

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Министра

здравоохранения – Главный

государственный санитарный врач

Республики Беларусь

Н.П.Жукова

2019 г.

Регистрационный № 025-1218



МЕТОД МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ
ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВОВ
Инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК: учреждение образования «Белорусский
государственный медицинский университет»

АВТОРЫ: канд. мед. наук, доцент Т.С. Борисова,
канд. мед. наук, доцент М.М. Солтан

Минск, 2018

НАЗНАЧЕНИЕ И ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

В настоящей Инструкции по применению представлен метод медицинской профилактики компьютерной зависимости среди детей организованных коллективов, применение которого позволит:

- проводить экспресс-диагностику риска развития компьютерной зависимости у детей;
- своевременно выделять наиболее значимые факторы и группы риска по развитию компьютерной аддикции;
- обосновывать тактику и объем необходимых профилактических мероприятий, направленных на предотвращение аддиктивных форм поведения, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- своевременно информировать о риске здоровью детей администрацию учреждения образования, самих учащихся и их законных представителей;
- осуществлять первичную медицинскую профилактику заболеваний, ассоциированных с использованием современных информационно-коммуникационных средств.

Настоящая Инструкция по применению предназначена для врачей-гигиенистов и иных специалистов организаций здравоохранения, осуществляющих государственный санитарный надзор, оказывающих медицинскую помощь детям в организованных коллективах и занимающихся вопросами формирования здорового образа жизни населения.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМЫХ МЕДИЦИНСКИХ ИЗДЕЛИЙ, ОБОРУДОВАНИЯ И СРЕДСТВ

Ростомер, медицинские весы, сантиметровая лента; центильные таблицы оценки физического развития детей; анкета по выявлению поведенческих факторов риска для учащихся 5-8-х классов; анкета по выявлению поведенческих факторов риска для учащихся 9-11-х классов; анкета по выявлению предикторов риска компьютерной зависимости; адаптированный опросник Филлипса; хронобиологический тест Хорна – Остберга; анкета для оценки риска развития компьютерной зависимости.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Медицинская профилактика неинфекционных заболеваний у обучающихся в период получения общего среднего, среднего специального и профессионально-технического образования.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ

Отсутствуют.

МЕТОД МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВОВ

Реализация метода медицинской профилактики компьютерной зависимости среди детей организованных коллективов предполагает определенный алгоритм действий:

1. Сбор данных об образе жизни и состоянии здоровья детей и подростков с оценкой факторов риска формирования компьютерной зависимости.
2. Оценку вероятности возникновения компьютерной зависимости на индивидуальном уровне и выделение детей «группы риска» по её формированию.

3. Принятие управленческих решений по коррекции факторов риска аддиктивного поведения среди групп риска и в целом организованных коллективов детей и подростков.

1 этап. Сбор данных об образе жизни и состоянии здоровья детей и подростков с оценкой факторов риска формирования компьютерной зависимости.

Работу по сбору данных организуют с привлечением медицинских работников учреждения образования, педагогов, психологов и родителей.

Для изучения особенностей образа жизни детей и подростков проводят анкетирование обучающихся с использованием специально разработанной анкеты (Приложение 1 и 2, «Метод формирования у школьников установки на культуру здоровья», рег.№ 262-1213 от 06.03.2014). Анкетирование младших школьников проводят путем опроса их законных представителей, обучающихся средней и старшей ступеней обучения (5-11 классы) и подростков в учреждениях среднего специального и профессионально-технического образования проводится очно групповым опросом (анкету заполняют в присутствии исследователя) либо в форме беседы (анкету заполняет исследователь).

Показатели состояния здоровья ребенка (группа здоровья, наличие и характер функциональных отклонений, хронической патологии) получают путем выкопировки данных из первичной медицинской документации. Особое внимание обращают на наличие у детей «школьнозначимых» функциональных отклонений и заболеваний: органов дыхания, глаза и его придаточного аппарата, костно-мышечной системы, нервной системы и органов кровообращения, а также психических расстройств, расстройств поведения и нарушений речевого развития (дислалия, дизартрия).

Уровень неспецифической резистентности организма определяют по числу случаев острой заболеваемости за год, предшествующий

обследованию и оценивают как: «высокий» – не болел, «средний» – (1-3 заболевания), «низкий» – (4-7 заболеваний), «очень низкий» – (8 и более заболеваний).

Физическое развитие изучают по соматометрическим показателям (длина тела, масса тела) с определением масса-ростового индекса Кетле:

$$\text{Индекс Кетле} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{[\text{длина тела (м)}]^2}$$

Степень гармоничности физического развития оценивают центильным методом.

Для гигиенической оценки факторов и предикторов риска формирования компьютерной зависимости проводится анкетирование детей и заполнение специальной анкеты исследователем (Приложение 3).

Психоземotionalный статус оценивают по показателям общей тревожности с использованием адаптированного теста Филлипа, (Приложение 4).

Для выявления детей группы риска по формированию компьютерной зависимости проводят диагностику хронобиологических особенностей личности с использованием теста Хорна – Остберга (Приложение 5).

Результаты всех исследований анализируются медицинским работником учреждения образования.

Итогом выполнения этапа 1. является формирование базы данных об образе жизни и поведенческих факторах риска, состоянии здоровья, психоземotionalном статусе и хронобиологических особенностях личности с выделением предикторов риска.

2 этап. Оценка вероятности возникновения компьютерной зависимости на индивидуальном уровне и выделение детей «группы риска» по её формированию.

Для оценки риска формирования компьютерной зависимости

используется анкета Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Больбот (Приложение 6).

Итог данного этапа: установление вероятности развития компьютерной зависимости на индивидуальном уровне; выделение детей группы риска и наиболее значимых факторов риска аддиктивного поведения.

3 этап. Принятие управленческих решений по коррекции факторов риска аддиктивного поведения.

Установленный риск развития компьютерной зависимости у детей организованных коллективов требует разработки комплекса профилактических мероприятий, направленных на устранение и минимизацию действия наиболее значимых управляемых факторов риска. Профилактические меры, проводимые в отношении детей с риском развития аддиктивных форм поведения, должны быть дифференцированы в зависимости от факторов риска, осуществляться поэтапно и иметь преимущество в их организации и проведении. Эффективность реализации профилактических мероприятий может быть достигнута только при тесном взаимодействии врачей-гигиенистов, медицинских работников, педагогов, психологов и родителей.

Программа управления здоровьем детей и подростков в условиях цифровой среды – это комплекс медико-психолого-педагогических действий, направленных на уменьшение или устранение негативного влияния на здоровье детского населения современных информационно-коммуникационных технологий с упором на повышение гигиенической грамотности и формирование активной жизненной позиции субъектов риска, устранение поведенческих факторов риска и коррекцию образа жизни.

Основные компоненты программы мероприятий по медицинской профилактике компьютерной зависимости:

1. Организационно-методические:

- совершенствование уровня грамотности педагогов в области физиологии детского и подросткового возраста;
- совершенствование уровня грамотности педагогов в области формирования здорового образа жизни среди детей и подростков;
- создание социальной психологической поддержки путем формирования общественного мнения об актуальности профилактики зависимых форм поведения среди детей и подростков в условиях современного информационного общества.

2. Медицинские (с привлечением медицинских работников учреждения образования):

- создание оптимальных условий и строгий контроль за организацией и осуществлением образовательного процесса в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами;
- мониторинг состояния здоровья и физического развития обучающихся и организация необходимых профилактических мероприятий;

Детям, имеющим какие-либо функциональные отклонения, нарушения в физическом и/или нервно-психическом развитии, часто болеющим, назначаются специальные оздоровительные мероприятия (профилактика пограничных состояний, диспансеризация).

Дети с резко дисгармоничным физическим развитием, как с избытком, так и с дефицитом массы тела, нуждаются в углубленном специализированном обследовании, наблюдении педиатра и индивидуальной программе оздоровления.

Дети с III и IV группами здоровья, находятся на диспансерном учете и наблюдаются участковыми педиатрами или узкими специалистами. Они нуждаются в щадящем режиме дня, диетическом питании,

дифференцированных физических нагрузках и закаливающих процедурах, специальных оздоровительных и лечебных мероприятиях в зависимости от степени компенсации патологического процесса.

– учет частоты острой заболеваемости и оздоровление эпизодически, часто и длительно болеющих детей (сезонная иммунизация, дополнительная витаминизация, рациональное питание, закаливание, щадящий режим дня и учебных нагрузок в период реконвалесценции с достаточным пребыванием на свежем воздухе);

– пропаганда здорового образа жизни.

3. Педагогические (с привлечением педагогов учреждения образования):

– внедрение в учреждении образования дополнительных образовательных программ валеологического содержания (носят модульный характер и реализуются во внеурочной деятельности либо включаются в учебный процесс);

– вовлечение детей, прежде всего, групп риска в разнообразные формы организации активного отдыха и проведения досуга, альтернативные компьютерному времяпрепровождению.

4. Психологические (с привлечением психологов учреждения образования):

– мониторинг психологического статуса и эмоционально-личностного развития обучающихся, подбор индивидуальных методов коррекционной работы в соответствии со стадией формирования компьютерной зависимости.

Учащиеся группы высокого риска развития компьютерной зависимости, имеющие повышенный и высокий уровень тревожности, нуждаются в специальных мерах профилактической и коррекционной

работы, способствующей снятию эмоционального напряжения и снижению риска аддиктивных форм поведения;

– обучение детей способам укрепления антистрессового иммунитета и расширения резервов психического здоровья.

5. Воспитательные (с привлечением родителей):

- эмоциональная поддержка ребенка;
- обеспечение оптимального двигательного режима;
- организация рационального питания;
- широкое включение физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- рациональная организация досуга детей и подростков.

АНКЕТА для учащихся 5-8-х классов

Дорогой друг!

Просим тебя принять участие в исследовании по вопросам сохранения здоровья среди подростков. Для этого ответь на вопросы, предложенные в анкете. Порядок ее заполнения очень прост: каждый вопрос сопровождается перечнем возможных ответов. Прежде чем ответить на вопрос, внимательно ознакомься с вариантами ответов. Обведи цифру напротив того варианта, который ты считаешь правильным. Если среди ответов ты не нашел подходящего, обведи цифру против слова «другое» и запиши то, что соответствует твоему мнению. Будь внимательным и откровенным.

1. Сколько времени ты делаешь домашнее задание?

1. До 2,5 ч
2. До 1,5 ч
3. До 3 ч
4. До 4 ч

2. Сколько часов составляет твой ночной сон?

1. Менее 9 ч
2. 9-10 ч
3. Более 10 ч

3. Сколько времени ты проводишь на свежем воздухе?

1. Менее 2,5 ч
2. 2,5-3 ч
3. Более 3 ч

4. Что ты делаешь для поддержания здоровья своего организма? (выбери все подходящие для тебя варианты ответов)

1. Делаю утреннюю зарядку
2. Постоянно посещаю уроки физкультуры
3. Участвую в спортивных соревнованиях, спартакиадах
4. Посещаю спортивные секции
5. Хожу с родителями, друзьями в туристические походы, слеты
6. Хожу в бассейн
7. Другое _____

5. Какие правила режима дня ты соблюдаешь?

1. Ложусь спать в одно и то же время
2. Сплю не менее 7 ч в сутки
3. После занятий в школе отдыхаю
4. Смотрю телевизор не больше 2 ч в день
5. Играю на компьютере не больше 2 ч в день
6. Не соблюдаю режим дня
7. Другое _____

6. Какие правила питания ты соблюдаешь? (можно дать несколько вариантов ответов)

1. Каждое утро завтракаю
2. Ем не менее 3 раз в сут
3. Принимаю пищу в одно и то же время
4. Ем не спеша, тщательно пережевываю пищу
5. Питаюсь, как придется
6. Другое _____

7. Как часто ты ешь перечисленные ниже продукты? (дай ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Не употребляю
Молоко и молокопродукты				
Мясо, птицу				
Морепродукты				
Колбасные изделия				
Фрукты				
Овощи				
Кондитерские изделия (булочки, торты и т. д.)				
Чипсы				
Газированные напитки				
Соки				

8. Какие правила личной гигиены ты соблюдаешь? (выбери для себя все подходящие варианты ответов)

1. Чищу зубы 1 раз в день
2. Чищу зубы не менее 2 раз в день
3. Ежедневно принимаю душ/ванну
4. Всегда мою руки перед едой
5. Всегда мою руки после посещения санузла

9. Как ты обычно проводишь летние каникулы?

1. Езжу с родителями в туристические поездки
2. Отдыхаю в санатории, лагере
3. Навещаю родственников
4. Отдыхаю на даче, в деревне
5. Остаюсь дома
6. Другое _____

10. Как ты проводишь свое свободное время?

1. Сидя у телевизора
2. Сидя у компьютера
3. Встречаюсь с друзьями
4. Совершаю прогулки
5. Занимаюсь спортом
6. Другое _____

11. Пробовал ли ты когда-нибудь курить?

1. Да
2. Нет

12. Если да, то сколько лет тебе было когда ты попробовал первую сигарету?

13. Куришь ли ты сейчас?

1. Да, курю иногда
2. Да, курю постоянно
3. Нет (переходи к вопросу № 16)

14. Почему ты стал курить? (выбери все подходящие для тебя варианты ответов)

1. Модно курить
2. Пример друзей
3. Пример родителей
4. Желание понравиться кому-то
5. Интерес, любопытство

6. Желание казаться взрослым
7. Из-за сильного стресса
8. Влияние кино, рекламы
9. Недостаток знаний о вреде курения
10. Много свободного времени
11. Другое _____

15. Хотел бы ты бросить курить?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

16. Почему ты хочешь бросить курить?

1. Ухудшение здоровья
2. Знаю о том, что курение вредит здоровью
3. Недовольство родителей
4. Недовольство учителей
5. Влияние рекламы о вреде курения
6. Не курят друзья
7. Другое _____

Вопрос № 17 для тех, кто не курит

17. Почему ты не начал курить? (выбери все подходящие для тебя варианты ответов)

1. Знаю, что курение вредно для здоровья
2. Не курят друзья
3. Не курят родители
4. Курение не модно
5. Беспокоюсь о своем здоровье
6. Влияние рекламы о вреде курения
7. Не знаю
8. Другое _____

18. Пробовал ли ты спиртные напитки?

1. Да
2. Нет

19. Если да, то сколько лет тебе было когда попробовал их впервые? _____

Ответьте, пожалуйста, еще, на некоторые вопросы о себе:

20. Укажи свой пол: 1. Муж. 2. Жен.

21. Твой возраст? _____

22. В каком классе ты учишься? _____

Благодарим за участие в опросе!

АНКЕТА

для учащихся 9-11-х классов

Просим принять участие в исследовании по вопросам сохранения здоровья среди молодежи. Для этого необходимо ответить на вопросы, предложенные в анкете. Порядок ее заполнения очень прост: каждый вопрос сопровождается перечнем возможных вариантов ответа. Прежде чем ответить на вопрос, ознакомьтесь с предложенными вариантами ответов. Обведите цифру напротив того варианта, который считаете правильным. Если среди имеющихся ответов нет подходящего, обведите цифру против слова «другое» и запишите то, что соответствует вашему мнению. Будьте внимательны и откровенны.

1. Сколько времени ты делаешь домашнее задание?

1. Менее 4 ч
2. До 4 ч
3. Более 4 ч

2. Сколько часов составляет твой ночной сон?

1. Менее 8 ч
2. 8–9 ч
3. Более 9 ч

3. Сколько времени ты проводишь на свежем воздухе?

1. Менее 2 ч
2. 2–2,5 ч
3. Более 2,5 ч

4. Укажите основные факторы, которые положительно влияют на здоровье человека (возможно несколько вариантов ответов):

1. Полноценный отдых
2. Благоприятные экологические условия
3. Хорошие условия учебы
4. Правильное питание
5. Качественное медицинское обслуживание
6. Достаточная физическая активность
7. Отказ от вредных привычек
8. Материальное благополучие
9. Взаимопонимание в семье
10. Другое _____

5. По Вашему мнению, Ваше отношение к своему здоровью:

1. Скорее заботливое и внимательное
2. Скорее безразличное
3. Скорее плохое

6. Что Вы лично делаете для сохранения и укрепления своего здоровья? (выберите все подходящие варианты ответов)

1. Ежедневно делаю физическую зарядку
2. Участвую в соревнованиях, спартакиадах
3. Посещаю спортивные секции
4. Посещаю бассейны, тренажерные залы и т. д.
5. Ходу с друзьями, родителями в туристические походы
6. Занимаюсь закаливанием организма
7. Сплю не менее 7 ч в сутки
8. Принимаю витамины

9. Соблюдаю правила личной гигиены
10. Читаю литературу о здоровье (журналы, газеты, памятки)
11. Смотрю телепрограммы о здоровье
12. Принимаю участие в акциях, выставках, посвященных сохранению здоровья
13. Другое _____

7. Каких правил питания Вы придерживаетесь? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Каждое утро завтракаю
2. Ем не менее 3 раз в сут
3. Принимаю пищу в одно и то же время
4. Ем не спеша, тщательно пережевываю пищу
5. Питаюсь, как придется
6. Другое _____

8. Как часто Вы употребляете? (дайте ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Не употребляю
Молоко и молокопродукты				
Мясо, птицу				
Морепродукты				
Колбасные изделия				
Фрукты				
Овощи				
Кондитерские изделия (булочки, торты и т. д.)				
Чипсы				
Газированные напитки				
Соки				

9. Как Вы проводите свои летние каникулы?

1. Езжу с родителями в туристические поездки
2. Отдыхаю в санатории, лагере
3. Навещаю родственников
4. Отдыхаю на даче, в деревне
5. Остаюсь дома
6. Другое _____

10. Как вы проводите свое свободное время?

1. Сидя у телевизора
2. Сидя у компьютера
3. Встречаюсь с друзьями
4. Совершаю прогулки
5. Занимаюсь спортом
6. Другое _____

11. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса, плохого настроения?

1. Очень часто
2. Часто
3. Иногда
4. Редко
5. Никогда --- *переход к вопросу № 13*

12. Какие средства снятия напряженности, стресса, плохого настроения используете лично Вы? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Сон

2. Чтение книг, газет, журналов
3. Просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки
4. Общение
5. Прогулки на природе
6. Физический труд
7. Спорт, физкультура
8. Посещение театра, кинотеатра и др.
9. Вредные привычки (курение, алкоголь и т. д.)
10. Посещение храма (церкви, костела и др.)
11. Другое _____

13. Курите ли Вы?

1. Никогда не пробовал ----- *переход к вопросу № 17*
2. Курил, но бросил
3. Курю иногда
4. Курю постоянно

14. Если да, то сколько лет Вам было, когда попробовали первую сигарету? _____

15. Назовите основные причины, почему Вы стали курить? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Стремление выглядеть «круто»
2. Влияние сверстников
3. Влияние друзей
4. Пример взрослых
5. Желание понравиться кому-то
6. Интерес, любопытство
7. Желание казаться взрослым
8. Желание похудеть
9. Для снятия стресса
10. Доступные цены на сигареты
11. Влияние кино, рекламы
12. Недостаток знаний о вреде курения
13. Много свободного времени

14. Другое _____

16. Хотели бы Вы бросить курить?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

Вопрос №17 для тех, кто не курит

17. Назовите основные причины, почему Вы не стали курить? (выбери все подходящие для тебя варианты ответов)

1. Знаю, что курение вредно для здоровья
2. Не курят друзья
3. Не курят родители
4. Курение не модно
5. Хочу выглядеть здоровым и красивым
6. Влияние рекламы о вреде курения
7. Другое _____

18. Как часто Вы употребляете перечисленные ниже продукты? (дайте ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Не употребляю
Энергетические напитки					
Пиво					
Вино					
Крепкие алкогольные напитки					

19. Пробовали ли Вы когда-либо наркотические, токсические вещества?

1. Да
2. Нет

20. Заинтересованы ли Вы в получении знаний о том, как укрепить и сохранить свое здоровье?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

21. Какие источники информации о сохранении здоровья Вы считаете наиболее лучшими и эффективными? (выберите не более 3 вариантов ответа)

1. Телевизионные передачи
2. Радиопередачи
3. Статьи в газетах, журналах
4. Информационно-образовательные материалы (памятки, буклеты)
5. Книги
6. Выставки
7. Акции
8. Интернет
9. Преподаватели
10. Родители
11. Друзья и знакомые
12. Медицинские работники
13. Другое _____

Ответьте на некоторые вопросы о себе:

22. Укажите свой пол: 1. Муж. 2. Жен.

23. Ваш возраст? _____

24. В каком классе Вы учитесь? _____

Благодарим Вас за участие в опросе!

Анкета

Обведи кружочком выбранные ответы или допиши свой вариант ответа:

1. Город _____ Школа/гимназия _____ Класс _____ Пол _____
2. В каком возрасте начал(а) самостоятельно работать за компьютером (планшетом)? _____
3. Как ты оцениваешь свой интерес к работе с компьютером?
 - а) интересно б) не интересно в) безразлично
4. Есть ли у вас дома компьютер? а) да б) нет
5. Сколько времени в сутки у тебя уходит на работу с компьютером (игры тоже учитывать)?
 - а) до 30 мин б) 30-60 мин в) более 1 часа г) как правило, всегда более часа
6. При работе за компьютером преимущественно интересуешься:
 - а) игры б) учеба, познавательное в) интернет, социальные сети
7. Отметь по пятибальной шкале свой уровень интереса к такой работе за компьютером как:

Игры	1---2-----3-----4-----5
Интернет, соц. сети	1---2-----3-----4-----5
Обучение, познавательное	1---2-----3-----4-----5
8. Отметь, что из нижеперечисленного ты отмечаешь у себя после работы за компьютером:
 - а) головная боль б) чувство тяжести в голове в) ощущение мелькания перед глазами г) боль в области глаз д) боль в костно-мышечной системе (шее, спине, руках) е) расплывчатость изображения ж) агрессивность з) ухудшение памяти и) плохой сон к) нарушение осанки л) усталость м) ухудшение зрения
9. Пренебрегаешь ли сном/отдыхом/личной гигиеной ради работы за компьютером?
 - а) да б) нет в) иногда
10. Пренебрегаешь ли выполнением текущих дел в бытовой и учебной деятельности?
 - а) да б) нет в) иногда
11. Делаешь ли гимнастику для глаз? а) да б) нет в) иногда
12. Чувствуешь ли, что работа за компьютером утомляет? а) да б) нет в) иногда
13. Делаешь ли перерывы в работе за компьютером? а) да б) нет в) иногда
14. Улучшается ли настроение, когда садишься работать за компьютер? а) да б) нет в) иногда
15. Как думаешь, сколько времени в сутки можно работать за компьютером? _____
16. Легко ли тебе оторваться от интересной работы за компьютером? а) да б) нет в) иногда
17. Как часто возникает желание поработать за компьютером?
 - а) часто б) редко в) иногда г) не возникает
18. Находишься ли ты при работе с компьютером больше, чем предполагал сначала?
 - а) да б) нет в) иногда
19. Когда у тебя неприятности, стресс, тревога, находишь ли успокоение в работе за компьютером(игры и соц.сети тоже учитывать)?а)да б)нет в)иногда
20. Испытываешь ли ты тревогу, страх, раздражение, злость если НЕТ выхода в интернет, НЕТ возможности поработать с компьютером, сыграть в любимую игру?
 - а) да б) нет в) иногда
21. Что ты предпочтешь в свободное время? а) работа за компьютером (игры, интернет, обучение) б) прогулка на свежем воздухе в) чтение книг, журналов, газет г) другое(указать) _____
22. В какие игры предпочитаешь играть? (указать) _____
23. Какое общение с человеком лучше для тебя? а) личное б) через социальную сеть
24. В чем видишь замену работы с компьютером? (перечисли) _____
25. Проводили ли учителя/родители беседы с тобой о правилах работы за компьютером?
 - а) да б) нет
26. Желает ли узнать о правилах работы за компьютером и возможных негативных последствиях работы за компьютером? а)да б)нет

Благодарим за участие!

Адаптированный опросник Филлипса

Инструкция: «Сейчас тебе (вам) будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как ты себя чувствуешь в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, не важно, как вы ответите: «да» или «нет», главное чтобы это была правда. Над вопросами долго не задумывайтесь».

1. Трудно ли тебе усваивать новый материал наравне со своими одноклассниками?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, чтобы ты ответил у доски или прочитал вслух?
3. Снится ли тебе временами, что учитель не доволен тем, как ты знаешь урок?
4. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
5. Хочется ли тебе, чтобы учитель объяснял медленнее новое задание?
6. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
7. Боишься ли ты неправильно ответить на уроке?
8. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают?
9. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы вместе играете или просто общаетесь?
10. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывает учитель?
11. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
12. Боишься ли ты временами, что тебе станет плохо в классе?
13. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
14. Похож ли ты в своем поведении на одноклассников?
15. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
16. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
17. Верно ли, что большинство одноклассников хотят с тобой дружить?
18. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель вызывает (спрашивает) тебя?
19. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебе не нравится?
20. Правда ли, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
21. Боишься ли ты, что если что-то сделаешь или скажешь, твои одноклассники начнут смеяться над тобой?
22. Доволен ли ты тем, как к тебе относится учитель?
23. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе одноклассники?
24. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем теперь?
25. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
26. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
27. Нравится ли тебе как с тобой общаются одноклассники?
28. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
29. Смеются ли временами твои одноклассники над твоей внешностью и поведением?
30. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
31. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
32. Часто ли ты переживаешь, что не справишься с заданием учителя?
33. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
34. Трудно ли тебе справляться с заданиями учителя на уроке?
35. Трудно ли тебе выполнять задание так, как хотят родители?

Обработка и интерпретация результатов:

При обработке результатов обводятся номера вопросов, ответы на которые не совпадают с ключом теста.

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1 -	2 -	3 -	4 -	5 -	6 -	7 -	8 -	9 -	10 -	11 -
12 -	13 -	14 +	15 -	16 -	17 +	18 -	19 -	20 -	21 -	22 +
23 -	24 +	25 +	26 -	27 +	28 +	29 -	30 -	31 -	32 -	33 -
34 -	35 -									

Например, на 33-й вопрос ребенок ответил «Да», т.е. «+», в то время как в ключе к этому вопросу стоит «-», т.е. «нет». Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту и выражается в процентах от общего числа вопросов теста: > 50 % - повышенная тревожность, > 75 % – высокая тревожность.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника в зависимости от наличия тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количества.

Фактор	№ вопроса
1. Общая тревожность в школе	2,6,11,15,16,18,30,31,32,33; сумма = 10
2. Переживание социального стресса	4,9,14,17,20,25,28 сумма = 7
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1,5,13,22,24,27; сумма = 6
4. Страх самовыражения	19,21,23,26,29; сумма = 5
5. Страх ситуации проверки знаний	2,6,11,15; сумма = 4
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	7, 34, 35; сумма = 3
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	8,10,12,16,18; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,3,5,22,28,30; сумма = 6

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Хронобиологический тест Хорна – Остберга
(сокращенный вариант)

Пол _____ Возраст _____

Внимательно прочитайте вопросы теста и дайте ответ «да» или «нет».

- 1. Вам пришлось лечь спать на 4 часа позже обычного. Длительность сна ничто не ограничивает. Сможете ли вы проснуться позже обычного времени и насколько?**
 1. Не смогу, проснусь как обычно
 2. Проснусь позже на час
 3. Проснусь позже на 2 часа
 4. Проснусь позже на 3 часа .
 5. Проснусь позже на 4 часа
- 2. В течение недели вы ложились спать и вставали, когда хотели. Сколько теперь потребуется времени, чтобы уснуть в 11 часов вечера?**
 1. 10 минут или даже меньше
 2. 5 минут
 3. Полчаса
 4. Около часа.
 5. Больше часа
- 3. Если в течение долгого времени вы будете ложиться спать в 11 часов вечера, а вставать в 7 утра - какой будет тогда динамика вашей физической активности и работоспособности**
 1. С вечерне-дневным пиком
 2. С дневным пиком
 3. С утренним и вечерним пиками
 4. С утренне-дневным пиком
 5. С утренним пиком
- 4. Представьте, что вы оказались на необитаемом острове. У вас есть наручные часы. Когда бы вы хотели, чтобы на острове светало?**
 1. В 9 часов или позже
 2. В 8 часов
 3. В 7 часов
 4. В 6 часов
 5. В 5 часов или раньше
- 5. В течение недели вы ложились спать и вставали по собственному усмотрению. Завтра хотели бы проснуться в 7 часов утра. Разбудить вас некому. В какое время Вы проснетесь?**
 1. Раньше 6.30
 2. Между 6.30 и 6.50
 3. Между 6.50 и 7.00
 4. Между 7.00 и 7.10
 5. После 7.10.
- 6. Ежедневно в течение трех часов вы должны выполнять сложное задание (оно потребует напряжения всех сил и внимания). Какие часы вы бы выбрали для этой работы?**

1. С 8 до 11
2. С 9 до 12
3. С 10 до 13
4. С 11 до 14
5. С 12 до 15

7. Если вы бодрствуете в обычное для вас время, то когда ощущаете упадок сил (вялость, сонливость)?

1. Только после сна
2. После сна и после обеда
3. В послеобеденное время
4. После обеда и перед сном
5. Только перед сном

8. Если вы вольны спать, сколько хотите, то в какое время обычно просыпаетесь?

1. В 11 часов или позже
2. В 10 часов
3. В 9 часов
4. В 8 часов
5. В 7 часов или раньше

Благодарим Вас за участие!

Ключ к хронофизиологическому тесту

Вопросы № 1, 2, 5, 6

Вопросы № 3, 4, 7, 8

№ ответа	Количество баллов	№ ответа	Количество баллов
1	1	1	5
2	2	2	4
3	3	3	3
4	4	4	2
5	5	5	1

Шкала оценки баллов:

более 32 баллов – вечерний тип (типичная «сова»);

28-32 балла – вечерне-дневной тип (умеренная «сова»);

21-27 баллов – аритмичный тип («голубь»);

16-20 баллов – утренне-дневной тип (умеренный «жаворонок»);

менее 16 баллов – утренний тип (типичный «жаворонок»).