**Мониторинг психического состояния здоровья учащихся**

**основной школы.**

**Цель мониторинга:**

*1. формирование благоприятного социально-психологического климата (СПК) в классных коллективах,*

*2. обеспечение психологического здоровья обучающихся Средней школы №1.*

*3. повышение профессиональной компетентности педагогов.*  
  
**Задачи мониторинга:**

1.Сбор и обработка данных о протекании успешного психологического состояния учащихся основной школы;

2.Определение проблемных показателей психологического здоровья;

3.Принятие мер по минимизации неблагоприятных факторов. 

**Функции мониторинга:**

***-Познавательная функция***– повышение внимания педагогического коллектива к проблемам и благополучию психологического здоровья учащихся.

***-Функция поддержки***– обеспечение и сохранение условий, способствующих благополучной адаптации и формированию благоприятного социально-психологического климата в классных коллективах.

***-Профилактическая функция*** – наблюдение и контроль за условиями благополучной адаптации и формирования благоприятного социально-психологического климата.

**Ход исследований**

В основу исследования заложены четыре показателя, которые ярко определяют состояние психологического здоровья, это:

1. **Тревожность.**

Это состояние повышенного психологического беспокойства, часто по незначительным поводам. Связано с повышенной чувствительностью, раздражительностью нервной системы (слабый тип). Проявления: часто «комплекс неполноценности» из-за сосредоточенности на своих недостатках, самоанализ, самокопание, занудство при выполнении поручений (неосознанное стремление обезопасить себя от неудачи, по­вышенное чувство ответственности за порученное дело, беспокойство о возможных не­приятностях).

1. **Фрустрация.**

Состояние, переживаемое человеком, когда между ним и желаемым объектом возникает препятствие, имеющее внешнюю природу. Сопровождается кратковременной дезорганизацией психической деятельности и ощущением безысходности.

1. **Агрессивность.**

Повышенная психологическая активность, стремление к лидерству. Тесно связана с темпераментом, наиболее высокая у холериков. Завышенная самооценка, иногда затруднительность в общении из-за неумения прислушиваться к мнению ок­ружающих.

1. **Ригидность.**

Инерционность мышления, плохая переключаемость внимания, привязан­ность к небольшому кругу старых друзей, тенденция заранее спланировать свои дейст­вия, отрицательная реакция на внезапное изменение планов

**Подобраны соответствующие методики, позволяющие сделать объективный результат, это:**

* Тест «САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ» (автор Ганс Айзенк)
* «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности»
* Анкета «Оценка школьной напряженности»
* ТЕСТ «САМООЦЕНКА» (автор Ганс Айзенк)
* Тест-анкета ориентировочной оценки риска нарушений здоровья учащегося.

А в результате по каждому классному коллективу составлена сводная таблица психологического здоровья учащихся.

**Мониторинг психического здоровья учащихся основной школы**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс кл. руководитель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф. И. учащихся | Самооценка психических состояний | | | | Уровень стрессоустой-чивости | Уровень школьной напряженности | Общая самооценка личности | Оценка риска нарушения здоровья |
| Т | Ф | А | Р |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Результаты мониторинга психического здоровья учащихся 5-9 классов Средней школы №1**

**Тревожность** (среди учащихся ООО в %)

**Фрустрации**

**Агрессивность**

**Ригидность**

**Выводы:**  
Согласно полученным результатам можно сделать следующие выводы:

1. Условия для формирования благоприятного социально-психологического климата в Средней школе№1 созданы;
2. Данная программа мониторинга и мер коррекции имеет позитивную динамику изменений в показателях социально-психологической адаптации обучающихся в Средней школе №1.

**Результаты социологического опроса *«Питание дома и в школе».***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** |  |  |  | | **Всего**  по школе |
| **НОО** | **ООО** | | **СОО** |
| **1** | **Сколько раз в день вы едите?**  а) 3-5 раз; | 64% | 53% | | 50% | **55%** |
| б) 1-2 раза; | 18% | 24% | | 25% | **22%** |
| в) 7-8 раз; | 18% | 3% | | 8% | **10%** |
| г) сколько захочу | - | 20% | | 17% | **13%** |
| **2** | **Завтракаете ли вы дома перед уходом в школу?**  а) да; | 56% | 67% | | 54% | **60%** |
| б) нет; | 18% | 15% | | 34% | **21%** |
| в) когда как | 26% | 18% | | 12% | **19%** |
| **3** | **Какую воду вы пьете дома?**  а) покупную; | 4% | 12% | | 12% | **10%** |
| б) колодезную; | 37% | 50% | | 37% | **42%** |
| в) фильтрованную; | 39% | 38% | | 43% | **46%** |
| г) из под крана | - | - | | 8% | **2%** |
| **4** | **Употребляете ли вы в пищу овощи?**  а) всегда, постоянно | 67% | 59% | | 46% | **58%** |
| б) редко, в салатах | 30% | 41% | | 50% | **40%** |
| в) не употребляю | 4% | - | | 4% | **2%** |
| **5** | **Как часто на вашем столе бывают фрукты?**  а) каждый день | 64% | 68% | | 58% | **64%** |
| б) 2-3 раза в неделю | 18% | 12% | | 30% | **19%** |
| в) редко | 18% | 20% | | 12% | **17%** |
| **6** | **Употребляете ли вы в пищу молочные и кисломолочные продукты?**  а)ежедневно | 30% | 65% | | 50% | **50%** |
| б) 1-2 раза в неделю | 63% | 26% | | 42% | **42%** |
| в) не употребляю | 7% | 9% | | 8% | **8%** |
| **7** | **Рыбные блюда в рацион входят:**  а) 2 и более раз в неделю | 52% | 41% | | 21% | **39%** |
| б) 1-2 раза в месяц | 30% | 47% | | 42% | **40%** |
| в) не употребляю | 18% | 12% | | 37% | **21%** |
| **8** | **В вашем рационе гарниры бывают:**  а) из разных круп | 43% | 41% | | 42% | **42%** |
| б) в основном картофель | 33% | 38% | | 31% | **34%** |
| в) макаронные изделия | 24% | 21% | | 27% | **24%** |
| **9** | **Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**  а) все в небольшом количестве | 78% | 76% | | 63% | **75%** |
| б) ем, когда заставят | 7% | 18% | | 12% | **13%** |
| в) не употребляю | 15% | 6% | | 25% | **14%** |
| **10** | **Какие напитки вы предпочитаете?**  а) сок, компот, кисель | 52% | 50% | | 25% | **42%** |
| б) чай, кофе | 41% | 50% | | 75% | **56%** |
| в) газированные | 7% | - | | - | **2%** |
| **11** | **Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием?**  а) да | 56% | 59% | | 58% | **58%** |
| б) нет | 4% | 15% | | 21% | **12%** |
| в) иногда | 40% | 26% | | 21% | **30%** |
| **12** | **Питаешься ли ты в школьной столовой?**  а) да | 89% | 73% | | 58% | **74%** |
| б) нет | 4% | 18% | | 12% | **12%** |
| в) иногда | 7% | 9% | | 30% | **14%** |
| **13** | **Какую форму питания в школе ты предпочитаешь?**  а) горячий завтрак | 37% | 41% | | 47% | **41%** |
| б) горячий обед | 8% | 15% | | 16% | **16%** |
| в) комплекс: завтрак и обед | 37% | 26% | | 21% | **28%** |
| г) буфетную продукцию | 18% | 18% | | 16% | **18%** |
| **14** | **Считаешь ли ты питание в школьной столовой здоровым и полноценным?**  а) да | 67% | 65% | | 54% | **62%** |
| б) нет | 4% | 3% | | 34% | **12%** |
| в) затрудняюсь ответить | 29% | 32% | | 12% | **26%** |
| **15** | **Знаешь ли ты какую угрозу несет не правильное питание?**  а) да | 78% | 82% | | 92% | **84%** |
| б) нет | 7% | 9% | | 4% | **7%** |
| в) затрудняюсь ответить | 15% | 9% | | 4% | **9%** |