

Министерство образования и науки Челябинской области
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Южноуральский энергетический техникум»
ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»

ПРИНЯТО

Советом Учреждения ГБПОУ ЮЭТ
Протокол от __.__.2019_ г. № __
Председатель: _____ В.М. Тучин

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ЮЭТ
_____ В.М. Тучин
Приказ № __ от __.__.2019 г.

Программа
студенческого клуба «Правоведы» на 2019 – 2023 годы
в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении
«Южноуральский энергетический техникум»
(ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»)

1	Название студенческого клуба	«Правоведы»
2	Актуальность	<p>1. Нормативное правовое обеспечение мероприятий, направленных на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года – федеральный документ, целью которого является «формирования ценностей здорового образа жизни, создание условий для физического развития молодежи, формирования экологической культуры». Результат физического, здоровьесберегающего воспитания – это физическое здоровье, определяемое физическим развитием обучающегося. «Эффективная реализация государственной молодежной политики должна обеспечивать устойчивый рост числа молодых людей, мотивированных на позитивные действия, разделяющих общечеловеческие и национальные духовные ценности, обладающих хорошим физическим здоровьем, занимающихся физической культурой и спортом, не имеющих вредных привычек...»</p> <p>2. Результаты областного социально – психологического тестирования на предмет немедицинского употребления ПАВ. В течение 2018, 2019 года доля студентов «группы риска», склонных к употреблению ПАВ, в ГБПОУ ЮЭТ составила 10%. Полученные данные указывают на высокую распространенность эпизодического и регулярного употребления табака, алкоголя, психотропных и наркотических веществ среди студентов ГБПОУ ЮЭТ. В частности, высокая распространенность потребления указанных видов ПАВ может объясняться недостаточной информированностью студентов о тератогенном влиянии аддиктивного поведения на здоровье. Большинство опрошенных либо отрицает вредные последствия, связанные с употреблением ПАВ, либо считает их незначительными.</p> <p>3. Динамика состоящих на профилактическом учете в МО МВД РФ.</p> <p>4. Ежегодно увеличивается число студентов, состоящих на учете за употребления психоактивных веществ, за совершение административного правонарушения и уголовного преступления в состоянии опьянения.</p>
3	Краткое описание	Деятельность студенческого клуба «Правоведы» направлена на профилактику курения, алкоголизма,

		<p>наркомании и проводится с вовлечением волонтеров из молодежной среды по принципу «сверстник-сверстнику», который интересен тем, что подростки могут услышать важную информацию для своего здоровья от таких же ребят, как и они сами, что уже является положительным примером для подражания. Команда волонтеров в период обучения в рамках реализации проекта более подробно знакомятся с методическими материалами «Общее дело», которые призывают к осознанному выбору и критическому мышлению. Проект заключается в проведении интерактивных занятий для обучающихся с просмотром и последующим коллективным обсуждением профилактических образовательных фильмов общероссийской общественной организации «Общее дело». Занятия проводит группа волонтеров «Правоведы» старших курсов для обучающихся 1-2 курсов при условии предварительной подготовки с кураторами «Общего дела» и педагогом-психологом. Проект «Общее дело» прошел экспертизу и поддержан Агентством стратегических инициатив, Московским государственным психолого-педагогическим университетом, Научно-практическим центром наркологии, рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации.</p>
4	Целевая аудитория воспитательной практики	Несовершеннолетние студенты 1- 2 курсов обучения
5	Цель и задачи воспитательной практики	<p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> – укрепление морально-нравственных, общечеловеческих и духовных ценностей; – изменение стереотипа мышления по отношению к алкоголю и табаку в молодежной среде в пользу понимания того, что их употребление несовместимо с полноценной, здоровой и счастливой жизнью как на уровне отдельно взятой личности, семьи, так и общества в целом; – развитие личности и профилактика аддиктивного поведения студентов; <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – создать условия для включения новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений подростков относительно саморазвития; – сформировать у подростков мотивационную основу поведения, направленного на воспитание ответственного отношения к себе и положительных качеств своей личности.

6	Технологии и методы воспитания, применяемые в представляемой практике	<p>Технологии воспитания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технология коллективного взаимообучения. 2. Технология сотрудничества. 3. Инновационные технологии (конкурсы, соревнования, профилактические шоу). <p>Методы воспитания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. рассказ, беседа, диспут, анализ ситуаций, педагогические наблюдения, опрос, диалог (формирования сознания), общественное мнение, 2. воспитывающие ситуации (формирования опыта поведения). 	
7	SWOT – анализ представляемой воспитательной практики	<p>Сильные стороны:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие качественного информационно-методического обеспечения; – вовлечение студентов старших курсов к профилактической работе среди студентов-первокурсников; 	<p>Слабые стороны:</p> <ul style="list-style-type: none"> – существенный процент обучающихся, воспитывающихся в неполной семье (около 40%); – высокие уровень педагогической запущенности обучающихся социально уязвимой категории (около 25%); – сложная наркологическая ситуация на территории Южноуральского городского округа; – устойчивая обусловленность аддиктивного поведения подростков семейным неблагополучием, устранением родителей от обязанностей воспитания, наличием проблем в детско-родительских отношениях; – насыщенность урочной и внеурочной деятельности, потенциально возможные перегрузки студентов; – низкая мотивация обучающихся к вовлечению в реализацию проекта; – слабое межведомственное взаимодействие с

			<p>социальными партнерами системы профилактики;</p> <ul style="list-style-type: none"> – недостаточное финансирование реализации проекта.
		<p>Возможности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – расширение сети межведомственного взаимодействия с органами системы профилактики областного уровня; – использование положительного опыта деятельности других образовательных учреждений СПО, распространение опыта подобной деятельности и возможных перспектив; – создание системы межведомственного взаимодействия различных социальных институтов, занимающихся проблемами профилактики злоупотребления ПАВ; – повышение уровня информированности подростков и молодежи и их родителей (законных представителей) по вопросам злоупотребления ПАВ, медико-социальной и психологической помощи подросткам и молодежи, 	<p>Риски:</p> <ul style="list-style-type: none"> – увеличение числа семей, состоящих на учете, ведущих асоциальный образ жизни; – увеличение числа студентов, состоящих на профилактическом учете в ОПДН, за счет поступления студентов «группы риска» нового набора; – увеличение дезадаптированных обучающихся в ПОО.

		оказавшимся в трудных жизненных ситуациях.	
8	Ресурсы, необходимые для реализации представляемой воспитательной практики	<ul style="list-style-type: none"> – материально – технические (кабинет, оснащенный мультимедиа и интернетом, плакаты, буклеты, отличительные футболки и т.п); – человеческие ресурсы (волонтеры-студенты, социальные партнеры); – финансовые ресурсы (на проведение мероприятий, призы, подарки участникам). 	
9	Период реализации воспитательной практики	– с 01.09.2019г по 30.06.2023г	
10	Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> – доля обучающихся от общего числа контингента, состоящих на профилактическом учете в ПДН, не более 1,01%; – доля обучающихся, участвующих в мероприятиях профилактической направленности, 100%; – доля обучающихся, сформировавших осознанное отношение к своему здоровью, 90% – доля обучающихся, попадающих в «группу риска» по результатам областного социально-психологического тестирования, не более 5% 	

Календарный план реализации программы на 2019-2023 годы

№ п/п	Мероприятие, его содержание, место проведения	Дата	Решаемая задача
1.	Вводное занятие с группами 1 курса «Здоровый образ жизни»	сентябрь	1. Знакомство с деятельностью клуба 2. Раскрыть понятие ЗОЖ
2.	Выездное совместное интерактивное занятие-квест ДЮЦ г. Челябинска по программе «Общее дело»	октябрь	Обмен опытом в проведении занятий и использовании наглядных пособий
3.	Анкетирование студентов первого курса техникума «Мое отношение к вредным привычкам»	ноябрь	Собрать статистические данные
4.	Занятие по методическим пособиям общероссийской организации «Общее дело»: Никотин. Секреты манипуляции.	ноябрь	Информирование студентов о негативных моментах употребления никотина.
5.	Викторина «Мы не курим и вам не советуем»	декабрь	Развить у обучающихся навыки проявления силы воли и принятия собственных решений (выбор).
6.	Интерактивное занятие по методическим пособиям общероссийской организации «Общее дело»: Алкоголь. Секреты манипуляции.	январь	Дать правильное представление о пагубности употребления алкогольных и табачных изделий.
7.	Совместное мероприятие с МБУ Централизованная библиотечная система г. Южноуральск «За минуту до смерти»	февраль	Сформировать понимание важности здорового образа жизни и ответственной гражданской позиции
8.	Правовые лекции по профилактике наркомании сотрудника ГУ МВД г. Челябинска	март	Информирование об административной и уголовной ответственности
9.	Занятия по методическим пособиям общероссийской организации «Общее дело»: «Наркотики. Секреты манипуляции»	апрель	Формирование критического мышления в отношении ПАВ
10.	Акция «Мы против сигарет» совместно с отделом молодежной политики	май	Привлечение внимания к проблеме курения
11.	Цикл занятий «Уроки трезвости» совместно с организацией «Трезвый Южноуральск»	апрель-май	Отказ от ПАВ
12.	Цикл встреч с врачом-гинекологом Городской поликлиники «Женское здоровье»	октябрь	Информирование о необходимости сохранения женского здоровья
13.	Правовые лекции сотрудников межмуниципального отдела МВД России «Южноуральский»	сентябрь, март	Разъяснение ответственности несовершеннолетних по административному и уголовному кодексу РФ
14.	Итоговое анкетирование студентов первого курса «Мое отношение к вредным привычкам»		Собрать статистические данные

СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

1. Можете ли Вы расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю, курению или таблеткам:
а) да б) редко, но это мне удастся в) нет
2. Насколько Ваш реальный вес превышает адекватный?
а) превышает более чем на 50%,
б) на 25-49%
в) на 15-24%
г) на 4-10%
д) не более чем на 3%
е) не ниже чем на 4-10%
ж) ниже на 11-19%
з) ниже на 20-25%
и) ниже на 25%
3. Применяете ли Вы в повседневной жизни какой-нибудь метод оздоровления?
4. Применяете ли Вы в повседневной жизни какой-нибудь метод оздоровления?
а) да, регулярно б) да, но не регулярно в) нет
5. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой в течение 20 минут и более?
а) 5-6 раз б) 3 раза в) 2 раза г) ни разу
6. Насколько продолжителен Ваш сон (в сутки)?
а) менее 5 часов,
б) 5-6 часов,
в) 7-8 часов,
г) 9-10 часов,
д) более 10 часов
7. Как часто Вы питаетесь в течение дня?
а) 3-4 раза б) 2 раза в) 1 раз
8. Сколько раз в неделю Вы завтракаете?
а) ни разу б) от случая к случаю в) ежедневно
9. Как часто Вы пропускаете занятия из-за болезни?
а) болею очень редко, раз в несколько лет,
б) болею 1-2 раза в год,
в) болею 1 раз в полгода,
г) болею 1 раз в месяц,
д) болею 1 раз в одну, две недели
10. Как часто Вы курите?
а) никогда,
б) очень редко, не более 1-2 раза в месяц,
в) иногда (за компанию),
г) каждый день по 5-6 сигарет,
д) каждый день 0.5-1 пачку сигарет

11. Как часто Вы употребляете алкоголь?

- а) не употребляю вообще,
- б) 50-70 г сухого или крепкого вина 1 раз в неделю,
- в) очень редко, не больше (50 г крепких напитков) 1-2 раза в месяц,
- г) ежедневно, но не более 40-50 г в день,
- д) несколько раз в месяц, но в большом количестве,
- е) ежедневно более 150-200 г.

Ключ:

- 1. а = 10, б = 5, в = 0
- 2. а = -10, б = -2, в = -3, г = 6, д = 8, е = 10, ж = -3, з = -2, и = -10
- 3. а = 10, б = 5, в = 0
- 4. а = 10, б = 6, в = 4, г = 0
- 5. а = 0, б = 4, в = 8, г = 4, д = 0
- 6. а = 6, б = 3, в = 1
- 7. а = 0, б = 2, в = 6
- 8. а = 10, б = 7, в = 5, г = 2, д = 0
- 9. а = 10, б = 6, в = 3, г = 0, д = -8
- 10. а = 10, б = 6, в = 8, г = -4, д = -8, е = -10

Суммируйте все очки и сделайте вывод о характере Вашего образа жизни по следующей шкале:

88-60 очков: возможно не задумываясь: Вы ведете здоровый образ жизни.

59-50 очков: Ваше отношение к ЗОЖ можно оценить как хорошее.

49-35 очков: Ваше отношение к ЗОЖ можно оценить как удовлетворительное. Задумайтесь над тем, что можно изменить.

30 и менее очков: Ваши привычки и поведение далеки от ЗОЖ, Вы пренебрегаете своим здоровьем.

Опросник «Профиль здорового образа жизни — ПроЗОЖ»
(Health Promoting Lifestyle Profile — HPLP)

Инструкция. Ниже приводится ряд утверждений, которые касаются вашего нынешнего образа жизни или личных привычек. Вам необходимо оценить степень соответствия каждого из предложенных утверждений, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия.

Последовательно, прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «не согласен» — 1, «скорее, не согласен» — 2, «скорее, согласен» — 3, «полностью согласен» — 4, и зачеркните или обведите цифру в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что правильных и неправильных ответов не существует.

Утверждения:

1. Обсуждаю свои проблемы и сомнения с близкими мне людьми.
2. Предпочитаю диету с низким содержанием жиров и холестерина.
3. Описываю любые необычные проявления или симптомы врачу.
4. Выполняю определенную программу упражнений.
5. Достаточно сплю.
6. Чувствую, что я положительно расту и развиваюсь.
7. С легкостью хвалю других за достижения.
8. Ограничиваю употребление сахара и сахаросодержащих продуктов.
9. Читаю или слушаю программы про здоровье.
10. Выполняю серьезную физическую нагрузку (не менее 20 минут интенсивных занятий) не менее 3 раз в неделю.
11. Каждый день я нахожу время, для того, чтобы расслабиться, отдохнуть.
12. Верю, что в моей жизни есть цель.
13. Сохраняю значимые и серьезные отношения с окружающими.
14. Съедаю 6—11 порций хлеба, зерновых или цельнозерновых макарон каждый день (1 ед. = хлеб 25—30 гр; 1 ед. = каша 50 гр; 1 ед. = макароны вареные — 50 гр).
15. Переспрашиваю специалистов, занимающихся моим здоровьем, для того, чтобы понять их инструкции.
16. Достаточно интенсивно занимаюсь спортом или физической нагрузкой (например, быстро хожу в течение 30—40 минут, пять и более раз в неделю).
17. Принимаю (в жизни) то, что я не могу изменить.
18. Смотрю в будущее.

19. Провожу время с близкими друзьями.
20. Съедаю 2—4 порции фруктов ежедневно (1 порция фруктов = 1 фрукт среднего размера или ½ стакана фруктового сока).
21. Интересуюсь альтернативным мнением по поводу поставленного мне диагноза (прописанного лечения).
22. Занимаюсь плаванием или танцами или езжу на велосипеде в свободное время.
23. Когда ложусь спать, концентрируюсь на приятных мыслях.
24. Чувствую себя довольным и умиротворенным.
25. С легкостью проявляю заботу, любовь и тепло по отношению к другим.
26. Съедаю 3—5 порций овощей ежедневно (1 порция овощей = 1 овощ среднего размера или десертная тарелка вареных/сырых овощей, или десертная тарелка овощного супа).
27. Обсуждаю волнующие меня вопросы о здоровье с разными специалистами.
28. Делаю силовые упражнения, по крайней мере, 3 раза в неделю.
29. Использую специальные техники, чтобы контролировать стресс.
30. Работаю на долгосрочные цели.
31. Я нахожу понимание у людей, которые мне дороги, и они также меня понимают.
32. Съедаю 2—3 порции молока, йогурта или сыра ежедневно (1 ед. = стакан молока или йогурта 1%; 1 ед. = ломтик сыра 30 гр.).
33. Обследую свое тело не реже чем раз в месяц на предмет опасных изменений или угрожающих признаков.
34. Получаю физическую нагрузку в повседневных условиях (например, использую лестницу вместо эскалатора или лифта).
35. Стараюсь сбалансировать время между работой и отдыхом.
36. Считаю, что каждый день приносит что-то новое, необычное и требующее усилий.
37. Нахожу возможности для близких отношений.
38. Съедаю не более 2—3 порций белковой пищи (мясо, мясные продукты, рыба, яйца, бобы, орехи) в день (1 порция мяса = 80—90 грамм мяса в готовом виде; 1 порция ½ яйца; 1 порция = 2 ст. л. орехов).
39. Интересуюсь у врачей, как лучше заботиться о своем здоровье.
40. Замеряю свой пульс во время физических нагрузок.
41. Провожу 15—20 минут расслабляясь или медитируя ежедневно.
42. Знаю, что важно для меня в жизни.
43. Меня поддерживают люди, с которыми я общаюсь.
44. Читаю этикетку на продуктах, чтобы узнать их состав, соотношение белков, жиров, углеводов и полезных элементов.
45. Посещаю специальные образовательные программы по здоровью.
46. Достигаю целевого пульса (необходимой частоты сердечных сокращений), когда тренируюсь.
47. Замедляюсь, чтобы не слишком уставать.
48. Чувствую себя связанным с некой силой, большей, чем я сам.
49. Разрешаю конфликты с помощью дискуссий и компромиссов.
50. Завтракаю.
51. Когда необходимо, обращаюсь за помощью и советом.

52. Открыт для нового опыта и сложных задач.

Ключ к опроснику:

№	Название шкалы	Пункты
1	Ответственность за здоровье (HR)	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51
2	Физическая активность (РА)	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46
3	Питание (N)	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50
4	Внутренний рост (SG)	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52
5	Межличностные отношения (IR)	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49
6	Управление стрессом (SM)	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47
Общая шкала		1-52

Опросник эрудированности в вопросах здорового образа жизни (ЗОЖ)

Инструкция: Внимательно прочитайте каждый вопрос (25). Ответьте на каждый конкретный вопрос, обведя в кружок одно из высказываний, представленных под буквами А, Б, В.

1. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?
А) Курение и употребление алкоголя.
Б) Курение, употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков и прочие зависимости.
В) Употребление наркотиков.
2. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?
А) Со школьного возраста.
Б) На протяжении всей жизни человека. В) Особенно важно пожилым людям.
3. Что включает в себя понятие «здоровое питание»?
А) Питание без чипсов и фаст-фуда.
Б) Полноценное, сбалансированное, с учетом индивидуальных особенностей организма.
В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.
4. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?
А) Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.
Б) Окружающая среда безусловно влияет на здоровье человека.
В) При современном уровне развития защитных средств – если даже и влияет, то крайне незначительно.
3. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?
А) Не существенное. Но, как минимум, зарядка по утрам нужна. Б) Двигательная активность- это одна из составляющих ЗОЖ.
В) Малое. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.
4. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?
А) В зависимости от того, кто вы по профессии. Б) Безусловно, нельзя допускать переутомления.
В) Необязательно, если уметь отдыхать правильно.
5. Из каких источников вы предпочитаете получать информацию о здоровом образе жизни?
А) Из СМИ.
Б) Из научных работ в области ЗОЖ, от квалифицированных специалистов в данной сфере.
В) Не интересуюсь информацией о ЗОЖ.

6. Является ли здоровый образ жизни залогом долголетия и сохранения здоровья в действительности
- А) Отчасти, да.
 - Б) Нет, это только один из факторов, сомневаюсь, что он повлияет на такие глобальные проблемы.
 - В) Скорее, наоборот: насилие над организмом может ухудшить жизнь
7. Какая продолжительность сна предпочтительна, согласно принципам ЗОЖ?
- А) 7-9 часов
 - Б) Это индивидуально.
 - В) Не меньше 7, а больше всегда можно.
8. Как часто в течении дня рекомендовано питаться здоровому среднестатистическому человеку, согласно принципам ЗОЖ??
- А) 3 раза в день Б) 4-6 раз в день
 - В) Главное питаться так, как привык с детства и не менять привычки.
9. Здоровье - это...?
- А) ... состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Б) ... состояние физического благополучия и отсутствие болезней.
 - В) ... состояние физического, душевного, социального благополучия.
10. Нужно ли ежедневно уделять время физическим нагрузкам?
- А) Нет, тренировок 2-3 раза в неделю вполне достаточно.
 - Б) Да, не менее 30 минут в день необходимо активно двигаться: ходьба, разминка и т.д.
 - В) Необязательно.
11. Как долго можно заниматься интеллектуальной нагрузкой (сидячая работы, обучение и т.д.) без перерыва на отдых
- А) Весь рабочий день.
 - Б) Не более 4 часов непрерывной работы, затем необходим перерыв. В) Каждый час необходимо делать перерыв.
12. Продукты, содержащие глютен, вредны всем без исключения?
- А) Да. Эта информация транслируется постоянно.
 - Б) Нет. Данные продукты вредны тем людям, которые имеют непереносимость глютена.
 - В) Не факт, но лучше не употреблять глютен.
13. Важно ли ложиться спать и просыпаться в одно и тоже время?
- А) Да
 - Б) Нет, организм должен уметь адаптироваться к изменениям.
 - В) В будние дни обязательно, а в выходные можно за этим не следить.
14. Достаточно ли для полноценного питания употреблять одни и те же полезные продукты на протяжении длительного времени?
- А) Да. Главное, чтобы продукты были полезные.
 - Б) Нет, необходимо следить за тем, чтобы рацион включал многообразие продуктов. Только в этом случае он будет полноценным.
 - В) Что такое «полезные продукты»? Чем они отличаются от обычных?
15. Употребление красного вина является частью правильного питания?
- А) Да, безусловно. Это полезно!
 - Б) Нет, любой алкоголь наносит вред организму.
 - В) В меру можно все и всегда. Зачем это контролировать?

16. В концепции ЗОЖ играет ли роль отношение человека к себе?
А) Да, безусловно.
Б) Нет, ЗОЖ - это только система правил, влияющих на здоровье человека. В) Возможно, но крайне незначительно.
17. Как часто Вы интересуетесь информацией о ЗОЖ?
А) Достаточно часто интересуюсь информацией о ЗОЖ.
Б) Могу послушать, когда слышу разговоры о ЗОЖ. Этого хватает. В) Не интересуюсь данной информацией.
18. Физическая нагрузка всегда на пользу человеку
А) Да, безусловно.
Б) Нет. Физическая нагрузка должна присутствовать в жизни человека в необходимом для него количестве.
В) Это зависит от состояния, настроения, свободного времени.
19. Необходимо ли прислушиваться к своему организму (слышать, видеть, чувствовать себя)?
А) Да, безусловно.
Б) Нет. Когда болит- нужно идти ко врачу, а так не стоит тратить время на это.
В) Только после серьезного заболевания.
20. Важно ли поддерживать массу тела в норме, если следовать принципам ЗОЖ?
А) Да, безусловно.
Б) Нет. Главное, соблюдать правила ЗОЖ.
В) Это важно только по медицинским показаниям. Пока человек здоров, это не имеет значения.
21. Продукты, содержащие рафинированный сахар, необходимы организму для работы мозга?
А) Да, это важно.
Б) Нет. Необходимое количество глюкозы можно получить при употреблении продуктов, содержащих природный сахар.
В) Это не имеет значения.
22. Жареные блюда могут быть абсолютно полезными, если готовить их только на растительных маслах.
А) Да. Все зависит от масла. Б) Нет.
В) Затрудняюсь ответить.
23. Какое утверждение правильное, с позиции ЗОЖ? 1- «Необходимо лечить все болезни своего организма» 2- «Необходимо заботиться о своем здоровье»
А) 1-е.
Б) 2-е.
В) Это одинаковые утверждения.

Ключ к опроснику:

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	Б	10	Б	19	А
2	Б	11	А	20	Б
3	Б	12	Б	21	А
4	Б	13	Б	22	А
5	Б	14	Б	23	Б
6	Б	15	А	24	Б
7	Б	16	Б	25	Б
8	А	17	Б	---	---
9	А	18	А	---	---

Бланк для ответов «Теста жизнестойкости» Мадди

(в адаптации Леонтьева/Рассказовой)

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Я часто не уверен в собственных решениях				
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4. Я постоянно занят, и мне это нравится				

5. Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16. Иногда меня пугают мысли о будущем				
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18. Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				

20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24. Мне всегда есть чем заняться				
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших времен				
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33. Мои мечты редко сбываются				
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				

36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37. Мне не хватает упорства закончить начатое				
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40. Окружающие меня недооценивают				
41. Как правило, я работаю с удовольствием				
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Обработка результатов теста. Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ к тесту жизнестойкости.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42

Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

