотрите телевизор, послушайте легкую музыку, почитайте или займитесь чем-либо другим.

2. Вставать нужно в одно и то же время.

Организм человека регулируется суточными ритмами, поэтому ему требуется постоянная точка отсчета. Когда мы просыпаемся и открываем глаза, лучи света "заводят" наши биологические часы. Режим следует соблюдать и в выходные дни.

3. На ночь убирайте часы из поля зрения.

Перед сном поверните часы циферблатом в противоположную сторону, чтобы среди ночи не возникло искушение посмотреть на них. Если вы все равно не спите, то какая разница, который час?

4. Не употребляйте перед сном алкоголь, табак и кофеин.

Кофеин действует от 3 до 5 часов и содержится не только в кофе, но и в шоколаде, некоторых газированных напитках (кока-кола, пепси) и даже в чае. А вот теплое молоко с печеньем успокаивает и вызывает дремоту. Никотин возбуждает, а потому затрудняет сон. Алкоголь поначалу делает человека сонным, но когда проходит его действие, часто наступает бессонница.

5. Занимайтесь физкультурой и спортом как минимум за 6 часов до сна.

Физическая активность перевозбуждает нервную систему. Улучшить гигиену сна могут дыхательные упражнения. Сделайте перед сном 10 глубоких вдохов, постепенно замедляя ритм. Повторите цикл несколько раз.

6. Перед сном ужин должен быть легким.

С переполненным или голодным желудком трудно погрузиться в сон. Помогает уснуть аминокислота триптофан, находящаяся в молоке, бананах, индейке, сыре.

7. Окружающая обстановка должна способствовать сну.

Не несите свои проблемы в спальню. Вспоминать и размышлять о них перед сном - не лучший способ их решения. Не устраивайте споров и конфликтов перед отходом ко сну. Это грубейшее нарушение правил гигиены сна. Выберите для этого другое

время. Расслабиться перед сном поможет теплая ванна, легкий массаж или интересная книга. Хорошо представить себе приятный успокаивающий пейзаж.

8. Используйте технику расслабления.

Чем упорнее вы пытаетесь уснуть, тем меньше у вас на это шансов. Нам не спится потому, что мы боимся не уснуть. Улучшить гигиену сна помогут релаксирующие упражнения:

Замедлите дыхание и представьте, как воздух входит и выходит из вас. Дышите, надувая живот.

Думайте, фантазируйте и вспоминайте только о хорошем, а тревожные мысли гоните прочь. Помогает уснуть монотонный умственный счет. Можете попробовать посчитать овец, начиная с единицы к тысяче и обратно, при этом каждый раз прибавляя или убавляя, скажем, на 7.

Спать старайтесь только в спальне. Если сон у вас плохой, не спите днем. Но для большинства людей дневной сон в два-три часа пополудни очень благоприятен и совершенно не противоречит правилам гигиены сна.

Регулярно поддерживайте физическую активность. Помните, что пики активности организма – 11 и 17 часов. Физические нагрузки не только расходуют лишнюю энергию, но и снимают стрессы. Интенсивные физические нагрузки старайтесь завершать за шесть часов до сна. А непосредственно перед сном будут полезными прогулки на свежем воздухе.

Кислород является отличным антидепрессантом, повышает настроение и снимает напряжение. Поэтому перед сном очень полезно проветрить свою спальню.

Режим дня - это определенный распорядок в смене труда и отдыха, питания и сна. Многие считают, что если говорят о режиме, то тем самым ущемляется представление о свободе действий. Но это не так. Если мы хотим оставаться надолго здоровыми и активными, то соблюдение режима дня даст нам это. Поэтому можно сказать, что соблюдение режима дня – это самодисциплина, самоконтроль за своей деятельностью. Оно приносит не только здоровье, но и дает возможность умело организовывать свое время. Значение режима дня для здоровья неоспоримо! **Теперь остается перейти от слов к делу: продумать свой распорядок дня и начать его придерживаться!**



Твой режим дня

Рекомендуемый режим дня	Твой режим дня
Подъем	7.00
Гимнастика, водные процедуры, завтрак	7.00-7.30
Занятия в школе	8.00-14.30
Обед	15.00-15.30
Отдых, помощь по дому	15.30-17.00
Подготовка домашнего задания	17.00-20.00
Прогулка на воздухе	20.00-21.00
Ужин	21.00-21.30
Свободное время	21.30-22.00
Сон	22.00-7.00

Основные способы разрешения конфликтов

Для тех, кто склонен к конфликтам и выбирает агрессивные способы поведения, мы предлагаем соблюдать **кодекс поведения в конфликте**:

Дайте партнеру «выпустить пар». Если он раздражен, ведите себя спокойно, уверенно, но не высокомерно.

Потребуйте от него спокойно обосновать претензии, предупредив, что будете учитывать только факты и доказательства.

Сбивайте его злость неожиданными приемами (например, сделайте комплимент или задайте неожиданный вопрос совершенно на другую тему).

Предложите партнеру высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения.

Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину.

Замолчите первым. Будьте умнее.

Говорите, когда партнер успокоился.

Не демонстрируйте свое превосходство.

Уходя, не хлопайте дверью. Ссору можно прекратить, если спокойно выйти из комнаты.

1. Уход (или уклонение от конфликта).

Стремление человека не просто не попадать в конфликтную ситуацию, отказ от обсуждения возникшей проблемы. Уход - просто откладывание конфликта, а не его разрешение. Уход позволяет обеим сторонам проанализировать ситуацию и избежать открытого столкновения. Уход имеет отрицательные стороны: накапливается недовольство друг другом. Положительные стороны: конфликтующий остывает. Уклоняться от конфликта может та и другая стороны.

2. Сглаживание (ответчик) проявляется в системе извинений, обещаний, оправдания.



Сглаживание – демонстрация покорности, согласия с предъявляемой претензией. Но “сглаживатель” не вникает в суть проблемы, не пытается осознать предмет конфликта, ибо не собирается выполнять свои обещания, он апеллирует к потребности в



солидарности (“не стоит сердиться, мы же так любим друг друга”, “все мы одна команда”), в результате может наступить мир и гармония в отношениях, но только на короткое время. Но сглаживание все равно приводит к обострению отношений, ибо при сглаживании возникает недоверие к партнеру (только обещает, а сам ведет себя по-прежнему), кроме того, сглаживание сохраняет проблему (оправдания, извинения не только не снимают проблему, но могут привести к ее обострению).

3. Компромисс – это согласие, которое достигнуто путем взаимных уступок.

Способствует снятию проблемы. Каждый получает частично то, что он хотел. Компромисс – открытое обсуждение мнений, позиций, направленное на поиск решения, наиболее приемлемого и удобного для обеих сторон.

Компромисс – один из наиболее эффективных способов разрешения конфликта. Преимущество компромисса состоит

- в легализации претензий
- в устранении возникшего противоречия (решение проблемы);
- в соблюдении условий достигнутого соглашения, ибо оно принималось добровольно, при активном участии обеих сторон.

4. Принуждение – используется инициатором конфликта, так как это подавление своего партнера, игнорирование его мнения. «Я сказал!» Использование власти, подчинение партнера своей воле. Эти эффективные способы разрешения конфликта – у инициатора. У ответчика возникает униженное состояние и желание отомстить - напряжение все равно остается. Принуждение оправдано:

- при дефиците времени;
- в экстренных ситуациях;
- при субординации.

Принуждение – самый неблагоприятный для сохранения дружеских отношений способ разрешения конфликта.

5. Конфронтация как способ используется обеими сторонами: каждый настаивает на своем.

Никто не хочет уступить, не желает ничем поступиться - конфликт заходит в тупик - необходима 3-я сторона – посредник, который попытается примирить.

Конфронтация оправдана, когда люди не стремятся сохранить отношения, не заинтересованы друг в друге. И когда это принципиальный вопрос.

6. Сотрудничество – такой выход из конфликтной ситуации, когда каждый выигрывает, каждый получает то, что хочет. Это наиболее сложный, но и наиболее оптимальный способ разрешения конфликта.

- обсуждение позиций;
- выбор альтернатив.



Таким образом, способов разрешения конфликта много, каждый выбирает для себя свой в зависимости от ситуации и личностных особенностей.

АНКЕТА «Конфликтная ли Вы личность?»

В классе начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция:

- 1) Не принимаю участия.
- 2) Лишь кратко высказываюсь в защиту той точки зрения, которую считаю правильной.
- 3) Активно вмешиваюсь и «вызываю огонь на себя».

Выступаете ли вы на собраниях (классных часах) с критикой руководства?

- 1) Нет.
- 2) Только если имею для этого веские основания.
- 3) Критикую всегда и по любому поводу.

Часто ли вы спорите с друзьями?

- 1) Только в шутку, и то, если это люди не обидчивые.
- 2) Лишь по принципиальным вопросам.
- 3) Споры – моя стихия.

Вы стоите в очереди. Как вы реагируете, если кто-то лезет вперед?

- 1) Возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже.
- 2) Делаю замечание – надо же научить грубияна хорошему тону.
- 3) Прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

Дома на обед подали несоленый суп. Ваша реакция.

- 1) Не буду поднимать бучу из-за пустяка.
- 2) Молча возьму солонку.
- 3) Не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

На улице или в транспорте вам наступили на ногу...

- 1) С возмущением посмотрю на обидчика.
- 2) Сухо, без эмоций, сделаю замечание.
- 3) Выскажусь, не стесняясь в выражениях.

Кто-то в семье купил вещь, которая вам не нравится.

- 1) Промолчу.
- 2) Ограничусь коротким, но тактичным комментарием.
- 3) Выскажу все, что об этом думаю.

Не повезло. На улице в лотерею вы просадили кучу денег. Как вы к этому отнесетесь?

- 1) Постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово больше не участвовать в этом безобразии.
- 2) Не скрою досаду, но отнесусь к произошедшему с юмором, пообещав взять реванш.
- 3) Проигрыш испортит мне настроение, подумаю, как отомстить лохотронщикам.

Обработка результатов:

За каждый ответ под №1 поставьте себе 4 очка, №2 – 2 очка, №3 – 0 очков

После подсчета баллов группа разбивается на три психологических типа.

22 – 32 очка. Вы тактичны и миролюбивы, уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций в школе и дома. Изречение: «Платон мне друг, но истина дороже!» не может быть вашим девизом. Вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости и, если обстоятельства потребуют, высказывайтесь принципиально, невзирая на лица.

12 – 20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но это преувеличение. Вы конфликтуете, если только нет другого выхода, когда все другие средства исчерпаны. Вы способны твердо отстаивать свое мнение, не думая, как это отразится на отношении к вам товарищей. При этом вы не «выходите за рамки», не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

До 10 очков. Споры и конфликты – это ваша стихия. Ведь вы любите критиковать других, если же услышите замечания в свой адрес – можете съесть человека живьем. Это критика ради критики. Не будьте эгоистом. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами. Ваша несдержанность отталкивает людей. Не потому ли у вас нет настоящих друзей? Постарайтесь обуздать свой характер.



6. Профилактика вредных привычек

Привычка есть у каждого из нас и от них трудно избавиться. Привычки могут быть полезными и вредными, положительными и отрицательными, нейтральными, неприятными, пагубными, надоедливymi, просто раздражающими. **Привычки** формируются при постоянно повторяющемся удовлетворении тех или иных желаний. Каждая имеет свои последствия. Некоторые удивляются, почему даже трагические результаты не помогают людям менять привычки. Причин много. Основные три.

Во-первых, сиюминутное удовольствие для большинства людей гораздо важнее вероятных отдалённых последствий.

Вторая причина сводится к тому, что человек лишь иногда получает удовлетворение от своих действий. Поэтому он продолжает совершать их, надеясь, всякий раз достичь удовольствия. Примером может служить человек, привыкший хрустеть суставами пальцев. Иногда это причиняет ему боль. В другой раз он испытывает удовольствие. Проблема в том, что всякий раз, когда человек делает это и получает удовольствие, он тем самым закрепляет свою привычку, и избавиться от неё становится с каждым разом труднее.

И **третья причина** в том, что человеку всегда свойственно из двух бед выбирать меньшую. Тот, кто привык всегда опаздывать, ненавидит спешку, заставляющую его нервничать, напрягаться. Он скорее готов перенести гнев человека, с которым ему надлежит встретиться, чем испытать неудобство спешки.

По мнению доктора психологических наук В.Г. Асеева, привычки обычно формируются в какой-то значимой для человека ситуации, из которой он не может выйти обычными способами. Скажем, вас, безбилетного, впервые в жизни поймал контролёр. Вы оправдываетесь, на вас смотрят другие пассажиры, вам, неловко, и вы нервно начинаете потирать вспотевшие ладони. Вполне вероятно, что после этого вы будете потирать ладони всю оставшуюся жизнь в любой ситуации, требующей от вас хоть малейшего напряжения.

Другой вариант приобретения привычек – подражание. Особенно этому подвержены дети. Они могут скопировать какие-то жесты человека, который является для него авторитетом, который им интересен. Нередко из-за стремления стать «своим» в незнакомой компании дети (да и некоторые взрослые) с лёгкостью перенимают чужой диалект, сленг, манеру двигаться и т.п. главное – не быть «белой вороной». Хотя иногда эти старания напрасны, некоторые привычки при всём желании не прилипнут к вам, потому что настолько противоречат типологическому складу вашего характера, что специально их выработать практически невозможно. И наша задача принимать свои привычки и привычки окружающих такими, какие они есть. А при желании попробовать сделать свои привычки менее заметными. К самым вредным привычкам относятся курение, алкоголизм, наркомания. Все они влияют на здоровье человека, ломают человеческие жизни, судьбы. С ними нужно бороться, хотя это и нелегко. Итак, **вредные привычки** имеют медицинские последствия для самого человека и его будущего потомства, они наносят вред семье, государству, обществу.



*Привычка – это тоже ведь зараза,
Привычка – тоже некая болезнь,
Она болит и заживет не сразу,
С ней очень трудно жить, поверь!
Она растет микробом в теле,
Она, как рана, у тебя внутри.
Ее не видно, но на самом деле
Она испепеляет и горит.
Ей зародиться ничего не стоит,
Но виноват ты в этом только сам.
Она попросит, а потом заставит,
Приказы, отдавая по часам...*



Тест «Легко ли вам отказаться от привычки?»

Предлагаем вам семь вопросов, отвечать на них нужно «ДА» или «НЕТ».

1. Если вы не уверены в объективности ответа, даёте тот, который ближе к истине?
2. Быстро ли вас можно переубедить в чём - либо когда вы занимаетесь своей основной работой, интересуетесь ли работой товарищей?
3. Трудно ли было вам во время учёбы в школе или в институте переключиться с одного экзамена на другой?
4. Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?
5. Трудно ли отказаться от привычки, которая вам не по душе?
6. Легко ли вы переходите от одного дела к другому?
7. Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения ваших планов?

Обработка результатов: Поставьте себе один балл за каждый ответ «да» на вопросы 3, 4, 5, 7 и за ответ «нет» на вопросы 1, 2, 6. подсчитайте сумму баллов.

1-2 балла. Вы, скорее всего, легко приспосабливаетесь к новым условиям, контактируете с людьми. Не знакомые ситуации, неожиданные препятствия не вызывают у вас чувства раздражения. У вас широкий круг интересов, однако, возможно, что, ваши знания несколько поверхностны. Вы не всегда настойчивы в достижении цели и иногда, может быть, вам трудно довести дело до конца. Монотонной деятельности предпочитаете творческую и, скорее всего, имеете к ней способности.

3-5 баллов. В случае необходимости вы сумеете отстоять свою точку зрения, но можете и признать свою неправоту. В ваших силах отказаться от вредных привычек и подходить к любому делу целеустремлённо и творчески.

6-7 баллов. Вероятно, вы – человек, не склонный менять свои привычки взгляды. Вы – надёжный, целеустремлённый, как правило, упорны в достижении цели. Вместе с тем ваша настойчивость в ряде случаев переходит в упрямство, и окружающие, возможно, считают вас «чересчур принципиальным», так как вы не любите уступать даже в мелочах. Вам следует быть более гибким в общении с людьми и чаще задумываться над тем, что вы не всегда правы.

Данный тест показал насколько легко нам избавиться от нежелательной привычки. Это материал к размышлению.

Упражнение личностного роста "Мой герб"

Никому не помешает иметь свой личный герб, пусть даже он известен лишь одному его владельцу. В трудные жизненные моменты, вспомнив про герб, можно вспомнить про всё самое важное, всё самое ценное, что есть в вашей жизни. Это поможет сделать выбор в критическую минуту, собрать всю свою волю в кулак.

Попробуйте придумать свой личный герб, наподобие тех, что были у знатных людей в средние века. Для этого можете использовать следующий шаблон:

"Счастье" - изобразите что-то, что символизирует для вас наивысшее счастье (если не можете ограничиться чем-то одним, то нарисуйте два или даже три обозначения).

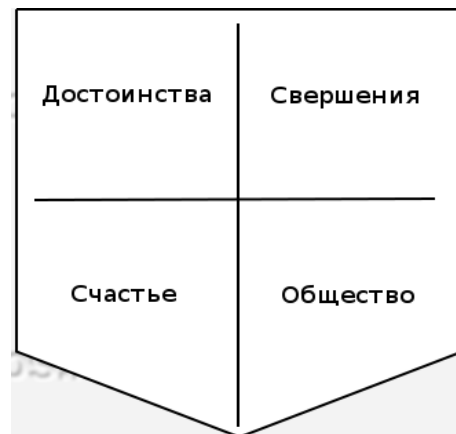
"Достоинства" - изобразите символы того, чем вы гордитесь, чем вы довольны, что придаёт вам силы и влияния.

"Общество" - символически изобразите себя глазами общества, свою Личность, своё место в мире.

"Свершения" - к каким вершинам вы стремитесь.

Сами слова ("счастье" и т.д.), разумеется, не нужны.

Свой герб вы можете, например, изобразить в своей записной книжке. В минуты тяжёлых сомнений, выбора, потери силы воли взгляните на свой герб, это придаст вам сил.



Анкета «Предрасположенность к курению» (Л.А. Егорова)

Обозначьте степень вашего согласия с каждым утверждением

Утверждения	полностью согласен 1 балл	согласен 2 балла	затрудняюсь ответить 3 балла	скорее не согласен 4 балла	полностью не согласен 4 балла
Не курить – это круто					
* Курение успокаивает нервы					
Курение делает людей менее активными и менее энергичными					
Курение – это напрасная трата денег					
Курение – это слишком дорогая привычка					
* Курение способствует похудению					
* Курение – это интересное времяпрепровождение					
Курение – это опасно для здоровья					
* В курении есть особый шик					
Курение – это напрасная трата времени					
* Курить – это круто					
* Курение делает подростков более интересными					
У курильщиков зубы становятся желтыми					
* Курение дает возможность собраться с мыслями					
* Курение – это приятные ощущения					
От курильщиков плохо пахнет					
Курение – это для неудачников					
* Курение позволяет людям чувствовать себя более комфортно среди других людей					
* Курение повышает собственную значимость в глазах других					
Курение ухудшает показатели в спорте					
Курить – это глупо					
* Курение позволяет скоротать время ожидания					
* Курение повышает авторитет среди товарищей					
Курение ухудшает внимание и память					
Курить – это неинтересно					
Курение препятствует достижениям в жизни					
* Курение – это символ преуспевания в делах жизни					
* Курить это модно и современно					
* Мне нравится реклама курения					
Курить – это не для меня					
Если родители не курят, то и мне нечего начинать					
Мне нравятся рекламные ролики и щиты против курения					
* Курят многие люди, и с их здоровьем ничего не происходит					
* Если родители курят, то и мне можно начать курить					
* Я уже взрослый и могу попробовать курить					
От табака становишься зависимым и несвободным					
* Я бы значительно возвысился в глазах сверстников, если бы начал курить					
Лучше никогда не пробовать курить					
* Я не стану по-настоящему взрослым, если не отведаю вкус табака					
Я выглядел бы смешным, если бы закурил только ради того, чтобы произвести впечатление на сверстников					

Результаты. Утверждения со звездочкой подсчитываются в обратном порядке. Все результаты суммируются.

До **90 баллов** – нет предрасположенности к курению, сам процесс не одобряется.

От **91 до 120 баллов** – нейтральное отношение к курению, возможно приобщение к нему при случае.

От **121 и выше** – положительное отношение к курению, возможно, подросток уже приобщился к нему.

Анкета «Предрасположенность к наркотикам» (Л.А. Егорова)

Ответьте на вопросы, выбрав для вас подходящий вариант ответа.

1. Скоро экзамен. Все нервничают, волнение достигает наивысшего накала. Кто-то из одноклассников принес успокоительное лекарство (например, таблетки) и предлагает их вам. Возьмете ли вы их?

- А) возьму одну таблетку, если совсем «в ауте»
- Б) нет, потому что не буду знать, где взять такую же перед следующим экзаменом
- В) нет, я не нуждаюсь в искусственном успокоении

2. Вы приходите в компанию, где веселье в разгаре. Будете ли вы срочно наверстывать упущенное?

- А) сразу выпью несколько рюмок, чтобы догнать остальных
- Б) немного побуду и уйду, так как терпеть не могу, когда хорошее настроение компании зависит главным образом от выпивки
- В) останусь на вечеринке, но не стану глушить рюмку за рюмкой, чтобы достичь нормы, выпитой другими

3. Каково ваше отношение к сигаретам, табаку вообще и к курильщикам в частности?

- А) вы убеждены, что курильщики отравляют любое помещение и превращают всех окружающих в пассивных курильщиков
- Б) вы считаете, что каждый вправе сам решать, где и сколько курить, - ограничения излишни
- В) вы полагаете, что курить можно не везде

4. Допустим, ваш одноклассник, употребляющий наркотики и не скрывающий этого, попросил срочно денег взаймы. Одолжите ли вы ему эту сумму при наличии свободных денег?

- А) да
- Б) нет
- В) конечно, ведь человеку плохо без «дозы»

5. Согласны ли вы с утверждением, что наркотики вовсе не опасны, нужно лишь правильно с ними обращаться?

- А) нет, вы считаете, что такая позиция – самообман
- Б) да, уверен, что это соответствует действительности, за исключением особо сильных наркотиков

6. Вы безумно влюблены... В компании, где тусуется ваша избранница (избранник), баловство алкоголем - обычное дело. Вы примите в этом самое активное участие, будете чувствовать себя здесь вполне уверенно и комфортно?

- А) если таи весело, то да
- Б) постараюсь реже бывать в этой компании
- В) либо вытаску свою (своего) подругу (друга) из этой компании, либо расстанусь с ней (ним) вовсе

7. Допустим, на вечеринке по кругу идет сигарета с «травкой». Все попеременно затягиваются, и неизбежно настает ваша очередь. Как в этой ситуации поступите?

- А) в любом случае хоть разок, да попробую
- Б) не стану этого делать – лучше покину такую тусовку
- В) не возьму сигарету и вслух не стану подтрунивать над остальными

8. Существует мнение, что «крутую» музыку и наркотики нельзя разделить. А как считаете вы?

- А) уверен, что хорошую музыку можно слушать, не прибегая к наркотикам
- Б) думаю, что, приняв наркотики, вообще невозможно воспринимать музыку
- В) мне кажется, что все рок-музыканты что-то принимают, скорее всего, наркотики

Результаты

0-20 баллов. Вы, по всей вероятности, попробовали какие-то из наркотических средств. Более того, трезвость - вовсе не ваш повседневный образ жизни. Вы слишком зависимы от мнения компании, готовы пойти на любой шаг, чтобы быть «своим в доску».

21-25 баллов. Вы вправе отнести себя к «группе риска». У вас уже возникал соблазн попробовать наркотики. Пока сия чаша вас миновала, но не пытайтесь отпить из нее, поскольку есть опасение, что затем придется выпить до дна.

26-60 баллов. Можно считать, что проблемы наркотиков в вашем обществе не существует. А вот алкоголь и никотин вы пока что вредными не считаете. Весьма вероятно, что наркотики обойдут вас стороной. Но пристраститься к бутылке или к курению вполне можете, если пойдете на поводу у обстоятельств.

61-80 баллов. Вас, юные джентльмены и уверенные в себе леди, можно поздравить: наркотики, алкоголь, курение- это не ваш стиль. Белый туман не застил вам глаза и не затуманил голову. Остается верить, что вас большинство.

7. Двигательная активность

Двигательная активность — это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого-либо времени, составляет объём двигательной активности. Древние греки утверждали: «Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть умным - бегай, хочешь быть красивым — бегай!» Большое значение в желании вести здоровый образ жизни имеют семейные традиции. Если в семье родители делают зарядку, бегают по утрам, активно отдыхают (ходят в походы, ездят на велосипеде и т.п.), закаляются, правильно питаются, то и вы сразу приобщитесь к такому образу жизни. Пример родителей для ребенка очень важен. Родители должны это понимать, если хотят, чтобы ребенок был здоровым.



За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94 до 1 процента. Главными пороками XXI века становятся: накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия.

По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11 %. Два-три урока в школьном расписании проблему не решат. Два с половиной часа в неделю занятий физической культурой в школе не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении.

В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации активно поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения.

Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников. Именно школьников, так как дошкольные учреждения уделяют развитию двигательной активности своих воспитанников достаточно серьезное внимание. Да и дошкольников легче привлечь к участию в подвижных играх, спортивных праздниках.

В школе это сделать гораздо труднее, так как многие учебные заведения все свои усилия направляют на то, чтобы изменить содержание учебного процесса, максимально его интенсифицировать, при этом обрекая своих учащихся на многочасовую подготовку к урокам, олимпиадам, конкурсам.



Как правильно тренироваться?

Каждое занятие постарайтесь начать с легкой разминки. Ее цель — разогреть организм и подготовить его к нагрузкам. Делается это с помощью медленного бега, бега в среднем темпе, подвижных игр, общеразвивающих упражнений. Продолжительность разминки обычно 10—15 мин. После разминки приступайте к основной части занятий. Включите в нее упражнения на освоение технических или тактических приемов, развитие физических качеств. В конце основной части целесообразно провести с друзьями двустороннюю игру в одни или двое ворот. Учтите: тренировка не должна обрываться сразу после большой физической нагрузки. В конце занятий с помощью легкой пробежки, ходьбы и нескольких упражнений на расслабление приведите организм в относительно спокойное состояние. Это является обязательным условием для всех занимающихся. На это отводится до 5 мин. Общая продолжительность тренировки на первых порах не должна превышать 60 мин. Далее время занятий можно увеличить до 1,5 ч. Эффективность тренировок во многом будет определяться физической нагрузкой.

Следует также научиться использовать контроль за частотой сердечных сокращений (ЧСС). Условно для школьников принято считать нормальной нагрузку, вызывающую частоту пульса до 170—180 ударов в мин. Измерять ЧСС рекомендуется в области сердца. Для этого надо положить правую ладонь на левую половину грудной клетки (область «верхушечного толчка»), или на сосуды в области шеи, под нижней челюстью, или на левое запястье у основания большого пальца. Полученное число пульсаций за 10 с помножьте на 6. В результате получите ЧСС за 1 мин.

Чтобы не переутомлять свой организм, постарайтесь, тренируясь, контролировать свое самочувствие. Ведение дневника самоконтроля поможет вам получить эту информацию. Форма такого дневника может быть самой разнообразной; она во многом будет зависеть от спортивной квалификации.

Показатели	До занятий	После занятий	Утром после сна
Самочувствие	хорошее	устал	Хорошее
Настроение	хорошее	хорошее	Хорошее
Сон (кол-во и качество)			8,5 часов; крепкий
Аппетит	хороший	жажда, есть не хочется	Хороший
Масса тела (кг)	58,3	57,7	58,4
ЧСС	74	120	72
Нарушение режима	не было	не было	не было
Краткое описание тренировки	Разминка — 10 мин. Развитие физ. качеств- 15 мин. Разучивание технических приемов 40 мин.		

Удачи при занятиях спортом!



8. Половое воспитание

Какой же была мужская и женская красота в разное время?

В Древнем Египте для того чтобы соответствовать званию эталона красоты, нужно было быть стройной и грациозной женщиной. Иметь тонкие линии лица с пышными губами и большой подчеркнутой формой глаз. Зеленые глаза считались самыми красивыми, поэтому для них делали подводку зеленую подводку из углекислой меди, которую позже заменили черной. Стрелки на глазах удлиняли к вискам, рисовали длинные и толстые брови.

Что же касается древнего Китая, то идеалом красоты была миниатюрная и хрупкая женщина с крохотными ступнями. А для того, чтобы она оставалась таковой, девочкам в раннем детстве туго забинтовывали стопу, тем самым прекращали ее рост. Женщины выбеливали лица, щекам придавали румянец, делали брови длиннее и красили ногти в красный цвет. Мужчины и женщины считали самыми красивыми длинные ногти. Для них именно длинные ногти были признаком достоинства и богатства. За ними старательно ухаживали и для того, чтобы их сохранить, на пальцы надевали специальные «наперстки». Еще мужская красота заключалась в том, что мужчины отпускали длинные волосы и увивали их в косу.

В Японии женщины, для соответствия стандартам красоты, обильно отбеливали кожу, скрывая все недостатки на лице и груди. Обводили тушью лоб по линии роста волос, при этом брови полностью сбривались, а на их месте рисовали куцые толстые черные линии. В феодальной Японии, если женщина была замужем, она покрывала зубы черным лаком! Безупречной прической считался собранный в высокопосаженный тяжелый узел пучок волос, который поддерживала длинная узорчатая палочка. Для того, чтобы укрепить волосы и придать им блеск, их смазывали соком алоэ. Мужчины же выбривали свой лоб и затылок, и собирали на макушке волосы в красивый хвост, его в свою очередь завязывали эффектными шнурами. Так же они рисовали себе или приклеивали искусственные усы и бакенбарды.

В эпоху Возрождения возникает абсолютно другое понимание красоты. Тонкие, стройные и грациозные силуэты заменяются пышными формами. Красивыми начинают считаться тучные тела с достаточно объемными бедрами и заметной полнотой в области шеи и плеч. Самым модным цветом волос становится золотисто-рыжий, который в дальнейшем будут называть «цветом Тициана». Эпоха Возрождения принесла миру новые стандарты идеальной мужской красоты. Они во многом совпадают с современными представлениями о безупречном теле. Берем за основу обхват груди. И так, обхват талии должен составлять 75%, таза – 90%, шеи 38%, бицепса 36%, предплечья – 30,5%, бедра – 60%, голени 40% обхвата груди.

В эпоху Ренессанса идеалом женской красоты считалась женщина тучного телосложения, широкими плечами и белыми, мускулистыми предплечьями. С ухоженными, густыми, длинными, волнистыми волосами, золотисто-пшеничного оттенка. С белым цветом кожи и небольшим румянцем на щеках. Мужчины отдавали предпочтение дамам среднего роста. Идеальная грудь приподнимается плавно, неприметно для глаза. Красивыми считались длинные ноги, в меру стройные, тонкие к низу, с небольшой, узкой, но не худощавой ступней.

В настоящее время «высокая мода» продолжает рекламировать стандарт женской красоты как чрезвычайно худую, очень высокую фигуру с очень узкой талией и длинными ногами. Женщина должна обладать грациозной фигурой, фотогеничностью и иметь знаменитые параметры 90 — 60 — 90.

Мужская и женская красота в разное время видоизменялась – и эти процессы продолжаются по сей день. И, по всей видимости, никогда не остановятся...

Любовь, влюбленность и симпатия

Любовь — прекрасное чувство, всегда приятно видеть как пара молодых влюбленных беззаботно гуляет по парку, смеясь, обсуждая какие-то недавние события. Но вы наверняка не раз слышали ещё такие понятия как: симпатия и влюбленность. Давайте разберемся что есть что и как отличать эти чувства, как понять, что вы любите или влюблены?

Когда мы говорим, что человек нам **симпатичен**, мы говорим чисто о внешности, о том, что мы видим. Нам может понравиться в человека все что угодно, например, цвет глаз, волос, прическа, фигура, контуры лица, длина ног, походка, жесты, звучание голоса. Так же сюда можно отнести общение, например, вам комфортно общаться с этим человеком на разные темы, которые будут интересны вам обоим и при этом вам будет интересно узнать мнение вашего собеседника о том или ином вопросе. Симпатия зачастую нас ни к чему не обязывает, нам просто нравится человек, мы с удовольствием проводим с ним свое свободно время, общаемся, смеемся, ходим на прогулки в парк или кино.

Влюбленность это симпатия, но это не все, помимо нее вам нравится не только внешность человека или какие-то его манеры поведения, а и личные качества, характер, амбиции, находясь с ним рядом вы испытываете такое чувство, что вам хорошо и не важно о чем вы с ним говорите, что делаете и где находитесь. Вам приятен сам факт того, что человек, к которому вы испытываете симпатию, проводит свое время именно с вами. Вы получаете от общения с ним истинное удовольствие и удовлетворение своих потребностей в общении. Вы можете проводить с этим человеком неизмеримо много времени и вам будет казаться что этого мало, что все те долгие часы, проведенные с ним (или с ней) пролетели в мгновение ока. Соответственно вам будет хотеться увидеться вновь и вновь, вы будете чувствовать, что вам на душе легко и свободно, к вам придет вдохновение, вас будут посещать озарения, будет хотеться творчески реализовать себя, петь, танцевать, рисовать. И, сколько бы времени вы не провели вместе, вас всегда будет вдохновлять мысль о грядущей встрече.

Любовь это взаимное чувство, можно сказать, что это взаимная влюбленность. В случае с влюбленностью вам будут нравиться в человеке его положительные качества и черты характера, но вы будете осознавать, что этот человек не идеален и имеет свои недостатки. А в случае, когда наступает любовь - вы не замечаете абсолютно никаких недостатков у другого человека, вы будите считать, что это такие особенности, так сказать изюминки, притягивать вас к нему будет ещё больше! При этом (кстати, как и в случае с влюбленностью) вы будите испытывать легкое трепетание перед встречей с вашей возлюбленной (или возлюбленным).

Делать выводы, о том хороша ли влюбленность или это чувство, как наркотик, вызывает зависимость и под его влияние попадать не стоит, я не буду. Это каждый решает для себя сам. Но мой вам совет: «жизнь у нас одна и в ней стоит попробовать все». Есть хорошая поговорка, лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и жалеть, что не сделал.



Влюблены ли вы?

Вроде бы так просто ответить на этот вопрос, но все же, что мы подразумеваем по слову «любовь»? Каково в действительности наше отношение к избраннику, даже если страсть кружит голову?.

1. Верите ли вы в любовь с первого взгляда?

Да, у всех это случается по-разному - 3. Нет, это не больше, чем интерес - 2.

Смотря, что понимать под словом «любовь» - 1.

2. Считаете ли вы, что любимому человеку можно простить все?

Нет - 1. Да, вы уверены, что ни на что плохое ваш избранник не способен - 2.

Да, любимого нужно воспринимать со всеми недостатками - 3.

3. Имеет ли для вас значение, как относятся к вашему избраннику близкие вам люди?

Нет - 3. Да, может быть, вы чего-то не замечаете - 1. Нет, вы уверены в их симпатии - 2.

4. Знаете ли вы, за что любите вашего избранника?

Нет, любить «за что-то» нельзя - 3. Конечно - 1. Да, пока он вас любит, и вы его любите - 2.

5. Насколько для вас важно мнение любимого человека?

Очень важно - 3. Важно, но не по всем вопросам - 2. Не важно - 1.

6. Считаете ли вы, что любящие люди не должны ссориться?

Нет - 1. Да, у них не может быть повода - 3. Все зависит от темперамента, а не от любви - 2.

7. Вам кажется, что в паре обязательно должен быть лидер?

Обязательно - 1. Нет, это недопустимо - 2. Возможно, но это неважно - 3.

8. Когда ваши планы не совпадают, кто должен уступить?

Ситуации бывают разные - 2. Никто, каждый может заниматься своим делом - 1.

Не можете себе представить такой ситуации - 3.

9. Считаете ли вы верной присказку «Любовь зла, полюбишь и козла»?

Да, но не так грубо - 3. Нет, на то нам и мозги - 2. Может быть, хотя вы этого не понимаете - 1.

10. На ваш взгляд, секс - неотъемлемая составляющая любви?

Да, иначе это крепкая дружба - 3. Нет - 2. Да, для вас это почти одно и то же - 1.

Обработка результатов:



17 и менее баллов. Под любовью вы понимаете все что угодно, но не высокое духовное чувство. Возможно, этого вам пока не дано. Ничего страшного, многие люди живут, даже не подозревая, что любовь существует. Влюбленности, увлечения, привязанности с успехом заменяют вам любовь. До нее вы не доросли.

от 18 до 25 баллов. Вас не назовешь беззаветно любящим человеком. Хотя чувство, которое вы испытываете к любимому, действительно сильное. Сдержанность и страх быть непонятым мешают вам открыться. Возможно, вас когда-то предавали, и теперь вы не можете полностью

отдаться этому чувству. Или по натуре вы эгоистичны, что тоже не позволяет вам в полной мере проявить свою любовь.

26 и более баллов. Вы просто образец идеальной любви: безрассудной, всепоглощающей. Вы дышать не можете без своей половинки, готовы горы свернуть и совершить невозможное. Вы принимаете объект своего обожания целиком, со всеми положительными и отрицательными сторонами.

Отлично! Только все же не переусердствуйте...

9. Действия в чрезвычайных ситуациях

На всех стадиях развития человек был тесно связан с окружающим миром. В XXI веке человечество все больше и больше ощущает на себе проблемы, возникшие при проживании в высокоиндустриальном обществе. Например, в России ежедневно отмечают две крупные аварии на трубопроводах раз в неделю - на транспорте, ежемесячно в промышленности. Промышленные катастрофы происходят раз в полгода. В течение последних лет в крупных и мелких авариях и катастрофах ежегодно гибло по 50 тыс. человек и 250 тыс. получали ранения. По прогнозам Российской академии наук, с каждым годом число катастроф будет расти.

Поведение людей в экстремальных ситуациях делится на две категории.

Случаи рационального, адаптивного поведения человека с психическим контролем и управлением эмоциональным состоянием поведения. Во многих экстремальных ситуациях не наблюдалось патологического поведения людей, и отмечалась адаптация людей к обстановке, сохранялось спокойствие и выполнялись меры защиты, взаимопомощи, проводились мероприятия, восстанавливающие нарушенный порядок жизни. Такое поведение является следствием точного выполнения инструкций и распоряжений руководства в случаях ЧС. Следует помнить, что выполнение распоряжений и инструкций предупреждает распространение тревоги и беспокойства и вместе с тем не препятствует проявлению личной инициативы в области своей защиты.

Случаи, носящие негативный, патологический характер, отличаются отсутствием адаптации к обстановке, когда люди своим нерациональным поведением и опасными для окружающих действиями увеличивают число жертв и дезорганизуют общественный порядок. В этом случае может наступить “шоковая заторможенность”, когда масса людей становится растерянной и безынициативной, а то и просто обезумевшей. Частным случаем “шоковой заторможенности” является паника, когда страх перед опасностью овладевает группой людей. Обычно паника проявляется как дикое беспорядочное бегство, когда людьми руководит сознание, низведенное до примитивного уровня (примитивная реакция человека на страх). Оно может сопровождаться настоящим неистовством, особенно, если на пути встречаются препятствия, преодоление которых сопровождается большим количеством человеческих жертв.

Панические реакции могут наблюдаться и у группы людей в замкнутых помещениях с неизвестной планировкой, когда человек ощущает угрозу своей жизни. Многие в этих случаях считают, что спастись почти нельзя, мгновенно подвергаются чувству массового страха, особенно, если в группе есть неуравновешенные люди, а таких может быть не более 2 % от числа всей группы.

В психологическом плане паника очень заразна, так как связана с проявлением “стадного инстинкта”.

Необходимо знать, что заранее принятые меры предосторожности не могут полностью гарантировать возможности возникновения паники, но могут ее существенно уменьшить, поэтому принятие таких мер обязательно.



БЕЗОПАСНОСТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При обнаружении взрывного устройства

1. Немедленно сообщите о подозрительном предмете по телефону 02.
2. Запрещается подходить к подозрительному предмету, трогать его руками, подпускать к нему других. Помните, что безопасная зона в таких случаях — свыше 200 метров.
3. Дождитесь прибытия представителей правоохранительных органов и укажите им место нахождения подозрительного предмета.
4. Действуйте согласно указаниям прибывших специалистов.

При ранении

1. Остановите кровотечение, прижав вену пальцем выше ранения, или наложите тугую повязку, используя для этого ремень, косынку, полотенце, полосу прочной ткани.
2. Если есть возможность, постарайтесь сами или с помощью других людей перевязать рану бинтом, платком, куском чистой материи.
3. Окажите помощь тем, кто оказался в более тяжелом состоянии, чем Вы.
4. Сильно пострадавших нужно уложить на пол, выровнять конечности, подручными средствами сделать перевязку. Валик из одежды положите под голову. Если человек без сознания поверните голову набок, чтобы не западал язык и были свободны дыхательные пути.

При обрушении здания

1. В случае экстренной эвакуации из здания необходимо взять с собой: личные документы, деньги, аптечку, теплую одежду и комплект белья, запас продовольствия и воды, фонарь и радиоприемник с запасными батарейками к ним, мобильный телефон с зарядным устройством, письменные принадлежности.
2. Оказавшись внутри обрушенного здания, определите, нет ли поблизости пустот, чтобы переместиться туда и занять максимально удобное положение. Постарайтесь продвинуться как можно ближе к свету. Там, где свет — будет больше и воздуха.
3. Подавайте сигналы голосом, стуком. Лучше это делать, когда услышите голоса людей, лай собак. Если остановлена работа машин и механизмов, значит, объявлена «минута молчания», которая предназначена для разведки. Воспользуйтесь этим и привлеките к себе внимание. Спасатели Вас смогут обнаружить по голосу, стону и даже по дыханию.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ УГРОЗЫ

При угрозе по телефону

1. Постарайтесь дословно запомнить разговор и записать его на бумаге или кассету. При наличии определителя номера записать телефонный номер, с которого получен звонок.
2. В описании отметить пол, возраст и особенности речи звонившего, характер (городской или междугородный) и время (начало и длительность) звонка, существо угрозы, а также дату и условия следующего звонка.
3. Немедленно сообщите о звонке в милицию. Если позвонили Вам на работу, сообщите о содержании разговора руководству организации.

При угрозе в письменной форме

1. Угроза может быть получена как по почте, так и на бумажных, электронных и других носителях.
2. При получении угрозы на бумажном носителе обращайтесь с ним осторожно. Получив подозрительное письмо, вскрывайте конверт только с одной стороны, аккуратно отрезая кромку ножницами.
3. Поместите письмо в чистый плотно закрывающийся полиэтиленовый пакет, а затем в отдельную жесткую папку. Не оставляйте на документе отпечатков своих пальцев.
4. Сохраните все: текст угрозы, упаковку, другие вложения. Ничего не выбрасывайте.
5. Материал с угрозой незамедлительно передайте правоохранительным органам.
6. Не расширяйте круг лиц, ознакомившихся с содержанием угрозы и самим фактом ее получения.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТОЛПЕ, НА МИТИНГАХ И ШЕСТВИЯХ

1. Отправляясь на митинги, шествия, праздничные гулянья, выложите из карманов колющие и режущие предметы. Обойдитесь без галстука, шарфа, косынки на шее, высоких и неустойчивых каблуков.
2. Не устраивайтесь рядом со сценой или местом, откуда выступают ораторы. В случае давки отступить с этих позиций будет гораздо труднее.
3. Находиться рядом с работниками милиции опасно, т. к. именно на них, как правило, направляется агрессивность толпы.

4. Держитесь подальше от компаний, находящихся в состоянии наркотического или алкогольного опьянения. Рядом с такими группами легко возникают конфликтные ситуации, которые могут привести к давке.
5. При движении в плотной колонне опасно находиться возле стеклянных витрин магазинов, стен зданий, деревьев. Прижатые к ним толпой, Вы можете получить серьезную травму.
6. Ни в коем случае не пытайтесь идти против движения толпы. Если толпа Вас увлекла, старайтесь избежать её центра и края. Уклоняйтесь от неподвижных предметов на пути, иначе вас могут просто раздавить. Не цепляйтесь ни за что руками.
7. В плотной толпе вероятность упасть не так велика, как вероятность сдавливания. В случае давки прижмите согнутые в локтях руки к грудной клетке — так Вы сможете защитить себя от сдавливания и облегчить дыхание.
8. Если Вы споткнулись и начинаете падать, постарайтесь удержаться на ногах, схватившись за впереди идущих.
9. При применении слезоточивого газа закройте рот и нос платком. Если глаза оказались поражены, быстро и часто моргайте, чтобы слезы вымыли химическое средство. В любом случае лучше всего покинуть место применения газа.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПОЖАРЕ

Если загорелся телевизор

1. Если телевизор неисправен — трещит, пахнет горелой изоляцией проводов, внезапно гаснет кинескоп — немедленно выключите его и вызовите мастера.
2. Если телевизор загорелся, отключите его от сети. После этого набросьте на него плотное одеяло, чтобы огонь не переметнулся на шторы и мебель.
3. Только после отключения телевизора от электросети можете воспользоваться водой или огнетушителем.
4. При взрыве кинескопа опасен ядовитый дым и осколки стекла. Поэтому если огонь не удастся потушить, покиньте комнату и вызывайте пожарных.

Если пожар в помещении

1. Вызовите пожарных, набрав 01.
2. Оповестите о пожаре всех окружающих Вас людей.
3. Закройте окна и форточки.
4. Обесточьте помещение или выключите электроприборы.
5. Попробуйте, используя пожарные краны, огнетушители, подручные средства, потушить огонь.
6. Если видите, что сил потушить не хватает, покиньте опасную зону. При выходе из помещения защитите глаза и органы дыхания от дыма.
7. Если Вы заблудились в дыму, двигайтесь по ходу дыма.
8. По прибытии пожарных объясните, что и где горит.

Если пожар в подъезде

1. Вызовите пожарных, набрав 01.
2. Пытаясь покинуть квартиру, помните следующие правила: а) передвигайтесь только по лестнице — шахта лифта в такие минуты работает как вытяжная труба; б) нельзя спускаться по водосточным трубам и стоякам с помощью простыней (падение почти неизбежно) или прыгать из окна (начиная с третьего этажа, каждый второй прыжок смертелен).
3. Если все пути из квартиры отрезаны огнем, закройте дверь квартиры, забейте щели мокрыми тряпками, заткните вентиляционные отверстия. Вывесите в форточку белую тряпку (полотенце или простыню) или размахивайте ею, чтобы привлечь внимание пожарных и спасателей.
4. Если на ваших глазах вспыхнула одежда на человеке, не давайте ему бежать (пламя разгорается): сбейте с ног и накиньте плотную ткань, пусть даже и сухую. Для тушения одежды можете использовать воду. Но! При использовании огнетушителя старайтесь не попасть струей на обожженные участки тела и лицо, иначе пострадает кожа.
5. Прорываться через горящее дымное место можно, только исчерпав все другие возможности спасения. При этом укройте как можно большую площадь своей кожи — наденьте шапку, пальто, укройтесь одеялом, предварительно намочив его. Двигайтесь к выходу, как можно ниже пригнувшись к полу — внизу меньше дыма.
6. Вынося человека, потерявшего сознание, смочите его одежду, накиньте на него мокрое одеяло.

10. Эмоционально-волевая сфера личности школьников

Агрессия - эмоционально окрашенное жесткое целенаправленное нападение. Желание и готовность нанести урон, ударить, уничтожить.

По Л. Берковицу, это поведение, нацеленное на нанесение оскорбления или повреждения другому человеку или предмету. Проявления агрессии разнообразны. Агрессия (агрессивность) бывает прямая и косвенная, направленная вовне и на себя, физическая и вербальная, защитная и провоцирующая, здоровая и деструктивная.

Агрессия - это вид действий или состояние, а **агрессивность** - черта характера, привычка и склонность реагировать на все агрессивно. При этом агрессия и агрессивность нередко бывает осознанным решением и обдуманной политикой. Люди используют агрессию, чтобы влиять на окружающих и достигать нужные цели, чтобы получить азарт новых переживаний, острых ощущений, развлечь себя яркой эмоцией... Когда-то - для того, чтобы отстоять и поднять свой статус,

Тест «Оценка агрессивности в отношениях» (А. Ассингер)

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими и легко ли общаться с ним. Для большей объективности ответов можно провести взаимооценку, когда коллеги отвечают на вопросы друг за друга.

1. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?
а. Всегда. б. Иногда. с. Никогда.
2. Как Вы ведете себя в критической ситуации?
а. Внутренне кипите. б. Сохраняете полное спокойствие. с. Теряете самообладание.
3. Каким считают Вас коллеги?
а. Самоуверенным и завистливым. б. Дружелюбным. с. Спокойным и независтливым.
4. Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность?
а. Примете ее с некоторыми опасениями. б. Согласитесь без колебаний.
с. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.
5. Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?
а. Выдадите ему “по первое число”. б. Заставите вернуть.
с. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.
6. Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?
а. “Что это тебя так задержало?”. б. “Где ты торчишь допоздна?”.
с. “Я уже начал(а) волноваться”.
7. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?
а. Стараетесь ли обогнать машину, которая “показала вам хвост”?
б. Вам все равно, сколько машин Вас обошло.
с. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто на догнал Вас.
8. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?
а. Сбалансированными. б. Легкомысленными. с. Крайне жесткими.
9. Что Вы предпринимаете, если не все удается?
а. Пытаетесь свалить вину на другого. б. Смиряетесь. с. Становитесь впредь осторожнее.
10. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?
а. “Пора бы уже запретить им такие развлечения”.
б. “Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать”.
с. “И чего мы столько с ними возимся?”.
11. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?
а. “И зачем я только на это нервы тратил(а)?”.
б. “Видно, его физиономия шефу приятнее”.

с. "Может быть, мне это удастся в другой раз".

12. Как Вы смотрите страшный фильм?

а. Боитесь. б. Скучаете. с. Получаете искреннее удовольствие.

13. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное совещание?

а. Будете нервничать во время заседания.
б. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров. с. Огорчитесь.

14. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?

а. Обязательно стараетесь выиграть.
б. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
с. Очень сердитесь, если не везет.

15. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?

а. Стерпите, избегая скандала. б. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.
с. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

16. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?

а. Поговорите с учителем. б. Устроите скандал родителям "малолетнего преступника".
с. Посоветуете ребенку дать сдачи.

17. Какой, по-вашему, Вы человек?

а. Средний. б. Самоуверенный. с. Пробивной.

18. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?

а. "Простите, это моя вина". б. "Ничего, пустяки".
с. "А повнимательней Вы быть не можете?!".

19. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

а. "Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!".
б. "Надо бы ввести телесные наказания".
с. "Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!".

20. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?

а. Тигра или леопарда. б. Домашнюю кошку. с. Медведь.

Обработка результатов:

ответ "а" начисляется 1 балл; ответ "б" – 2 балла; ответ "с" – 3 балла.

45 и более баллов. Вы излишне агрессивны, при том нередко бываете неуравновешенным и жестоким по отношению к другим. Вы надеетесь добраться до управленческих "верхов", рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности Вы стараетесь их за это наказать.

36 - 44 балла. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

35 и менее баллов. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях.

Это отнюдь не значит, что Вы как травинка гнетесь под любым ветерком. И все же больше решительности Вам не помешает!

Если по семи и более вопросам Вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам – по одному очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по семи и более вопросам Вы получите по одному очку и менее, чем по семи вопросам – по три очка, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам не присущи вспышки агрессивности, но Вы подавляете их уж слишком тщательно.



Эмоции это неизведанный объект, который нельзя отнести к чувствам, так как это сиюминутное явление. На сегодняшний день в психологии в сфере эмоций начинаются глобальные исследования, так как это задатки чувств. И речь идет о том, как человек эмоционально реагирует на предложенные жизнью обстоятельства. Мы привыкли говорить о том, что мы радуемся, боимся, сердимся – все эти действия выражают состояние нашей души. Раньше эмоциональные состояния приравнивались к чувствам, но как говорят последние исследования – эмоции это предшествующее состояние. Вначале мы эмоционально реагируем, а потом у нас возникает какое-то чувство.

Воля - это свойство (процесс, состояние) человека, проявляющееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками. Проявляется в преодолении препятствий, возникающих на пути достижения сознательно поставленной цели.

Тест «Какая у тебя воля?»

- 1 В состоянии ли ты завершить начатую работу, если она тебе не интересна?
- 2 Тебе легко преодолеть внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное?
- 3 Когда тебя ругают или ты ссоришься с друзьями, можешь ли ты быстро взять себя в руки и объективно разобраться в ситуации?
- 4 Если врач запрещает тебе есть то, что ты любишь, тебе трудно отказаться от этой пищи?
- 5 Если вечером ты решил встать раньше обычного, утром ты найдешь в себе силы выполнить это решение?
- 6 Если ты чего-нибудь сильно боишься (например, ходить к зубному врачу), можешь ли ты без особого труда преодолеть этот страх и сделать то, что надо?
- 7 Ты - "человек слова"? Держишь ли ты данное тобой обещание, даже если это требует немалых хлопот?
- 8 Выполняешь ли ты режим дня?
- 9 Ты вовремя отдаешь взятые тобой на время книги, пленки, диски?
- 10 Ты точно знаешь, что другого времени на приготовление уроков у тебя не будет; станешь ли делать их даже тогда, когда по телевизору идет очень интересная передача?
- 11 Сможешь ли ты прервать ссору и замолчать, какими бы обидными тебе ни казались слова того, кто с тобой ссорится?
- 12 Выполняешь ли ты просьбы, даже если тебе очень не хочется?

Обработка результатов:

Теперь посчитай очки. Ответ «да» оценивается в 2 очка, «иногда» — 1 очко, «нет» — 0 очков. Подсчитай сумму. Теперь прочти, о чем говорят твои результаты.

0-8 очков. С силой воли у тебя дела обстоят неважно. Чаще всего ты просто ведешь себя так, как тебе хочется, как тебе нравится, даже если это может повредить тебе и другим людям. А это говорит не только о слабой воле, но и об эгоизме. У тебя часто бывают неприятности, и они связаны с тем, что ты относишься к своим обязанностям спустя рукава. Тебе надо подумать о своем характере. Может быть, в нем что-то надо изменить?

9-16 очков. У тебя средняя сила воли. Ты можешь преодолеть себя, но часто этого не делаешь, потому что не хочется или просто лень. Из-за этого у тебя бывают неприятности и с учителями, и с родителями, и с друзьями. Если хочешь достичь в жизни большего, тренируй свою волю.

17-24 очка. С силой воли у тебя все в порядке. На тебя можно положиться, ты не подведешь. Но иногда тебе может мешать твое стремление всегда настоять на своем, сделать именно так, как ты считаешь нужным, даже в тех случаях, когда это не очень важно. Такая позиция может раздражать окружающих тебя людей. Ведь у них тоже есть воля и желания. Так что сила воли — это хорошо, но нужны и такие качества, как доброта, внимание к людям, умение прислушиваться к ним и менять в случае необходимости свое мнение.

Умеете ли вы быть счастливым?

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что:
а) все было скорее плохо, чем хорошо; б) было скорее хорошо, чем плохо;
в) все было отлично.
2. В конце дня обыкновенно:
а) недовольны собой; б) считаете, что день мог бы пройти и лучше;
в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.
3. Когда смотрите в зеркало, думаете:
а) "О, Боже, время беспощадно!"; б) "А что, совсем еще неплохо!";
в) "Все прекрасно!"
4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:
а) "Ну мне-то никогда не повезет!"; б) "А, черт! Почему же не я?";
в) "Однажды так повезет и мне!"
5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:
а) "Вот так однажды будет и со мной!"; б) "К счастью, меня эта беда миновала!";
в) "Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!" и начинаете думать о чем-то хорошем.
6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего:
а) ни о чем не хочется думать; б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит;
в) довольны, что начался новый день, и ожидаете от жизни приятных сюрпризов.
7. Думаете о Ваших друзьях:
а) «Они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы»;
б) «Конечно, у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы»;
в) «Прекрасные люди!»
8. Сравнивая себя с другими, находите, что:
а) "Меня недооценивают"; б) "Я не хуже остальных"; в) "Я замечательный человек!"
9. Если Ваш вес увеличился на три-четыре килограмма:
а) впадаете в панику; б) считаете, что в этом нет ничего особенного;
в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.
10. Если Вы угнетены:
а) клянете судьбу; б) знаете, что плохое настроение пройдет; в) стараетесь развлечься.



Обработка результатов:

Каждый ответ: а - 0 очков; б - 1 очко; в - 2 очка.

17-20 очков. Вы достаточно счастливый человек, что прямо не верится, что такое возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса Вам не повредит?

13-16 очков. Наверное, Вы "оптимально" счастливый человек, и радости в Вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у Вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с Вами удобно. Вам можно позавидовать!

8-12 очков. Счастье и несчастье для Вас выражаются известной формулой "50/50". Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стойчески, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

0-7 очков. Вы привыкли смотреть на все сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила Вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Добавьте ярких красок и положительных эмоций в свою жизнь. Она дана вам на время, проведите ее так, чтобы вам можно было позавидовать! Это зависит только от вас.

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

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

Обработка результатов

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

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

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

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов.

Методика «Шкала тревожности» Кондаша

1. Отвечать у доски	0.1.2.3.4.
2. Пойти в дом к незнакомым людям	0.1.2.3.4.
2. Участвовать в олимпиадах, соревнованиях, конкурсах	0.1.2.3.4.
4. Разговаривать с директором школы	0.1.2.3.4.
5. Думать о своем будущем	0.1.2.3.4.
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить	0.1.2.3.4.
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0.1.2.3.4.
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0.1.2.3.4.
9. Пишешь контрольную работу	0.1.2.3.4.
10. После контрольной учитель называет отметки	0.1.2.3.4.
11. На тебя не обращают внимание	0.1.2.3.4.
12. У тебя что-то не получается	0.1.2.3.4.
13. Ждешь родителей с родительского собрания	0.1.2.3.4.
14. Тебе грозит неудача, провал	0.1.2.3.4.
15. Слышишь за своей спиной смех	0.1.2.3.4.
16. Сдаешь экзамены в школе	0.1.2.3.4.
17. На тебя сердятся (непонятно почему)	0.1.2.3.4.
18. Выступать перед большой аудиторией	0.1.2.3.4.
19. Предстоит важное, решающее дело	0.1.2.3.4.
20. Не понимаешь объяснений учителя	0.1.2.3.4.
21. С тобой не согласны, противоречат тебе	0.1.2.3.4.
22. Сравниваешь себя с другими	0.1.2.3.4.
23. Проверяются твои способности	0.1.2.3.4.
24. На тебя смотрят как на маленького	0.1.2.3.4.
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0.1.2.3.4.
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0.1.2.3.4.
27. Оценивается твоя работа	0.1.2.3.4.
28. Думаешь о своих делах	0.1.2.3.4.
29. Тебе надо принять для себя решение	0.1.2.3.4.
30. Не можешь справиться с домашним заданием.	0.1.2.3.4.

Вид тревожности	Номер пункта шкалы									
Школьная	1	4	6	9	10	13	16	20	25	30
Самооценочная	3	5	12	14	19	22	23	27	28	29
Межличностная	2	7	8	11	15	17	18	21	24	26

Мой результат:

Стресс - негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации. Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников.

Тест «Подвержены ли Вы стрессу»

В каждой из приведенных ниже шести групп ответов подчеркните те, которые соответствуют Вашему характеру:

1. а) В работе, в отношениях с представителями противоположного пола, в спортивных или азартных играх Вы не боитесь соперничества и проявляете агрессивность.
б) Если в игре Вы теряете несколько очков или если представитель (представительница) противоположного пола не реагирует должным образом на самые первые Ваши знаки внимания, то Вы сдаетесь и «выходите из игры».
в) Вы избегаете какой бы то ни было конфронтации.
2. а) Вы честолюбивы и хотите многого достичь.
б) Вы сидите и ждете «у моря погоды».
в) Вы ищете предлог увильнуть от работы.
3. а) Вы любите работать быстро, и часто Вам не терпится поскорее закончить дело.
б) Вы надеетесь, что кто-то будет Вас «подстегивать».
в) Когда Вы вечером приходите домой, то думаете о том, что сегодня было на работе.
4. а) Вы разговариваете слишком быстро и слишком громко. В беседе Вы высказываетесь чересчур категорично и перебиваете других.
б) Когда Вам отвечают «нет», Вы реагируете совершенно спокойно.
в) Вам с трудом удастся выразить ваши чувства и тревоги.
5. а) Вам часто становится скучно.
б) Вам нравится ничего не делать.
в) Вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не со своими собственными.
6. а) Вы быстро ходите, едите и пьете.
б) Если Вы забыли что-то сделать, Вас это не беспокоит.
в) Вы сдерживаете свои чувства.

Подсчитайте Ваши баллы, добавив за каждый ответ:

а — 6 баллов; б — 4 балла; в — 2 балла.

Обработка результатов:

24 — 36 баллов. Вы в высшей степени подвержены стрессу, у Вас даже могут появиться симптомы болезней, вызванных стрессом, — сердечная недостаточность, язвенная болезнь, болезни кишечника. С вами, должно быть, очень трудно ужиться. Самое главное для Вас сейчас — научиться успокаиваться, это нужно и Вам самим, и Вашей жене (мужу), и детям.

18 — 24 балла. Вы человек спокойный и не подверженный стрессу. Если Вы набрали ненамного больше 18 очков, то Вам можно посоветовать быть терпимее к окружающим. Это позволит Вам добиться большего.

12 — 18 баллов. Ваша бездеятельность тоже может стать причиной стресса. Вы, наверное, очень раздражаете ею ближних. Побольше уверенности в себе! Вам стоит составить перечень своих положительных качеств и совершенствовать каждое из них.



Рекомендации старшеклассникам при подготовке к экзаменам:

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
3. Подготовить место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
4. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составьте план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз – утром.
6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.
8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.
9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте – сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!
10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.



Рекомендации старшекласснику по саморегуляции

(По материалам книги «30 способов как снять стресс» автор: Шрайнер К., 1993 г.)

Ни один из способов саморегуляции не может служить в равной степени каждому человеку и соответствовать каждой проблеме. Постарайтесь найти те из них, которые соответствуют вашей индивидуальности и вашей жизненной ситуации. Остальные держите в резерве.

Способ «Передышка»

Обычно, когда мы расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из основных способов «выбросить из головы». Отложите в сторону все проблемы, которые вас беспокоят. Вы сможете вернуться к ним, когда пожелаете, но нет беды в том, чтобы дать себе передышку. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть

глаза, если вам так больше нравится. Если хотите, посчитайте до пяти, когда делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. (Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект). Представьте, что, когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются. Передышка – это техника релаксации. Но вместе с тем она может сработать и как средство, отвлекающее внимание, уводящее мысли от наших проблем хотя бы на несколько минут.

Способ «Простые утверждения»

Этот способ относится к числу способов, снимающих напряжение. Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

1. Сейчас я чувствую себя лучше.

2. Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

3. Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

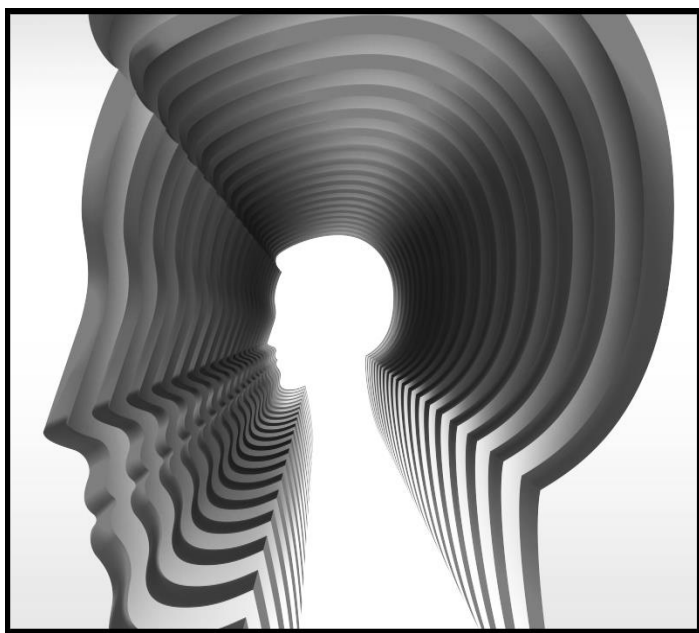
4. Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

5. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства.

6. Что бы ни случилось, я постараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы избежать стресса.

7. Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумаге.



Способ «Снятие напряжения в 12 точках»

Выделяется своей эффективностью, так как приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела. Несколько раз в день занимайтесь следующими упражнениями (всегда помните о своих физических возможностях):

1. Начните с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости.

2. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.

3. После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз.

4. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ее из стороны в сторону.

5. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.

6. Расслабьте запястья и поведите ими.

7. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.

8. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону.

9. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.

10. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.

11. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

(Если вам трудно двигаться всем телом, вы можете попробовать умеренно напрягать и расслаблять каждую часть тела по отдельности). Вы сейчас освободились практически от половины напряжения в 12 основных точках тела. Вы также избавились от раздражения. Таким образом, вы достигли двойного эффекта.

Способ «Разминка»

Некоторым людям легче снимать напряжение в процессе движения, нежели в состоянии покоя. Попробуйте выразить свои чувства в физических упражнениях, занявшись гимнастикой или аэробикой, танцуя или борясь с воображаемым противником. Даже короткое активное действие

(например, несколько приседаний) поднимет ваш тонус и изменит настроение. Эффективна быстрая ходьба, бег. При этом, конечно, позаботьтесь о том, чтобы не переутомиться.

Способ «Дыхание на счет 7 – 11»

Помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации. Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно сначала вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 на вдохе и до 11 при выдохе. Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания. Многие люди находят его захватывающим. «Замедление дыхания помогло мне прийти в себя в течение нескольких минут, - написала одна студентка. – Есть что-то очень успокаивающее в этом долгом – долгом выдохе». Глубокий вдох смягчает напряжение, которое неизбежно появляется в межреберных мышцах. Растянутый во времени выдох расслабляет живот. Если вы почувствовали легкое головокружение, впервые попробовав этот способ, в следующий раз сократите период полного цикла и дышите менее глубоко.

Способ «Самомассаж»

Весьма эффективен при онемении мышц тела. Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время для миниотдыха и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот несколько из этих точек.

1. Межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями.
2. Задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой.
3. Челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы.
4. Плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами.
5. Ступни ног: если вы ходите по магазинам, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

Более проникающий вариант самомассажа состоит в одновременном поглаживании рукой напряженной мышцы и воображении тепла, исходящего от руки и проникающего в напряженную область. Наиболее действенный, энергичный подход – слегка пошлепать себя, начиная с головы до кончиков пальцев ног. Это и расслабляет, и дает определенный заряд энергии.

Способ «Расслабление тела»

Состоит из трех ступеней, описанных в начале этой главы: настройки, подготовки и освобождения. Используя его, вы научитесь предвидеть и предотвращать стрессовые ситуации. Если ваше тело напряглось в состоянии стресса или под давлением эмоционального расстройства:

- Определите напряженную группу мышц, не предпринимая попыток расслабить их.
- Постарайтесь почувствовать, как много энергии вы затрачиваете на мышечное напряжение.
- Представьте себе, что ваши мышцы становятся мягкими и податливыми, как будто бы превращаются в глину или в теплый воск.



11. Психология отношений «учитель-ученик»

Для того чтобы ваши отношения с учителями были хорошими нужно соблюдать определенные правила. Итак, рассмотрим основные **правила поведения**:

1. Относиться к учителям нужно так, как вы хотели бы, чтобы они относились к вам. Будьте вежливыми и доброжелательными. Не нужно замечать их недостатки и использовать их во зло. Немаловажно, проявлять интерес к тому, что они рассказывают на уроках.
2. Нельзя ябедничать, выслуживаться и угодничать. Доносчиков не любят и одноклассники и учителя.
3. Не допускайте, чтобы учителя, благодаря вашей глупой шутке, попали в смешное положение.
4. Не бойтесь учителей и не позволяйте вас унижать. Всегда вежливо и объективно высказывайте свое мнение, если вы считаете, что учитель не прав.
5. Если вы не поняли объяснения учителя, сразу просите его повторить. Даже хорошие педагоги ошибаются.
6. Если вам кажется, что учителя не могут вас терпеть, задумайтесь, может это вам только кажется, потому, что вы плохо учитесь по их предмету.

Если все-таки, какой-то учитель, вас не любит, нужно подойти и прямо спросить у него, почему он так к вам относится, и что вы можете сделать, чтобы это изменить. Практически во всех случаях такие разговоры дают положительный результат.

Соблюдая эти правила, вы наладите отношения с учителями, и вам легче будет учиться!



Основы психологии общения

Восприятие человека и формирование первого впечатления о нем — это начальный этап общения. Людям свойственно ошибаться в восприятии других людей. Объясняется это несколькими причинами.

Первая из них заключается в том, что довольно часто элементы внешности связываются с конкретной чертой характера человека. **Вторая** причина — психологические качества приписываются человеку в зависимости от эстетической привлекательности его внешности. **Третья** причина — когда человеку невольно приписываются качества другого человека, внешне на него похожего. **Четвертая** причина — человеку могут приписываться качества того социального типа, к которому он отнесен на основе его внешних данных.

Что же можно сделать, чтобы добиться наиболее благоприятного впечатления о себе?

Рассмотрим факторы, определяющие впечатление о человеке и положительный эффект в общении. Это внешний вид, речь, позы и жесты человека; дистанция общения и расположение партнеров друг относительно друга. Важный психологический фактор неречевого воздействия — это внешний облик человека, который проявляется и в манере держаться, и в языке поз и жестов.

Внешний вид человека играет большую роль во взаимоотношениях с другими людьми, особенно при краткосрочных встречах. Человеческое лицо чутко отражает не только наше душевное состояние, но и постоянные занятия и склонности. Лицо является не только зеркалом души, но и всей нашей жизни. Рано или поздно на нашем лице находит отражение прожитая жизнь, формирующая нашу внешность. Жизненная мудрость гласит: «После 30 лет каждый человек ответственен за свое лицо». К этому времени то, что зависит только от нас уже перевешивает то, что дала нам в свое время природа. Если человек ведет жизнь пустую, мелкую и беспорядочную, глаза становятся пустыми, без «искорки» черты мельчают и лицо портится. Напротив, жизнь полная событиями, интересная и делает наше лицо выразительным и красивым. Выражение лица — это визитная карточка внутреннего мира человека. Посредством одной только мимики лица можно расположить партнера к общению или оттолкнуть его.

Наибольшей силой эмоционального воздействия является **улыбка**, способная без слов выражать радость и удовольствие от общения и, следовательно, может усиливать стремление партнеров к общению, улучшать их взаимопонимание.

Следующий момент внешнего облика, на который люди обращают значительное внимание — это **манера одеваться**. Существуют интересные взаимосвязи между манерой одеваться и мнением, которое складывается об этом человеке. Как показали исследования, по одежде человека составляется представление об его авторитете, о том, можно ли ему доверять. Оказывается, что, чем темнее и традиционнее одежда, тем больший авторитет она создает. Если человек хочет создать впечатление престижа и значимости, психологи советуют иметь в своем гардеробе одежду темных тонов: темно-синяя, коричневая или темно-серая и всегда самого лучшего качества. На службе одежда должна показывать, что человек находится при исполнении служебных обязанностей. Форма одежды требует внутренней собранности, дисциплинированности. Отношение к форменной одежде свидетельствует не только об индивидуальных качествах (аккуратности, собранности и т.п.), но и о том, как он воспринимает свою профессию.

Один из главных элементов привлекательности человека — его **речь**. Поэтому необходимо позаботиться о ней. Еще древний философ Плутарх заметил, что «в речи гораздо более, нежели в лице открывается характер человека». Речь несет в себе информацию сразу о нескольких очень важных характеристиках. Так, например, правильность языка свидетельствует об уровне образования (или самообразования) и культуры, содержание речей — об уме и нравственности, а богатство и характер интонаций говорят об эмоциональности и настроении человека. Нужно всегда следить за своей собственной речью и внимательно



слушать речь других: анализировать не только содержание сказанного, но и его внешнюю сторону, которая позволяет глубже понять личность собеседника. Известно, что, привыкнув к определенной манере разговора, человеку бывает нелегко перестроиться и начать разговор в том стиле, которого требуют обстоятельства. Поэтому полезно совершенствовать свою речь: постоянно обогащать словарный запас, учиться правильному построению фраз. В этом помогает чтение художественной литературы.

Не менее важный фактор общения — **язык мимики и пантомимики, поз и жестов**. Увлечшись общением, человек, как правило, утрачивает контроль над своими движениями и порой «рассказывает» языком телодвижений то, что на самом деле хотел бы скрыть от собеседника. Поэтому знание информации, которую несут в себе жесты, движения, позы, важно, по крайней мере, с двух точек зрения: во-первых, чтобы лучше понимать состояние собеседника, а, во-вторых, чтобы контролировать внешнее проявление своих переживаний. Большое значение имеет информация об «открытости» или «закрытости» собеседника. Открытость — это расположенность человека к общению, к непринужденному восприятию информации и взаимному обмену нужными сведениями. Закрытость собеседника ведет к затруднительному и малоэффективному общению с ним. О закрытости собеседника в первую очередь говорят перекресты рук или ног. Если один из беседующих «скрестил руки», то это чаще всего вызывает аналогичный жест и у собеседника, и тот закроется тоже, если был до этого открыт. Скованность, напряженность, мышечная «зажатость» одного из партнеров так же действует и на другого. Здесь срабатывает так называемый принцип зеркала.

Если человек хочет освободить собеседника от общения, дать ему возможность прийти в себя, собраться с мыслями, передохнуть, принять самостоятельное решение — ему нужно отвести свой взгляд от партнера. Вообще взгляд имеет огромное значение в процессе общения между людьми. Неслучайно при разговоре люди смотрят именно в глаза друг другу, потому что глаза являются наиболее точным выразителем состояния партнера, степени его заинтересованности в разговоре. Глазами можно выразить очень многое, поэтому психологи выделяют даже особый вид общения — общение глазами.

В заключение следовало бы подчеркнуть, что аккуратная и подтянутая форма одежды, доброжелательное и приветливое выражение лица, прямая осанка — вот что способно вызвать расположение, симпатию и уважение к вам.

Тест «Ваш стиль общения»

У каждого человека существует излюбленная манера общения — то, что обычно называют стилем общения. Ваш стиль общения поможет определить данный тест. На каждый из 20 вопросов даны три варианта ответов: отметьте тот, который вас устраивает. Если ни один ответ вам не подходит, переходите к следующему вопросу.

I. Склонны ли вы искать пути примирения после очередного служебного конфликта?

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.

II. Как вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне «кипите».
2. Сохраняете полное спокойствие.
3. Теряете самообладание.

III. Каким считают вас коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.
2. Дружелюбным.
3. Спокойным и независимым.

IV. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?

1. Примете ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?

1. Выдадите ему «по первое число».
2. Заставите вернуть.
3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся (вернулась) с работы позже обычного?

1. Что тебя так задержало?
2. Где ты торчишь допоздна?
3. Я уже начал(а) волноваться.

VII. Как вы ведете себя за рулем автомобиля?

1. Стараетесь обогнать машину, которая «показала вам хвост».
2. Вам все равно, сколько автомобилей вас обогнало.
3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал вас.

VIII. Какими вы считаете свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.
2. Легкомысленными.
3. Крайне «жесткими».

IX. Что вы предпринимаете, если не все удается?

1. Пытаетесь свалить вину на другого.
2. Смиряетесь.
3. Становитесь впредь осторожнее.

X. Как вы реагируете на фельетон о случаях распущенности в среде современной молодежи?

1. Пора бы уже запретить молодежи такие развлечения.
2. Надо создать ей возможность организованно и культурно отдыхать.
3. И чего мы с ней возимся?

XI. Что вы ощущаете, если должность, которую вы хотели занять, досталась другому?

1. И зачем только я на это нервы тратил(а)?
2. Видно, этот человек начальнику приятнее.
3. Может быть, мне это удастся в другой раз.

XII. Какие чувства вы испытываете, когда смотрите страшный фильм?

1. Чувство страха.
2. Скучаете.
3. Получаете искреннее удовольствие.

XIII. Как вы будете себя вести, если образовалась «дорожная пробка» и вы опоздали на важное совещание?

1. Будете нервничать во время заседания.
2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
3. Огорчитесь.

XIV. Как вы относитесь к своим спортивным успехам?

1. Обязательно стараетесь выиграть.
2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
3. Очень сердитесь, если проигрываете,

XV. Как вы поступите, если вас плохо обслужили в ресторане?

1. Стерпите, избегая скандала.
2. Вызовете метрдотеля и сделаете ему замечание.
3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI. Как вы поступите, если вашего ребенка обидели в школе?

1. Поговорите с учителем.
2. Устроите скандал родителям.
3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII. Какой вы человек?

1. Средний.
2. Самоуверенный.
3. Пробивной.

XVIII. Что вы скажете подчиненному, с которым столкнулись в дверях?

1. Простите, это моя вина.
2. Ничего, пустяки.
3. А повнимательнее вы не можете быть?

XIX. Ваша реакция на статью в газете о хулиганстве в среде молодежи?

1. Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?
2. Надо бы ввести суровые наказания!
3. Нельзя же все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!

XX. Какое животное вы любите?

1. Тигра.
2. Домашнюю кошку.
3. Медведя.

Обработка результатов:

Напротив вопроса (пронумерованного римскими цифрами) в вертикальной колонке находится тот ответ, который вы подчеркнули. Определите его оценку в баллах. Баллы просуммируйте.

Если вы не выбрали ответ из предложенных вариантов, то по данному вопросу вы набрали 0 баллов.

35 — 44 балла. Вы умеренно агрессивны, вам сопутствует успех в жизни, поскольку у вас достаточно здорового честолюбия. К критике относитесь доброжелательно, если она деловая и без претензий.

45 баллов и более. Вы излишне агрессивны и неуравновешенны, нередко бываете чрезмерно жестким по отношению к другим людям. Надеетесь дойти до управленческих «верхов», рассчитывая на свои силы. Добиваясь успеха в какой-либо области, можете пожертвовать интересами окружающих. К критике относитесь двойственно: критику «сверху» принимаете, а критику «снизу» воспринимаете болезненно, порой небрежно. Можете преследовать критиков «снизу».

34 балла и менее. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что вы греетесь под любым ветерком. И все же побольше решительности вам не помешает! К критике «снизу» относитесь доброжелательно, но побаиваетесь критики «сверху».

12. Психология семейных отношений как неотъемлемая часть культуры здоровья

Как наладить отношения с родителями

Пойми своих родителей!

Когда ты был маленьким, то наверняка гордился, что твой отец делает для тебя лучшие кораблики, а мама печет самые вкусные пирожки. Теперь родители смущают тебя: они либо слишком «модные», либо совершенно не «модные», и ты боишься, что друзья посмеются над тобой. Ты повзрослел, а они забыли или не хотят вспоминать, какими подростками были сами. А если и помнят, то доносят до тебя только свои подвиги. А если бы они были искренними, то рассказали бы, как всю ночь напролет танцевали на дискотеке, болтались с друзьями по улице и ни во что не ставили своих «предков».



Родители просто не хотят, чтобы ты увидел их не в идеальном виде...

Сами расспросите их о юности и попросите быть искренними и честными. Пусть вспомнят, как сами восставали против своих родителей, искали свое «я», вспомнят свои глупости. Может они поймут, что если даже и доставляли своим «предкам» хлопоты и беспокойство, сейчас у них все хорошо. Может быть, они дадут тебе право на сомнения, ошибки и неудачи (в пределах разумного, неопасного для жизни и здоровья, пойми и их...). И вы сможете вместе обсудить возникшие проблемы. Доверьтесь их опыту, они такое уже переживали! В нашем бурном мире существует только одна надежная гавань – ваши родители!

Как мирно сосуществовать с родителями?

Родители набросились на тебя из-за какой-нибудь мелочи... Это вовсе не значит, что они плохие родители и тебя не любят. Может быть, у них проблемы на работе, или они устали. Так что если мама приходит домой и говорит, что на работе дела идут неважно, или отец появился с мрачной физиономией, старайся держаться от них подальше. И не стоит в такой момент клянчить деньги на кино или концерт и жаловаться на младшую сестренку, которая взяла твою любимую майку... Лучше вырази готовность помочь в чем-нибудь, посочувствуй: «Все образуется, мама!»

Покажи им, что ты переживаешь за них!

Изучай своих родителей...

Мы подчиняемся своим родителям. Любим их, ссоримся с ними, но очень редко пытаемся узнать их, их прошлое, их надежды и принципы. Попроси рассказать о прошлом – многое поймешь в их поведении. Когда у тебя появится возможность, спроси родителей об их юности.

Общение – вот что важно...

Основа любых хороших взаимоотношений – между родителями и детьми, между влюбленными и друзьями – это общение. Если твои отношения с родителями складываются неудачно, ты должен сам попытаться найти ключ к общению. Постарайся быть немного терпимее и ни в коем случае не веди себя заносчиво и нагло. Требовать, скулить, визжать – значит, вести себя по-детски. Ты ведь хочешь убедить родителей в том, что с тобой надо обращаться, как с взрослым. Это очень нелегко, но попробуй справиться! Когда родители начинают понимать, что ты уклоняешься от общения с ними, они начинают активно расспрашивать о твоих делах.



Имеют ли они право знать о твоих проблемах? Да!

А не станет ли им плохо от такого знания? Возможно! Но лучше рассказать все без утайки, пока ты не увяз в проблеме необратимо. У родителей свои представления о добре и зле, у тебя – свои. И прежде чем издеваться над их необоснованными подозрениями или бессмысленно врать, попробуй их успокоить или объяснить. Попробай сам найти ключ к общению!

Родители недовольны твоими успехами в учебе...

Родители так нервничают и переживают по поводу твоей учебы, что становится непонятно, кто же учится на самом деле. Они по нескольку раз в день напоминают об уроках, ведут назидательные беседы о том, как важно получить хорошее образование. Они так и норовят оказаться у твоего стола в тот момент, когда ты делаешь уроки. Что же делать? Не жди, когда родители наткнутся на твой дневник или учитель позвонит им из школы. Лучше всех опередить и начать разговор самому. Объясни, почему оценки оставляют желать лучшего, и подробно распиши, как ты собираешься исправлять ситуацию. Самое сложное – убедить их, что ты сам справишься с проблемами в учебе. Если тебе удастся еще и выполнить обещание, родители начнут тебе доверять. Только не дерзи и не груби, отстаивая свои права на самостоятельность. Если ты не исполнишь обещание, они имеют право не доверять тебе.



Родители не поощряют твоего интереса к противоположному полу...

Мало кто из родителей спокойно воспринимает известие о том, что у дочери или сына появился друг или подруга. Родители потребуют подробной информации о них и могут вынести вердикт: «Он (она) тебе не пара». И найдут какое-нибудь важное занятие именно в то время, когда назначено свидание. Не вздумай сказать: «Не ваше дело» либо «Или вы его (ее) принимаете, или я с вами не разговариваю». Только выведешь их из себя. Лучше расскажи родителям о достоинствах своего избранника (избранницы) и обязательно познакомь их поближе. К встрече подготовь и друга (подругу): опиши как можно подробнее своих родителей: что им нравится, а что раздражает, подскажи, как лучше одеться. Произведи благоприятное впечатление и пользуйтесь свободой общения.

Родителям не нравится твоя одежда...

Чаще всего родителей не приводит в восторг твой «прикид»: драные джинсы, открытые майки и коротенькие шорты. Им так хочется, чтобы ты оделся «прилично», и они, без твоего ведома и согласия, покупают вещи на свой вкус. И очень обижаются, если ты их не носишь. Не в коем случае не заявляйте категорично: «Как хочу, так и одеваюсь!». Ты дашь понять родителям, что не интересуешься их мнением и можешь остаться без одежды. Ведь деньги на модные «шмотки» дают все же родители. Терпеливо объясни им, что все, что ты носишь, сейчас модно, и ты не хочешь выглядеть в своей компании белой вороной. Постарайся убедить их, что ищешь свой стиль, а для этого экспериментируешь, пробуешь выглядеть по-разному. И хоть иногда одевайся «прилично», порадууй родителей.

Родителям не нравятся твои друзья...

Если родителям не нравится твой друг, они постоянно будут говорить о том, что он тебя испортит. А если он (она) позвонит, скажут, что тебя нет дома или ты очень занят. Неприязнь родителей только подогреют твои фразы типа «Мне лучше знать, с кем дружить!». Ты просто настроишь родителей против себя и друга. Убеди их в том, что твои друзья – это люди, с которыми тебе интересно, что общение с ними дает новую информацию, статус в классе, ощущение собственной значимости, возможность отдохнуть и т. д. Познакомь родителей поближе с друзьями, организуй дома вечеринку по поводу важного для тебя события или приводи друзей по одному. Родителям важно убедиться, что ребенок находится в порядочной компании.

Правила семейных отношений

1. Жизнь дома

У каждого должны быть свои обязанности. Выполняй свои и живи спокойно. Не выполнил – объясни почему.

2. Комендантский час, или поздние прогулки
Комендантский час – это мера безопасности, а не способ пытки. Объясняй родителям причину задержки, и ты добьешься послабления режима. В любом случае, предупреди родителей о своей задержке.

3. Наказание

Родителям сложно определить, какое наказание будет эффективным и достаточно серьезным. Договорись о способах наказания и не сердись, если сам лично его заслужил.

4. Иди на риск

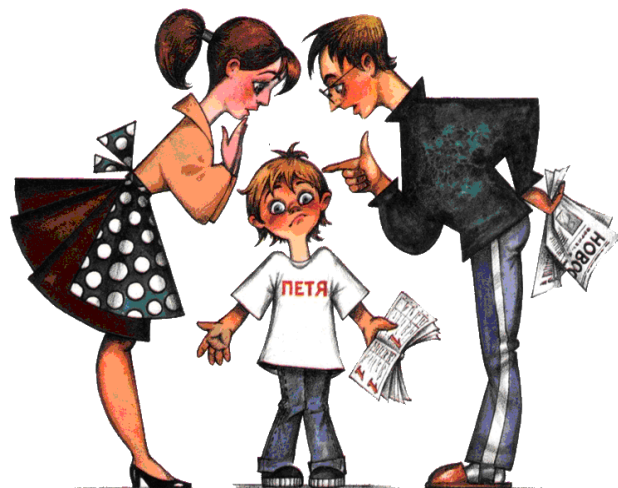
Будь честным. Не копи чувства в себе, пока не взорвешься. Научись честно высказывать то, что чувствуешь и попробуй договориться.

5. Не бойся показать свою уязвимость

Расскажи родителям, на что ты сердись и почему обижен. Только не впадай в гнев или истерику. Скажи, что нужно тебе. Вы обязательно договоритесь!

6. Не хватает смелости в открытую вести диалог с родителями? Напиши им письмо!

Родители, возможно, не знают всего на свете, но, тем не менее, они знают все-таки больше, чем ты. Иметь родителей-друзей гораздо выгоднее. **Попробуй стать их другом!**



Тестовая методика «Ваш стиль воспитания»

(Н.В. Клюева «Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг»; стр.149.)

Внимательно прочитайте вопросы и ответьте на каждый из них, выбрав один из предложенных вариантов ответа.

1. Ваш родитель сосредоточенно обдумывает какую-либо проблему, а вы пристаёте к нему с важным для вас вопросом. Ваш родитель:

- а) отсылает вас заниматься другими делами, чтобы вы не мешали;
- б) ответит кратко и просто, но не обязательно верно;
- в) постарается удовлетворить ваше любопытство, хотя для этого придётся отвлечься от своих размышлений.

2. Ваш родитель считает, что вы без спроса взяли какую-либо вещь; вас наказывают, но вдруг выясняется, что нужный предмет где-то убран и вы не имеете к этому отношения. Реакция вашего родителя:

- а) промолчит, чтобы не уронить своего родительского авторитета;
- б) будет придерживать позиции: главное, что вещь нашлась, больше тут и обсуждать нечего;
- в) станет извиняться перед вами, объяснив, что и взрослые не всегда бывают правы.

3. Вы просите у одного из родителей разрешения пойти куда-либо, где раньше вам бывать не приходилось. Место, куда вы направляетесь пользуется не совсем безопасной репутацией среди представителей старшего поколения (например, вновь открывшаяся дискотека). Какова реакция на вашу просьбу у родителя:

- а) «Это абсолютно исключено, ты еще слишком мал, чтобы посещать подобные заведения»;

б) «Конечно мы в свое время в таком возрасте не посещали подобные места, но ради исключения, пожалуй, я смогу тебе это позволить»;

в) ваш родитель приложит все усилия, чтобы найти самые важные аргументы, почему вам не стоит ходить туда и в конечном итоге никуда не отпустит.

4. Вы помогаете маме или папе в каких-либо домашних делах. Однако большого желания заниматься этим у вас нет. В какой-то момент вы по неосторожности испортили нужную вещь (например разбили вазу или сломали инструмент у отца) и при этом поранились. Ваш родитель:

а) со злостью сделает вам замечание, а может и даст вам подзатыльник;

б) в следующий раз обойдется без вашей помощи;

в) обработает рану, выскажет сочувствие и пожелание того, что в следующий раз вы будете осторожнее, несмотря на то, что испорченную вещь очень жалко.

5. Вы произнесли ругательное слово. Ваш родитель:

а) считает, что это надо пресекать еще в детстве; а в этой ситуации просто необходимо наказание;

б) прореагирует спокойно, должно быть подумав: «Ничего страшного, все мы знаем эти слова»;

в) не станет вас наказывать или делать грубые замечания, но без лишних эмоций объяснит, что услышанное ему неприятно.

6. У вас часто не получается что-либо (спортивные упражнения на физкультуре, решения задач, написание сочинений и т.п.). Как поведет себя родитель, если узнает об этом:

а) найдет возможность обучить вас нужному навыку – найдет репетитора или сам станет тренироваться с вами;

б) отнесется к этому спокойно: всему свое время, а мой ребенок себя еще покажет;

в) подчеркнет, что у вас конечно же есть свои преимущества, но их нужно развивать и если нужна его помощь, то он готов.

7. Соседи жалуются вашим родителям, что их ребенок очень шумит (друзья в подъезде, громкая музыка и т.п.). Реакция вашего родителя:

а) почувствует себя крайне неудобно и неловко, поспешит извиниться, а вам конечно же попадет;

б) разве можно ожидать от молодежи полной тишины, соседи просто слишком требовательны;

в) пообещает соседям соблюдать тишину, а если услышит ваши «шумовые» эффекты, напомнит, что следует вести себя поспокойнее.

8. Вам очень нравится сидеть перед телевизором, вы можете делать это часами. Как реагирует на ваши пристрастия ваш родитель:

а) ознакомится с программой телепередач и популярно объяснит, что следует смотреть, а что нет;

б) будет спокоен: ведь вы дома, рядом, на глазах;

в) если почувствует, что наступил «перебор», попытается вас отвлечь интересным делом или простейшим бытовым поручением (например, сходить за хлебом).

9. Вы вместе с родителями смотрите в новостях репортаж о том, как ваш сверстник попал под машину. Какое из приведенных высказываний будет ближе к мнению вашего родителя по этому поводу:

а) «Очень поучительный пример! За детьми в любом возрасте нужен глаз да глаз, чтобы обошлось без проблем»;



- б) «Ребенка, конечно же, очень жаль, но, слава богу, это не мой любимый ребенок»;
- в) «Не стоит упускать случая и лишний раз нужно объяснить своему ребенку, как вести себя на улице».

10. Вы заявляете своим родителям, что хотите получить какую-либо профессию, которая нравится вам, но далеко не самая престижная и оплачиваемая. Его реакция на ваше заявление:

- а) ваш родитель попытается объяснить, что из-за финансовых вопросов и отношения к этой профессии в целом лучше бы выбрать другую профессию;
- б) не отреагирует на ваше заявление никак, потому что фантазии детей любого возраста очень переменчивы;
- в) поможет создать ситуацию, в которой вы сможете побыть специалистом из этой области (познакомит с людьми, которые работают по данной специальности, устроит летом на работу по выбранной профессии и т.п.).

11. Какой-то знакомый ваших родителей с гордостью рассказывает им об успехах своего ребенка. Как поведет себя в этой ситуации ваш родитель:

- а) постарается что-то предпринять (нанять репетитора, тренера, устроить вас в какой-нибудь кружок или студию), чтобы вы превзошли ребенка знакомых;
- б) скажет: «Ну и что, зато мой одет хорошо» или что-то подобное;
- в) поинтересуется, как это ребенку знакомых удалось добиться таких выдающихся успехов и задумается, как это можно применить к вам.

12. Долгое время считалось, что при воспитании детей телесные наказания недопустимы. С какой из приведенных ниже точек зрения согласился бы скорее всего ваш родитель:

- а) «Шлепок или подзатыльник – это еще не телесные наказания; иногда такая мера даже полезна»;
- б) «Если родитель сильно рассержен, то он может, конечно, воспользоваться силой, но чаще следует прибегать к другим методам»;
- в) «Ударить слабого – это унижение для сильного. Я никогда не смогу так унижаться».

Обработка результатов:

1. Посчитайте, сколько ответов приходится на каждую букву (а, б, в).
2. Сделайте вывод о стиле воспитания в вашей семье, исходя из приведенной ниже информации:

♦ **Большинство ответов «А»:** Это авторитарный стиль воспитания. В такой семье родители всему знают цену и любят порядок. Этому они ждут и от своего ребенка. Главная особенность позиции родителей в том, что ребенок должен преумножить достижения мамы и папы и при этом избежать совершенных ими ошибок. Вероятно, такой стиль воспитания в раннем возрасте и может быть приемлимым, но с ним очень легко переусердствовать. Если со временем не смягчить воспитательные воздействия, то ребенку такая позиция родителей может грозить нервным срывом. Родительский авторитет, такой безоговорочный в раннем детстве, может с возрастом быть легко утрачен, хотя ребенок вряд ли сможет в полной мере проявить инициативу и самостоятельность.

♦ **Большинство ответов «Б»:** Это либерально-попустительский стиль воспитания. Родители в такой семье любят своего ребенка, но тем не менее они серьезно загружены своими проблемами и им просто не хватает сил воспринимать еще и проблемы ребенка серьезно. Родителям, приветствующим такой стиль воспитания, следует задуматься над своей жизненной позицией: ведь далеко не со всеми проблемами ребенок может справиться сам.

♦ **Большинство ответов «В»:** Это демократический стиль воспитания. Родители с таким стилем воспитания не просто любят своего ребенка, а уважают в нем личность. Ему помогают развиваться, находить себя, общаться с окружающими

13. Я отвечаю за себя и своё здоровье

«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам» Сократ

Известно, что поддержание здоровья на должном уровне — дело, прежде всего самого человека. В наши дни, когда медицина достигла, казалось бы, немалых успехов, специалисты утверждают: здоровье человека лишь на 10% зависит от здравоохранения, на 20% — от наследственности, на 20% — от экологии и на 50% — от самого человека, его отношения к своему здоровью, приобщению к физической культуре и приверженности к здоровому образу жизни.

Неизвестно, живут ли дольше люди, занимающие активную жизненную творческую позицию, и намного ли они здоровее. Но совершенно точно, что если не «количество», то «качество» прожитых лет у них имеет совершенно другую интенсивность и наполнение.

Каждый человек так же нуждается в самореализации, как в еде или сне. Высказать свою точку зрения в разговоре. Быть успешным на работе. Черпать вдохновение в ведении хозяйства или воспитании детей. Вот самые естественные русла, по которым течет поток нашей самореализации. Лиц у творчества столько же, сколько и у людей — не бывает двух похожих рисунков, танцев или песен. Каждый актер играет по-своему. Поэтому для человека творчество — один из способов найти и узнать себя: что же кроется в глубинах его души. И обращен этот вопрос к лучшим сторонам человеческой психики, к самым светлым, богатым, искренним его порывам. Он же помогает откопать затаившиеся в глубине проблемы.

Арт-терапия: не имеет побочных действий и подходит для всех. Лечиться ею очень приятно — человек получает истинное удовольствие. У арт-терапии есть несколько направлений.

Рисование, а также **прикладные виды искусств** — одно из самых распространенных направлений арт-терапии. Изотерапевты призывают людей отражать свои внутренние переживания на бумаге как можно более спонтанно. Выразить надежды, проблемы, фантазии в образах намного проще, чем рассказать о них. При создании рисунка с человека снимается барьер самоцензуры, открывается дверца в его подсознание. Также одной из самых распространенных техник изотерапии является изображение своих снов. Звездочки и кружочки во время телефонных разговоров тоже могли бы дать некоторое представление о состоянии психики человека. А проанализировать твой выбор цвета — вообще настоящий праздник для психотерапевта! Так, предпочтение синего означает стремление к покою, желтого — к веселью, зеленого — к знанию. Красный указывает на возбуждение и решимость, настрой на победу. Чем ни рисуй — обязательно выдашь о себе всю подноготную!

«**Музыка** — это откровение более высокое, чем мудрость и философия», — сказал в свое время Бетховен. А он был профессионалом, так что в чем, в чем, а в музыке его мнению можно доверять. Многочисленные западные исследования показывают, что такая терапия приносит несомненную пользу здоровью. Ее эффективно используют при болезни Альцгеймера, бессоннице, различных депрессивных состояниях, для повышения продуктивности работы и даже уменьшения болезненных ощущений. **Музыка** подстраивает состояние человека под свое звучание как камертон — при этом задействуются определенные участки коры головного мозга. Так что очень важно слушать классическое произведение или просто приятную мелодию, которые создавались для красоты и гармонии, а не для быстрого пополнения кармана. 15-30 минут такого времяпрепровождения быстро приведут в порядок как физическое (дыхание, сердечный ритм, давление), так и психическое здоровье. Только старайся не слушать агрессивной или подавляющей музыки — эти состояния могут передаваться тебе. А если любишь **петь** — не отказывай себе в таком удовольствии. Это называется активной музыкотерапией. Играй на любых инструментах, пой под караоке. Выражай через песни то, что тебя тревожит — лучше таким образом выпустить пар, чем бросать кастрюлями вдруг друга.

Совершенно **бесценный совет** от арт-терапевтов. Если ты страдаешь от несчастной любви или тебя терзает тревога, ни к чему конструктивному не ведущая, попробуй изобразить ее в виде рисунка или бумажной фигурки. При этом постарайся всю свою боль, обиду и гнев вложить в нее. Чем больше тут будет искренних эмоций, обвинений — тем только лучше: так мы энергию страдания перекладываем на бумагу. Затем, когда слезы немного отпустят, — конечно, они же теперь в твоём рисунке! — сожги его и развей пепел по ветру! Не веришь, что поможет? А вот и нет — этот метод придумали серьезные ученые-психотерапевты.

«Полюбить самого себя — вот начало романа, который длится всю жизнь!»

Анкета школьника-старшеклассника

(Разработана специалистами Центра медико-психологических проблем образования Академии ПКиПРО.) Для ответа на вопрос в одних случаях надо выбрать предложенный вариант ответа, в других — кратко ответить своими словами.

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?

6. 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.

Анкета для ориентировочной оценки риска нарушений зрения

Постарайтесь дать оценку по приведенным ниже позициям по 4-балльной шкале: 0 — признак не выражен (отсутствует); 1 — признак слабо выражен или проявляется изредка; 2 — признак умеренно выражен или проявляется периодически; 3 — признак явно выражен или проявляется постоянно.

1. Много читаю.
2. Нередко читаю при плохом освещении или лежа.
3. Больше часа в день провожу за компьютером.
4. Больше двух часов в день провожу у телевизора.
5. Читаю, пишу, «уткнувшись носом» в текст.
6. У родителей плохое зрение (носят очки).
7. Неправильно питаюсь (недостаток витамина «А»).
8. Имеется тенденция повышенного артериального и/или внутричерепного давления.
9. Беспечно отношусь к гигиене зрения, не слежу за утомлением глаз.
10. Имею выраженные черты инертности, медлительности, флегматичности.



Анкета для ориентировочной оценки риска сколиоза, нарушений осанки

Постарайтесь дать оценку по приведенным ниже позициям по 4-балльной шкале: 0 — признак не выражен (отсутствует); 1 — признак слабо выражен или проявляется изредка; 2 — признак умеренно выражен или проявляется периодически; 3 — признак явно выражен или проявляется постоянно.

1. Имею привычку сидеть, лежать в неправильных позах.
2. Ношу сумки, портфель в одной руке.
3. Имею привычку сутулиться.
4. Веду неправильный образ жизни, проявляю недостаточную двигательную активность.
5. Не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Неправильно, нерегулярно питаюсь.

8. Астеническое, диспропорциональное телосложение.
 9. Беспечно, беззаботно отношусь к своему здоровью, своей внешности.
 10. Выраженные черты инертности, медлительности, флегматичности.
- Обработка результатов:* благополучный показатель по каждой из анкет — до 10 баллов; при показателе более 20 баллов обучающийся должен быть отнесен в группу риска.

Тест «Как ваше здоровье»

(Москвина Л. Энциклопедия психологических тестов, 1996, - С.314-315)

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

Обработка результатов:

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!



Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

(Айзман Р.И., Иашвили М.В., Лысова Н.Ф. и др. Основы ЗОЖ и профилактики вредных привычек: Мет.пособие.-Новосибирск:ГЦРО, 2001.- С.19-21)

Выбирайте один вариант ответа:

- Если утром надо вставать пораньше, Вы
 - заводите будильник;
 - доверяете внутреннему голосу;
 - полагаетесь на случай.
- Проснувшись утром, Вы:
 - сразу встаете;
 - встаете не спеша, затем - гимнастика;
 - еще немного нежитесь под одеялом.
- Ваш завтрак:
 - кофе или чай с бутербродом;
 - мясное блюдо и чай;
 - завтракаете не дома, а на работе.
- Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли:
 - приход в одно и то же время;
 - в диапазоне плюс-минус 30 минут;
 - гибкий график.
- Вы бы предпочли за обед:
 - успеть поест в столовой;
 - поест не торопясь;
 - поест не торопясь и немного отдохнуть.
- Как часто у Вас есть возможность на работе немного отдохнуть:
 - каждый день;
 - иногда;
 - редко.
- Как Вы разрешаете конфликтные ситуации:
 - долгими дискуссиями;
 - уходите от споров;
 - ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.
- Надолго ли Вы задерживаетесь после учебы, работы:
 - не больше чем на 20 минут;
 - до часа;
 - больше часа.
- Чему Вы обычно посвящаете свободное время:
 - общественной работе;
 - хобби;
 - домашним делам.
- Что означают для Вас встречи с друзьями:
 - возможность отвлечься от забот;
 - потеря времени;
 - неизбежное зло.
- Как Вы ложитесь спать:
 - всегда в одно время;
 - по настроению;
 - по окончанию всех дел.
- Как Вы используете свой отпуск (каникулы):



- а) весь сразу;
- б) часть летом, а часть зимой;
- в) по два-три дня, когда накапливаются дела.

13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни:

- а) роль болельщика;
- б) делаете зарядку;
- в) достаточно рабочей и физической нагрузки.

14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

- а) танцевали;
- б) занимались спортом;
- в) прошли пешком порядка 4 км.

15. Как Вы проводите летний отпуск:

- а) пассивно отдыхаете;
- б) физически трудитесь;
- в) гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

- а) любой ценой стремитесь достичь своего;
- б) надеетесь, что Ваше усердие принесет свои плоды;
- в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

№ Вопроса	Вариант ответа		
	а	Б	В
1.	30	20	0
2.	10	30	0
3.	20	30	0
4.	0	10	20
5.	0	10	20
6.	30	10	0
7.	0	10	30
8.	30	20	0
9.	10	10	30
10.	30	0	0
11.	30	30	0
12.	20	30	0
13.	0	30	0
14.	30	30	30
15.	0	20	30
16.	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов:

менее 160 баллов – немедленно обращайтесь к врачу;

160-280 баллов – высокий риск нарушения здоровья;

290-400 баллов – близки по здоровью к идеалу, но есть еще резервы;

более 400 баллов – Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

(Айзман Р.И., Иашвили М.В., Лысова Н.Ф., Абаскалова Н.П., Рубанович В.Б.
Основы ЗОЖ и профилактики вредных привычек: Мет, пособие. -
Новосибирск:ГЦРО, 2001.-С.22-23)

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь:
а) три раза в день; б) два раза; в) один раз.
2. Всегда ли Вы завтракаете:
а) всегда; б) не всегда; в) никогда.
3. Из чего состоит Ваш завтрак:
а) каша и чай; б) мясное блюдо и чай; в) чай.
4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином:
а) никогда; б) один-два раза в день; в) три раза и более.
5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты:
а) три раза в день; б) один-два раза в день; в) два-три раза в неделю.
6. Как часто Вы едите жареную пищу:
а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.
7. Как часто Вы едите выпечку:
а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.
8. Что Вы намазываете на хлеб:
а) маргарин; б) масло с маргарином; в) только масло.
9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу:
а) три-четыре раза ; б) один-два раза; в) один раз и реже.
10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия:
а) менее трех раз в неделю; б) от 3 до 6 раз в неделю; в) за каждой едой.
11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день:
а) одну-две; б) от трех до пяти; в) шесть и более
12. Прежде чем приступит к приготовлению мясного блюда, нужно:
а) убирать весь жир; б) убирать часть жира; в) оставлять весь жир.



Обработка результатов:

«а»– 2 балла, «б» - 1 балл, «в» - 0 баллов.

0-13 баллов – будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14-17 баллов – надо улучшить питание;

18-24 балла – отличный режим и качество питания.

ЧТО НАДО ЕСТЬ, ЧТОБЫ...

ЛУЧШЕ ЗАПОМИНАТЬ

1. Рыбу, богатую разнообразными жирными кислотами, а именно они укрепляют серые клетки мозга и заставляют их плодотворно трудиться.
2. Лучшие результаты в тестах на проверку памяти имеют те дети, которые получают с пищей достаточное количество витамина В2. Обязательно употребляйте в пищу творог: из всех молочных продуктов он больше всех содержит кальция, необходимого для нормального функционирования клеток нервной системы.

УКРЕПИТЬ ПАМЯТЬ

1. Полезны для укрепления памяти бананы, а кроме этого они улучшают настроение.
2. Включайте в рацион школьника морепродукты: в них много йода, которому диетологи отводят важнейшую роль в укреплении памяти.

УСИЛИТЬ СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬ

1. Вам необходимы орехи, особенно грецкие и арахис. Они помогают мозгу максимально использовать энергетические ресурсы.
2. Включайте в рацион ребенка красные овощи: сладкий перец, морковь, помидоры. В них много бета-каротина, поэтому они не только усилят сообразительность, но и укрепляет зрение.

БЫСТРО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ

1. Помогает инжир — источник калия, фосфора, магния и легкоусвояемой глюкозы. Это «скорая помощь» для рассеянного мозга.
2. Ребенок не сможет сконцентрировать внимание и запомнить все, что говорит учитель, если в его организме не хватает железа. Чтобы этого не произошло, в рационе обязательно должно присутствовать мясо (телятина или нежирная говядина).



УВЕЛИЧИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Ученые доказали, что хорошо повышает умственную работоспособность коричневый рис. На втором месте овсянка, на третьем — гречка. А вот кушать с утра манную кашу не стоит. Эта крупа лишена витаминов, и от нее мозгу нет никакой пользы.

ДЕСЕРТ ДЛЯ МОЗГА

Вместо пирожных и конфет детям лучше есть свежие или замороженные ягоды. Все они исключительно полезны для мозга, так как укрепляют стенки его сосудов и снижают утомляемость глаз.

50 коротких советов для улучшения Вашей жизни

1. Занимайтесь физическими упражнениями ежедневно
2. Относитесь серьезно к благодарности
3. Воспринимайте свою работу, как искусство
4. Ожидайте лучшего и готовьтесь к худшему
5. Прочтите «Автобиографию Бенджамина Франклина»
6. Составляйте план на неделю
7. Узнайте 5 главных приоритетов в своей жизни
8. Скажите «нет» отвлекающим моментам
9. Пейте больше воды
10. Улучшайте свою работу каждый день
11. Найдите духовного наставника
12. Вставайте в 5 часов утра каждый день
13. Ешьте меньше еды
14. Найдите героев для себя
15. Станьте героем для кого-нибудь
16. Улыбайтесь незнакомым людям
17. Будьте самым этичным человеком из тех, кого знаете
18. Не соглашайтесь на меньшее, чем совершенство
19. Смакуйте простейшие жизненные удовольствия
20. Сберегайте 10% своего дохода каждый месяц
21. Проводите время в художественных галереях
22. Гуляйте в лесу
23. Напишите письма благодарности тем, кто помог Вам
24. Забудьте тех, кто обидел Вас
25. Помните, что лидерство включает влияние и воздействие, но не звания и награды
26. Создайте незабываемые моменты с теми, кого любите
27. Подружитесь с 5 великими людьми
28. Станьте потрясающе вежливыми
29. Отключите кабельное телевидение
30. Продайте свой телевизор
31. Читайте ежедневно
32. Избегайте новостей
33. Будьте довольны тем, что у Вас есть
34. Следуйте своим мечтам
35. Будьте настоящими
36. Будьте страстными
37. Извиняйтесь, когда знаете, что должны это сделать
38. Никогда не упускайте момент, чтобы поздравить другого человека
39. Имейте видение своей жизни
40. Знайте свои сильные стороны
41. Сосредоточьте свой разум на хорошем вместо переживания о недостатке в чем-либо
42. Будьте терпеливыми
43. Не сдавайтесь
44. Наведите порядок у себя дома
45. Используйте безупречные слова
46. Путешествуйте больше
47. Прочтите «Образ мыслей, ведущий к успеху»
48. Почитайте своих родителей
49. Платите щедрые чаевые
50. Будьте сильным членом команды

Мой герой (рисунок)

Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья (методика Н. К. Смирнова)

Анкета заполняется школьником самостоятельно. Приводится форма для юношей. В варианте для девушек исключен вопрос 6. На вопросы 1-10 предлагается отвечать «да» или «нет»; вопросы 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

1. Я часто сижу, сгорбившись, или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я питаюсь нерегулярно, кое-как.
8. Нередко читаю при плохом освещении лежа.
9. Я не забочусь о своем здоровье.
10. Бывает, я курю.
11. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье? а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.
12. Помогли ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни? а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.
13. Какие для тебя состояния наиболее типичны на уроках? а) безразличие; б) заинтересованность; в) усталость; г) сосредоточенность; д) волнение; беспокойство; е) что-то другое.
14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье? а) заботятся о моем здоровье; б) наносят здоровью вред методами своего преподавания; в) подают хороший пример; г) подают плохой пример; д) учат, как беречь здоровье; е) им безразлично мое здоровье.
15. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье? а) не оказывает заметного влияния; б) влияет плохо; в) влияет хорошо; г) затрудняюсь ответить.



Обработка результатов:

По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам 11-12 балл начисляется за ответ «б». По вопросу 13 балл начисляется за ответы «а», «в», «д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные баллы суммируются.

Интерпретация результатов:

Благополучным считается результат, составляющий более 6 баллов. «Зона риска» - более 12 баллов.

Памятка «Девять докторов здоровья»

Первый доктор – солнечный свет:

чаще бывать на солнце; есть побольше фруктов и овощей.

Второй доктор - свежий воздух:

чаще бывать на свежем воздухе (прогулки, походы, загородные выезды, ходьба и т.п.); дома спать с открытой форточкой; проветривание; выработка своего дыхания; не курить, не позволять курящим создавать условия для пассивных курильщиков.

Третий доктор - чистая вода:

потреблять продукты, содержащие воду (соки, фрукты, овощи); пить чистую воду до еды за 15-30 минут; делать водные процедуры ежедневно (холодные утром, горячие – вечером); плавание.

Четвертый доктор - естественное питание:

чаще ешь морковь - стимулирует обмен веществ в мозге; ананас - содержит витамин С, помогает удерживать в памяти большой объем текста; чеснок – защищает от бактерий, предотвращает преждевременный склероз; лук - снимает умственное переутомление, психическую усталость, разжижает кровь; орехи - укрепляют нервную систему; капуста - снимает нервозность, успокаивает; лимоны – освежают мысли, облегчает восприятие инфекции.

Пятый доктор – голодание (в разумных пределах, только после консультации с врачом).

Шестой доктор – физические упражнения.

Седьмой доктор - хорошая осанка.

Восьмой доктор - отдых: для каждого он индивидуален: для одних полный покой, а для других - смена видов деятельности.

Девятый доктор-разум:

расширять поле мыслительной деятельности; формировать эмоционально-положительное отношение к интеллектуальному труду, учению, людям науки, учителям; ежедневно загружать свой ум увлекательной интеллектуальной работой (кроссворды, викторины, занимательные задачи).



Что есть жизнь - это вечный вопрос,
Но решать его надо всерьез.
Жизнь прекрасна и бесконечна,
Если только она человечна!

Посмотри! Как прекрасна земля!
Реки, горы, леса и поля
Это все – наша жизнь и вовек
Ты в ответе за жизнь человек!

Но какая-то страшная сила
Человеческий разум затмила,
Краски радуги тьмой заменила,
И шагаем мы в бездну уныло.
Мы забыли, зачем родились

Что перед нами прекрасная жизнь
Человек! Взрослый ты иль дитя,
Жизнь одна только есть у тебя,
Ты в ответе один за себя!

Кто сказал, что все надо попробовать?
Кто сказал, что все надо познать?
Нужно верную выбрать дорогу,
Чтобы твердо по жизни шагать!

**Зачетная ведомость по курсу
«Психология здоровья школьника»**

За период прохождения курса были выполнены следующие работы:

№	Вид работы	Кол-во баллов	Подпись преподавателя
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.			

Итоговое количество баллов _____

Рекомендации

