

Департамент освіти і науки
Львівської обласної державної адміністрації

Комунальний заклад Львівської обласної ради
«Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»

Олена ШИЯН, Юлія ПАВЛОВА,
Ліліана КУДРИК, Наталія СОРОКОЛІТ,
Оксана МИКИТЮК

ЗДОРОВА ШКОЛА: аспекти моніторингу

Навчальний посібник
за науковою редакцією Олени Шиян

Львів
2013

УДК 371.711(075.8)

ББК 74.200я73

3 46

*Рекомендовано до друку вченою радою
Львівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
(протокол №5 від 11 грудня 2013 року)*

Рецензенти:

доктор наук з державного управління, професор

Н.О. Лукіна

*(Національна академія державного управління
при Президентові України);*

доктор економічних наук, професор

Ю.Ф. Пачковський

(Львівський національний університет імені Івана Франка)

Авторський колектив:

Шиян О. – вступ, частина 2 (2.1; у співав. 2.2)

Павлова Ю. – частина 1, частина 2 (2.2.1; 2.2.3)

Кудрик Л. – частина 2 (2.4)

Сороколіт Н. – частина 2 (2.2.2)

Микитюк О. – частина 2 (2.3).

3 46 Здорова школа: аспекти моніторингу : навч. посіб. / Олена Шиян, Юлія Павлова, Ліліана Кудрик, Наталія Сороколіт, Оксана Микитюк ; за наук. ред. Олени Шиян. – Л. : Кольорове небо, 2013. – 122 с.
ISBN 966-8800-07-9

У посібнику розглянуто теоретико-методичні засади здоров'язбережної діяльності, зокрема принципи та система моніторингу індикатори (показники) моніторингу та вимірники. Представлено систему моніторингу здоров'язбережного навчального закладу, здоров'я та способу життя учасників навчально-виховного процесу (раціональне харчування, рухова активність, шкідливі звички), умов навчальної діяльності.

Видання адресується державним службовцям, директорам, заступникам директорів та педагогам-організаторам, учителям, методистам, які здійснюють супровід здоров'язбережної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах, аспірантам, студентам профільних вищих навчальних закладів.

Видання навчально-методичного посібника здійснено за кошти Програми розвитку освіти Львівщини на 2013-2016 роки.

УДК 371.711(075.8)

ББК 74.200я73

© Шиян О., Павлова Ю., Кудрик Л., Сороколіт Н.,
Микитюк О., 2013

© КЗ ЛОР Львівський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти, 2013

ISBN 966-8800-07-9

ЗМІСТ

Вступ	5
1. Теоретико-методичні засади моніторингу здоров'язбережної діяльності навчального закладу	8
1.1. Принципи та система моніторингу	8
1.2. Індикатори (показники) моніторингу та вимірники	14
1.3. Моніторинг в освітніх системах, його реалізація	17
2. Моніторинг здоров'я та способу життя учасників навчально-виховного процесу	26
2.1. Проблеми збереження здоров'я та забезпечення ЗСЖ молоді на сучасному етапі розвитку	26
2.2. Спосіб життя учасників навчально-виховного процесу Львівщини у контексті міжнародних та вітчизняних моніторингових досліджень	32
2.2.1. Раціональне харчування	32
2.2.2. Рухова активність учнів	35
2.2.3. Шкідливі звички	59
2.3. Умови навчальної діяльності	63
2.4. Соціально-психологічний клімат в сім'ї	71
Додаток. Анкети для оцінювання способу життя школярів	87
Література	120

Вступ

Світова спільнота дедалі більше наголошує на необхідності забезпечувати право людини на збереження та зміцнення здоров'я. Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один з основних напрямів державної політики охорони здоров'я і освіти. Пріоритети цієї діяльності в Україні в цілому збігаються з міжнародними пріоритетами в цій сфері.

Для країн Європейського Союзу характерна політика, орієнтована на збереження здоров'я та реалізацію програм, спрямованих на превентивну освіту та профілактику серед населення захворювань та шкідливих звичок [3]. Для оцінки ефективності таких дій та можливих перешкод у їх реалізації регулярно проводять моніторинги різного рівня (регіональні, національні, міжнародні тощо) [3, 12, 13, 16, 19, 21]. Вони необхідні для виявлення фактичних результатів та формування єдиної бази даних. Оскільки на основі аналізу способу життя дитини можна спрогнозувати можливі ризики здоров'ю дорослої людини, то з особливою увагою вивчають та аналізують рівень фізичної активності, харчування та шкідливі звички молоді [4, 12, 21].

Серед соціологічних моніторингових досліджень щодо здоров'я та способу життя молоді світу загалом та української молоді зокрема слід виокремити

- «Європейське опитування учнівської молоді щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин» — ESPAD (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) (1995, 1999, 2003, 2007...) — це міжнародне дослідження, які допомагають оцінити спосіб життя дітей віком 11–15 років, а саме — шкідливі звички (вживання наркотиків, тютюну, алкоголю та медичних препаратів), харчування, проведення вільного часу, фізичну активність, скарги на здоров'я тощо;
- «Здоров'я і поведінкові орієнтації учнівської молоді» — HBSC (Health Behavior in School-Aged Children: a WHO Cross-National Study) (2002, 2006, 2010...). Опитування проводилися у 24 областях України, АР Крим, м. Києві та м. Севастополі. Національна вибірка сукупність дає можливість аналізу за віком, статтю, типом поселення, ре-

гіоном, типом сім'ї, матеріальним станом тощо, але не передбачає аналізу на рівні області та навчального закладу;

- опитування учнів ПТНЗ та членів педагогічних колективів у рамках проекту «Профілактика ВІЛ/СНІД у Східній Європі» проведено на замовлення Німецького бюро технічного співробітництва (грудень 2009 — січень 2010) серед учнів 13 ПТНЗ у Вінницькій, Тернопільській, Хмельницькій, Чернівецькій областях та в м. Києві.

Попередньо представлені дослідження підтверджують, що проблеми загроз здоров'ю молоді не мають національних кордонів, але вони мають аналогічні причини і схожі негативні впливи на здоров'я. Прояв і сила наслідків цих впливів має певні особливості у різних регіонах та державах світу. Зокрема, за роки незалежності в Україні спостерігається негативний процес змін у віковому складі населення, зменшення кількості молоді та швидке зростання відсотка громадян похилого віку [World Bank, 2009]. Серед основних причин такої ситуації визначають скорочення тривалості життя громадян. Водночас лише рівень смертності, на думку фахівців, не може бути основою для порівняння, бо не дає точного уявлення про стан здоров'я молоді на час отримання даних та не відображає особливостей поведінки, що створюють як наслідок небезпеку для здоров'я. На нашу думку, цей показник швидше свідчить про стан здоров'я молоді в попередньому поколінні, оскільки часто лише у зрілому віці наслідки деяких моделей поведінки, притаманних молоді, позначаються значною мірою на здоров'ї. Довгостроковий характер цих наслідків має вплив і на скорочення економічного потенціалу продуктивного людського капіталу, і на підвищення витрат на суспільну охорону здоров'я, оскільки значно складніше і дорожче лікувати наслідки, що проявляються на пізніших етапах життя, ніж їм запобігати. Побудова стратегій, що визначають політику і програми з питань забезпечення здоров'я молоді як майбутнього країни, вимагає розуміння головних чинників ризику, що мають як короткостроковий, так і особливий довгостроковий вплив на усіх рівнях здоров'я (світовий, країни, індивідуальний) у сучасних умовах та сталого моніторингу ситуації.

Розділ 1 «Теоретико-методичні засади моніторингу здоров'язбережної діяльності» навчального закладу знайомить читача з принципами та системою моніторингу загалом; індика-

торами (показниками) моніторингу та вимірниками та системою моніторингу здоров'язбережного навчального закладу, зокрема.

У розділі 2 «Моніторинг здоров'я та способу життя учасників навчально-виховного процесу» розглянуто проблеми стану здоров'я дітей та молоді країн на міжнародному, державному (Україна) та регіональному (Львівщина) рівнях. Висвітлюються шляхи моніторингу способу життя учасників навчально-виховного процесу (раціональне харчування, рухова активність, шкідливі звички) умов навчальної діяльності, соціально-психологічного клімату в сім'ї

Видання адресується державним службовцям, директорам, заступникам директорів та педагогам-організаторам, учителям, методистам, які здійснюють супровід здоров'язбережної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах, аспірантам, студентам профільних вищих навчальних закладів.

Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ МОНІТОРИНГУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

1.1. Принципи та система моніторингу

Слово “моніторинг” походить від латинського *monitor* — той, що нагадує, спостерігає, запобігає. Складність визначення поняття “моніторинг” пов’язана також із його одночасною належністю як до науки, так і до практики. Моніторинг можна розглядати як метод дослідження реальності, але також і як спосіб забезпечення управління різними видами діяльності за допомогою подання своєчасної та якісної інформації. В загальному під моніторингом розуміють систематичне спостереження за станом якогось явища або процесу.

Моніторинг суттєво відрізняється від діагностики (оцінювання), він тривалий у часі, є безперервним та багаторівневим. Між цими поняттями є суттєві відмінності. Моніторинг частіше проводиться як рутинне фіксування і систематизація інформації про діяльність у межах програми. Оцінювання здійснюється лише час від часу і характеризує результативність робіт за програмою в цілому (табл. 1).

Моніторинг та діагностика доповнюють одне одного:

- без моніторингу неможливо якісно виконати оцінювання;
- моніторинг необхідний для оцінювання, але його недостатньо. Моніторинг полегшує проведення оцінювання, але оцінювання передбачає додатковий збір даних;
- оцінювання програми часто веде до зміни планів роботи (повної зміни або лише модифікації процесу збору даних для цілей моніторингу).

Таблиця 1
Співвідношення між моніторингом і оцінюванням
(ЮНІСЕФ, 2004)

	Моніторинг програми	Оцінювання програми
Частота	Періодично, регулярно	Епізодично
Основна дія	Відстежування	Визначення значущості
Основне призначення	Поліпшити хід виконання, підвищити ефективність, скорегувати план робіт	Поліпшити якість, ефективність, вплив, майбутні програми
Часовий вплив	Короткотривалий	Довгостроковий, що виходить за рамки конкретної програми
Нормативні документи	Плани роботи, цільові характеристики роботи та контрольні індикатори (у тому числі для раннього виявлення проблем)	Цілі і стратегія програми, характеристики роботи та виконання програми, а також загальновизнані норми і стандарти, наприклад, права людини
Джерела інформації	Рутинні і контрольні системи, польові спостереження, звіти про хід робіт, короткострокові дослідження	Рутинні і контрольні системи, польові спостереження, звіти про хід робіт, короткострокові дослідження, а також спеціальні опитування і дослідження
Хто отримує звіт	Менеджери програми, учасники програми, представники основних зацікавлених сторін, контролери, особи, які здійснюють фінансування	Менеджери програми, учасники програми, представники основних зацікавлених сторін, контролери, особи, які здійснюють фінансування (якщо використовується оцінювання за їх участю), а також зовнішні незалежні оцінювачі

Кому надають звіт	Менеджери програми, учасники програми, представники основних зацікавлених сторін, контролери, особи, які здійснюють фінансування	Менеджери програми, учасники програми, представники основних зацікавлених сторін, контролери, особи, які здійснюють фінансування (якщо використовується оцінювання за їх участю), а також політики і інші зацікавлені сторони
-------------------	--	---

Можна стверджувати, що на сьогодні не залишилося жодних галузей науки, у яких би не використовувався моніторинг. Основні царини застосування моніторингу як методу наукового дослідження — це екологія, біологія, медицина, соціологія, педагогіка, економіка, психологія, теорія управління. Найбільш суттєве значення має моніторинг для інформаційного обслуговування управління різних видів діяльності.

Можна виділити кілька загальних принципів проведення моніторингу, які отримали емпіричне підтвердження:

- цілісність;
- оперативність;
- пріоритет управління;
- відповідність (цілей моніторингу засобам його організації);
- науковість;
- прогностичність (спрямованість на прогноз);
- несуперечність (валідизація здоровим глуздом);
- різноманітність.

Під системою моніторингу розуміють сукупність елементів, взаємодія яких забезпечує здійснення моніторингових процедур. Такими елементами є:

- суб'єкти моніторингу — організації, структури, окремі особи, які здійснюють моніторингові функції;
- комплекс моніторингових показників — сукупність первинних і вторинних показників, які здатні забезпечити цілісне уявлення про стан системи, про якісні та кількісні зміни в ній;
- інструментарій — сукупність форм статистичної звітності, інформаційних стандартів, анкет тощо, які використовують суб'єкти моніторингу;

- інструменти моніторингової діяльності — різні технічні засоби, які застосовують суб'єкти моніторингу у своїй діяльності;
- моніторингова діяльність — сукупність моніторингових процедур. Наприклад, збір, обробка та подання інформації (моніторингові процедури), організація та забезпечення моніторингових процедур.

Крім того, до системи моніторингу належать різні підсистеми моніторингу, які відрізняються між собою за об'єктом і предметом моніторингу. Якщо проаналізувати можливі об'єкти моніторингу, можна відзначити, що ними можуть бути як складні системні об'єкти (наприклад, здоров'я, клімат, екологічний стан, засоби масової інформації), так і досить локальні (наприклад, переселення птахів, регіональні вибори, якість роботи мереж, артеріальний тиск під час навантаження).

Саме динамічність об'єкта, можливість виникнення небезпеки в процесі його функціонування і значимість небезпеки визначають необхідність і доцільність використання моніторингу для дослідження, а також вибір тієї чи іншої конкретної системи моніторингу.

Під час класифікації моніторингів враховують сферу застосування, засоби, що використовуються для збору вихідної інформації, потенційних користувачів, засоби вимірювань, способи поширення інформації, час реалізації, широту охоплення.

Відповідно до області застосування можна виділити:

- моніторинг повітря, води, лісів, рівня моря, повітря, кліматичної системи, клімату, температури, навколишнього середовища, міграцій птахів тощо (в екології та біології);
- санітарно-гігієнічний моніторинг, моніторинг хворих на рак, внутрішньоутробного розвитку зародка, температури, аритмії, артеріального тиску під час анестезії, глюкози в крові тощо (в медицині);
- моніторинг сільськогосподарської продукції, цін, податків, обладнання, доходів, ринку праці, ринку продуктів харчування тощо (в економіці та бізнесі);
- моніторинг засобів масової інформації, регіональних ЗМІ, виборів, телевізійних новин, соціально-політичний моніторинг регіонів, поточного законодавства, економічного законодавства, соціально-економічної ситуації (у політиці, політології та соціології);
- знань учнів, освітніх систем тощо (в освіті).

Залежно від способів збору інформації можна виділити чотири групи моніторингів.

До першої належать такі різновиди, які передбачають опис об'єкта моніторингу без будь-яких вимірювань із використанням технології структуризації результатів, побудови схеми і технології збору інформації (наприклад, моніторинг засобів масової інформації, поточного законодавства, Шкіл сприяння здоров'ю).

Друга група — це моніторинги, під час яких здійснюються безпосереднє фізичне вимірювання параметрів об'єкта (наприклад, моніторинг шуму, рівня моря, податків, ринку продуктів, рівня фізичного здоров'я).

Для третьої групи вимірювання параметрів об'єкта проводиться з використанням системи добре розроблених і загальноприйнятих критеріїв або індикаторів (наприклад, моніторинг якості повітря, води, серцевої діяльності).

Четверта група моніторингів характеризується проведенням вимірювань, що проводяться згідно з певним науковим дослідженням, під час нього використовується система показників (наприклад, санітарно-гігієнічний, соціально-політичний моніторинги, моніторинг соціально-економічної ситуації, якості та способу життя населення). Ця група моніторингів пов'язана із проблемою соціальних вимірів, яка є складною у розв'язанні.

Моніторинг освітніх систем належить до четвертої групи моніторингів, проте це не означає, що в освіті не може бути здійснений моніторинг, що належить до інших груп, наприклад, моніторинг законодавчої бази в галузі освіти, моніторинг розвитку основних засобів в системі освіти тощо.

Вся отримана в процесі моніторингу інформація:

- обробляється;
- структурується;
- зберігається.

Якщо під час моніторингу здійснюється пряме вимірювання або накопичення інформації, істотною проблемою може становити структуризація і зберігання отриманої інформації, забезпечення вільного доступу до інформаційних ресурсів. Для тих видів моніторингу, під час яких відбувається опосередковане вимірювання, зокрема моніторингу освітніх систем, значною проблемою є забезпечення високої якості інструментарію, розробка критеріїв оцінювання, індикаторів, організація процесу вимірювання, статистична обробка результатів та їх адекватна інтерпретація.

Існуючі системи моніторингу можна поділити залежно від спрямованості на користувача (у кожній групі вирішуються проблеми подання та поширення інформації, фінансового та організаційного забезпечення):

- 1) моніторинги, спрямовані на суспільство в цілому. Їх метою може бути, наприклад, формування громадської думки. Ознайомлення користувача з результатами здійснюється через засоби масової інформації, в тому числі й електронні; оплата зазвичай проводиться з бюджетних коштів;
- 2) моніторинги, спрямовані на фахівців відповідних галузей. До цієї групи належить більшість існуючих систем моніторингів. Групи фахівців можуть бути різного розміру (як дуже великі, такі і малі). Основними способами поширення інформації є спеціалізовані видання, в тому числі періодичні, джерела Інтернету тощо. Оплата, як правило, здійснюється користувачами;
- 3) моніторинги, користувачами яких є певні органи управління, керівники, окремі структури. Засобом поширення інформації є аналітичні звіти, рекомендації, проекти, які зазвичай не мають широкого розповсюдження. У цьому випадку оплата робіт проводиться, як правило, тільки замовником.

Моніторинг може бути динамічний, коли експертизі підлягає динаміка розвитку того чи іншого об'єкта, явища або показника. Це найпростіший спосіб, який може слугувати аналогом експериментального плану тимчасових серій. Конкурентний — для експертизи вибираються результати ідентичного обстеження певних освітніх систем. В цьому випадку моніторинг стає аналогом плану з множинними серіями експериментів. Вивчення двох або декількох підсистем більшої системи проводиться паралельно, за допомогою одного інструментарію, в один і той самий час, що дає підставу оцінити величину ефекту у кожній підсистемі. Під час порівняльного моніторингу отримані результати співставляють із даними, характерними для систем вищого рівня. Комплексний моніторинг передбачає використання кількох підстав для експертизи. Наприклад, для моніторингу ефективності навчання обдарованих дітей у навчальному закладі необхідно ідентифікувати особливості навчання обдарованих дітей.

У соціальних системах залежно від мети та завдань можна виокремити три види моніторингу:

- 1) інформаційний — здійснюється збір, структуризація, накопичення та поширення інформації;
- 2) базовий — виявляються потенційні проблеми і небезпеки, до того як вони з'являться на рівні управління; за об'єктом моніторингу відбувається постійне стеження за допомогою періодичного вимірювання індикаторів;
- 3) проблемний — визначення закономірностей, процесів, проблем, які відомі з погляду управління. Його різновиди:
 - проблемний функціонування — це базовий моніторинг локального характеру, що вирішує одне завдання або проблему;
 - проблемний розвитку — поточні завдання розвитку та предмет вивчення цього моніторингу існують певний проміжок часу; після того як завдання вирішене, моніторинг припиняється. Кількість завдань, що виконуються паралельно, може бути дуже великою.

Звідси, педагогічний моніторинг — система відбору, обробки, аналізу, зберігання інформації про діяльність педагогічної системи в конкретному напрямку, що забезпечує безперервне тривале відстеження її стану, наступну корекцію навчально-виховного процесу та прогнозування розвитку освітньої системи.

1.2. Індикатори (показники) моніторингу та вимірники

Індикатор — це міра, за допомогою якої можна продемонструвати зміни, що відбулися в певній ситуації, прогрес чи результати, досягнуті певними діями, проектом або програмою. Індикатори — важливий інструмент моніторингу та оцінювання. Прямі індикатори точно відповідають результатам будь-якого рівня, їх застосовують у випадках, якщо зміни в об'єкті спостереження може помітити суб'єкт. Наприклад, кількість дітей, які почали мити руки, кількість щеплених дітей, скорочення дитячої смертності — це прямий індикатор, міра результативності проекту або програми. Непрямі індикатори або індикатори-замінники використовують, щоб виявити зміни, які не можна виміряти безпосередньо — якщо результат можна зафіксувати або виміряти лише опосередковано, вартість безпосереднього вимі-

рювання невіправно висока, результат можна встановити лише після тривалого періоду. Наприклад, про ефективність програми захисту здоров'я дітей найкраще можна охарактеризувати за зміною рівня дитячої смертності. Цей показник складно визначати для коротких проміжків часу.

Переважають індикатори є:

- кількісні — мають кількісний вираз і відображаються як число, частота, відсоток, частка тощо;
- якісні — це судження і сприйняття людей — не мають кількісного виразу й позначаються такими формулюваннями: наявність, відповідність, якість, ступінь, рівень, задоволеність, обізнаність тощо. Залежно від потреби якісними індикаторами будуть ставлення зацікавлених сторін і споживачів до того чи іншого факту, рівень їхнього задоволення, здатність до прийняття рішення та самооцінки, зміна поведінки тощо. Необхідно звернути увагу на те, що індикатори “якості життя”, за допомогою яких оцінюють здоров'я, освіту та зайнятість населення, часто плутають з якісними індикаторами, оскільки в обох випадках вживається слово “якість”, тоді як для вимірювання здоров'я, освіти можна використовувати і якісні, і кількісні індикатори.

На практиці важливо дотримуватися співвідношення між кількісними та якісними індикаторами. Іноді визначити якісні індикатори можна завдяки кількісним, або сукупність кількісних індикаторів дозволить отримати кількісну картину. Наприклад, оцінювання якості навчання буде залежати від запитань: яка тривалість навчання? Яке співвідношення між теоретичною та практичними складовими? Чи отримували учасники після завершення навчання інформаційну та методичну підтримку? Яка спрямованість навчального предмету (загальна, спеціалізована)? Скільки разів були апробовані навчальні матеріали? Протягом якого часу відбувалася апробація?

На сьогодні у роботі ЮНІСЕФ для моніторингу програм в галузі охорони здоров'я та захисту життя дітей використовувалися стандартні глобальні індикатори (однакові для всіх ситуацій). Також ВООЗ визначила стандартні процедури для встановлення забезпеченості поживними речовинами (наприклад, співвідношення між вагою тіла і зростом), охоплення імунізацією тощо).

При виборі індикаторів застосовують низку критеріїв, а саме:

- відповідність — чи дозволяє індикатор виміряти прогрес щодо виконання окремих етапів і досягнення результатів програми?
- чутливість — чи є індикатор чутливий до можливих змін?
- доступність — наскільки доступною є інформація, наскільки складно її збирати?
- надійність — чи будуть дані, необхідні для індикаторів, надійними протягом тривалого часу?
- простота — чи складно буде вираховувати величину індикатора?
- об'єктивність — чи зможуть всі, хто буде ознайомлюватися з даними, зробити той самий висновок?
- ощадливість — чи будуть витрати на отримання інформації співмірними з користю від моніторингу?
- представництво — чи дозволить індикатор оцінити окремо різні вікові групи тощо?

Вимірники — це засоби (інструменти), необхідні для оцінювання показника. Ними зазвичай є запитання та правильні до них відповіді у анкеті. З урахуванням типу індикаторів вимірники можуть бути якісними і кількісними. Крім того, одному показнику може відповідати кілька вимірників, а для оцінювання здійснюється обчислення одного загального результату згідно з вимірниками (таблиця 2).

Таблиця 2

Індикатори та їх вимірники
(за Демченко І., Костенко К., Поп К., 2006)

Завдання	Індикатор	Вимірник
Підвищити рівень інформованості школярів щодо шкідливості споживання тютюну	Відсоток учнів, у яких підвищився рівень інформованості щодо впливу на здоров'я тютюнового диму	1) Відповідь “Так” на твердження “Тютюновий дим уражає кровоносну і дихальну системи людини” 2) Відповідь “Ні” на твердження “Тютюновий дим, що вдихають пасивні курці, не є шкідливим”

Сформувати в учнів негативне ставлення до споживання тютюну	Відсоток учнів, у яких сформувалося негативне ставлення до споживання тютюну	1) Відповідь “Ні” на твердження “Інколи випалена цигарка не шкодить здоров'ю” 2) Відповідь “Так” на питання “Сьогодні модно не курити”
Сформувати в учнів вміння відмовлятися від пропозиції закурити	Відсоток учнів, у яких сформувалося вміння відмовлятися від пропозиції закурити	1) Відповідь “Так” щодо твердження “Якби хтось запропонував мені цигарку, я б відмовився” 2) Відповідь “Ні” щодо твердження “Якби хтось запропонував мені цигарку я б запалив”
Сформувати в учнів поведінку, спрямовану на відмову від тютюнопаління	Відсоток учнів, які не палять	1) Відповідь “Ні” на запитання анкети “Чи пробував ти палити впродовж цього навчального року?”

1.3. Моніторинг в освітніх системах, його реалізація

Основними завданнями моніторингу у навчальному закладі вважають:

- 1) спостереження за динамікою розвитку навчального закладу, виявлення чинників, які фіксують певні зміни, прогнозування різних процесів;
- 2) підвищення мотивації педагогів на забезпечення якості освітньо-виховних послуг;
- 3) залучення громади з метою підвищення рівня послуг, які надає навчальний заклад.

Моніторинг передбачає організацію цілої системи відстеження, яка буде функціонувати кілька років. Проте необхідно зазначити, що традиційні методи збору інформації властиві і для оцінювання, і для моніторингу. Так, методами моніторингу можуть бути вивчення продуктів дитячої діяльності, ігрові, тестові завдання, проведення контрольно-оцінювальних занять, співбесіди з педагогами, батьками і дітьми, анкетування та опиту-

вання, аналіз документації, якісний аналіз, кількісна обробка результатів, індивідуальна та групова експертна оцінка тощо.

Виконання завдань моніторингу дозволяє виробити комплекс показників, які забезпечують цілісне уявлення про стан освітньої системи, про якісні та кількісні зміни, що відбуваються у ній, розробити інформаційне забезпечення для аналізу, прогнозування розвитку, вироблення управлінських рішень. Моніторинг не лише констатує факт небезпеки чи ризику, але спрямований на попередження негативних подій, поки вони не стали незворотними.

Серед різновидів моніторингу діяльності навчального закладу слід виділити:

- педагогічний — необхідний для забезпечення педагогів та керівників актуальною інформацією, яка необхідна для прийняття управлінських рішень; об'єктом цього різновиду моніторингу є результати освітнього процесу;
- медичний — забезпечує вивчення змін у стані здоров'я, що виникають в умовах сім'ї та в навчальному закладі. Основною вимогою цього моніторингу є надання прогнозу та за необхідності корекція зовнішніх умов;
- психологічний — дозволяє виявити чинники, що мають позитивний або негативний вплив на розвиток дитини;
- управлінський — дозволяє охарактеризувати реальний стан керованої системи, прогнозувати можливий розвиток та зміни.

Моніторинг у навчальному закладі може передбачати:

- вивчення ефективності реалізації різних програм;
- дослідження динаміки зростання професійної майстерності педагогів, якості їх інноваційної діяльності;
- аналіз захворюваності, фізичної підготовленості школярів;
- вивчення рівня готовності учнів до школи (переходу із молодшої до старшої школи тощо);
- прогнозування успішності учнів;
- дослідження творчих досягнень учасників навчально-виховного процесу.

Використання моніторингу в освітньому закладі дозволяє визначити успішність і результативність освітнього процесу, сприяє підвищенню професійної компетентності педагогів, прогнозує перспективи розвитку навчальної установи. Аналіз ре-

зультатів моніторингу керівником установи необхідне для оцінювання перспектив росту. Загалом для забезпечення кращого функціонування та розвитку загальноосвітнього навчального закладу керівник повинен не лише періодично отримувати інформацію про фактичний стан справ, але й мати змогу порівнювати її, що дозволить приймати певні управлінські рішення.

Моніторинги в освітніх системах мають суттєві відмінності не тільки щодо технології організації та проведення, але і презентації та розповсюдження результатів, способів прийняття та реалізації управлінських рішень. Тому існує класифікація залежно від відповідних ієрархій систем управління:

- шкільний;
- районний;
- міський;
- обласний;
- загальнодержавний.

Відповідно до засобів і організації обстежень виділяють:

- систематичний моніторинг — ґрунтується на даних статистичної звітності, чітко налагодженій і регламентованій системі збору інформації;
- м'який моніторинг — ґрунтується на показниках, які самостійно розробляються дослідниками, на унікальних інструментах дослідження, частота збору інформації визначається самостійно.

Охарактеризуємо основні етапи моніторингу в освітній системі.

Перший етап — підготовчий — відбувається визначення об'єкта, визначення термінів проведення, вивчення відповідної літератури та педагогічного досвіду, розробка інструментарію для проведення моніторингу.

Другий етап — практична частина — збір інформації (спостереження, співбесіди, тестування, анкетування).

Третій етап — аналітичний — систематизація отриманої інформації, аналіз наявних даних, розробка рекомендацій і пропозицій на наступний період.

Здійснення процесу моніторингу передбачає виконання таких етапів: планування, підготовка, збір даних, аналіз, звітування, використання результатів (табл. 3).

Таблиця 3

Етапи моніторингу

Етап	Крок	Завдання
Перший	Планування	Визначення потреб в інформації, користувачів інформації. Вибір джерел та методів отримання інформації. Створення графіка збору інформації. Визначення відповідальних осіб, обрахунок витрат
	Підготовка	Розробка інструментарію для збору даних. Складення посадових інструкцій. Підготовка персоналу, відповідального за здійснення моніторингу
Другий	Збір даних	Збір даних, контроль за функціонуванням системи моніторингу
Третій	Аналіз	Зіставлення зібраних даних із індикаторами, встановлення відхилень. Пошук шляхів розв'язання проблем
	Звіттування	Узагальнення даних і результатів аналізу, забезпечення інформацією щодо результатів моніторингу зацікавлених осіб, суб'єктів моніторингу, управлінців
	Використання результатів	Впровадження стратегії управління

Процедура роботи над моніторингом у навчальному закладі може бути представлена у вигляді такої схеми:

- виокремлення складових моніторингу;
- вибір сукупності показників оцінювання кожного компонента;
- підбір технологій для визначення кожного показника;
- визначення об'єктів, місця і часу, коли буде отримана інформація;
- визначення особи, яка має функціональні обов'язки отримання і обробки інформації;
- складання приблизного плану аналізу інформації в навчальному закладі;
- характер реалізації отриманої інформації на будь-якому з рівнів управління;
- прийняття управлінських рішень.

Розподіл функціональних обов'язків з виконання моніторингу залежить від структури навчального закладу. Як приклад, їх можна розподілити так:

- директор школи: річний аналіз діяльності школи з окремих проблем, раз на кілька років аналіз ефективності діяльності навчального закладу;
- заступники директора з навчально-виховної роботи: компетентності педагогів, аналіз якості знань тощо;
- медична сестра: фізичне здоров'я дітей і педагогів;
- заступники директора, соціальний педагог, психолог: збалансованість і гнучкість навчальних планів;
- заступник директора з виховної роботи, педагог-організатор: вихованість учнів.

Відповідальні особи (регіональна група) після консультацій із зацікавленими сторонами готують перелік індикаторів, перевіряють їх на відповідність та визначають, які із них найбільше підходять для потреб моніторингу.

Джерела даних — це особи чи об'єкти, які їх забезпечують, а саме:

- письмові джерела інформації (на електронних і твердих носіях);
- особи, які володіють необхідною інформацією (суб'єкти моніторингу та інші зацікавлені сторони, партнери тощо);
- громадськість;
- спеціально підготовлені спостерігачі.

Якщо оцінювання системи моніторингу показує, що методи збору інформації є складними чи дорогими, їх необхідно замінити на прості та дешеві, застосовувати непрямі індикатори.

Періодичність збору інформації пов'язана з необхідністю регулярно отримувати інформацію про процес впровадження стратегії. Часті вимірювання не завжди виправдані, оскільки можуть не давати необхідної інформації та вимагають певних матеріальних витрат. Тому важливо чітко розрахувати необхідну періодичність збору даних, яка може залежати від характеру проекту, окремих його заходів.

Важливе завдання моніторингу — аналіз його результатів. Для цього необхідно із врахуванням мети, завдань та очікуваних результатів моніторингу розробити стандартизовані форми. Звіт повинен бути стислим, аналізувати якісні та кількісні по-

казники, пропонувати шляхи розв'язання проблем і виправлення ситуації. Цінність моніторингу полягає у використанні його даних. Вдале висвітлення результатів моніторингу може сприяти подальшій підтримці у впровадженні стратегії від зацікавлених сторін.

Для того щоб моніторинг був особисто значущим для кожного учасника навчально-виховного процесу, необхідно враховувати, що важливими для його реалізації є етичні питання. Інформацію по моніторингу необхідно розподіляти на блоки:

- 1) інформація, що повідомляється вчителям і класним керівникам на педагогічних радах із зазначенням необхідних робіт та ефективних методик;
- 2) інформація для учнів та батьків з метою формування адекватної оцінки, визначення напрямів самостійної роботи;
- 3) інформація для батьків для адекватного оцінювання особистості дитини, профорієнтаційної роботи;
- 4) інформація для адміністрації школи з метою прийняття управлінських рішень.

Дані моніторингу можуть викликати гостру реакцію, наприклад дані про рівень педагогічного спілкування. Тому на нарадах можна повідомляти лише загальні висновки, а основний аналітичний матеріал — під час індивідуальних бесід з учителями.

1.3. Система моніторингу здоров'язбережного навчального закладу

При розробці системи моніторингу відповідним складовим здоров'язбережного навчального середовища будуть відповідати інформаційні блоки, представлені на рис. 1.



Рис. 1. Індикатори моніторингу здоров'язбереження у навчальному закладі

Відповідно до запропонованого підходу можна виокремити наступні складові моніторингу:

- 1) стан здоров'я учнів — для його дослідження можна здійснювати аналіз медичних даних: розподіл за групами здоров'я, розподіл хронічних захворювань за групами нозологій, визначення динаміки і структури гострої захворюваності тощо. Рівень фізичного розвитку є важливим показником стану здоров'я дитини: на нього впливають психічні та фізичні перевантаження, харчування та інші чинники способу життя. Тому низькі показники фізичного розвитку учнів, порівняно із середньостатистичними показниками, вказують на наявність проблем з здоров'ям.

тичними показниками для певної вікової категорії, вимагають корекційних заходів. Фізична підготовленість учнів є наслідком їх рухової активності. Психоемоційна напруженість пов'язана із шкільними чинниками ризику та може бути визначена за допомогою спеціалізованих опитувальників;

- 2) характеристика освітнього середовища школи — передбачається аналіз таких компонентів:
 - загальна та оздоровча інфраструктури (стан будівель, можливості для повноцінного харчування, наявність відповідних приміщень та обладнання);
 - характеристики навчального процесу: режим навчальних занять, обсяг і структура навчального навантаження, інновації у навчанні, оптимальність розподілу тижневого навчального навантаження;
 - кадровий потенціал: наявність в достатній кількості із врахуванням контингенту учнів фахівців здоров'язбереігаючої спрямованості (медичних працівників, соціальних педагогів, психологів, учителів фізичної культури, основ здоров'я);
 - особистісна і професійна готовність педагогічного колективу до здоров'язбережної діяльності. Вона пов'язана із розумінням необхідності здорового способу життя, усвідомленням його сутності і практичних дій щодо його здійснення. Професійна готовність педагогів у цьому напрямі визначається як усвідомлення необхідності власної педагогічної діяльності щодо забезпечення здоров'я школярів, розуміння її суті, володіння знаннями про формування та збереження здоров'я, застосування їх на практиці;
 - забезпечення різноманітних форм рухової активності школярів протягом навчального дня і фізкультурно-оздоровчої активності учнів після школи (відвідування секцій, самостійні заняття фізичною культурою, участь у змаганнях тощо);
- 3) спосіб життя учнів можна охарактеризувати за допомогою:
 - соціальних характеристик — освітній рівень батьків, побутові умови, наявність комп'ютера та іншого необхідного для навчання обладнання;

- харчування учнів, зокрема особливостей харчування у школі;
- структури дозвілля учнів (список улюблених занять протягом дня);
- відповідності тривалості і характеру навчання гігієнічним нормам;
- ризику виникнення шкідливих звичок — поширеність шкідливих звичок у соціальному оточенні (наприклад, кількість осіб із найближчого оточення учня, які вживають психоактивні речовини);
- готовності до здорового способу життя — оцінюється за рівнем сформованості життєвих навичок.

Важливою для застосування результатів моніторингу є організація взаємодії фахівців, які беруть участь у навчально-виховному процесі. Створення єдиної команди (служби), яка буде відповідати за забезпечення умов для збереження і зміцнення здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу, розвиток культури здоров'я та формування на її основі здорового способу життя дозволить ефективно працювати за єдиним алгоритмом (рис. 2).



Рис. 2. Діяльність навчального закладу щодо створення та поліпшення здоров'язбережного навчального середовища

Перший (констатуючий) “зріз” моніторингу дозволяє виявити актуальні проблеми та ресурси навчального закладу з питань побудови здоров’язбережного середовища, вирішити організаційні питання. Команда служби здоров’я розробляє програму, забезпечує загальну підготовку педагогічного колективу та соціальних партнерів (насамперед батьків) до її реалізації. Результат цього етапу — робоче планування діяльності з реалізації програми протягом навчального року. Наступний діагностичний зріз моніторингу дає можливість виявити результативність здоров’язбережної діяльності, порівняти її з роботою, що проводиться у інших школах (це може повернути систему до аналізу проектної ситуації), розробляється новий план дій на наступний рік.

2. МОНІТОРИНГ ЗДОРОВ’Я ТА СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Проблеми збереження здоров’я та забезпечення ЗСЖ молоді на сучасному етапі розвитку

На сучасному етапі розвитку людства неінфекційні хвороби — основна причина смертності та захворюваності у світі. Щороку від них помирає 36 млн. осіб, причому найбільша кількість випадків припадає на країни з невисоким рівнем доходів громадян. У 2002 році від таких неінфекційних захворювань померло 8,3 млн. осіб у Європейському регіоні ВООЗ та було втрачено 115,7 млн. років здорового життя. Причому неінфекційні захворювання, за словами голови ВООЗ доктора Маргарет Чен, не тільки зумовлюють кожні три смерті з п’яти, але й погіршують соціально-економічний розвиток кожної країни.

Експерти Всесвітнього економічного форуму та Гарвардського університету вважають, що у наступні 20 років неінфекційні захворювання спричинять втрату 30 трильйонів доларів, що становить 48% від світового ВВП за 2010 рік.

Неінфекційні захворювання (серцево-судинні хвороби, діабет, рак, хронічні захворювання легень) — це наслідки нездорового способу життя, а саме: нераціонального харчування, куріння, зловживання алкоголем, низького рівня фізичної активності (табл. 4). Україна згідно з класифікацією ВООЗ належить до країн класу “С” Європейського регіону, для неї характерна

висока смертність серед дорослого населення, постійне зниження середньої тривалості життя, тоді як загалом у Європейському регіоні ці показники постійно поліпшуються.

Таблиця 4

Основні причини смертності та захворюваності на Україні (за даними доповіді “Стан здоров’я у Європі, 2005 рік – заходи охорони здоров’я для поліпшення стану здоров’я дітей і дорослих”)

Вагомість	Причина
1	Високий артеріальний тиск
2	Високий рівень холестерину
3	Тютюнопаління
4	Алкоголізм
5	Високий індекс маси тіла
6	Низьке споживання фруктів і овочів
7	Низький рівень фізичної активності
8	Наркоманія
9	Небезпечний секс
10	Задимленість приміщень від використання твердого палива

86% від усіх смертельних випадків в Україні припадає на неінфекційні захворювання, а саме хвороби системи кровообігу (66,6% від загальної кількості померлих), онкозахворювання (12,7%), захворювання органів травлення (3,8%) та дихання (2,8%). Протягом 2006–2010 років чисельність населення нашої країни скоротилася на 1 млн. 151 тис. осіб, зокрема за 2010 рік — на 184,4 тис. осіб. Така тенденція характерна для багатьох країн світу (Білорусі, Болгарії, Греції, Естонії, Італії, Латвії, Литви, Молдови, Російської Федерації, Румунії, Словенії, Чехії, Швеції тощо), проте саме в Україні відбувається пришвидшене скорочення чисельності населення.

Аналіз здоров'я населення України та діяльності закладів охорони здоров'я свідчить про незадовільну медико-демографічну ситуацію: низьку народжуваність, від'ємний природний приріст населення, скорочення середньої очікуваної тривалості життя, а також зростання захворюваності. За останнє десятиліття народжуваність зменшилась на 35%, смертність збільшилась на 18,6%. Протягом останнього десятиліття середньоочікувана тривалість життя у чоловіків скоротилася у 2,4 роки, а у жінок на 0,9 роки. Основними причинами смертності є хвороби системи органів кровообігу, злоякісні новоутворення, травми, отруєння. Показники смертності від захворювань серцево-судинної системи в Україні найвищі серед європейських країн. Кількість серцево-судинних захворювань збільшилась у 1,9 рази, бронхіальної астми — на 35,2%, онкозахворювань на 18%. На сьогодні кожний п'ятий українець хворіє на артеріальну гіпертонію. Серйозною проблемою також є високий рівень захворюваності на туберкульоз, ВІЛ/ СНІД, хвороби, що передаються статевим шляхом. Так, захворюваність на туберкульоз збільшилась за 10 років в 1,9 рази та складає 68,1 випадків на 100 тис. населення.

Високі рівні захворюваності обумовлюють збільшення кількості інвалідів. За останні 20 років кількість повнолітніх і неповнолітніх осіб з інвалідністю в Україні збільшилась майже вдвічі — з 1,6 млн. осіб у 1991 році до 2,7 млн. осіб у 2011 році, що складає 6% від загальної кількості осіб.

Рівень соціальної культури населення країни залишається невисоким, багато українців мають шкідливі для здоров'я звички.

Статистика свідчить, що при вступі до школи різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожна третя дитина (табл. 5). У 10–20% дітей дошкільного віку виявлено надлишкову масу тіла (а близько 20% дітей мають недостатню масу тіла), у 30–40% — захворювання носоглотки, у 20–40% — порушення постави з деформацією хребта, 50% мають дефекти зору й нервово-психічні відхилення, 20–25% — патологічні зміни нейроендокринної системи, 30–40% — певні порушення функцій системи кровообігу та дихання, у 50–70% виявлена схильність до частих захворювань (низький рівень функціональних можливостей імунної системи), 60–75% учнів загальноосвітніх шкіл охоплено стійкою гіподинамією.

Таблиця 5

Причини порушень фізичного та психічного розвитку, виникнення захворювань у школярів

Захворювання	Причина
Надвага або недостатня маса тіла	Нераціональне харчування, низький рівень рухової активності
Порушення психічного здоров'я	Почуття неповноцінності, неадекватно занижена самооцінка, підвищена тривожність
Серцево-судинні захворювання	У період статевого дозрівання відбувається інтенсивний ріст серця, часто спостерігається підвищення артеріального тиску. Підлітки, які мають схильність до ожиріння, а також ті, які мають відповідну спадковість, потрапляють у групу ризику розвитку гіпертонічної хвороби. Надмірне навантаження у школі
Захворювання органів травлення	Тривалі емоційні та фізичні навантаження, порушення режиму харчування, праці й відпочинку.
Порушення зору	Великий обсяг навчального навантаження, неправильне положення за столом під час роботи, недостатнє освітлення робочого місця, погане харчування
Порушення постави	Неправильне статичне навантаження у положенні стоячи та сидячи, спадково-обумовлена дисплазія сполучної тканини, недорозвинення хрящової тканини (у ростковій зоні кісток), що призводить до розвитку бокового викривлення хребта, недостатня функція залоз внутрішньої секреції, порушення обміну мукополісахаридів, мінерального та білкового обмінів, що спричиняє ослаблення міцності скелету (зміни форми самих хребців та порушення постави), тривале або одноразове надмірне навантаження на хребет, часті застудні, вірусні захворювання органів дихання (гіпоксія м'язів і, як наслідок, слабкість м'язового корсету), косоокість, порушеннях зору та слуху (дитина нахилиє та повертає голову в один бік, що призводить до бокового викривлення хребта в шийному відділі)

Хвороби імунної системи	Формування та становлення імунної системи залежить від спадковості та впливу факторів зовнішнього середовища. Науковці виділяють п'ять критичних періодів розвитку імунної системи, останній збігається з підлітковим віком — у дівчаток він спостерігається у віці 12–13 років, у хлопчиків — у 14–15 років
-------------------------	--

Майже в усіх навчальних закладах перевищений гранично допустимий рівень сумарного тижневого навантаження. У деяких навчальних закладах передбачено на 3–4 предмети більше, ніж у традиційних школах, тому і навантаження є більшим приблизно на 5 годин. Крім того, під час складання розкладу уроків часто не враховуються гігієнічні норми щодо чергування предметів високої, середньої та низької важкості, уроків, під час яких переважає статичне або динамічне навантаження. Велика кількість навчальних предметів вимагає більше часу для виконання домашніх завдань. Підраховано, що 22,1% ліцеїстів витрачають на це у 2 рази більше часу, ніж школярі традиційних навчальних закладів, що значно перевищує гігієнічні норми. Також протягом навчання у інноваційному навчальному закладі зростає кількість учнів (у 1,9 разів), які занадто довго виконують домашні завдання, в той час як у традиційних школах цей показник залишається незмінним. Тому робочий день підлітків традиційних шкіл триває 8–9 годин, інноваційних навчальних закладів — 9–11. Якщо ж враховувати ще заняття з репетиторами (а їх мають до 41,2% учнів інноваційних навчальних закладів), то тривалість робочого дня може сягати 12 годин.

Закономірно, що така значна тривалість навчальної діяльності призводить до скорочення рухової активності, прогулянок та сну. Це характерно для 44–64% учнів. У свою чергу це призводить до накопичення втоми, підвищення захворюваності, несприятливого перебігу адаптаційних процесів у дітей, порушень процесів розвитку.

Загалом стан здоров'я населення пов'язаний із низкою чинників, зокрема, рівнем медичного обслуговування, соціально-економічними умовами, екологічною ситуацією тощо. Безпосередньо із станом навколишнього середовища пов'язані захворювання системи кровообігу, дихання, онкологічні хвороби, алергії, відхилення у фізичному та психічному розвитку, ендокринні

захворювання, вторинний імунодефіцит, хронічні патології органів травлення і нирок. Л. М. Кіцула стверджує, що частка екологічних чинників у розвитку хвороб кровоносних органів для дітей складає 25–45%. За даними Е. Н. Кутепова та ін. та О. Л. Савіна, на території, забрудненій небезпечними хімічними речовинами, величина ризику для хвороб органів дихання становлять для хлопчиків 346,3%, для дівчаток — 368,0%, ендокринних хвороб — 104,6% та 108,3%, відповідно, хвороб крові — 34,1% та 58,6%, інфекційних захворювань — 40,0% та 61,81%.

Структура захворюваності молоді визначається певними особливостями:

- 1) активним формуванням організму, становленням репродуктивної функції;
- 2) здоров'я є лише на 3–4 місці серед усіх життєвих цінностей, тоді як для осіб старшого віку — на першому. Внаслідок активного способу життя молоді люди не бажать витрачати час на другорядні речі. Це спричиняє легковажне ставлення до свого самопочуття, небажання вирішувати складнощі, пов'язані з медичними оглядами, а звернення до медичних працівників відбувається лише у разі крайньої необхідності;
- 3) молоді люди не схильні перейматися станом свого здоров'я навіть під час хвороби. Це явище сприймається як швидкоплинне, яке не буде мати жодних негативних наслідків;
- 4) для молоді більш характерні захворювання, пов'язані зі способом життя (венеричні, СНІД, наркоманія, токсикоманія тощо).
- 5) у зв'язку із потребою у соціальному становленні є додаткові психологічні навантаження.

О. Вакуленко та співавтори рекомендують під час оцінювання рівня захворюваності молоді за даними офіційної статистики враховувати, що відсутність звернення молоді до медичного працівника через легковажне ставлення призводить до зміни офіційних статистичних даних у кращий бік.

2.2. Спосіб життя учасників навчально-виховного процесу Львівщини у контексті міжнародних та вітчизняних моніторингових досліджень

Програми “Поведінка дітей шкільного віку щодо власного здоров’я” (HBSC), “Глобальне дослідження ВООЗ з вивчення статусу здоров’я школяра”, “Європейське опитування учнівської молоді щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин” (ESPAD) — це міжнародні дослідження, які допомагають оцінити спосіб життя дітей віком 11–15 років, а саме — шкідливі звички (вживання наркотиків, тютюну, алкоголю та медичних препаратів), харчування, проведення вільного часу, фізичну активність, скарги на здоров’я тощо. На жаль, результати моніторингів, проведених в Україні, представлені у звітах ВООЗ у вигляді даних за 2002–2003 рр. (рівень фізичної активності, споживання овочів, фруктів та солодощів) або стосуються осіб, старших 15 років; значна частина вітчизняних досліджень, направлена переважно на вивчення вживання підлітками алкоголю та нікотину; мало-дослідженими залишаються перелічені проблеми на Львівщині. Батьки дітей, які навчаються у Львівській області, вважають, що у дітей є захворювання, пов’язані із неправильним харчуванням (29% респондентів), захворювання хребта (26%).

Згідно з українським Державним стандартом базової та повної загальної середньої освіти, саме протягом навчання у 5–9 класах учні отримують знання та навички, необхідні для здорового способу життя, тому актуальним є проведення регіональних моніторингових досліджень саме серед учнів 9-их класів. Результати таких опитувань є цінними прогностичними критеріями та необхідні для оцінювання ефективності освітніх програм.

2.2.1. Раціональне харчування.

Харчування є однією з найважливіших фізіологічних потреб організму і має надзвичайно важливий вплив на життя та здоров’я людини, а саме:

- забезпечує ріст та розвиток молодого організму;
- відновлює працездатність;
- забезпечує нормальну репродуктивну функцію;
- збільшує тривалість життя, в тому числі активного;
- захищає від впливу несприятливих екологічних чинників, шкідливих умов навколишнього середовища;
- є методом лікування та профілактики захворювань.

Споживання вузького асортименту продуктів або продуктів низької якості, недостатня обізнаність щодо властивостей, харчової і біологічної цінності продуктів харчування є однією з причин захворюваності населення.

Сучасні тенденції зміни раціону пов’язані із зростанням темпу життя населення та розвитком сфери послуг. Довготривалими наслідками неналежної дієти харчування вважають рак шлунково-кишкового тракту і молочної залози, ішемічну хворобу серця та інсульт. Також неналежна дієта може бути однією з причин значного поширення туберкульозу та залізодефіцитної анемії у вагітних і молодих матерів, що може становити загрозу майбутньому поколінню.

Показовими можна вважати результати дослідження режиму харчування учнівської молоді. Визначено, що, згідно з рекомендаціями фахівців, добовий режим харчування відповідає віковим потребам лише у 35–45% опитаних. Зокрема, в Україні фруктів і овочів споживають набагато менше, ніж в Європейському Союзі (158,4/ 232,5 кг на душу населення за рік). Ця тенденція є характерною і для раціону молоді. Як з’ясувалося, в раціоні значної частини підлітків дуже мало або немає зовсім фруктів та овочів. Вони були присутні в рекомендованій кількості в добовому раціоні 35–65% опитаних (залежно від віку опитуваних і виду продуктів); 10–35% не вживали цих продуктів узагалі або споживали їх один раз на тиждень чи рідше. Споживання фруктів на 10–15% зменшувалося в період з 11–12 до 15–16 років. Здебільшого нестача повсякденного вживання певних продуктів населенням країни пояснюється економічною ситуацією (висока ціна або дефіцит на ринку). Якщо стосовно фруктів у несезонний період це може бути поясненням, то обмеженість у раціоні української молоді відносно дешевих і доступних овочів важко пояснити цим чинником.

У країнах Європейського союзу та СНД під час національних опитувань регулярно вивчають харчовий раціон та звички осіб різного віку (табл. 7), у тому числі дітей та молоді. Згідно з дослідженням 2001–2002 рр., у більшості європейських країн, особливо у державах Північної та Західної Європи, кількість фруктів та овочів у перерахунку на 1 особу суттєво нижча від рекомендованих мінімальних кількостей — 400 г/ день (табл. 7). У Ізраїлі та Україні більше 50% дівчаток і 40% хлопчиків у віці до 11 років

споживають овочі та фрукти щоденно (табл. 8), тоді як у країнах Північної Європи, Угорщини та Іспанії — менше чверті опитаних дітей. Серед підлітків віком 11–15 років частіше фрукти щоденно споживають дівчата. Результати досліджень, проведених у 28 країнах Європи, свідчать, що споживання овочів та фруктів є суттєво вищим у сім'ях із хорошим матеріальним достатком, а також залежить від освітнього рівня батьків.

Загалом, подібні тенденції спостерігаються і у інших європейських країнах. Згідно опитування 2006 року діти споживають солодкі напої та солодощі частіше, ніж інші поживні харчові продукти. 40% респондентів із Ізраїлю, Мальти, Нідерландів, Словенії, Шотландії і США щодня п'ють солодкі напої. Найнижче споживання солодощів виявлене у Скандинавських країнах (за винятком Норвегії) та Греції, де тільки 20% п'ють щодня солодкі безалкогольні напої. Частіше такі напої споживають хлопці, незалежно від віку та регіону проживання.

Отримані нами результати (табл. 9) відрізняються від показників моніторингу 2001–2002 рр. (див. табл. 8) Так, більше 70% дівчат та 50% хлопців, які проживають у Львівській області, споживають овочі щодня. Проте, рідко школярі вживають страви із цільних злаків та каші із круп, а близько половини респондентів їдять страви із риби лише 1–4 рази на тиждень. Солодощі та солодкі газовані напої у щоденному меню школярів присутні частіше за фрукти. Так, щодня продукти із високим вмістом цукру вживає 52,2% десятикласників і 77,5% десятикласниць, тоді як фрукти — 38,8% і 48,6%, хлопців та дівчат, відповідно. Дівчата, незалежно від віку, частіше ніж хлопці споживали солодощі та солодкі безалкогольні напої. Отримані результати свідчать не лише про проблему браку знань і навичок щодо раціонального харчування учнів, але й низьку трофологічну культуру населення зокрема. Якщо про щоденне споживання солодких газованих напоїв учнями знає лише половина батьків, то про вживання солодощів — 60,9%.

Занепокоєння викликає і те, що 30% опитаних нами батьків відзначають наявність у дітей захворювань, пов'язаних із нераціональним харчуванням.

Паралельно із популяризацією фізичної активності у школі необхідно учнів навчати вибирати та споживати “здорову” їжу, відмовлятися від фаст-фудів, виділяти на споживання їжі пев-

ний час, не використовувати їжу як спосіб подолання стресу, певних життєвих труднощів чи як покарання.

2.2.2. Рухова активність учнів.

Харчування і фізична активність тісно пов'язані між собою. Одним із наслідків неналежної дієти за умов недостатньої рухової активності є надлишкова маса тіла. Саме високий індекс маси тіла є причиною понад 1 млн. смертей щорічно у Європейському регіоні. Ожиріння у дитячому віці є тим чинником, що зумовлює серцево-судинні захворювання і діабет, а окрім того є причиною погіршення психічного та соціального здоров'я, зокрема зниження самооцінки та шкільної успішності. Виявлено, що протягом останніх десятиліть у багатьох європейських країнах збільшилася кількість підлітків із індексом маси тіла, вищим за норму. Так, наприклад відносна частка дітей із надлишковою масою тіла зросла у Швейцарії із 4% у 1960 році до 18% у 2003 році; в Англії — із 8% у 1974 році до 20% у 2003; в Іспанії — більше ніж у два рази протягом 1985–2005 років. Помилковим є уявлення про те, що тільки фізична активність сприятиме хорошому здоров'ю. В свою чергу низький рівень рухової активності є незалежним чинником розвитку багатьох захворювань (артеросклероз, гіпертонічна хвороба, інфаркт міокарду, цукровий діабет, онкозахворювання тощо), розвитку депресії, зниження працездатності, пришвидшення процесів старіння. Важливою є проблема незбалансованості фізичних і розумових навантажень у середовищі української учнівської молоді, що створює передумови для масового розвитку хронічних неінфекційних захворювань, які мають тривалий перебіг, обмежують можливість повноцінної життєдіяльності, звужують спектр вибору професії, призводять до залежності від ліків або медичних послуг, мають вплив на подальше життя людини.

Особливого значення ця проблема набуває у зв'язку із гіподинамією. Так у Данії 56% респондентів займаються сидячою, малорухомою роботою протягом 6 і більше годин на день, у Португалії — 24%. Загалом молоді європейці є фізично активними протягом 1 години 3,8 днів на тиждень. Рівень фізичної активності найвищим в Австрії, Англії, Ірландії, Литві і найнижчим у Бельгії, Франції, Італії і Португалії. Хлопчики були фізично активніші ніж дівчатка — в середньому 4,1 і 3,5 днів на тиждень, відповідно.

Якісний рівень освіти забезпечується за допомогою відповідних механізмів, у тому числі назву моніторингу, який розуміється як система збирання, опрацювання та розповсюдження інформації про діяльність освітньої системи, що забезпечує безперервне відстеження її стану і прогноз розвитку.

Міністерством освіти і науки систематично проводяться моніторингові дослідження по визначенню стану здоров'я та рухової активності школярів. Так, у 2010 році профільне міністерство видало наказ про проведення у 2010–2013 рр. моніторингового дослідження «Рухова активність — провідна детермінанта здорового способу життя» (наказ МОН України № 332 від 20.04.2010 року).

Основні завдання цього моніторингового дослідження:

- виявити рівень організації навчально-виховного процесу з питань фізичного виховання в ЗНЗ;
- дослідити рівень рухової активності відповідно до вікових особливостей, вплив чинників (соціальних, педагогічних, сімейних тощо) на рівень рухової активності;
- встановити рівень створених належних умов в освітніх закладах для реалізації біологічних потреб дітей в рухах;
- виявити рівень забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я;
- вивчити рівень сформованості в учнів умінь і життєвих навичок самостійно займатися фізичними вправами тощо.

За розробленими питальниками методисти районних, міських методичних кабінетів, що відповідають за методичний супровід предмета, керівники навчальних закладів, учителі фізичної культури можуть визначити ставлення школярів до власного здоров'я, до уроку фізичної культури, до оцінювання навчальних досягнень під час вивчення програмного матеріалу. Також за допомогою цих питальників можна дослідити стан матеріально-технічної бази навчального закладу, в якому проводяться фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, їх відповідність санітарно-гігієнічним вимогам та ефективність роботи учителя фізичної культури. Зразки питальників подаємо.

Для дослідження стану матеріально-технічної бази навчального закладу пропонуємо таку анкету для опитування керівників школи та учителів фізичної культури:

Таблиця 6

АНКЕТА ДЛЯ ОПИТУВАННЯ КЕРІВНИКА ЗНЗ (УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ)

Шановний колего!

Дане опитування керівників навчальних закладів (учителів фізичної культури) проводиться з метою дослідження стану матеріально-технічної бази для фізкультурно-оздоровчих занять, створення сприятливого здоров'язбережувального освітнього середовища.

Це опитування не є перевіркою діяльності Вашого навчального закладу. Ви стали учасником дослідження шляхом випадкового відбору. Організатори дослідження гарантують Вам повну конфіденційність. Від повноти та щирості Ваших відповідей залежатиме зміст навчальних програм, підручників та залучення учнівської молоді до здорового способу життя.

Позначте одну відповідь у кожному рядку	Важко відповісти		
	Так	Ні	Важко відповісти
1. Чи у гарному стані шкільний спортивний зал?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
2. Чи потребують нового обладнання ігрові, спортивні майданчики на подвір'ї школи?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
3. Чи добре обладнані спеціальні приміщення (спортроздягальні)?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
4. Чи мають можливість учні користуватися душовими кімнатами після уроку фізичної культури?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
5. Чи є проблеми із цвілью у приміщеннях, які використовуються для проведення уроків фізичної культури?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
6. Чи відповідає санітарно-гігієнічним нормам протягом року температура повітря у приміщеннях, де проходять уроки фізичної культури?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
7. Чи забезпечений навчальний заклад кваліфікованими кадрами:			
1) Учителями фізичної культури для 1–4 класів	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
2) Учителями фізичної культури для 5–11 класів	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

3) Учителями/тренерами для фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
4) Медичним працівником, який перебуває на робочому місці під час навчального процесу	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
8. Чи впроваджується у навчальному закладі програма/план заходів з фізичного виховання для оптимізації рухової активності учнів протягом навчального дня?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
9. Чи проводиться системна робота з батьками щодо підвищення їх обізнаності з питань впливу рухової активності на здоров'я і фізичний розвиток дітей?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
10. Чи проводиться системний моніторинг з питань фізичного виховання учнів?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
11. Чи проводиться системний моніторинг щодо рівня здоров'я учнів?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
12. Чи ведеться база даних розподілу учнів за медичними групами?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
13. Чи беруть участь учні у районних туристичних змаганнях/походах?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
14. Чи працюють позашкільні заклади спортивно-оздоровчого спрямування в районі проживання учнів та розташування навчального закладу?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
15. Чи достатньо спортивно-ігрових майданчиків у районі розташування навчального закладу для занять фізичними вправами та рухливими іграми?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
16. Чи проводять місцеві органи влади ефективну роботу, спрямовану на впровадження здорового способу життя серед дітей і молоді?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
17. Чи проводилися в 2009/10 навчальному році фізкультурно-оздоровчі заходи спільно зі спортивними організаціями, позашкільними навчальними закладами або громадськими організаціями?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

18. Як розподіляється навантаження (години) з предмета "фізична культура" в школі?

1 <input type="checkbox"/>	Години має тільки вчитель відповідного фаху
2 <input type="checkbox"/>	Годинами «довантажуються» до ставки вчителі початкової школи
3 <input type="checkbox"/>	Години має вчитель з іншої спеціальності (<i>вказіть спеціальність</i>) _____

19. Що з перерахованого є у Вашому навчальному закладі для створення належних умов щодо організації оптимальної рухової активності учнів під час навчального процесу?

1 <input type="checkbox"/>	Спортивний зал
2 <input type="checkbox"/>	Другий спортивний зал
3 <input type="checkbox"/>	Спортивний зал для початкової школи
4 <input type="checkbox"/>	Шкільний стадіон
5 <input type="checkbox"/>	Тренажерний зал
6 <input type="checkbox"/>	Басейн
7 <input type="checkbox"/>	Спортивно-ігровий майданчик на подвір'ї школи
8 <input type="checkbox"/>	Ігрова кімната для дітей початкових класів
9 <input type="checkbox"/>	Ігрові куточки у класних приміщеннях для дітей початкових класів
10 <input type="checkbox"/>	Фізкультурно-оздоровчі куточки у класних приміщеннях
11 <input type="checkbox"/>	Фізкультурне обладнання в рекреаціях школи
12 <input type="checkbox"/>	Душові кімнати
13 <input type="checkbox"/>	Волейбольні/баскетбольні майданчики на подвір'ї школи
14 <input type="checkbox"/>	Інше (<i>напишіть, що саме</i>) _____

20. Чи співпрацює навчальний заклад з наведеними організаціями з питань фізичного виховання учнів?

Позначте одну відповідь у кожному рядку	За ініціативою ЗНЗ		За ініціативою організації	
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
1. Центр здоров'я, поліклініка	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
2. Позашкільні навчальні заклади спортивно-оздоровчого спрямування	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
3. Спортивні організації	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
4. Громадські організації	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

21. Чи достатньо вчителі навчального закладу обізнані з нормативно-правовими документами щодо організації оптимальної рухової активності учнів під час навчального процесу?

1 <input type="checkbox"/>	Достатньо, для вчителів проводилися тематичні заняття, тренінги
2 <input type="checkbox"/>	Достатньо поінформовані тільки вчителі фізичної культури
3 <input type="checkbox"/>	Посередньо поінформовані
4 <input type="checkbox"/>	Недостатньо поінформовані

22. Чи проводяться в навчальному закладі для вчителів-предметників заходи/заняття з метою підвищення їх професійної обізнаності з питань:	Так	Ні
1. Профілактики захворювань, які пов'язані з малорухомим способом життя	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
2. Впливу рухової активності на розумову діяльність учнів	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
3. Впливу фізичної активності на відновлення і зміцнення здоров'я	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>

23. Чи організовано у навчальному закладі додаткове фізичне навантаження (фізкультхвилинки, спортивні гуртки/секції, рухливі ігри тощо) для учнів?

Позначте один варіант відповіді в кожному рядку	Щодня	Так, 3–4 дні на тиждень	Так, 1–2 дні на тиждень	Ні
Для учнів початкової школи				
1. До початку занять	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
2. Протягом перерв	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
3. Під час уроків	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
4. Після уроків	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
Для учнів 5–11 класів				
1. До початку занять	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
2. Протягом перерв	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
3. Під час уроків	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
4. Після уроків	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

Щиро дякуємо Вам за співпрацю!

Надзвичайно важливим чинником оптимізації рухової активності школярів, на нашу думку, є співпраця школи і батьківського колективу. Тому думка батьків про рухову активність учнів, про ефективність організації фізичного виховання у навчальному закладі є вкрай важливою. Ми пропонуємо питальник, за допомогою якого директори навчальних закладів, класні керівники та вчителі фізичної культури можуть дізнатися думку батьківського колективу та громадську думку про ефективність фізичного виховання, особливості рухової активності школярів та внести зміну до навчального плану школи. Надзвичайно важливо, щоб у питальниках були відкриті питання, у яких батьки могли б залишити свої коментарі та оцінку якості проведення різних форм фізичного виховання, а також побажання щодо поліпшення викладання уроків фізичної культури.

Таблиця 7

АНКЕТА ДЛЯ ОПИТУВАННЯ БАТЬКІВ УЧНІВ В 6-МУ КЛАСІ

Шановні батьки!

Пропонуємо Вам відповісти на запитання анкети моніторингового дослідження, яке проводиться з метою оптимізації та підвищення ефективності системи фізичного виховання дітей у навчальному закладі.

Уважно прочитайте кожне запитання та поставте позначку «+» в квадратик поруч з обраним варіантом відповіді на кожне запитання. Заповнювати анкету потрібно тільки ручкою.

Анкета анонімна. Результати опитування будуть використанні тільки в узагальненому вигляді. Після заповнення анкети віддайте її інтер'юеру, класному керівнику в заклеєному конверті.

Щиро дякуємо Вам за співпрацю!

1. Кого Ви виховуєте 1 Хлопчика 2 Дівчинку

2. Як Ви оцінюєте стан здоров'я Вашої дитини?

1 <input type="checkbox"/>	Має міцне здоров'я, рідко хворіє, має відповідний до віку фізичний розвиток
2 <input type="checkbox"/>	Почувається добре, хворіє не більше 4 разів на рік, має відповідний до віку фізичний розвиток
3 <input type="checkbox"/>	Має хронічні захворювання, але це не порушує загального стану здоров'я
4 <input type="checkbox"/>	Задовільне, має хронічні хвороби
5 <input type="checkbox"/>	Має слабе здоров'я, часто пропускає шкільні уроки через хворобу

3. Як Ви оцінюєте рівень фізичної підготовки Вашої дитини:

1 Високий 2 Задовільний 3 Низький 4 Важко відповісти

4. За результатами медичного огляду до якої групи здоров'я зарахована Ваша дитина для занять фізичною культурою?

1 Основна медична група 3 Спеціальна медична група

2 Підготовча медична група 4 Важко відповісти

5. Назвіть основні причини, через які Ваша дитина відчуває психологічний дискомфорт під час уроку фізичної культури в школі:

1 <input type="checkbox"/>	Взаємовідносини з учителями	4 <input type="checkbox"/>	Успіхи в навчанні
2 <input type="checkbox"/>	Взаємовідносини з однолітками	5 <input type="checkbox"/>	Почувається комфортно
3 <input type="checkbox"/>	Рівень фізичної підготовки	6 <input type="checkbox"/>	Інше _____

6. Як Ви вважаєте, скільки уроків фізичної культури на тиждень необхідно проводити в 6 класі?

1 Два уроки на тиждень 2 Три уроки на тиждень 3 _____ уроків на тиждень

7. Чи задоволені Ви ефективністю впливу уроків фізичної культури на здоров'я та фізичний розвиток Вашої дитини?

1 Так 2 Ні 3 Частково

Позначте одну відповідь у кожному рядку!		ТАК	НІ
8.	Чи ознайомлював Вас учитель з програмою та вимогами щодо уроків з фізичної культури?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
9.	Чи бувало таке, що Ваша дитина не хотіла йти до школи через те, що в розкладі був урок фізичної культури?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
10.	Чи буває, що після уроку фізичної культури Ваша дитина погано себе почуває (нудить, болить голова, тисне у грудях тощо)?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
11.	Чи достатньо уваги вчитель фізичної культури приділяє питанням профілактики захворювань, які виникають внаслідок малорухливого способу життя підлітків?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
12.	Чи має Ваша дитина захворювання хребта або скаржитися на болі у спині?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
13.	Чи знає Ваша дитина, як запобігти розвитку таких захворювань?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
14.	Чи робить Ваша дитина комплекс вправ з метою профілактики або лікування захворювань опорно-рухового апарату?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
15.	Чи мали Ви можливість цього літа організувати для своєї дитини активний/оздоровчий відпочинок (на морі/річці, у сільській місцевості, спортивному таборі, санаторії тощо)?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
16.	Чи відвідує Ваша дитина фізкультурний гурток/секцію на базі навчального закладу в позаурочний час?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>

17. Чи сплачуєте Ви за спортивну секцію, яку відвідує Ваша дитина у школі?

1 Так, кожного місяця 2 Так, одноразовий благодійний внесок
3 Ні, гурток/секція діє безкоштовно 4 Інше _____

18. О котрій годині, зазвичай, Ваша дитина ввечері лягає спати? (*Напишіть годину*).

1. У будні дні о ____ годині 2. У вихідні дні о ____ годині

19. Скільки годин на тиждень Ваша дитина витрачає на різні фізичні вправи (тренування, заняття танцями тощо) у вільний від шкільних занять час? (Позначте одну відповідь)

- 1 Не займається
 2 Займається щоденно по 1 годині
 3 Приблизно 1 годину на тиждень
 4 Приблизно 2-3 години на тиждень
 5 Приблизно 4-6 годин на тиждень
 6 7 годин і більше на тиждень

20. Що заважає Вашій дитині організувати необхідний для її розвитку руховий режим протягом дня? (*Позначте п'ять найбільш вагомих причин*)

- 1 Відсутність або не дотримання режиму дня
 2 Стан здоров'я
 3 Недосипає, втомлений протягом дня
 4 Не робить зарядку, не займається фізкультурою
 5 Багато часу проводить біля телевізора або комп'ютера
 6 Недостатньо часу проводять на свіжому повітрі
 7 У вільний час займається справами, які не пов'язані з активними рухами
 8 Приділяє багато часу навчанню, виконанню домашніх завдань
 9 Інше _____

21. Наскільки Ви добре поінформовані з питань:	Знаєте достатньо	Знаєте приблизно	Зовсім не знаєте
1. Впливу рухової активності на фізичний розвиток та здоров'я дітей	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
2. Розвитку захворювань у дітей при малорухливому способі життя	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
3. Впливу рухової активності на ефективність засвоєння навчального матеріалу	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

4. Організації режиму дня Вашої дитини для покращення її емоційно-психологічного стану та ефективного впливу на фізичний розвиток	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
5. Рівень фахової підготовки вчителя, який проводить уроки фізичної культури у Вашої дитини	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

22. Чи задоволені Ви рівнем організації в школі:	Задоволені	Частково	Така робота не проводиться
1. Туристичної роботи	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
2. Фізкультурно-оздоровчими заходами	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
3. Спортивними гуртками/секціями	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
4. Рухової активності під час уроків	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
5. Профілактичної роботи	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

23. Наскільки часто Ви з дитиною займаєтеся такою діяльністю:

<i>Позначте одну відповідь у кожному рядку!</i>	Майже щодня	2-4 рази на тиждень	Один раз на тиждень	Іноді	Ніколи
1. Дивитесь телевізор чи відео	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
2. Робите ранкову зарядку	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
3. Граєте у спільні ігри вдома	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

4. Гуляєте на свіжому повітрі	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
5. Відвідуєте місця розваг	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6. Займаєтесь спортом, активно відпочиваєте, граєте в рухливі ігри тощо	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

Дякуємо Вам за співпрацю!

З метою оптимізації рухової активності у навчальному закладі необхідно враховувати думку школярів щодо проведення уроків фізичної культури, вивчати їхнє ставлення до як до уроку фізичної культури, так і до видів спорту, які подобаються учням чи, навпаки, викликають відразу. Адже, коли під час уроку фізичної культури не враховуються інтереси школярів, це призведе до втрати бажання займатися фізичними вправами і, як наслідок, до зменшення рухової активності та зниження рівня здоров'я. Тому подаємо ряд питальників, за допомогою яких Ви можете провести певні дослідження.

Таблиця 8

АНКЕТА ДЛЯ УЧНІВ

Шановний школярю!

Дане дослідження проводиться з метою зв'язування ставлення учнів до фізичного виховання, а також можливості вибору школярами різних видів спорту для вивчення на уроках фізичної культури.

Узагальнені результати дослідження дозволять об'єктивно оцінити реальний стан проведення уроків фізичної культури та допоможуть знайти засоби удосконалення фізичного виховання у середньому шкільному віці. Анкета є анонімною. Щиро дякуємо за допомогу!

- Ваша стать?
 - чоловіча жіноча
- Де Ви навчаєтеся?
 - у міській школі у сільській школі у школі селища міського типу

- В якому класі Ви навчаєтеся?
 - у 5 класі у 6 класі у 7 класі у 8 класі у 9 класі

4. Як Ви оцінюєте стан Вашого здоров'я?

- міцне здоров'я, маю відповідно до віку фізичний розвиток, рідко хворію;
- почуваю себе добре, хворію не більше 4-х разів на рік, фізичний розвиток відповідає віку;
- задовільний стан, маю хронічні захворювання, але це не порушує загального стану здоров'я;
- слабе здоров'я, часто пропускаю шкільні уроки через хворобу;

5. Чи важливий для Вас предмет «фізична культура?» (*Ваш варіант відповіді обведіть кружечком*)

Абсолютно не важливий	Більше не важливий, ніж важливий	Більше важливий, ніж не важливий	Дуже важливий	Надзвичайно важливий
1	2	3	4	5

6. Чи важлива для Вас оцінка з фізичної культури?

- дуже важлива частково важлива
- майже не важлива абсолютно не важлива
- мені байдуже

7. Чи задоволені Ви проведенням уроків з фізичної культури у Вашій школі?

- так ні
- частково не люблю цей предмет, пропускаю уроки без поважних причин

8. Скільки уроків фізичної культури в тиждень Ви би хотіли мати?

- 2 уроки 3 уроки
- 4 уроки 5 уроків

9. Що Ви маєте для занять фізичними вправами або активного відпочинку (*Оберіть усі можливі для Вас варіанти*):

- спортивну форму спортивне взуття
- велосипед ролики скейт
- ковзани, санки, лижі гантелі

- скакалки м'ячі
- домашній спортивний куточок (перекладина, кільця тощо)
10. Чи маєте Ви можливість обирати види спорту, які бажаєте вивчати на уроках фізичної культури?
- так ні важко відповісти
11. Чи обираєте Ви види спорту, які би хотіли вивчати у Вашому навчальному закладі?
- так (за допомогою анкети) так (учитель питає в нас)
- ні, не обираємо важко відповісти
12. Якщо Ви не обираєте види спорту, то вкажіть причину (Оберіть усі можливі варіанти):
- немає необхідних умов для проведення уроків з виду спорту, який мені подається
- немає необхідного спортивного інвентаря для вивчення обраного мною виду спорту
- вчитель не цікавиться думкою учнів
- мала кількість уроків фізичної культури в тиждень
- велика кількість учнів на одному уроці (два, три класи в спортивному залі одночасно)
- інше _____
13. Як Ви оцінюєте матеріально-технічне забезпечення предмета, а саме: наявність і якість обладнання спортзалу, спортмайданчика, інвентаря тощо?
- забезпечення цілком достатнє, є практично все необхідне
- забезпечення посереднє, багато чого не вистачає
- забезпечення практично відсутнє
14. Які види спорту Ви вивчаєте у школі на уроках фізичної культури?
- легка атлетика гімнастика баскетбол
- волейбол футбол гандбол
- настільний теніс туризм плавання
- аеробіка аквааеробіка городки
- професійно-прикладна підготовка бадмінтон
- лижна підготовка гирьовий спорт
15. Для вивчення яких видів спорту у Вашій школі є відповідні умови (спортивний інвентар, спортивний зал, спортивний майданчик)?
- легка атлетика гімнастика баскетбол
- волейбол футбол гандбол
- настільний теніс туризм плавання

- аеробіка аквааеробіка городки
- професійно-прикладна підготовка бадмінтон
- лижна підготовка гирьовий спорт
16. Які види спорту Ви би хотіли вивчати у Вашій школі?
- легка атлетика гімнастика баскетбол
- волейбол футбол гандбол
- настільний теніс туризм плавання
- аеробіка аквааеробіка городки
- професійно-прикладна підготовка бадмінтон
- лижна підготовка гирьовий спорт
- інші _____

17. Відмітьте послідовність вивчення видів спорту, починаючи з вересня до травня

Види спорту	Послідовність вивчення видів спорту у вашій школі	Послідовність, в якій би Ви хотіли вивчати види спорту у Вашій школі
	<i>(вказати місяць)</i>	
легка атлетика		
гімнастика		
баскетбол		
волейбол		
футбол		
гандбол		
настільний теніс		
туризм		
плавання		
аеробіка		
аквааеробіка		
городки		
професійно-прикладна підготовка		
бадмінтон		
лижна підготовка		
гирьовий спорт		

Дякуємо Вам за відповіді!

Будь ласка, поверніть анкету інтерв'юєру (людині, яка проводить опитування).

Упродовж 2012–2013 н.р. нами проводилося опитування учнів середнього шкільного віку, яке дало можливість встановити реальний стан забезпечення учнів засобами для проведення рухової активності в урочний та позанавчальний час; ставлення школярів до предмета «фізична культура», до оцінювання навчальних досягнень під час вивчення навчального матеріалу; впровадження видів спорту у школах області; суб'єктивну оцінку стану фізичного здоров'я дітей; інтересу учнів до тих чи інших варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури. Пропонуємо Вам провести подібне дослідження і порівняти отримані результати Вашого навчального закладу із встановленими показниками.

До опитування залучені учні 5–9 класів міст та районів Львівської області. Загалом опитано 2290 учнів із 38 загальноосвітніх навчальних закладів: 22 у містах та 16 у селах районів області. Опитано 436 дітей 5-х класів; 483 школярі 6-х класів; 489 учнів 7-х класів; 475 школярів 8-х класів та 407 учнів 9-х класів.

Дане опитування дозволило нам дослідити ставлення учнів середнього шкільного віку до предмета фізична культура, свого здоров'я.

На запитання: «Як Ви оцінюєте стан Вашого здоров'я?» 50,5% школярів 5-х класів, 55,5% учнів 6-х класів, 48,9% — 7 класів, 49,1% — 8-х класів та 48,9% — 9-х класів відповіли, що вважають своє здоров'я міцним та мають відповідно до віку фізичний розвиток і рідко хворіють.

42,7% дітей 5-х класів, 36,9% — 6-х класів, 42,7% — 7-х класів, 43,4% — 8-х класів та 40% — 9-х класів почувають себе добре, хворіють не більше, ніж 4 рази на рік та їхній фізичний розвиток відповідає віку. Про задовільний стан здоров'я та наявність хронічних захворювань стверджують 5,3% опитаних дітей 5 класів; 6,6% — 6-х класів; 6,5% — 7-х класів; 5,3% — 8-х класів та 8,8% — 9-х класів. Проте, хронічні захворювання не порушують загального стану здоров'я і не перешкоджають відвідуванню уроків фізичної культури. Про слабе здоров'я та часті пропуски шкільних уроків через хворобу стверджують 1,6% учнів, що навчаються у 5-х класах; 1,2% — учні 6-х класів; 1,8% — 7-х класів, 2,3% — 8-х класів і 2,2%, що навчаються у 9-х класах.

Варто зазначити, що наше дослідження підтверджує результати періодичних медичних оглядів, які проводяться у загаль-

ноосвітніх навчальних закладах. Так, за даними статистичних звітів Департаменту охорони здоров'я Львівської обласної державної адміністрації, практично здоровими у середньому шкільному віці є 59,49% школярів. При цьому, кращий стан здоров'я мають діти, які проживають у сільській місцевості, ніж у містах. Це 63,31% та 53,71% відповідно. Ці учні належать до основної медичної групи. Мають незначні відхилення у стані здоров'я та скеровані до підготовчої медичної групи 30,01% дітей. У міських школах цей показник сягає 36,9%, а в селах — 25,44%. Мають хронічні захворювання та належать за станом здоров'я до спеціальної медичної групи 10,5% школярів Львівської області. При цьому у селах Львівщини навчаються 11,05% школярів, що належать до спеціальної медичної групи, та 9,67% у містах. Слід зазначити, що найбільше скеровані до підготовчої та спеціальної медичної груп учні, які мають вади зорової сенсорної системи. Це 72,62 школярів у розрахунку на 1000 населення (92,02 у містах та 59,74 у селах).

Зважаючи на такий стан здоров'я школярів середнього шкільного віку, ми вирішили дослідити ставлення учнів до предмета «фізична культура». Респондентам було поставлено запитання: «Чи важливий для Вас предмет «фізична культура?». 41,1% п'ятикласників вважають фізичну культуру надзвичайно важливим предметом. Для учнів 6 класів цей показник є нижчим і становить 29% опитаних дітей. 19,8% школярів, що навчаються у сьомому класі, визначають предмет надзвичайно важливим; 17,9% восьмикласників та 18,4% учнів, що навчаються у 9 класах такої самої думки. Як показало наше дослідження, важливість предмета з віком учнів втрачається. З огляду на це ми можемо припустити, що з віком втрачається інтерес до занять фізичними вправами, а тому учителі фізичної культури зобов'язані впроваджувати інноваційні підходи та урізноманітнювати проведення уроків фізичної культури.

Для 38,8% школярів 5 класів; 44,5% — 6-х класів; 44% — 7-х класів; 39,6% — 8-х класів; 39,8% — 9-х класів предмет фізична культура є важливим серед інших предметів шкільної програми. Більше важливим, ніж не важливим предмет вважають 10,7% дітей 5-х класів; 19,9% — учнів 6-х класів; 25,2% — 7-х класів; 30,1% — 8-х класів та 31% школярів, що навчаються у 9-х класах. Отже, ми можемо припустити, що більшість дітей середнього

шкільного віку позитивно ставляться до предмета і вважають його для себе більше важливим, ніж не важливим, дуже і надзвичайно важливим. Проте, більше не важливим, ніж важливим фізична культура є для 3,2% п'ятикласників; 3,9% учнів, які навчаються у шостому класі; 8,6% — для учнів 7-х класів 9,5% — 8-х класів та 8,1% — 9 класів. Нами також встановлено, що для 0,9% учнів 5 класів фізична культура як навчальний предмет є абсолютно не важливим. Про не важливість фізичної культури стверджують 2,7% учнів 6-х класів; 2,5% учнів 7-х класів; 2,9% школярів 8-х класів і 2,7% — 9-х класів. Варто зазначити, що існує суттєва різниця у негативному ставленні до предмета між учнями, які навчаються у міських і сільських школах. Так, для учнів 6 класів, які навчаються у міських школах цей відсоток становить 3,8%, у той час як для дітей сільської місцевості негативне ставлення до предмета не було виявлено взагалі. Для учнів 7-х класів міських шкіл цей показник становить 3%, у той час як для учнів сільських шкіл цей показник менший, ніж 1% (0,8%). Така сама тенденція спостерігається і у відповідях респондентів 8–9 класів. Узагальнені результати анкетування занесені до таблиці 9.

Таблиця 9

Ставлення до предмету фізична культура учнів 5–9 класів

Питання / Клас	Тип закладу	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
абсолютно не важливий	місто	3	0,98	13	3,8	11	3,0	13	3,8	10	3,5
	село	1	0,77	0	0,0	1	0,8	1	0,7	1	0,8
	разом	4	0,9	13	2,7	12	2,5	14	2,9	11	2,7
більше не важливий, ніж важливий	місто	13	4,2	15	4,4	40	11,0	32	9,5	26	9,1
	село	1	0,77	4	2,9	2	1,6	13	9,5	7	5,8
	разом	14	3,2	19	3,9	42	8,6	45	9,5	33	8,1
більше важливий, ніж не важливий	місто	56	18,3	78	22,7	96	26,4	121	35,8	87	30,4
	село	14	10,76	18	12,9	27	21,6	22	16,1	39	32,2
	разом	70	16,1	96	19,9	123	25,2	143	30,1	126	31,0

дуже важливий	місто	110	35,9	144	41,9	151	41,5	113	33,4	109	38,1
	село	59	45,4	71	51,1	64	51,2	75	54,7	53	43,8
	разом	169	38,8	215	44,5	215	44,0	188	39,6	162	39,8
надзвичайно важливий	місто	124	40,5	94	27,3	66	18,1	59	17,5	54	18,9
	село	55	42,3	46	33,1	31	24,8	26	19,0	21	17,4
	разом	179	41,1	140	29,0	97	19,8	85	17,9	75	18,4

На запитання: «Чи важлива для Вас оцінка з фізичної культури?» 78,2% школярів, які навчаються у п'ятому класі, та 72% учнів шостого класу дали схвальну відповідь і вважають, що оцінка з фізичної культури є надзвичайно важливою. Для учнів 7–9 класів цей показник значно нижчий. Так, для учнів 7 класів — 59,3%; 8-х класів — 52%; 9-х класів — 56%. Частково важливою оцінку з фізичної культури вважають 15,6% п'ятикласників і 22,8% шестикласників. Для учнів 7–8 класів цей показник становить 31,7% та 35,4%. Для 36,9% учнів 9 класів оцінка з фізичної культури є частково важливою. Абсолютно не важливою оцінку з фізичної культури вважають менше 1% учнів 5–6 класів та від 1,3% до 2% учнів 7–9 класів. Байдужість у оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури відзначили 0,5% учнів 5-х класів; 0,6% школярів 6-х класів; 2% — 7-х класів; 4% — 8-х класів та 1,7% школярів 9-х класів. Як видно із нашого дослідження, основна більшість опитаних нами дітей вважають за необхідне оцінювати навчальні досягнення під час вивчення програмного матеріалу з фізичної культури. Узагальнені результати опитування школярів представлені в таблиці 10.

Таблиця 10

Ставлення учнів 5–9 класів до оцінювання навчальних досягнень під час уроків фізичної культури

Варіанти відповідей	Відносна кількість дітей, %				
	5 клас n= 483	6 клас n= 483	7 клас n= 489	8 клас n= 475	9 клас n= 407
дуже важлива	78,2%	72,0%	59,3%	52,0%	56,0%
частково важлива	15,6%	22,8%	31,7%	35,4%	36,9%
майже не важлива	5,5%	3,7%	5,1%	7,4%	4,2%
абсолютно не важлива	0,2%	0,8%	1,8%	1,3%	2,0%

На запитання анкети: «Чи задоволені Ви проведенням уроків з фізичної культури у Вашій школі?» 85,8% учнів, що навчаються у п'ятих класах, дали стверджувальну відповідь (табл. 11). Для 81,2% учнів 6 класів — уроки фізичної культури є цікавими і вони задоволені від їх проведення. Для учнів 7-х класів цей показник становить 77,9%; 8-х класів — 73,1%; 9-х класів — 82,8%. Часткову задоволеність від уроків фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах висловлюють 13,1% учнів, що навчаються у п'ятих класах; 17,2% — у шостих; 19,2% — сьомих; 22,3% — восьмих та 15% — дев'ятих класах. Нами також встановлено, що є певна кількість школярів середніх класів, які недоволені тим, як проводять уроки учителі фізичної культури, і певна кількість учнів, які не люблять відвідувати уроки фізичної культури, пропускають їх без поважних причин.

Серед дітей шостих класів — це 0,6% усіх опитаних школярів цієї паралелі. 1% учнів 7-х класів; 1,9% школярів 8-х класів і 0,7% юнаків та дівчат, що навчаються у дев'ятих класах, пропускають уроки з фізичної культури. Варто зазначити, що серед учнів 5-х класів не виявлено жодного респондента, який би пропускав уроки без поважних причин.

Таблиця 11

Відповідь на запитання «Чи задоволені Ви проведенням уроків фізичної культури у Вашій школі?»

Варіанти відповідей	Відносна кількість дітей, %				
	5 клас n= 483	6 клас n= 483	7 клас n= 489	8 клас n= 475	9 клас n= 407
так	85,8%	81,2%	77,9%	73,1%	82,8%
частково	13,1%	17,2%	19,2%	22,3%	15,0%
ні	1,1%	1,0%	1,8%	2,7%	1,5%
не люблю цей предмет і часто пропускаю без поважних причин	0,0%	0,6%	1,0%	1,9%	1,7%

Слід зазначити, що повне задоволення від проведення уроків більше висловлюють учні, які навчаються у сільській місцевості, ніж школярі міських шкіл. Незначно цей показник відрізняється у відповідях дітей п'ятих, шостих та дев'ятому класах. Суттєво у сьомому класі — 75,5% школярів міських шкіл і 83,2% учнів сільських шкіл. Ще більша різниця спостерігається між відповідями респондентів у восьмому класі: місто — 68,9% та село — 83,2%. Однак, показник часткового задоволення від проведення уроків вищий у дітей, що навчаються у загальноосвітніх навчальних закладах міст Львівщини. Таку ситуацію ми можемо пов'язати з тим, що учні міських шкіл мають можливість більше відвідувати спортивні секції, клуби та центри здоров'я у позаурочний час. Адже у містах є більше розвинута спортивна інфраструктура, і уроки фізичної культури стають менш цікавими порівняно із обраними спортивними секціями.

Варто зазначити, що показник задоволених дітей від проведення уроків фізичної культури вищий серед хлопців та дівчат, що навчаються у сільських школах, ніж серед їхніх однолітків, які навчаються у міських школах. Так, для учнів 5 класів — у сільських школах 89,2% хлопців задоволені від проведення уроків, у той час як серед їхніх однолітків міських шкіл цей показник становить 87,1%. Серед дівчат спостерігається подібна ситуація: 86,2% дівчат сільських шкіл і 83,3% дівчат міських шкіл вважають урок фізичної культури для себе цікавим. Учні 6 класів — 83,1% хлопців, що навчаються у сільських школах та 81,8% хлопців міських шкіл задоволені від проведення уроків фізичної культури. 81,1% дівчат сільських шкіл та 79,9% — міських шкіл теж задоволені від проведення уроків. Для школярів сьомих класів: 86,8% хлопців сільських шкіл та 75% міських; серед дівчат задоволення від уроків фізичної культури отримують 84,2%, що навчаються у селах, і 75,5% — у містах. Нами виявлено, що показник задоволеності від проведення уроків фізичної культури різко знижується у дівчат, що навчаються у восьмих класах міських шкіл і становить 66%, у той час як 80,8% учениць шкіл сільської місцевості висловлюють позитивне ставлення до предмета. Також спостерігається суттєва різниця між позитивним ставленням до фізичної культури і серед юнаків: 86,4% задоволені від уроків у селах і 72,4% — у містах. У відповідях школярів 9-х класів суттєвої різниці не встановлено.

На нашу думку, для оптимізації рухової активності та задоволення від проведення уроку фізичної культури важливу роль відіграє матеріально-технічне забезпечення навчального закладу та кожного учня. Узагальнені результати опитування учнів середніх класів загальноосвітніх навчальних закладів показали, що для активного відпочинку та занять фізичними вправами школярі недостатньо забезпечені спортивною формою, спортивним взуттям, велосипедами, роликами, скейтами, ковзанами, санками, лижами, гантелями, скакалками, м'ячами та домашніми спортивними куточками у вигляді навісних перекладин, кілець, гімнастичних драбин тощо.

На запитання анкети: «Що Ви маєте для занять фізичними вправами або для активного відпочинку?» учні відповіли так: табл. 12.

Таблиця 12

Забезпеченість спортивним обладнанням та інвентарем учнів 5–9 класів для занять фізичними вправами та активного відпочинку

Питання Клас	Стать респондентів	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
спортивна форма	хл.	177	89,8	217	92,3	212	86,9	193	88,5	172	86,9
	дівч.	222	92,9	227	91,5	225	91,8	234	91,1	197	94,3
	разом	399	91,5	444	91,9	437	89,4	427	89,9	369	90,7
спортивне взуття	хл.	167	84,8	203	86,4	211	86,5	194	89,0	167	84,3
	дівч.	216	90,4	231	93,1	225	91,8	237	92,2	190	90,9
	разом	383	87,8	434	89,9	436	89,2	431	90,7	357	87,7
велосипед	хл.	158	80,2	177	75,3	187	76,6	169	77,5	133	67,2
	дівч.	178	74,5	159	64,1	158	64,5	159	61,9	118	56,5
	разом	336	77,1	336	69,6	345	70,6	328	69,1	251	61,7
ролики, скейт	хл.	86	43,7	85	36,2	95	38,9	88	40,4	42	21,2
	дівч.	129	54,0	118	47,6	116	47,3	110	42,8	73	34,9
	разом	215	49,3	203	42,0	211	43,1	198	41,7	115	28,3

ковзани, санки, лижі	хл.	120	60,9	124	52,8	128	52,5	109	50,0	59	29,8
	дівч.	137	57,3	140	56,5	134	54,7	119	46,3	83	39,7
	разом	257	58,9	264	54,7	262	53,6	228	48,0	142	34,9
гантелі	хл.	94	47,7	120	51,1	131	53,7	125	57,3	106	53,5
	дівч.	53	22,2	71	28,6	56	22,9	50	19,5	56	26,8
	разом	147	33,7	191	39,5	187	38,2	175	36,8	162	39,8
скакалки	хл.	98	49,7	113	48,1	99	40,6	108	49,5	69	34,8
	дівч.	204	85,4	200	80,6	180	73,5	184	71,6	150	71,8
	разом	302	69,3	313	64,8	279	57,1	292	61,5	219	53,8
м'ячі	хл.	163	82,7	197	83,8	200	82,0	178	81,7	134	67,7
	дівч.	188	78,7	202	81,5	179	73,1	179	69,6	148	70,8
	разом	341	80,5	399	82,6	370	77,5	357	75,2	282	69,3
Домашній спортивний куток (перекладина, кільця тощо)	хл.	75	38,1	64	27,2	78	32,0	67	30,7	41	20,7
	дівч.	54	22,6	35	14,1	29	11,8	29	11,3	26	12,4
	разом	129	29,6	99	20,5	107	21,9	96	20,2	67	16,5

У 5–6 класах учні повинні опанувати від 4–6 модулів навчальної програми. Нами встановлено, що у загальноосвітніх навчальних закладах Львівщини у цьому віці діти вивчать легку атлетику (від 91% до 98% опитаних учителів); гімнастику — від 74% до 87%; баскетбол — 69%-87%; волейбол — 66%-81%; футбол — 87%-94%; настільний теніс — 13%-27%. Незначний відсоток опитаних школярів стверджують, що вивчають такі види спорту, як: гандбол (від 3% до 6%); бадмінтон (2% лише у міських школах); лижна підготовка (від 2% до 7%); туризм (від 2% до 6% впроваджено для учнів, що навчають у містах Львівщини і від 24% до 27% у сільських школах). Це переважно у Сколівському, Турківському, Городоцькому районах Львівської області.

У 7–8 класах учні обирають від 3 до 5 варіативних модулів навчальної програми. Це такі види спорту, як футбол — від 6% до 91%, легка атлетика — від 85% до 93%; баскетбол — від 65% до 87%, волейбол — від 70% до 87%. Крім поданих варіативних мо-

дулів, у загальноосвітніх навчальних закладах у 7–8 класах учні опановують настільний теніс від 13% до 29%, туризм від 2% в містах до 27% у селах, професійно-прикладна та лижна підготовка вивчається у 7–8 класах від 1% до 7%.

У 9 класах учні вивчають навчальний матеріал із 3–4 варіативних модулів. Найбільшу зацікавленість серед школярів мають такі види спорту як: легка атлетика (87%-90% опитаних учителів); футбол — 77%-88%; волейбол 69%-72%; гімнастика 58%-68%; баскетбол 56%-76%; настільний теніс 13%-19%; гандбол 4%-31%.

Слід зазначити, що при вивченні фізичної культури у середніх класах учні мають можливість опанувати навчальний матеріал з такого виду спорту як плавання. Про це стверджують до 9% опитаних учнів. Професійно-прикладну фізичну підготовку опановують до 5%, лижну підготовку до 7%. Нами встановлено, що такі варіативні модулі навчальної програми як аеробіка, аквааеробіка, городки та гирьовий спорт не впроваджено у жодному загальноосвітньому навчальному закладі Львівської області. Серед причин, які заважають вивченню цих видів спорту, — це відсутність інвентаря, басейнів, спеціального обладнання, умови школи не адаптовані до вивчення цих варіативних модулів.

Результати опитування занесені до табл. 13.

Таблиця 13

**Впровадження варіативних модулів
навчальної програми у загальноосвітніх
навчальних закладах Львівщини у 5–9 класах**

Варіативний модуль	Класи									
	5		6		7		8		9	
	місто	село	місто	село	місто	село	місто	село	місто	село
легка атлетика	94%	98%	91%	91%	89%	93%	85%	90%	87%	90%
футбол	87%	94%	94%	91%	6%	91%	81%	90%	77%	88%
гімнастика	87%	80%	77%	74%	81%	70%	79%	65%	68%	58%
баскетбол	85%	73%	87%	69%	87%	70%	77%	65%	77%	56%
волейбол	66%	72%	81%	69%	87%	71%	72%	70%	72%	69%
настільний теніс	17%	29%	13%	29%	2%	26%	17%	28%	19%	13%

плавання	9%	0%	9%	1%	0%	0%	6%	0%	6%	1%
туризм	6%	24%	2%	27%	6%	17%	2%	21%	0%	0%
гандбол	4%	6%	4%	3%	17%	6%	9%	6%	4%	31%
лижна підготовка	2%	3%	0%	7%	0%	0%	2%	6%	0%	0%
бадмінтон	2%	0%	2%	0%	2%	0%	0%	0%	0%	0%
ППФП	0%	0%	2%	0%	2%	3%	0%	1%	2%	5%
аеробіка	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	2%	0%
аквааеробіка	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
городки	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
гирьовий спорт	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

Запропоновані нами питальники, допоможуть учителям фізичної культури провести наукові дослідження, результати яких можна використати для корекції свого педагогічного досвіду під час атестації. Також, отримані результати власних досліджень педагога зможуть порівняти з дослідженнями, які проводилися у загальноосвітніх навчальних закладах Львівщини.

2.2.3. Шкідливі звички.

На тривалість життя українців суттєво впливає тютюнопаління та вживання алкоголю. У 2000 році в Україні було зареєстровано понад 700 тис. хронічних алкоголіків, споживання спиртних напоїв у нашій країні є на дуже високому рівні — 15,6 літрів чистого спирту на особу щорічно (для порівняння — у Франції 13,7 л, Греції — 10,8 л, Італії — 10,7 л, Великобританії — 13,4 л). Щороку 115 000 українців помирає від захворювань, пов'язаних із курінням тютюну, частина смертельних випадків, спричинених тютюнопалінням серед чоловіків віком 35–69 років становить 37%. Про те, що їхні батьки курять, зазначають 57% опитаних нами школярів. А згідно результатів опитування GYTS (*Global Youth Tobacco Survey*), проведеного протягом 1999–2008 рр. у більшості країн світу, незважаючи на численні профілактичні заходи та соціально-економічну політику, кількість курців серед школярів віком 13–15 років не зменшилася, натомість збільшилася кількість дівчат, які палять, а також використання інших, окрім цигарок, тютюнових виробів (наприклад, куріння кальяну).

Результати соціологічного дослідження свідчать, що про негативний вплив алкоголю та тютюнопаління на здоров'я людини знає переважна частина респондентів — 94% школярів зазначають, що алкоголь та нікотин мають негативний вплив на інтелектуальний розвиток, на здоров'я майбутніх дітей, 84% знають, що пасивне куріння також шкодить самопочуттю. 100% школярів переконані, що куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин згубно впливають на репродуктивне здоров'я.

Проте 38% і 32% респондентів (учні десятого та дев'ятого класів, відповідно) вважають, що алкоголь небезпечний лише тоді, коли його вживати у великих кількостях, а 16% дев'ятикласників вважають, що регулярне, але контрольоване вживання спиртних напоїв не спричиняє серйозної шкоди організму підлітка.

Занепокоєння викликає також те, що незважаючи про високий рівень знань про шкідливість тютюнопаління (95% учнів переконані, що перебування у прокуреному приміщенні негативно впливає на здоров'я, 84% впевнені, що сигаретний дим шкідливо впливає на здоров'я, 82% вважають, що тютюновий дим більше шкодить людям, які не палять), у 57% школярів хтось із членів родини палить (рис. 3).

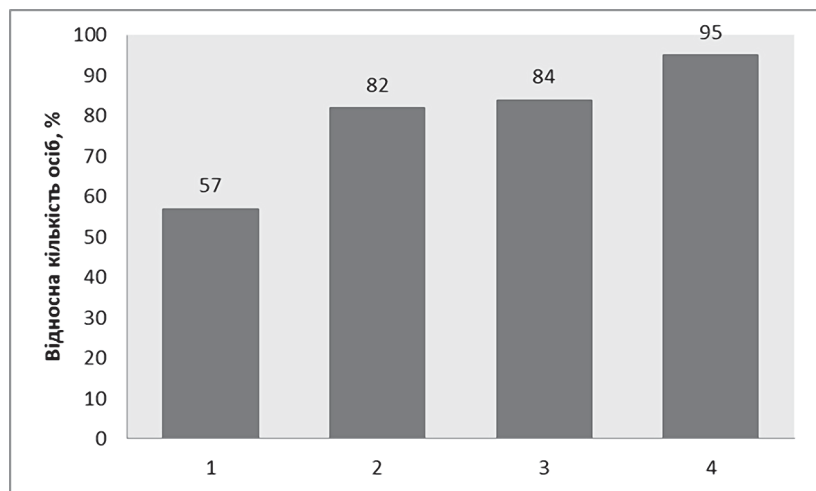


Рис. 3. Рівень знань учнів про шкідливість куріння.

1 — у нашій родині курять; 2 — “Я згідний, що тютюновий дим більше шкодить людям, які не палять”; 3 — “Я вважаю, що сигаретний дим шкідливий для здоров'я”; 4 — “Я вважаю, що перебування у прокуреному приміщенні негативно впливає на здоров'я”.

29% десятикласників регулярно курять або спробували курити, 42% дев'ятикласників вживають пиво, 52% — міцні алкогольні напої, 37% — слабоалкогольні напої (рис. 4, А, Б). 11% опитаних дітей вперше спробували алкоголь у віці 11 років, решта у період 12–15 років; 18% десятикласників зазначають, що вперше були п'яними у віці 14–15 років, а серед дев'ятикласників таких є 30%. Низьким є рівень обізнаності батьків про шкідливі звички дітей — 85% респондентів вважають, що їхня дитина ніколи не вживала міцних алкогольних напоїв, 78% — пива.

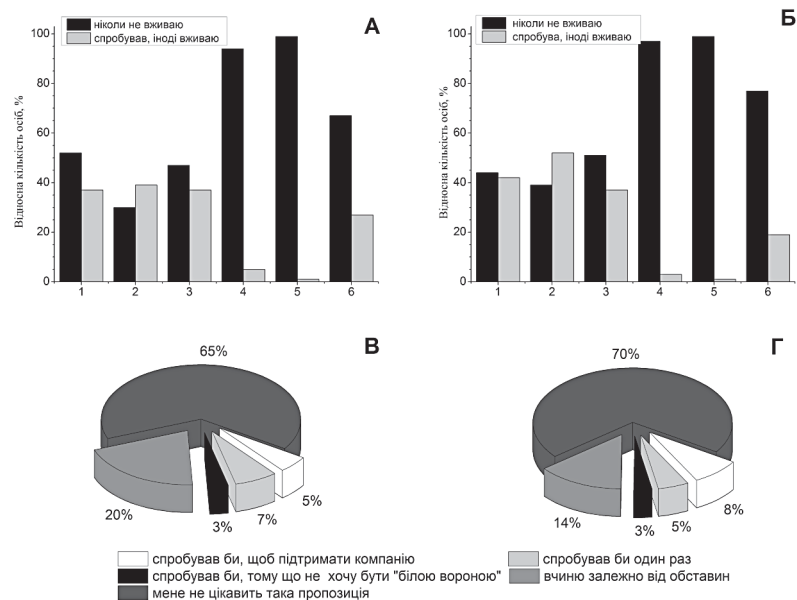


Рис. 4. Шкідливі звички (А, Б) та рівень сформованості навичок здорового способу життя (В, Г) учнів десятого (А, В) та дев'ятого (Б, Г) класів.

1 — вживання пива; 2 — вина, лікеру, горілки; 3 — слабо-алкогольних напоїв (коктейлів); 4 — наркотичних речовин; 5 — нюхання клею, аерозолей, бензину; 6 — куріння.

Рівень сформованості навичок здорового способу життя розглянуто на прикладі відповіді респондентів на пропозицію випити алкоголю або вжити наркотики

Серед основних причин вживання алкоголю та куріння можна вважати: приклад друзів (52% дев'ятикласників та 63% десятикласників) та цікавість (48% і 44% учнів 9-го та 10-го класів, відповідно) (рис. 5). Одна п'ята дітей вважає алкоголь, куріння чи споживання наркотичних речовин складовою проведення вільного часу є необхідною умовою для доброї розваги.

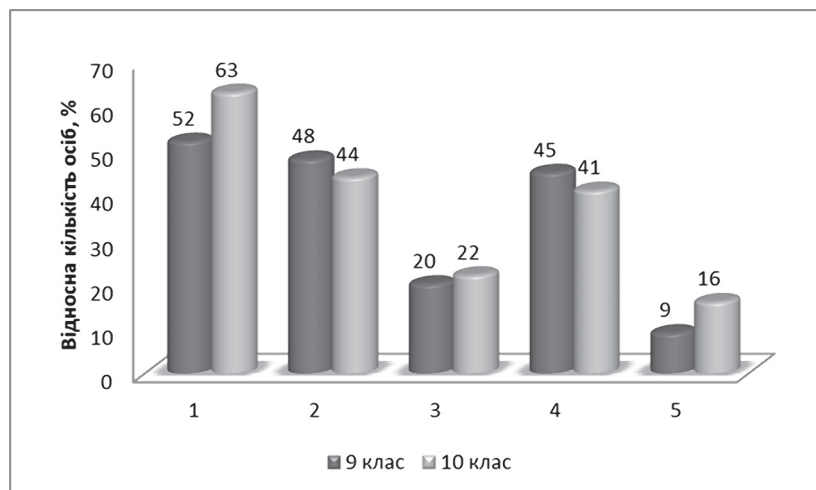


Рис. 5. Основні причини куріння, вживання алкогольних напоїв та споживання наркотичних речовин, які називають діти.

1 — вживають за прикладом друзів; 2 — цікавість; 3 — спосіб розваги; 4 — спроба довести власну незалежність; 5 — непорозуміння з батьками.

Зважаючи на отримані результати, нами також було досліджено розподіл респондентів за відповідями на пропозицію випити алкоголю або вжити наркотики. 35% десятикласників та 30% дев'ятикласників перебувають у так званій “групі ризику”,

оскільки їхня реакція залежить від певних зовнішніх чинників (рис. 9). Ця група респондентів на пропозицію викурити цигарку, вжити алкоголь чи наркотики вибрала одну із таких відповідей: “Спробую, щоб підтримати компанію”, “Спробую, тому що не хочу бути білою вороною”, “Спробував би один раз”, “Вчиню залежно від обставин”. Звертатися по допомогу у випадку надмірного споживання алкоголю чи вживання наркотиків підлітки планують в першу чергу до батьків (53% респондентів) та однокласників (47% опитаних школярів) (рис. 6).

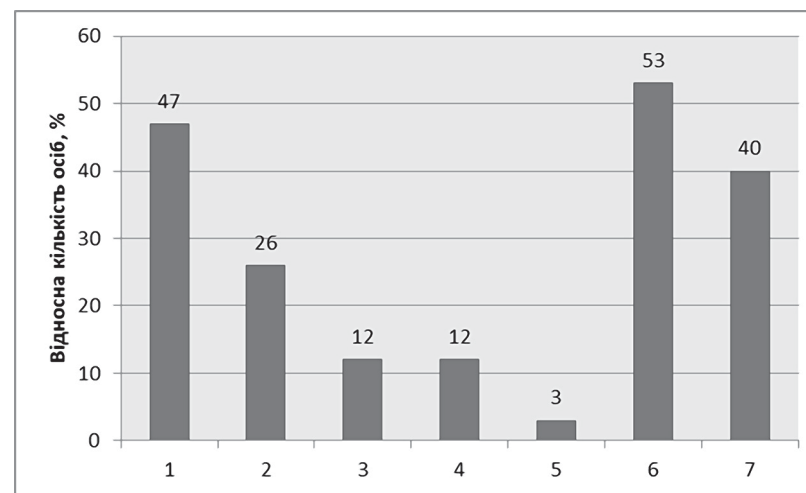


Рис. 6. Особи, до яких школярі планують звернутися по допомогу для того щоб припинити вживати алкоголь чи наркотики.

1 — однокласники; 2 — спеціаліст із служби довіри; 3 — представник соціальної служби; 4 — вчитель; 5 — представник правоохоронних органів; 6 — батьки; 7 — лікар-спеціаліст.

2.3. Умови навчальної діяльності

За феноменологічним підходом — здоров'я багатовимірний і водночас цілісний феномен взаємоузгодженої життєдіяльності людини, який може розглядатися як стан, явище, і процес. Процесуальний ланцюг є наступним — формування, збереження, зміцнення здоров'я, відновлення через фізичну, психічну, соці-

альну і духовну складові здоров'я. Очевидно, що для здоров'я потрібен баланс всіх складових способу життя. Тому поліпшення здоров'я педагога вимагає інтегральної програми, що охоплює всі ці складові. Жодна з основних потреб здорового життя не повинна заперечуватися чи переоцінюватися.

Однією з простих і об'єктивних методик визначення якості життя здорової людини є інтегративний тест І. А. Гундарова «Троянда якості життя», призначений для оцінки індивідуальної якості життя і відстеження динаміки його зміни. Тест пропонує визначити якість життя дорослої людини на основі оцінки складових її елементів. Зараз існує багато модифікацій даного тесту для виявлення значущих елементів здорового способу життя, акцентувавши увагу на оцінці двох аспектів здорового способу життя: ідеальний (або бажаний) рівень, і реальний рівень, що визначається на момент тестування. Елементи здорового способу життя задані у вигляді 8 осей, перетинаються в центральній точці і мають на протилежних векторах оцінку досліджуваного параметра: ідеального і реального (рис. 7).

У число оцінюваних елементів здорового способу життя за вищезазваною методикою включені позначені на діаграмі цифрами: раціональне харчування

(1), оптимальна фізична активність (2), вміння контролювати дихання (3), фізіологічний стан (4), достатній рівень вікової статевої активності (5), знання методів психофізіологічної регуляції (6), знання методів зняття стресу (7), наявність позитивних емоцій (8).

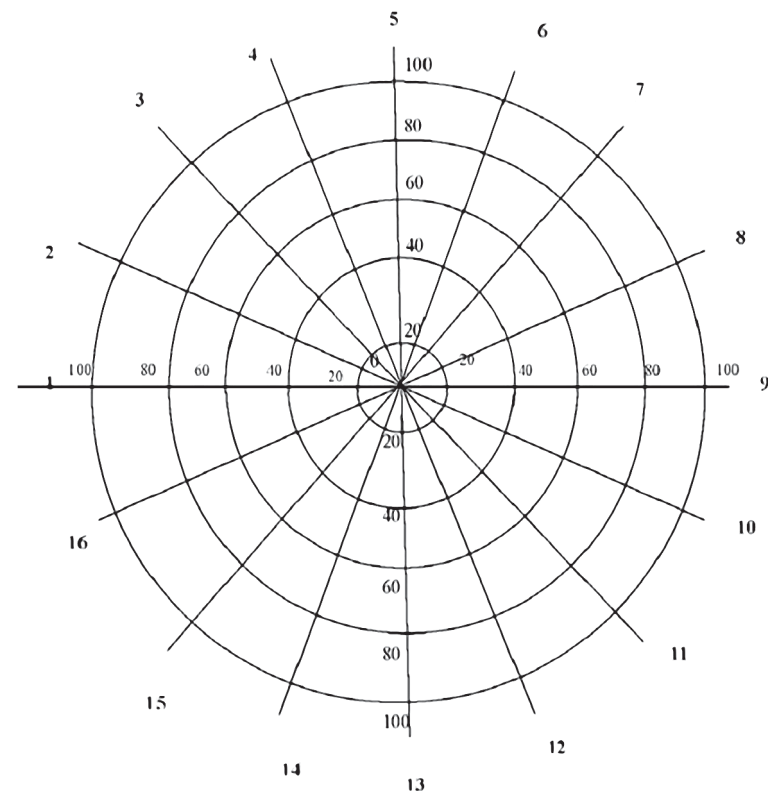


Рис 7. Троянда якості життя

Вчителям пропонують оцінити значимість кожного показника в балах від 0 до 100. В результаті у верхній половині діаграми (сектора 1–8) окреслена картина уявного ідеального здорового способу життя, а в нижній половині (сектора 9–16) — окреслена реальна картина способу життя конкретної людини з пропонованих елементів.

Співвідношення «ідеального» і «реального» в результаті ведуть до отримання значення індексу (ІП). При значенні індексу 1,0 «ідеальне» збігається з «реальним», при значенні індексу менше 1,0 «реальне» перевищує «ідеальне», якщо індекс біль-

ше 1,0 — «реальне» нижче ідеального. Таким чином, елементи здорового способу життя представляються реально значимими для індивіда, якщо індекс в лежить в площині від 1,0 на 0,3. При використанні додаткових методів математичної обробки можна визначити значимість елементів здорового способу життя з урахуванням різних факторів (вік, стать, стаж роботи за професією, місце проживання і т.п.).

За останні роки установами освіти України здійснена значна робота з перебудови процесу навчання дітей та підлітків: навчальний матеріал викладається тепер на більш високому рівні, прискорився темп навчання, впроваджені сучасні технічні засоби навчання. Зміни в навчально-виховному процесі сприяли інтенсифікації розумової діяльності учнів, а, отже, збільшилося навантаження на центральну нервову систему, різні аналізатори, особливо зоровий і слуховий, опорно-руховий апарат, нормальний розвиток яких може бути порушено при нераціональній організації навчально-виховного процесу в школі. Водночас правильно організоване навчання сприяє сприятливому зростанню і розвитку учнів, зміцненню їх здоров'я. Розумова діяльність, пов'язана з процесом навчання, відноситься до числа найважливіших для дітей. Нервові клітини кори великого мозку дітей володіють ще відносно низькими функціональними можливостями, тому великі розумові навантаження можуть викликати їх виснаження. Навчальна робота вимагає також тривалого збереження вимушеної робочої пози, що створює значне навантаження на опорно-руховий апарат і м'язову систему дітей. У режимі дня школяра співвідношення між динамічними і статичними навантаженнями різко змінюється в бік переважання статичної напруги. При інтенсивній або тривалій розумовій діяльності у школярів розвивається стомлення. Його біологічне значення подвійне: з одного боку, воно є захисною, охоронною реакцією від надмірного виснаження організму, а з іншого — стимулятором відновних процесів і підвищення його функціональних можливостей. В. В. Розенблат (1975) вважає втотою тимчасове зниження працездатності, викликане інтенсивною або тривалою роботою. Варто тільки додати, що стомлення є наслідком не тільки роботи, але і тих умов, в яких вона здійснюється (освітленість і повітряно-тепловий режим приміщення, організація робочого місця школяра та ін.). Безсумнівно, впливає на розвиток втотоми

також і ставлення до навчання, мотивація вольових зусиль. Однак у школяра під час навчання може спостерігатися не тільки стомлення, але і перевтома. При цьому відбуваються більш глибокі і стійкі зміни в організмі, викликані інтенсивною або тривалою роботою на тлі неповного відновлення працездатності. Аналіз причинно-наслідкових зв'язків дозволяє виділити три групи факторів, що сприяють перевтоми школярів: 1) неправильна організація праці та навчального процесу в цілому; 2) невідповідність навчального навантаження віковим та індивідуальним особливостям дитини; 3) ігнорування гігієнічних вимог до режиму і умов навчання.

Таким чином, всі соціально-гігієнічні фактори, що впливають на розвиток і стан здоров'я учнів, можна класифікувати таким чином (по Сердюковській Г. М., 2004):

Сприятливі:

- 1) оптимальний руховий режим
- 2) загартовування
- 3) збалансоване харчування
- 4) раціональний добовий режим
- 5) відповідність навколишнього середовища гігієнічним нормативам
- 6) наявність гігієнічних навичок і правильного способу життя.

Несприятливі:

- 1) недостатня або надмірна рухова активність
- 2) порушення режиму дня та навчально-виховного процесу
- 3) порушення гігієнічних вимог до умов ігрової, навчальної і трудової діяльності
- 4) недоліки організації харчування
- 5) відсутність гігієнічних навичок, наявність шкідливих звичок
- 6) несприятливий психологічний клімат в сім'ї та колективі.

Анкета «Відповідність шкільного розкладу гігієнічним нормам. Моє здоров'я»

Мета: виявити відповідність шкільного розкладу гігієнічним нормам, ставлення школярів до свого здоров'я, розуміння ними важливості фізичного вдосконалення.

Критерії оцінки: 3 — так, 2 — іноді, 1 — ні.

1. Чи часто ти пропускаєш заняття по хворобі?
2. Чи робиш ти вранці фізичну зарядку?
3. Чи регулярно відвідуєш уроки фізкультури?
4. Займаєшся ти на уроці фізкультури: а) з повною віддачею, б) без бажання, в) аби не сварили.
5. Займаєшся спортом професійно?
6. Оціни ступінь втоми на кожному уроці сьогодні.
7. Чи були фізичні паузи на ваших уроках?
8. Чи ти почуваєш себе виснаженим наприкінці тижня?

Методика обробки анкетних даних: відповіді на кожне питання групуються по критеріям.

Позитивним чинником відповідності шкільного розкладу гігієнічним нормам — коли кількість балів в межах кількості балів 15.

Анкета «Ставлення школярів до виконання домашнього завдання і його дозування»

Мета: виявити ставлення школярів до виконання домашнього завдання і оптимізувати його кількість.

1. Скільки часу Ви витрачаєте на виконання домашнього завдання:

- а) 2–2,5 години
- б) 1–2 години
- в) 2,5–3 години
- г) менше 1 години
- д) більше 3 годин.

2. Скільки часу Ви витрачаєте на виконання домашнього завдання з окремих предметів:

- а) 25–30 хв.
- б) 20–25 хв.
- в) 35–40 хв.
- г) менше 20 хв.
- д) більше 40 хв.

3. З яким настроєм Ви приступаєте до домашнього завдання:

- а) з великим бажанням і інтересом — 3 бали
- б) без бажання, але з почуттям боргу — 2 бали
- в) без бажання та інтересу — 1 бал.

4. Виконуєте домашнє завдання через:

- а) 2 години після уроків
- б) 3–4 години
- в) у вечірній час

5. Домашнє завдання за обсягом і складності відповідає рівню Ваших здібностей і можливостей:

- а) повністю — 3 б.
- б) частково — 2 б.
- в) не відповідає

6. Втомлюєтеся Ви від виконання домашнього завдання:

- а) ні — 3 б.
- б) іноді — 2 б.
- в) так — 1 б.

7. Чи вважаєте Ви, що в якості домашніх завдань мають місце трудомістки, але малоефективні види робіт:

- а) ні — 3 б.
- б) іноді — 2 б.
- в) так — 1 б.

8. Чи вважаєте Ви, що обсяг домашніх завдань, завищений з наступних предметів:

- а) української мови
- б) літератури
- в) алгебри
- г) геометрії
- д) фізики
- е) хімії
- ж) історії
- з) географії
- і) біології
- к) іноземної мови.

Методика обробки анкетних даних: відповіді на питання 1 і 2 групуються за такими групами: оптимальне — а) — 3 бали, допустиме — б, в) — 2 бали, критичне — г, д) — 1 бал. При аналізі 8 питань враховувалися тільки відповіді «так». Відповіді на кожне питання групуються по балах. Обчислюється відношення

числа відповіли на кожен бал до загального числа що відповідали, виражене у відсотках.

Анкета «Психофізіологічний комфорт у шкільному середовищі»

Мета: виявлення ступеня благополуччя в психофізіологічному стані у шкільному середовищі.

Анкета складається з трьох частин. Відповіді на перші сім питань дозволяють судити про ступінь психічного комфорту дитини у школі. Відповіді на наступні сім питань дають можливість з'ясувати стан фізіологічного комфорту чи дискомфорту у дитини. Останні сім питань спрямовані на з'ясування стану сну у школяра — чи є в ньому порушення.

1. Чи помічаєте за собою, що стали більш запальним, ніж раніше?
2. Чи помічаєте за собою останнім часом плаксивість, коли по самому незначному приводу на очі навертаються сльози?
3. Чи надовго виводить Вас з рівноваги незаслужене зауваження?
4. Чи помічаєте Ви, що останнім часом ослабла пам'ять?
5. Чи помічаєте Ви, що останнім часом слабшає увага, стало важко зосередитися?
6. Відволікають чи Вас від роботи сторонній шум, розмови, чи заважають зосередитися?
7. Чи помічаєте що новий матеріал став засвоюватися гірше, ніж раніше?
8. Втолюєтеся останнім часом більше, ніж раніше?
9. Погіршився чи останнім часом апетит?
10. Чи бувають у Вас головні болі, причина яких незрозуміла?
11. Чи спостерігається часом посилене серцебиття, особливо після хвилювання?
12. Чи завжди у вас вологі долоні?
13. Чи завжди червонієте при хвилюванні?
14. Чи відчуваєте Ви тремтіння в руках або в усьому тілі перед відповідальним заходом?
15. Чи помічаєте Ви, що останнім часом стали погано засипати?
16. Прокидаєтеся ви серед ночі, а потім довго не можете заснути?

17. Чи часто ви прокидаєтеся серед ночі?
 18. Чи часто ви відчуваєте після нічного сну млявість, сонливість, втома, важкість у голові?
 19. Чи заважає Вам заснути сторонній шум, світло?
 20. Чи часто у вас бувають кошмарні сновидіння?
 21. Чи вважаєте ви, що у Вас поганий сон?
- Обробка результатів
- 1–3 бали по кожній групі питань свідчить про відсутність дискомфорту;
- 4–5 балів — помірний дискомфорт;
- 6–7 балів — виражений дискомфорт.

2.4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ В СІМ'Ї

Сім'я — дуже важливий інститут соціалізації дитини. Вона, як персональне середовище життя та розвитку, зумовлює спосіб життя дитини, її соціальне існування. У сім'ї формуються соціальні риси дитини, її вміння та навички, закладається фундамент фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

Саме через сім'ю дитина здійснює перші кроки в розумінні навколишнього світу й адаптації у ньому. Сім'я — головний провідник культурних норм і цінностей, вона суттєво впливає на формування світогляду, життєвої позиції особистості, її самооцінку. Від сімейного середовища, зокрема батьків, їх ролі у вихованні дитини значною мірою залежить поведінка дитини у суспільстві, її успішна самореалізація.

Діти шукають підтримки і розуміння у дорослих. Якщо така підтримка є, то вони почуваються впевненіше і рішучіше, вірять у свої сили і досягають позитивних результатів. Коли ж такої підтримки немає, це часто стає причиною конфліктів між дітьми і дорослими, неадекватної та асоціальної поведінки дітей, їх нервово-психологічних зривів, депресій і навіть суїцидів.

Від особистості дорослого, батька чи матері, від його компетентності, професіоналізму, громадянської позиції, рівня загальної культури та світогляду, психолого-педагогічної культури значною мірою залежить доля дитини, її здоров'я. Недаремно східний мислитель Шрі Раджніш Ошо стверджував, що «тюрми і психлікарні переповнені через батьків».

Тільки тісна співпраця сім'ї і школи, педагогічна просвіта батьків через батьківські лекторії, батьківські університети, ро-

динні свята та інші форми роботи може забезпечити узгодженість виховних впливів, підвищити ефективність навчально-виховного процесу, створити здоров'язбережне середовище в сім'ї і школі, забезпечити реалізацію здоров'язбережної, людинозбережної функції освіти.

Важливим напрямом соціально-педагогічної діяльності в навчальному закладі є здійснення соціально-психологічного супроводу сімей, зокрема тих, що потребують особливої педагогічної уваги. Це і неблагополучні сім'ї, і сім'ї, де виховуються діти, що належать до пільгових категорій.

Знання про характерні соціально-психологічні особливості сімей дає можливість здійснювати індивідуальний підхід до роботи з ними, визначити основні орієнтири соціально-психологічного супроводу сімей.

Подані діагностичні методики можна використовувати для вивчення та оптимізації батьківсько-дитячих стосунків, соціально-психологічного клімату в сім'ях різних типів, психологічного здоров'я сім'ї. Ці методики адресуються шкільним психологам, соціальним педагогам, педагогам-організаторам, класним керівникам, учителям "Основ здоров'я".

АНКЕТА ДЛЯ УЧНІВ «ТИ І ТВОЇ БАТЬКИ».
ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ АТМОСФЕРИ В СІМ'Ї
(Програма формування педагогічної культури батьків /
За ред. Постоного В. Г. — К., 2003. — 108 с.)

Прочитайте запитання. Потрібне підкресліть або допишіть.

1. Який склад твоєї сім'ї?

- а) Бабуся;
- б) мати;
- в) вітчим;
- г) брат;
- г) дідусь;
- д) батько;
- е) мачуха;
- е) сестра.

2. Чи пишаєшся ти своїми батьками?

- а) Так;
- б) частково;
- в) ніоді.

3. Як ти проводиш своє дозвілля?

- а) Займаюся у гуртку;
- б) займаюся спортом (у секції);
- в) відвідую кіно чи театр;
- г) читаю художню літературу;
- г) навчаюся у музичній школі;
- д) дивлюся телепередачі;
- е) спілкуюся з друзями.

4. Як ти проводиш вільний час із батьками?

- а) Відвідуємо кінотеатр;
- б) ходимо в театр;
- в) відвідуємо виставки, музеї;
- г) разом виїжджаємо за місто;
- г) працюємо на дачній ділянці;
- д) їдемо до родичів у село;
- е) не буваємо разом.

5. Чи висловлюєш ти погляди на способи розв'язання сімейних проблем?

- а) Так;
- б) інколи;
- в) мене не питають.

6. Чи прислухаються до тебе твої батьки?

- а) Так;
- б) інколи;
- в) ніколи.

7. Чи знаєш ти сімейний бюджет?

- а) Так;
- б) ні.

8. Чим цікавляться твої батьки?

- а) Спорт;
- б) шахи;
- в) футбол;
- г) хокей;
- г) теніс;
- д) література;
- е) музика.
- е) _____

9. Чи є в твоїх батьків хобі?

а) Збирають монети, марки, колекціонують картини

б) Вишивають, в'яжуть, шують _____

10. Чи ділишся ти таємницями зі своїми батьками?

а) Так;

б) ні;

в) ніколи.

11. Чи довіряєш ти своїм батькам?

а) Так;

б) ні.

12. Чи є улюблені квіти у твоєї матері? Які? _____

Чи є улюблені квіти у твого батька? Які? _____

10. Яким твоїм подарунком батьки були найбільше задоволені

(Букет квітів, щось виготовлене власними руками, хороші оцінки в щоденнику, добра поведінка тощо.)

14. Чи цікавишся ти, як справи на роботі в батьків?

а) Так;

б) ні.

15. Чи діляться батьки з тобою своїми таємницями?

а) Так;

б) ні.

16. Чи діляться батьки з тобою своїми проблемами?

а) Так;

б) ні.

17. Як часто ти проводиш дозвілля з батьками?

а) Один раз на тиждень;

б) один раз на місяць;

в) один раз на півроку;

г) майже

завжди;

д) ніколи.

18. Чому не проводиш дозвілля з батьками?

а) Нецікаво;

б) у батьків немає часу;

в) я занадто перевантажений;

г) різні інтереси;

г) _____

ТЕСТ ДЛЯ БАТЬКІВ

«ДІТЕЙ ВИХОВУЮТЬ БАТЬКИ. А БАТЬКІВ?»

(Програма формування педагогічної культури батьків /
За ред. Постового В. Г. — К., 2003. — 108 с.)

Шановні батьки! Роль батьків у вихованні дітей є винятковою. Вони головні «проектанти», «конструктори», «будівельники» дитячої особистості. Осць чому так важливо знати, наскільки успішно можете ви впоратися з таким складним і відповідальним завданням, як формування людської особистості. Будь ласка, уважно прочитайте запропоновані запитання і дайте якомога відвертіші відповіді на них. Тест доповнить ваше уявлення про себе як про батьків, допоможе зробити певні висновки щодо рівня вашої педагогічної культури.

Підрахуйте отримані бали. Відповідь «А» оцінюється в 3 бали, відповідь «Б» — у 2 бали, відповідь «В» — в 1 бал.

№ з/п	Запитання	Відповіді		
		Могу і зроблю саме так (А)	Могу, але не завжди роблю саме так (Б)	Не можу (В)
1	Будь-коли на прохання дитини облишити свої справи і переключитись на неї			
2	Порадитися з дитиною, незалежно від її віку			
3	Визнати перед дитиною свою помилку			
4	Визнати свою неправоту і вибачитися перед дитиною			
5	Стримати себе й зберегти спокій, навіть якщо вчинок дитини вивів вас із рівноваги			
6	Поставити себе на місце дитини			
7	Розказати дитині повчальний випадок із вашого дитинства, який виставляє вас у невигідному світлі			

8	Завжди утримуватися від використання слів і висловів, які можуть боляче образити дитину			
9	Пообіцяти дитині щось за успіхи у навчанні, за добру поведінку і не дотримати слова			
10	Виділити дитині один день, коли вона може робити все, що забажає, і поводитися, як їй заманеться			
11	Не прореагувати, якщо ваша дитина скривдила чи вдарила іншу дитину або брутально повелася			
12	Не звернути уваги на прохання, умовляння і сльози, якщо ви впевнені, що це звичайні дитячі примхи			

Якщо ви набрали **від 28 до 32 балів**, це означає, що дитина -найбільша цінність у вашому житті. Ви намагаєтесь не тільки зрозуміти, а й пізнати її, ставитися до неї з повагою, дотримуетесь досить прогресивних принципів виховання та чіткої лінії поведінки. Іншими словами, ви дієте і можете сподіватися на хороший результат. Але ж учитися завжди корисно, то, можливо, разом із нами ви ще більше вдосконалили свої психолого-педагогічні знання?

Від 16 до 28 балів. Турбота про дитину для вас має першорядне значення. У вас є здібності вихователя, але на практиці ви не завжди застосовуєте їх послідовно й цілеспрямовано. Іноді ви занадто суворі, в інших випадках — занадто м'які; крім того, ви схильні до компромісів, які послаблюють виховний ефект. Усе це свідчить про недостатній рівень вашої педагогічної культури. Зробіть правильні висновки.

Кількість балів, менша від 16, свідчить про те, що у вас є серйозні проблеми з виховання дитини. Вам не вистачає знань, а можливо, й бажання послідовно і тактовно виховувати з вашої дитини особистість. Радимо звернутися по допомогу до фахівців-педагогів і психологів, учителів і вихователів, регулярно читати літе-

ратуру з проблем сімейного виховання, формувати основи вашої педагогічної культури.

ВИВЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ГРАМОТНОСТІ БАТЬКІВ (Архіпова С. В. Основи андрагогіки. — Черкаси — Ужгород: ЧДУ-УжНУ, 2002. — 184 с.)

Методика спрямована на вивчення функціональної грамотності батьків, тобто комплексу ситуаційних, поведінкових, ціннісних, освітніх орієнтацій, які сприяють чи, навпаки, заважають повноцінному розвитку дітей.

На основі аналізу отриманих у результаті опитування даних можна виділити найбільш актуальні для батьків проблеми й організувати їхню освітню діяльність таким чином, щоб дати їм можливість ознайомитися з різними науково обґрунтованими підходами до вирішення проблем, які їх хвилюють.

1. Вкажіть, будь ласка, як часто ви стикаєтесь з такими проблемами? (Номер відповіді обведіть.)

№ з/п	Проблеми	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1	Фінансові труднощі	1	2	3	4
2	Погане самопочуття	1	2	3	4
3	Конфлікти в сім'ї	1	2	3	4
4	Неприємності на роботі	1	2	3	4
	Як часто ваша дитина:				
5	Не слухає вас	1	2	3	4
6	Погано себе почуває	1	2	3	4
7	Тікає на вулицю	1	2	3	4

8	Не допомагає вдома	1	2	3	4
9	Отримує погані оцінки	1	2	3	4
10	Грається, дивиться телевізор	1	2	3	4
11	Спілкується зі своїми друзями	1	2	3	4
	Як часто:				
12	Вас не влаштовують інтереси дитини	1	2	3	4
13	Вам здається, що ви винні перед дитиною	1	2	3	4
14	Ви змушені сварити дитину	1	2	3	4
15	Ви відчуваєте тривогу за дитину	1	2	3	4
16	Ви радієте за неї	1	2	3	4
17	Ви допомагаєте готувати уроки	1	2	3	4

2. Оцініть, якою мірою ви справляєтеся з вирішенням таких завдань (5 балів — максимальна успішність):

Забезпечення побуту	1	2	3	4	5
Навчання дитини нормам добра і справедливості	1	2	3	4	5
Розвиток самостійності дитини	1	2	3	4	5
Розв'язання конфліктів несиловими методами	1	2	3	4	5
Створення комфортної ситуації для дитини	1	2	3	4	5

3. Оцініть, наскільки успішно вам удалося навчити свою дитину (5 балів — максимальна успішність):

Виразити своє почуття любові	1	2	3	4	5
Уміти миритися з обставинами	1	2	3	4	5
Бути уважною до свого фізичного стану	1	2	3	4	5
Помічати стан близьких	1	2	3	4	5
Правил етикету	1	2	3	4	5
Різних знань за інтересами	1	2	3	4	5
Виконувати домашню роботу, вести господарство	1	2	3	4	5
Правильно поводитися в екстремальних ситуаціях	1	2	3	4	5

4. Якою мірою вас задовольняють стосунки з вашою дитиною?

- Цілковито;
- частково;
- важко сказати;
- скоріше не задовольняють;
- не задовольняють.

5. Як часто ви говорите зі своєю дитиною про... (у відповідній графі обведіть цифри).

№ з/п		Щодня	Часто	Рідко	Дуже рідко
1	Її проблеми в школі	1	2	3	4
2	Способи подолання конфліктів	1	2	3	4
3	Турботи вашої дитини	1	2	3	4
4	Інтереси, захоплення	1	2	3	4
5	Прочитане, фільми, мистецтво	1	2	3	4

6	Здоров'я, здоровий спосіб життя	1	2	3	4
7	Різні професії	1	2	3	4
8	Гроші, матеріальні проблеми	1	2	3	4
9	Домашні обов'язки	1	2	3	4
10	Про себе, свої проблеми	1	2	3	4
11	Стосунки жінок і чоловіків	1	2	3	4

6. Які особисті якості та вміння ви прагнете прищепити дитині? (Обведіть номери позицій (не більше 5), які відповідають вашій думці.)

- 1) Доброзичливість, терпимість.
- 2) Ініціативність, самостійність.
- 3) Чесність, правдивість.
- 4) Прагнення до знань, духовних цінностей.
- 5) Відповідальність за себе, за інших.
- 6) Готовність змінюватися.
- 7) Практичність, реалістичність.
- 8) Прагнення бути корисним Батьківщині.
- 9) Уміння аналізувати життєві ситуації.
- 10) Почуття причетності, співчуття.

7. Які особливості вашої дитини вас хвилюють? (Обведіть відповідні номери.)

- 1) Неврівноваженість, різкі перепади настрою.
- 2) Відчуженість, часте заглиблення в себе.
- 3) Прагнення робити все навпаки.
- 4) Немає бажання вчитися.
- 5) Немає чітких життєвих планів, інтересів.
- 6) Легко піддається на провокації.
- 7) Прагне ствердити свою силу, показати свою владу.
- 8) Невротичні прояви (страхи, істерики тощо).
- 9) Що ще? _____

8. Якою мірою ваша дитина готова до вирішення різних життєвих проблем? (Обведіть відповідну цифру; 5 балів — максимальна успішність.)

1	До поведінки в незнайомих ситуаціях	1	2	3	4	5
2	До співпраці з іншими людьми	1	2	3	4	5
3	До морального вибору в сумнівній ситуації	1	2	3	4	5
4	До реалізації своїх планів у житті	1	2	3	4	5
5	До захисту власних прав	1	2	3	4	5
6	До дбайливого ставлення до власного здоров'я	1	2	3	4	5

9. Чи часто ви говорите дитині...

		Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1	Я люблю тебе	1	2	3	4
2	Я хвилююся за тебе	1	2	3	4
3	Чекаю, коли ти порозумнішаєш	1	2	3	4
4	Думаю, тобі буде важко в житті	1	2	3	4

10. З якими ситуаціями ризику стикається ваша дитина в повсякденному житті?

- а) Пізно повертається додому;
- б) може багато випити у своїй компанії;
- в) дитині можуть запропонувати наркотики;
- г) дитину часто _____ припинюють;
- г) у дитини мало друзів;
- д) на вулиці часто бувають бійки;
- е) що ще? _____

11. Що ви робите для того, щоб розвивати у вашої дитини почуття власної гідності?

- а) Раджуся з дитиною з різних питань;
- б) намагаюсь якомога більше заохочувати дитину, хвалити;
- в) звертаю увагу всіх членів сім'ї на успіхи та добрі справи дитини;

- г) даю дитині доручення, які вона здатна виконати;
 г) що ще? _____

12. Які захоплення є у вашої дитини?

- а) Мистецтво: музика, живопис, поезія тощо;
 б) читання книжок;
 в) комп'ютерні ігри;
 г) спорт;
 г) відеофільми;
 д) що ще? _____

13. Що ви хотіли б побажати своїй дитині?

Я хочу, щоб моя дитина _____

14. З якими проблемами у розвитку та вихованні дітей вам найчастіше доводиться стикатися?

Розкажіть, будь ласка, про себе:

15. Ваш вік: _____

16. Ваша стать: жін./чол.

17. Ваша освіта:

- а) середня;
 б) середня спеціальна;
 в) вища.

18. Ваша професія: _____

19. В якій сфері ви працюєте?

- а) у близькій до основного фаху;
 б) у далекій від основного фаху;
 в) зараз не працюю;
 г) _____

20. Як ви оцінюєте матеріальне становище вашої сім'ї?

- а) відмінне;
 б) середне;
 в) нижче середнього;
 г) складне.

21. В якій сім'ї проживає ваша дитина?

- а) у сім'ї з обома рідними батьками;
 б) у сім'ї з одним із батьків;
 в) у сім'ї з вітчимою або мачухою.

22. Чи проживають із вами у сім'ї бабуся чи дідусь?

- а) ні;
 б) проживає бабуся;
 в) проживає дідусь;
 г) проживають бабуся і дідусь.

23. Скільки у вас дітей? _____

Дякуємо за співпрацю!

АНКЕТА ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ВОЛОДІННЯ ДІТЬМИ ЖИТТЄВИМИ ВМІННЯМИ ТА НАВИЧКАМИ

(Соціальний супровід неблагополучної сім'ї.

Трубавіна І. М. Науково-методичні матеріали. —

К.: ДЦССМ, 2003. — 86 с.)

1. Чи берете ви участь у сімейному обговоренні питань, які стосуються вас особисто?

- а) Так;
 б) ні;
 в) інколи.

2. Чи читають батьки ваш особистий щоденник, пошту, адресовану вам?

- а) Так;
 б) ні;
 в) інколи.

3. Чи вирішують батьки ваші проблеми у стосунках з однолітками в школі, гуртку, дворі, таборі?

- а) Так;
 б) ні;
 в) інколи.

4. Чи враховують вашу думку батьки під час вирішення сімейних проблем?

- а) Так;
 б) ні;
 в) інколи.

5. Чи вмієте ви сказати «ні» батькам, якщо це протирічить вашим потребам, інтересам, шкодить вашому здоров'ю?

- а) Так;
- б) ні;
- в) інколи.

6. Чи були випадки, коли ви доводили батькам свою думку щодо вашого розвитку, навчання і виховання?

- а) Так;
- б) ні;
- в) інколи.

7. Чи займаєтеся ви вдома малюванням або співом, музикою, фізичною культурою, колекціонуванням тощо за власним бажанням?

- а) Так;
- б) ні;
- в) інколи.

8. Чи вмієте ви спілкуватися з батьками без конфліктів?

- а) Так;
- б) ні;
- в) інколи.

9. Чи спілкуєтеся ви з тим із батьків, хто мешкає окремо від вас?

- а) Так;
- б) ні;
- в) інколи.

10. Чи маєте ви вдома речі, призначені для вашого розвитку, навчання і виховання (стіл, іграшки, книжки тощо)?

- а) Так;
- б) ні;
- в) користуюсь ними разом з усіма іншими.

11. Чи вмієте ви слухати інших?

- а) Так;
- б) ні;
- в) не всіх.

12. Чи вмієте ви поєднувати в поведінці «хочу» і «треба»?

- а) Так;
- б) ні;
- в) інколи.

13. Чи вмієте ви реалізовувати свої рішення?

а) Так;

б) ні;

в) частково, з допомогою інших.

14. Чи вмієте ви поступатися іншим членам сім'ї?

- а) Так;
- б) ні;
- в) інколи.

15. Чи виявляли ви до своїх батьків співчуття?

- а) Так;
- б) ні;
- в) кілька разів.

16. Чи займаєтесь ви самовихованням?

- а) Так;
- б) ні;
- в) інколи.

17. Чи залежить ваше життя, вільний час, спілкування з однокласниками від рішення батьків?

- а) Так;
- б) ні;
- в) в окремих питаннях.

18. Чи вмієте ви пробачати?

- а) Так;
- б) ні;
- в) частково.

19. Чи вмієте ви займатися щоденними сімейними обов'язками, домашніми завданнями без нагадування батьків, без примусу?

- а) Так;
- б) ні;
- в) не завжди.

20. Чи говорили ви батькам про свої права у сім'ї?

- а) Так;
- б) ні;

21. Чи вмієте ви брати на себе відповідальність, самостійно вирішувати свої проблеми?

- а) Так;
- б) ні;
- в) за порадою батьків.

22. Чим ви керуетесь у стосунках з батьками?

- а) їхніми настановами;
- б) власними поглядами;
- в) поглядами однолітків.

23. Чи часто ви плачете під час сварки з батьками, однолітками?

- а) Так;
- б) ні;
- в) трапляється.

Підрахунок результатів

№ з/п	Уміння	Рівень умнь	№ запитання
1	Комунікативне	Високий	5а, 6а, 8а, 9а, 11а, 14а
		Середній	5в, 6в, 8в, 9в, 11в, 14в
		Низький	5б, 6б, 8б, 9б, 11б, 14б
2	Прийняття рішень; критичне мислення	Високий	1а., 2б, 3б, 4а, 7а, 10а, 12а, 13а, 17а, 18а, 22б
		Середній	1в, 2в, 3в, 4в, 7в, 10в, 12в, 13в, 17в, 18в, 22в
		Низький	1б, 2а, 3а, 4б, 7б, 10б, 12б, 13б, 17б, 18б, 22а, 23в
3	Майстерність управління	Високий	15а, 16а, 19а, 21а, 23б
		Середній	15в, 16в, 19в, 20а, 21в, 23в
		Низький	15б, 16б, 19б, 20б, 21б, 23а

Відповідно до ст. 53 Конституції України, статті Конвенції про права дитини та Закону України «Про освіту», кожен має право на здобуття загальної середньої освіти. А згідно з Конвенцією про права дитини батьки несуть відповідальність за здобуття освіти та виховання своїх дітей. За невиконання своїх обов'язків батьки можуть бути притягнутими до відповідальності (до адміністративної відповідальності та позбавлення батьківських прав).

Додаток. Анкети для оцінювання способу життя школярів

АНКЕТА ДЛЯ УЧНІВ

Клас _____

Школа _____

Район _____

Я... О хлопчик О дівчинка

Я народився (народилася) _____ рік _____ місяць

1. Скажіть, чи Ви є членом будь-якого позашкільного закладу, гуртка/ секції або організації?

- я не відвіую ніякого позашкільного закладу;
- спортивний гурток/ секція;
- волонтерська організація, яка надає соціальну допомогу, соціальні послуги;
- культурні об'єднання (музичний, науковий, літературний гурток/ клуб);
- релігійна організація.

2. Які життєві цінності є для Вас пріоритетними?

- навчання;
- здоров'я;
- свобода (самостійність, незалежність суджень);
- суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, однолітків);
- матеріально забезпечене життя;
- сім'я;
- друзі, знайомі;
- кохання;
- розваги (приємне та необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків).

3. Як Ви оцінюєте стан Вашого здоров'я? (Позначте одну відповідь)

- Маю міцне здоров'я, майже ніколи не хворію;
- Почуваю себе добре, рідко хворію;
- Почуваю себе добре, але часто простуджуюсь;
- Задовільне, маю хронічні хвороби;
- Маю слабе здоров'я, часто пропускаю уроки через хворобу.

4. Більшою мірою стан Вашого здоров'я залежить від: (позначте *дві найбільш значущі* відповіді)

- екологічних умов місцевості проживання;
- економічного розвитку країни;
- власного способу життя;
- рівня розвитку медицини;
- власного фізичного розвитку.

5. З ким Ви обговорюєте проблеми свого здоров'я? (Позначте *не більше трьох* відповідей)

- раджусь з батьками;
- консультуюсь у лікаря;
- раджусь з учителем;
- обговорюю з однолітками;
- дзвоню по телефону довіри.

6. Як часто Ви звертаєтесь до лікаря, медсестри з власної ініціативи по медичну допомогу?

- 1 раз на тиждень;
- 2–3 рази на місяць;
- 1 раз на місяць;
- 1 раз на півроку;
- 1 раз на рік;
- важко відповісти, не пам'ятаю.

7. Чи проходили Ви протягом останнього навчального року плановий медичний огляд?

- у приміщенні навчального закладу медичним працівником навчального закладу;
- у приміщенні навчального закладу сторонніми медичними фахівцями;
- у медичному, лікувальному закладі (районна поліклініка, лікарня тощо);
- не проходили огляд.

8. Наскільки часто Ви і члени Вашої родини займаєтесь разом чим-небудь з перерахованого нижче?

8.1. Дивитися телевізор і (чи) відео:

- майже щодня;
- 2–3 рази на тиждень;
- один раз на тиждень;
- іноді;
- ніколи.

8.2. Граєте у спільні ігри дома:

- майже щодня;
- 2–3 рази на тиждень;
- один раз на тиждень;
- іноді;
- Ніколи.

8.3. Їсте разом

- майже щодня;
- 2–3 рази на тиждень;
- один раз на тиждень;
- іноді;
- ніколи;

8.4. Гуляєте

- майже щодня;
- 2–3 рази на тиждень;
- один раз на тиждень;
- іноді;
- ніколи.

8.5. Відвідуєте місця розваг

- майже щодня;
- 2–3 рази на тиждень;
- один раз на тиждень;
- іноді;
- ніколи.

8.6. Відвідуєте друзів чи родичів

- майже щодня;
- 2–3 рази на тиждень;
- один раз на тиждень;
- іноді;
- ніколи;

8.7. Разом займаєтесь спортом, граєте в рухливі ігри, активно відпочиваєте

- майже щодня;
- 2–3 рази на тиждень;
- один раз на тиждень;
- іноді;
- ніколи;

8.8. Обговорюєте спільно проблеми, новини

- майже щодня;

- 2–3 рази на тиждень;
- один раз на тиждень;
- іноді;
- ніколи.

Чи згодні Ви з такими твердженнями?

9. Людині не обов'язково дбати про розвиток всіх складових свого здоров'я

- так;
- ні;
- важко відповісти.

10. Найголовніша зі всіх складових здоров'я це фізична

- так;
- ні;
- важко відповісти.

11. Ви не вивчаєте екологічні умови місцевості проживання, бо притримуєтесь думки, що екологічні чинники не можуть негативно вплинути на стан Вашого здоров'я

- так;
- ні;
- важко відповісти.

12. Підлітку не потрібно спостерігати за своїм здоров'ям

- так;
- ні;
- важко відповісти.

13. Важливо проконсультуватися з лікарем, вибираючи методи власної оздоровчої системи

- так;
- ні;
- важко відповісти.

14. Куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин згубно впливають не тільки на репродуктивне здоров'я підлітків, а і на їх майбутніх дітей

- так;
- ні;
- важко відповісти.

15. Ви маєте захворювання (проблеми) хребта

- так;
- ні;
- важко відповісти.

16. Для профілактики йододефіциту достатньо регулярно споживати продукти, збагачені йодом

- так;
- ні;
- важко відповісти.

17. Захворювання, пов'язані з дефіцитом йоду, розвиваються поступово, тривалий час залишаючись непоміченими

- так;
- ні;
- важко відповісти.

18. На деяких уроках відчуваєте страх, знаходитеся у стресовій ситуації

- так;
- ні;
- важко відповісти.

19. У моїй родині дорослі курять

- так;
- ні;
- важко відповісти.

20. Тютюновий дим шкодить людям, які не курять

- так;
- ні;
- важко відповісти.

21. Ви часто відчуваєте схвильованість (психологічний дискомфорт) під час перебування в школі

- так;
- ні;
- важко відповісти.

22. У Вашому класі з тих, хто не вживає алкоголь, не курить, глузують

- так;
- ні;
- важко відповісти.

22. Алкоголь та нікотин негативно впливає на інтелектуальний розвиток підлітка, його кмітливість

- так;
- ні;
- важко відповісти.

23. Алкоголь вважається небезпечним, тільки коли його вживають у великій кількості

- так;
- ні;
- важко відповісти.

24. У лікарнях, навчальних закладах, на спортивних майданчиках, громадському транспорті, ліфтах, приміщеннях органів влади заборонено пити та курити

- так;
- ні;
- важко відповісти.

25. Регулярне, але контрольоване вживання алкоголю не спричиняє серйозної шкоди організму підлітка

- так;
- ні;
- важко відповісти.

26. Скільки раз на тиждень Ви зазвичай їсте або п'єте

26.1. фрукти

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

26.2. овочі

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

26.3. страви з картоплі

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;

- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

26.4. солодке (цукерки, шоколад, тістечка, булочки)

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

26.5. солодкі газовані напої

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

26.6. м'ясо та м'ясопродукти

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

26.7. Рибу та рибні продукти

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

26.8. молочні продукти

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;

- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

26.9. каші з круп

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

26.10. продукти з цільних злаків або з борошна грубого помолу

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

27. Як Ви вважаєте, чи пов'язані названі захворювання з нездоровим, неправильним харчуванням?

27.1. Хвороби серцево-судинної системи

- так;
- ні;
- важко відповісти.

27.2. Захворювання щитовидної залози

- так;
- ні;
- важко відповісти.

27.3. Цукровий діабет

- так;
- ні;
- важко відповісти.

27.4. Туберкульоз легенів

- так;
- ні;
- важко відповісти.

27.5. Запалення легенів

- так;
- ні;
- важко відповісти.

27.6. Головний біль

- так;
- ні;
- важко відповісти.

28. Чи робите Ви що-небудь зараз для того, щоб поліпшити свою статуру?

- ні, моя статура (вага) мене влаштовує;
- так, сиджу на дієті, мені варто схуднути;
- ні, але мені варто трохи схуднути;
- так, мені треба набрати вагу;
- так, вживаю харчові добавки для того, щоб збільшити м'язи.

29. Кожна людина має право розпоряджатися своїм життям самостійно, тому я (позначте всі прийнятні відповіді)

- уникаю небезпек;
- дію за правилами своєї компанії;
- можу не говорити батькам, куди йду;
- поведжусь у класі так, як вважаю правильним;
- вирішую свої проблеми самостійно.

30. У цілому, чи можете Ви сказати про себе:

- я щасливий;
- я досить щасливий;
- я не дуже щасливий;
- я зовсім не щасливий;
- важко відповісти.

31. Як часто Вас ображали в школі за останній місяць? (Позначте одну відповідь).

- майже ніколи;
- іноді;
- це траплялося 2 або 3 рази на місяць;
- це траплялося раз на тиждень;
- це траплялося декілька разів на тиждень.

32. Як часто Ви брали участь в нанесенні образ іншим учням у школі за останній місяць?

- не ображали інших учнів жодного разу;

- це траплялося 1–2 рази;
- це траплялося 2 або 3 рази на місяць;
- це траплялося раз на тиждень;
- це траплялося декілька разів на тиждень;

33. Назвіть основні причини, через які Ви відчуваєте схвильованість (психологічний дискомфорт) під час перебування в школі:

- взаємовідносини з вчителями;
- взаємовідносини з однолітками;
- боюсь відповідати;
- успіхи в навчанні/ оцінки;
- вас нічого не хвилює;

34. Як часто Ви:

34.1. робите фізичні вправи

- майже кожен день;
- 2–3 рази на тиждень;
- 1 раз на тиждень;
- майже ніколи;

34.2. Приймаєте гігієнічний душ

- майже кожен день;
- 2–3 рази на тиждень;
- 1 раз на тиждень;
- майже ніколи;

34.3. Працюєте за комп'ютером

- майже кожен день;
- 2–3 рази на тиждень;
- 1 раз на тиждень;
- майже ніколи;

35.4. Відвідуєте гуртки, спортивні секції

- майже кожен день;
- 2–3 рази на тиждень;
- 1 раз на тиждень;
- майже ніколи;

36.5. Активно відпочиваєте (прогулянки до лісу, рухливі ігри, купання тощо)

- майже кожен день;
- 2–3 рази на тиждень;
- 1 раз на тиждень;
- майже ніколи;

36.6. Загартовуєшся (умивання прохолодною водою, обтирання мокрим рушником тощо)

- майже кожен день;
- 2–3 рази на тиждень;
- 1 раз на тиждень;
- майже ніколи;

37. Скільки годин на тиждень Ви витрачаєте на різні фізичні вправи (тренування, заняття спортом) у вільний від шкільних занять час? (Позначте одну відповідь)

- ніскільки;
- займаюся щоденно по 1 годині;
- приблизно 1 годину на тиждень;
- приблизно 2–3 години на тиждень;
- приблизно 4–6 годин на тиждень;
- 7 годин і більше на тиждень.

38. Скільки годин на день Ви зазвичай дивитися телевізор (включаючи відео та DVD) у свій вільний час? (позначте тільки один варіант відповіді у колонці у будні дні й один — у колонці у вихідні дні).

38.1. У будні дні

- ніскільки;
- приблизно півгодини на день;
- приблизно годину на день;
- приблизно 2 години на день;
- приблизно 3 години на день;
- приблизно більше 4 годин на день;

38.2. У вихідні дні

- ніскільки;
- приблизно півгодини на день;
- приблизно годину на день;
- приблизно 2 години на день;
- приблизно 3 години на день;
- приблизно більше 4 годин на день;

39. Скільки годин на день Ви зазвичай граєте в ігри на комп'ютері або ігровій приставці до комп'ютера чи телевізора у свій вільний час? (позначте тільки один варіант відповіді у колонці у будні дні й один — у колонці у вихідні дні).

39.1 У будні дні

- ніскільки;
- приблизно півгодини на день;
- приблизно годину на день;
- приблизно 2 години на день;
- приблизно 3 години на день;
- приблизно більше 4 годин на день;

39.2. У вихідні дні

- ніскільки;
- приблизно півгодини на день;
- приблизно годину на день;
- приблизно 2 години на день;
- приблизно 3 години на день;
- приблизно більше 4 годин на день;

40. Чи пробували Ви коли-небудь курити?

- ніколи;
- спробував, іноді вживаю;
- вживаю в компанії;
- регулярно.

41. Чи п'єте Ви пиво?

- ніколи;
- спробував, іноді вживаю;
- вживаю в компанії;
- регулярно.

42. Чи вживали Ви коли-небудь такі алкогольні напої, як вино, лікер, горілка?

- ніколи;
- спробував, іноді вживаю;
- вживаю в компанії;
- регулярно.

43. Як часто Ви вживаєте слабоалкогольні напої, коктейлі?

- ніколи;
- спробував, іноді вживаю;
- вживаю в компанії;
- регулярно.

44. Чи вживали Ви коли-небудь наркотичні речовини?

- ніколи;
- спробував, іноді вживаю;
- вживаю в компанії;
- регулярно.

45. Чи траплялося таке, що Ви нюхали такі речовини, як клей, аерозолі, бензин?

- ніколи;
- спробував, іноді вживаю;
- вживаю в компанії;
- регулярно.

46. Яка, на Вашу думку, основна причина того, що підлітки починають курити, пити, вживати наркотичні речовини? (Позначте *дві* прийнятні відповіді).

- вживають за прикладом друзів;
- не усвідомлюють, як це небезпечно і пробують через цікавість;
- це для них непоганий спосіб розважитися;
- хочуть довести, що вони дорослі, незалежні;
- непорозуміння з батьками.

47. Як Ви відреагуєте на пропозицію випити або покурити сигарети чи легкі наркотики? (Позначте *одну* відповідь).

- для підтримки компанії спробував би;
- один раз можна спробувати — нічого не станеться;
- не люблю бути білою вороною, спробую;
- вчиню залежно від обставин;
- мене це не цікавить.

48. До кого б Ви звернулися, якби хотіли допомогти другу кинути пити, вживати наркотики? (Позначте *всі* прийнятні відповіді).

- батьків;
- міліції;
- учителів;
- працівників соціальної служби;
- телефону довіри;
- однолітків.

49. Скільки Вам було років, коли Ви вперше:**49.1. Спробували алкогольні напої**

- ніколи;
- 11 років або менше;
- 12–13 років;
- 14–15 років;
- 16 років і старше;

49.2. Були п'яним

- ніколи;
- 11 років або менше;
- 12–13 років;
- 14–15 років;
- 16 років і старше;

49.3. Спробували покурити сигарету

- ніколи;
- 11 років або менше;
- 12–13 років;
- 14–15 років;
- 16 років і старше;

49.4. Спробували наркотики

- ніколи;
- 11 років або менше;
- 12–13 років;
- 14–15 років;
- 16 років і старше;

50. Що Ви думаєте про компанію своїх друзів, з якими Ви проводите більшу частину свого вільного часу? Більшість друзів у Вашій компанії:

50.1. Добре вчаться, приділяють багато часу навчанню

- ніколи;
- іноді;
- часто;
- не знаю.

50.2. Курять сигарети

- ніколи;
- іноді;
- часто;
- не знаю.

50.3. Вживають алкогольні та слабоалкогольні напої

- ніколи;
- іноді;
- часто;
- не знаю.

50.4. Просто спілкуються, їдуть куди-небудь повеселитися, курять, вживають пиво

- ніколи;

- іноді;
- часто;
- не знаю.

50.5. Вживають речовини, щоб бути «під кайфом»

- ніколи;
- іноді;
- часто;
- не знаю.

50.6. «Чатяться» в Інтернеті

- ніколи;
- іноді;
- часто;
- не знаю.

50.7. Займаються в спортивних секціях, гуртках та люблять активний відпочинок

- ніколи;
- іноді;
- часто;
- не знаю.

50.8. Займаються художньою діяльністю (грають на музичних інструментах, малюють тощо)

- ніколи;
- іноді;
- часто;
- не знаю.

50.9. Проводять час із своїми батьками

- ніколи;
- іноді;
- часто;
- не знаю.

50.10. Багато часу спілкуються з однолітками, слухають музику, ходять один до одного в гості

- ніколи;
- іноді;
- часто;
- не знаю.

50.11. Ходять у кіно, театри, на концерти

- ніколи;
- іноді;

- часто;
- не знаю.

50.12. Грають на комп'ютері, дивляться телевізор

- ніколи;
- іноді;
- часто;
- не знаю.

50.13. Допмагають нужденним, беруть участь у суспільно-корисній діяльності, за яку не платять

- ніколи;
- іноді;
- часто;
- не знаю.

51. Де ти отримуєш інформацію про здоровий спосіб життя? (Познач усі відповіді).

- шкільні уроки;
- консультація в лікаря;
- телебачення;
- центр соціальних служб;
- інтернет;
- газети, журнали, буклети, листівки;
- акції, що проводилися поза школою;
- однолітки, друзі;
- батьки;
- брати, сестри;
- консультації в психолога;
- священик.

АНКЕТА ДЛЯ КЕРІВНИКІВ

1. Якою мірою перелічені нижче твердження є проблемами, які потрібно розв'язувати у Вашому навчальному закладі?

1.1. Заклад потребує значного ремонту для покращення стану будівлі

- актуальна проблема;
- помірна проблема;
- немає проблеми;
- важко відповісти.

1.2. Ігрові, спортивні майданчики потребують нового обладнання

- актуальна проблема;
- помірна проблема;
- немає проблеми;
- важко відповісти.

1.3. Спортивний зал у гарному стані

- актуальна проблема;
- помірна проблема;
- немає проблеми;
- важко відповісти.

1.4. Спеціальні класні кімнати (предметні кабінети, лабораторії, майстерні тощо) добре обладнані

- актуальна проблема;
- помірна проблема;
- немає проблеми;
- важко відповісти.

1.5. Санвузли у гарному стані

- актуальна проблема;
- помірна проблема;
- немає проблеми;
- важко відповісти.

1.6. У навчальному закладі є їдальня з відповідним обладнанням

- актуальна проблема;
- помірна проблема;
- немає проблеми;
- важко відповісти.

1.7. У навчальному закладі є можливість гарячого харчування для всіх учнів школи

- актуальна проблема;
- помірна проблема;
- немає проблеми;
- важко відповісти.

1.8. Заклад (включно із санвузлами) доступний для людей з обмеженими можливостями

- актуальна проблема;
- помірна проблема;
- немає проблеми;
- важко відповісти.

1.9. Мультимедійне обладнання, комп'ютери і програмне забезпечення, DVD-програвачі тощо є в достатній кількості, доступні для користування

- актуальна проблема;
- помірна проблема;
- немає проблеми;
- важко відповісти.

1.10. Розташування столів у класних кімнатах забезпечує оптимальне освітлення (денне, штучне)

- актуальна проблема;
- помірна проблема;
- немає проблеми;
- важко відповісти.

1.11. Шкільні меблі для учнів відповідають ергономічним принципам (легко регулюються відповідно до індивідуальних потреб)

- актуальна проблема;
- помірна проблема;
- немає проблеми;
- важко відповісти.

1.12. Є проблеми із цвілью

- актуальна проблема;
- помірна проблема;
- немає проблеми;
- важко відповісти.

1.13 Температура повітря в класних кімнатах є відповідною для занять протягом усього року

- актуальна проблема;
- помірна проблема;
- немає проблеми;
- важко відповісти.

1.14. У навчальному закладі правил заборони куріння дотримуються учні та педагогічний колектив

- актуальна проблема;
- помірна проблема;
- немає проблеми;
- важко відповісти.

1.15. У навчальному закладі неможливо купити наркотичні речовини

- актуальна проблема;
- помірна проблема;
- немає проблеми;
- важко відповісти.

2. Чи ведеться в навчальному закладі цілеспрямована діяльність щодо попередження захворювань, збереження й зміцнення здоров'я учнів?

- так;
- ні;
- у нашому закладі така діяльність не передбачена офіційними документами.

3. Чи маєте Ви можливість впливати на організацію процесу медобслуговування в навчальному закладі?

- так;
- ні;
- важко відповісти.

4. Як розподіляється навантаження (години) з предмету «Основи здоров'я» в школі?

- години має вчитель з відповідним сертифікатом;
- годинами «довантажуються» вчителі до ставки з інших предметів.

6. Як би Ви оцінили методичне забезпечення предмета «Основи здоров'я», а саме: наявність методичних розробок, таблиць, наочних матеріалів, технічного обладнання, аудіо- та відеоматеріалів?

- забезпечення цілком достатнє, є практично все необхідне;
- забезпечення посереднє, наявні не всі потрібні засоби, багато чого не вистачає;
- забезпечення практично відсутнє (є тільки підручники).

7. Яким чином поповнюється методичне забезпечення предмету «Основи здоров'я»?

- вчителі купують за власний рахунок;
- школа придбала за державні кошти;
- за рахунок громадських організацій;
- за рахунок батьківського комітету.

8. Чи є в школі кабінет з основ здоров'я?

- так, є окремий кабінет;
- уроки проходять у різних кабінетах за розкладом;
- так, є кабінет для інтерактивного навчання з відповідним обладнанням.

9. Які шкідливі звички найбільш розповсюджені серед учнів Вашої школи?

- куріння
- вживання алкоголю
- вживання наркотичних речовин
- девіантна поведінка (бійки, глузування, крадіжки тощо)
- пропуски занять без поважних причин

10. Чи контролюється в навчальному закладі дотримання правил щодо заборони куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин?**10.1. Під час навчання**

- так;
- ні;

10.2. На території навчального закладу під час навчання, проведення різноманітних заходів

- так;
- ні;

10.3. За межами навчального закладу під час організованих заходів (екскурсії, походи, спортивні дні, тижні тощо)

- так;
- ні;

11. Чи є в навчальному закладі конкретні процедури розгляду порушень цих правил?

- так;
- ні;

12. Чи співпрацює навчальний заклад з нижченаведеними організаціями з питань формування здорового способу життя?**12.1. Центр здоров'я**

- так, є письмова угода;
- так, є усна домовленість;
- ні;
- іноді організація проводить заходи.

12.2. Поліклініка

- так, є письмова угода;
- так, є усна домовленість;
- ні;
- іноді організація проводить заходи.

12.3. Служби соц. допомоги

- так, є письмова угода;
- так, є усна домовленість;
- ні;
- іноді організація проводить заходи.

12.4. Громадські організації

- так, є письмова угода;
- так, є усна домовленість;
- ні;
- іноді організація проводить заходи.

13. Чи є в школі стенд з інформацією про роботу Служби соціально — психологічної допомоги?

- так;
- ні;

14. Чи проводилися протягом останнього навчального року соціальними службами або громадськими організаціями заняття щодо ВІЛ/ СНІДу на основі життєвих навичок?

- так;
- ні;

16. Як Ви вважаєте, на що були спрямовані профілактичні заходи щодо профілактики ВІЛ /СНІДу?

- На отримання інформації щодо ситуації з ВІЛ/ СНІД в Україні
- На отримання знань щодо шляхів передачі ВІЛ
- На формування життєвих навичок, які убезпечать від ВІЛ-інфікування
- На формування поведінки, яка убезпечить від ВІЛ-інфікування
- На формування особистих якостей учнів

17. Чи сприяли ці уроки, заняття, заходи зростанню рівня знань учнів щодо профілактики ВІЛ-інфікування, оволодінню навичками безпечної поведінки?

- Сприяли істотно
- Сприяли певною мірою

- Майже не сприяли
 - Важко відповісти
- 18. Чи можуть у Вашій школі навчатися ВІЛ-позитивні діти?**
- так;
 - ні;
- 19. Чи можуть, на Вашу думку, працювати в школі ВІЛ-позитивні вчителі?**
- так;
 - ні;
- 20. Які з перерахованих заходів проводяться для батьків у Вашій школі?**
- Лекції, бесіди про збереження здоров'я, профілактику шкідливих звичок
 - Тренінги щодо формування безпечної поведінки
 - Спортивні змагання, свята щодо здорового способу життя
 - Питання щодо профілактики шкідливих звичок розглядаються на батьківських зборах
- 21. Чи достатньо вчителі Вашої школи поінформовані з питань щодо ВІЛ/ СНІДу?**
- Достатньо поінформовані, тому що для них проводилися тематичні заняття, тренінги
 - Посередньо поінформовані
 - Недостатньо поінформовані
- 22. Чи існує в навчальному закладі порядок (план), згідно з яким встановлюється, що наведені нижче теми будуть регулярно обговорюватись з учнями в урочний час?**
- 22.1. Профілактика шкідливих звичок серед підлітків**
- так, у письмовому вигляді;
 - так, усна домовленість;
 - ні.
- 22.2. Профілактика вживання наркотичних речовин**
- так, у письмовому вигляді;
 - так, усна домовленість;
 - ні.
- 22.3. Зміцнення репродуктивного здоров'я молоді**
- так, у письмовому вигляді;
 - так, усна домовленість;
 - ні.

23. Чи ознайомлюєте Ви батьків учнів зі змістом такого плану або занять?

○ Обов'язково отримуємо письмову згоду на проведення таких занять

- Можуть ознайомитись всі бажаючі
- Не вважаємо, що потрібно повідомляти батьків

24. Чи є в навчальному закладі план заходів/занять для підвищення обізнаності вчителів щодо здорового способу життя як частини їх професійного навчання або підвищення кваліфікації?

24.1. Профілактика шкідливих звичок

- так;
- ні.

24.2. Профілактика вживання наркотичних речовин

- так;
- ні.

24.3. Відновлення і зміцнення здоров'я

- так;
- ні.

24.4. Дискримінація, толерантність спілкування

- так;
- ні.

24.5. Основи гендерних відносин

- так;
- ні.

АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ

1. Чи маєте Ви можливість активно відпочивати разом з дитиною (прогулянки, рухливі ігри тощо)?

- так;
- ні.

2. Чи достатньо Ви знаєте про вплив екологічних чинників на здоров'я?

- так;
- ні.

3. Чи знаєте Ви захворювання, які розповсюджені у місцевості Вашого проживання, що виникають під впливом екологічних чинників?

- так;
 - ні.
- 4. Чи має Ваша дитина захворювання, які пов'язані з неправильним харчуванням?**
- так;
 - ні.
- 5. Чи має Ваша дитина захворювання хребта або часто скаржитися на болі в спині?**
- так;
 - ні.
- 6. Чи було в цьому році таке, що Ваша дитина не хотіла іти в школу через образи однолітків?**
- так;
 - ні.
- 7. Чи курить хто-небудь у Вашій родині?**
- так;
 - ні.
- 8. Що, на Вашу думку, впливає на зміну поведінки дитини та на її позитивне ставлення до здорового способу життя?**
- уроки з основ здоров'я
 - заходи в школі, класі
 - заходи поза школою
 - приклад батьків
 - спілкування з друзями
 - реклама, ЗМІ, телебачення
- 9. Що погіршує самопочуття Вашої дитини?**
- Не вміє раціонально розподіляти час
 - Неправильне харчування
 - Не дотримується правил гігієни.
 - Не робить зарядку, не займається спортом
 - Багато часу проводить біля телевізора або грає на комп'ютері
 - Мало часу гуляє на свіжому повітрі
 - Компанія, в якій курять, вживають алкогольні напої
 - Екологічні умови місцевості проживання
 - Приділяє багато часу навчанню, виконанню домашніх завдань
- 10. Скільки годин на день зазвичай Ваша дитина дивиться телевізор (включаючи відео та DVD) у свій вільний час? (Напишіть кількість годин).**

10.1. У будні дні

- Ніскільки
- 1 годину на день
- 2 години на день
- 3 години на день
- Більше 4 години на день

10.2. У вихідні дні

- Ніскільки
- 1 годину на день
- 2 години на день
- 3 години на день
- Більше 4 години на день

11. Скільки годин на день зазвичай Ваша дитина грає в ігри на комп'ютері або ігровій приставці до комп'ютера чи телевізора у свій вільний час? (Напишіть кількість годин).

11.1. У будні дні

- Ніскільки
- 1 годину на день
- 2 години на день
- 3 години на день
- Більше 4 години на день

11.2. У вихідні дні

- Ніскільки
- 1 годину на день
- 2 години на день
- 3 години на день
- Більше 4 години на день

12. Скільки раз на тиждень зазвичай Ваша дитина їсть (п'є) запропоновані продукти?

12.1. фрукти

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

12.2. овочі

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

12.3. страви з картоплі

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

12.4. солодке (цукерки, шоколад, тістечка, булочки)

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

12.5. солодкі газовані напої

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

12.6. м'ясо та м'ясопродукти

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

12.7. Рибу та рибні продукти

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

12.8. молочні продукти

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

12.9. каші з круп

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

12.10. продукти з цільних злаків або з борошна грубого помолу

- ніколи;
- кілька днів на місяць;
- один день на тиждень;
- 2–4 рази на тиждень;
- 5–6 разів на тиждень;
- щодня, 1 раз на день;
- щодня, кілька разів на день.

13. Чи погодились би Ви на те, щоб

- Вашу дитину навчав ВІЛ-позитивний вчитель
- Ваша родина мешкала з ВІЛ-позитивною особою в сусідніх квартирах
 - ВІЛ-позитивна особа приходила до Вас у гості
 - Поряд з Вашою дитиною в класі навчалась ВІЛ-позитивний однокласник

- Ваша дитина сиділа за однією партою з ВІЛ-позитивним однокласником

- Ваша щоденно спілкуватися з ВІЛ-позитивним другом

14. Які з перерахованих заходів Ви відвідуєте в школі?

- Лекції, бесіди щодо збереження здоров'я, профілактики шкідливих звичок

- Тренінги щодо безпечної поведінки

- Спортивні змагання, свята

- Батьківські збори

- Не відвідую

15. Наскільки Ви добре знаєте:

15.1 хто друзі Вашої дитини

- Знаю багато

- Знаю небагато

- Нічого не знаю

15.2. Як Ваша дитина витрачає свої гроші

- Знаю багато

- Знаю небагато

- Нічого не знаю

15.3. Де буває Ваша дитина після школи

- Знаю багато

- Знаю небагато

- Нічого не знаю

15.4. Де буває Ваша дитина ввечері

- Знаю багато

- Знаю небагато

- Нічого не знаю

15.5. Що Ваша дитина робить у вільний час

- Знаю багато

- Знаю небагато

- Нічого не знаю

16. Як Ви ставитесь до своєї дитини:

16.1. Допомогаєте настільки, наскільки це їй необхідно

- Майже завжди

- Іноді

- Ніколи

16.2. Дозволяєте займатися тим, що їй подобається

- Майже завжди

- Іноді

- Ніколи

16.3. Розуміють її проблеми

- Майже завжди

- Іноді

- Ніколи

16.4. Даєте свободу, вважаєте, що вона може самостійно приймає рішення

- Майже завжди

- Іноді

- Ніколи

16.5. Намагаєтесь контролювати її в усьому

- Майже завжди

- Іноді

- Ніколи

16.6. Вважаєте, що Ваша дитина не досить доросла і ставляться до неї як до дитини

- Майже завжди

- Іноді

- Ніколи

17. Як Ви реагуєте, коли Ваша дитина чинить неправильно, з Вашої точки зору?

17.1. Не робите зауважень і не караєте

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

17.2. Пояснюєте, що вона зробила неправильно і чому Ви її покарали

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

17.3. Пояснюєте, що вона зробила неправильно, але не караєте

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

17.4. Караєте за вчинки. Вважаєте, що не повинні пояснювати причини

- Часто
- Інколи
- Рідко
- Ніколи

18. Чи задоволені Ви якістю уроків з предмету «Основи здоров'я»?

○ Уроки проходять цікаво, дитина любить цей предмет
 ○ Уроки проходять традиційно, дитина любить цей предмет

○ Уроки проходять нерегулярно з різних причин

19. Скільки разів на тиждень потрібно вивчати предмет «Основи здоров'я»?

- Один раз на тиждень
- Два рази на тиждень

20. Назвіть основні причини, через які Ваша дитина відчуває схвильованість (психологічний дискомфорт) під час перебування в школі:

- Взаємовідносини з вчителями
- Взаємовідносини з однолітками
- Боїться відповідати на деяких уроках
- Через оцінки
- Почуває себе комфортно

21. Наскільки часто Ви з дитиною займаєтеся разом чим-небудь з перерахованого нижче?

21.1. Дивитися телевізор чи відео

- Щодня
- Майже щодня
- Один раз на тиждень
- Іноді
- Ніколи

22.2. Граєте у спільні ігри дома

- Щодня
- Майже щодня
- Один раз на тиждень
- Іноді
- Ніколи

22.3. Їсте разом

- Щодня
- Майже щодня
- Один раз на тиждень
- Іноді
- Ніколи

22.4. Гуляєте

- Щодня
- Майже щодня
- Один раз на тиждень
- Іноді
- Ніколи

22.5. Відвідуєте місця розваг

- Щодня
- Майже щодня
- Один раз на тиждень
- Іноді
- Ніколи

22.6. Відвідуєте друзів чи родичів

- Щодня
- Майже щодня
- Один раз на тиждень
- Іноді
- Ніколи

22.7. Разом займаєтеся спортом, активно відпочиваєте, граєте в рухливі ігри, катаєтеся на лижах тощо

- Щодня
- Майже щодня
- Один раз на тиждень
- Іноді
- Ніколи

22.8. Обговорюєте проблеми, новини

- Щодня
- Майже щодня
- Один раз на тиждень
- Іноді
- Ніколи

23. Наскільки серйозно Ви берете до уваги думку дитини, коли вирішуєте, як Вашій дитині проводити вільний час поза школою?

- Зазвичай Ваша дитина сама вирішує, як проводити свій вільний час
- Ви вирішуємо разом, але вона зазвичай може робити те, що захоче
- Ви вирішуємо разом, але вона зазвичай робить те, що Ви їй радите
- Зазвичай Ви самі вирішуєте, як вона має проводити вільний час
- Ваша дитина не обговорює з Вами, як проводити їй вільний час

24. Просимо Вас відповісти на декілька запитань стосовно шкідливих звичок Вашої дитини.

24.1. Чи курить Ваша дитина?

- Ніколи
- Пробувала, іноді вживає
- Вживає в компанії
- Регулярно

24.2. Чи п'є Ваша дитина пиво?

- Ніколи
- Пробувала, іноді вживає
- Вживає в компанії
- Регулярно

24.3. Чи вживає Ваша дитина такі алкогольні напої як вино, лікер, горілку?

- Ніколи
- Пробувала, іноді вживає
- Вживає в компанії
- Регулярно

24.4. Як часто Ваша дитина вживає слабоалкогольні напої, коктейлі?

- Ніколи
- Пробувала, іноді вживає
- Вживає в компанії
- Регулярно

24.5. Чи пробувала Ваша дитина коли-небудь наркотичні речовини?

- Ніколи
- Пробувала, іноді вживає
- Вживає в компанії
- Регулярно

24.6. Чи траплялося таке, що Ваша дитина нюхала такі речовини, як клей, аерозолі, бензин?

- Ніколи
- Пробувала, іноді вживає
- Вживає в компанії
- Регулярно

25. Чи ображали Вашу дитину в школі через:

- Національність
- Риси зовнішності
- Хворобу
- Релігійні уподобання
- Належність до компанії
- Родину

ЛІТЕРАТУРА

1. Кутепов Е. Н. Особенности воздействия факторов окружающей среды на здоровье отдельных групп населения / Е. Н. Кутепов, В. В. Вашкова, Ж. Г. Чарыева // Гигиена и санитария. — 1999. — № 6. — С. 13–17.
2. Савіна О. Л. До питання гігієнічної оцінки сучасного стану забруднення атмосферного повітря в Донецько-Придніпровському регіоні та його впливу на здоров'я дитячого населення / О. Л. Савіна // Гігієна населених місць. — Вип. 41. — Київ, — 2003. — С. 45–59.
3. Кіцула Л. М. стан здоров'я дітей львівської області
4. В. Ф. Торбін, М. К. Хобзей Стан здоров'я дитячого населення та підлітків львівської області
5. Стан здоров'я дітей і молоді України, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова, Р. Левін, І. Солоненко, О. Яременко
6. В. Б. Педан, О. Г. Шадрин, Р. В. Марушко, Т. Л. Марушко // Актуальные проблемы педиатрии
7. Branca F. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response / F. Branca, H. Nikogosian, T. Lobstein. — WHO, 2009. — 392 p
8. Тесты Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании. — СПб, 2002
9. Робота соціального педагога з різними типами сімей: матеріали творчої групи соціальних педагогів / упоряд. Юлія Бойко та ін. — К.: Ред. загальнопед. газет, 2013. — 120 с. — (Бібліотека «Шкільного світу»)

Навчальне видання

*Шиян Олена
Павлова Юлія
Кудрик Ліліана
Сороколіт Наталія
Микитюк Оксана*

ЗДОРОВА ШКОЛА: аспекти моніторингу

Навчальний посібник

Редактор: Ліліана КУДРИК

Дизайн обкладинки та верстання – **Михайло ГРИНИК**

Підписано до друку 12.12.2013. Формат 60x84/16.
Папір офсет. Гарнітура Minion Pro. Друк офсет.
Наклад 400 прим. Зам. № 89.

ТзОВ «Кольорове небо»
Україна, 79022
м. Львів, вул. Виговського, 33а/4

Друк
ФОП Гриник М.Б.
79053, м. Львів, вул. Веделя, 1/3
СЕР А № 272215, СДР В02 № 649513