**Сценарий родительского собрания**

«Здоровая семья – лад»

Цель проведения:

1. Педагогическое сопровождение родителей в вопросе питания детей
2. Привлечение внимания родителей к проблеме здорового образа жизни и здорового питания детей
3. Освещение некоторых вопросов по ГИА

Оборудование: телевизор, презентация к собранию, памятки для родителей, ручки, листы бумаги для мозгового штурма, словарик по ГИА, Интернет-ресурс для тестирования, компьютеры.

Организация собрания: Собрание проводится классным руководителем с привлечением медицинского работника, школьного психолога

Ход собрания:

**Вступительное слово классного руководителя Панкратовой Ж.А.**, которая обратила внимание собравшихся на понимание значения выражения «Здоровая семья – лад».

Родители высказывались, как понимают это выражение. Ответы родителей:

- здоровая семья физически – нет проблем со здоровьем, меньше проблем в семье

- здоровая семья нравственно

- семья, имеющая правильные ценностные ориентиры

- семья, в которой и родители, и дети занимаются спортом

- семья, в которой все вместе переживают и горе и радости

Вступительное слово классного руководителя

Как же необходимо понимать это выражение, мы сегодня все вместе попытаемся разобраться, поделиться своими идеями, мыслями по данной теме.

Джордж Бернанд Шоу сказал: «Если у двух человек есть по одному яблоку и они обменяются ими, у них опять окажется по одному яблоку. Но если у двух человек есть по одной идее и они обменяются ими, у каждого будет уже по две идеи».

А у нас уж точно будет не по две идеи. Я когда-то прочитала, что «здоровый человек – не тот, кто свободен от проблем, а тот, кто умеет обращаться с ними». Мне кажется, что, если перефразировать это высказывание, можно сказать, что здоровая семья – это та, которая умеет обращаться со своими проблемами и не делает из них трагедии.

Вы, конечно, понимаете, что термин «здоровый» подразумевает и физическое, и нравственное здоровье. Сегодня мы поговорим о физическом здоровье семьи. Ведь как говориться «В здоровом теле – здоровый дух!»

Семья – совсем как маленькая вселенная (недаром ее образно именуют порой микромиром); создать хорошую, здоровую нравственно и физически семью нередко бывает труднее, чем, скажем, написать книгу, сделать открытие. Как следует управлять семьей – тут тебе и наука, и искусство, и даже особое ремесло.

Наш разговор я хочу начать со знакомой для всех ситуации.

Маша не желает есть манную кашу. Такую аппетитную, с жел­тым глазком сливочного масла, расцвеченную вареньем. Сидит за столом понурая, с тоской в глазах. Нет силы, которая застави­ла бы девочку открыть рот и протолкнуть в себя ложку ненави­стной еды. Ну ладно, в конце концов на манной каше свет клином не сошелся — можно предложить и что-нибудь другое.

- Маша, винегрет хочешь? — Винегрет? — оживляется Маша.— Какой винегрет?

— Обыкновенный; из свеклы, моркови, картошки и огурцов.

— Нет, не хочу,— грустнеет Маша,— не терплю я этот винегрет.

— Но может быть, хоть съешь сыр?

И снова тот же ответ.

– Так чем же прикажешь тебя кормить?

– Ничем.

Есть же надо. Еда — это жизнь. Без еды человек думать, питаться, дышать не может.

Об этой серьёзной проблеме и пойдёт наш разговор.

Здоровье человека - основная жизненная ценность. Состояние здоровья человека, в первую очередь, зависит от питания.

Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде.

Исследованиями института питания РАМН отмечается существенное ухудшение структуры и качества питания населения России. По обобщенным данным обследования населения дефицит полноценных белков составляет до 25%, пищевых волокон - до 40%, витамина С - до 90%, витаминов группы В, фолиевой кислоты до 40 - 80%, витамина А - до 50%. Отрицательные изменения в структуре питания россиян, такие как недостаточное количество полноценного белка, дефицит активных компонентов приводит к снижению иммунитета, возникновению различных заболеваний, снижению продолжительности жизни.

Наш организм - сложнейшая совершенная биологическая система. Он запрограммирован работать долго и стареть медленно.

Дошкольный и школьный периоды являются наиболее ответственными периодами жизни человека. В это время происходит становление физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Именно поэтому дошкольное и школьное воспитание должно формировать оптимальный уровень здоровья ребенка. Основными проблемами здоровья детей являются: дефицит незаменимых веществ - витаминов, минералов;тяжелая экологическая ситуация; климатические особенности региона.

Обратите внимание, что едят Ваши дети? Чипсы, шоколадный батончик и кока-кола не самый лучший пример правильного питания Вашего ребенка.

Питание влияет на умственное развитие, интеллектуальную способность ребенка. Здоровое питание также является важным условием физического роста и хорошей успеваемости ребенка в школе. Обычно, дети, которые питаются правильно и качественной пищей растут быстро и хорошо учатся в школе

Ученые установили, что некачественное питание, полученное в раннем детстве, влияет на здоровье человека всю его последующую жизнь. Некачественная еда не способствует, а наоборот снижает внимательность и способность ребенка к учению.

Крайне важно воспитывать в ребенке правильное отношение к еде и собственному здоровью. Ребенок должен понимать, что если следить за своим питанием, заботиться о своем организме, то можно не болеть и учиться хорошо.

Чем же мы, родители, можем помочь своим детям? Прежде всего, мы должны обеспечить им здоровое полноценное питание.

Сегодня на нашем собрании присутствует медицинский работник и одновременно одна из мам наших учеников Шерстюкова Наталья Борисовна. Она нам расскажет о здоровом питании с медицинской точки зрения.

**Выступление Шерстюковой Н.Б.:**

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Какую же роль в жизнедеятельности организма играют белки, жиры, углеводы, витамины и минералы?

**Белок** - строительный материал для всех клеток, органов и тканей, следовательно, необходим для мышечной работы, умственной деятельности, поддержания иммунитета и нормального роста. Наиболее благоприятным аминокислотным составом обладают белки животного происхождения, которых больше всего в сыре, говядине, курином мясе, рыбе, твороге, яйцах, а также белки бобовых. При напряженной умственной работе потребность в белке увеличивается на 10%.

**Жиры** служат клеточным топливом, а, кроме того, поставляют в организм витамины А, В, Е, К. Безжировая диета снижает у детей остроту зрения и замедляет развитие мозга. Особенную ценность представляют находящиеся в жирах полиненасыщенные жирные кислоты - они необходимы для поддержания нормального состояния кожи и иммунитета, свертываемости крови, образования ряда гормонов. Источником их являются растительные масла и крупы. А вообще жиров больше всего в сливочном и растительном масле, сливках, сметане.

**Углеводы** - не только источник энергии, они необходимы для нормальной деятельности мышц, центральной нервной системы, сердца, печени, играют важную роль в регуляции обмена белков и жиров. Углеводы включают в себя большой спектр соединений - от сложных полисахаридов до простых сахаров. Среди полисахаридов основное место занимает крахмал, который содержится в хлебе, муке, картофеле, крупах. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь. Простые сахара содержатся в сахаре, варенье, мёде, конфетах и т.д., а также в ягодах и фруктах. Глюкоза необходима при напряженной умственной работе, кроме того, повышает настроение.

Особой разновидностью полисахаридов являются пищевые волокна. Это компоненты растительной пищи (клетчатка, целлюлоза, пектиновые вещества), которые практически не перевариваются в желудочно-кишечном тракте и не являются для нас ни источником энергии, ни источником питательных веществ, но которые важны для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Они способны выводить из организма многие вредные вещества (свинец, радиоактивные вещества и др.), излишки холестерина, а, кроме того, служат хорошей питательной средой для полезных микроорганизмов, живущих в толстом кишечнике, и препятствуют росту болезнетворных микробов. Без них пища хуже передвигается по желудочно-кишечному тракту. Пищевые волокна удерживают воду, тем самым предотвращают образование каловых камней. Недостаток пищевых волокон в рационе является причиной запоров, геморроя, а также таких серьезных заболеваний, как полипы, опухоли кишечника и недостаточность желчевыводящих путей, сахарного диабета и атеросклероза с их грозными последствиями. Использование средств специализированного питания с отрубями, тщательное пережевывание сырых моркови, репы, капусты, богатых грубыми пищевыми волокнами, само по себе способствует более ритмичной и сильной перестальтике желчного пузыря и, тем самым, нормальному желчевыделению. Не обладая высокой энергетической ценностью, большинство овощей из-за обилия в них клетчатки способствуют раннему и довольно стойкому чувству насыщения, что важно для профилактики и лечения ожирения. Чтобы человек получал эти полезнейшие волокна, в его рацион должны входить хлеб из муки грубого помола, овощи и фрукты.

**Витамины и минеральные вещества** принимают активное участие во всех жизненно важных биохимических процессах, и нормальная жизнедеятельность без них невозможна. Потребность в витаминах возрастает в период интенсивного роста, при интенсивных занятиях спортом, при тяжелом физическом труде. Чтобы получить все необходимые вещества, питание должно быть полноценным и разнообразным.

Сегодня известно более 15 витаминов и более 20 минеральных веществ - макро- и микроэлементов. Микроэлементы необходимы организму в миллиграммах или даже в тысячных долях миллиграмма, но совсем без них человек жить не может. Например, при дефиците в пище йода развивается зоб, при дефиците селена -опухоли, при недостатке фтора разрушаются зубы. Для профилактики зоба в нашей стране выпускают йодированную соль, для профилактики кариеса в питьевую соду добавляют фтор.

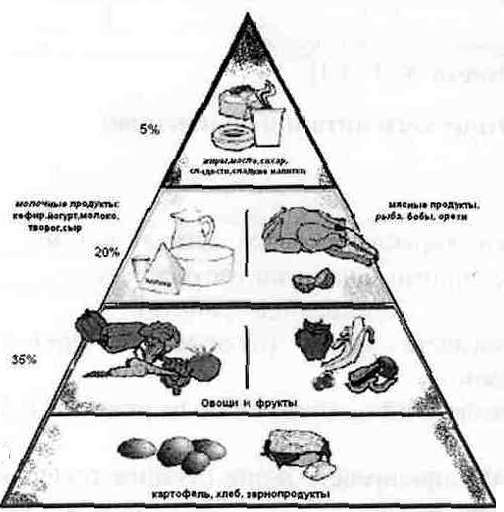
Сегодня снова в ходу крылатая фраза Пифагора: ***«Человек есть то, что он ест».*** Питание - проблема не только медицинская, не только общественная, но и общекультурная, проблема каждого из нас.

Чтобы обеспечить организм человека всеми необходимыми пищевыми веществами (а их более 600!), его рацион должен содержать примерно 32 вида различных продуктов питания: хлеб, мясо, рыба, молоко, овощи, фрукты, зелень, крупы, растительное масло и т.д. Являясь единственным источником веществ, из которых строятся клетки организма человека, пища во многом определяет состояние его здоровья и продолжительность жизни.

Если 600 необходимых элементов регулярно поступают в наш организм, мы здоровы, способны противостоять микроорганизмам и вирусам, различным болезням и химическим веществам, самым разнообразным стрессам, умственным и физическим нагрузкам. Дефицит необходимых организму элементов приводит к его ослаблению, снижению работоспособности, постепенному развитию заболеваний, переходу недомоганий в хронические формы и, в конечном счете, к более быстрому старению и смерти.

Наглядно принципы здорового питания представлены в «Пирамиде здоровья». Большая часть пирамиды (основа) включает хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, злаки и изделия из них (40%), овощи и фрукты (35%). Эти продукты должны составлять основу ежедневного питания человека. Меньшая часть (20%) - мясо, птица, рыба, бобы, яйца, орехи, молочные продукты и сыры. Потребление этих продуктов значительно меньше. Самая верхняя часть пирамиды (5%) - масло, сахар, кондитерские изделия, жиры. Их потребление должно быть ограниченным.

Индивидуальное сбалансированное питание должно отвечать потребностям организма в энергии, позволяя поддерживать оптимальный вес. Здоровым питанием можно назвать то, что обеспечивает все питательные вещества необходимые для здоровья детей. Такое питание разнообразно, богато овощами и фруктами.



Значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечно – сосудистой систем, ростом нервно – психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. Вследствие этого наблюдается общее снижение уровня психологической комфортности у детей и подростков. И как общее проявление – отрицательная динамика социальной активности, что проявляется в инертности в учебной и трудовой деятельности, а нередко ведет к неадекватному и даже агрессивному поведению.  
Уровень распространенности хронической патологии среди учащихся 1-9 классов составляет 616,5 на 1000 учащихся, но уже к 10-11 классу он составляет 976,0 на 1000 человек. При этом на заболевания органов пищеварения приходится 9,5% процентов.

Одновременно отмечается рост числа заболеваний, связанных с недостаточным питанием: анемии в 2 раза, ожирения на 27,2%, гастрит и дуоденит на 15,5 %, функциональные расстройства желудка в 5,2 раза.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровье сберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

Питание школьника должно быть и оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17лет – 2600-3000ккал

если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

И самое главное должен соблюдаться распорядок дня ребёнка. Отклонение от установленного времени приёма пищи не должно превышать 15-30 минут. Это имеет как физиологическое, так и психологическое значение, потому что при соблюдении постоянных интервалов между приёмами пищи у ребёнка регулярно возникает чувство голода, сопровождающееся усилением выделения желудочного сока, к тому же вырабатывается интерес к приёму пищи. Соблюдение одних и тех же интервалов между кормлениями предоставляет организму достаточно времени для переваривания пищи.

**Мозговой штурм для родителей** – работа в 2-3-х группах для выработки общей памятки по правилам здорового питания.

**Основные правила здорового питания**

1. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным, с достаточным содержанием витаминов и микроэлементов.
2. Необходимо есть регулярно, не менее четырех раз в день.
3. Желательно ежедневно употреблять не менее 400 граммов фруктов и овощей, предпочтительно свежих. Можно использовать в пищу и замороженные овощи, фрукты, ягоды.
4. Не забывать контролировать количество и качество потребляемых с продуктами жиров, причем стараться получать жир из растительных масел.
5. Мясные продукты являются важным источником белка и железа. В то же время желательно красное мясо заменять мясом птицы, рыбой и т.д.
6. Молочные продукты являются важным источником кальция и белка. Предпочтительней употреблять молоко с низким содержанием жира.
7. Необходимо ограничить потребление сахара и отдать предпочтение продуктам с низким содержанием сахара, лучше использовать мёд.
8. Для приготовления пищи желательно использовать такие способы приготовления, которые не требуют много масла, жира, соли.
9. Стараться выпивать 1,5-2 литра жидкости в день.

**Во второй части родительского собрания Панкратова Ж.А.** кратко ознакомила родителей с терминологией ГИА и раздала родителям краткий **словарик терминов**

ЕГЭ - Единый государственный экзамен.

ГИА - государственная итоговая аттестация.

**Участник ЕГЭ** - выпускник общеобразовательного учреждения, образовательного учреждения начального профессионального образования (ПТУ, профессиональный лицей и др.); абитуриент, поступающий в государственное учреждение высшего и среднего профессионального образования.

**КИМ** - контрольно-измерительный материал.

**ИК** - индивидуальный комплект экзаменационных материалов участника ЕГЭ.

**ОУ** - образовательное учреждение.

ППЭ - пункт проведения Единого государственного экзамена.

**ГЭК** - государственная экзаменационная комиссия субъекта Российской Федерации (создается в каждом регионе).

**МОУО** - орган местного самоуправления, осуществляющий полномочия в сфере образования.

**ОУО** - уполномоченный орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации, осуществляющий управление в сфере образования.

**ППОИ** - пункт первичной обработки информации.

**РЦОИ** - региональный центр обработки информации.

ФБС - федеральная база свидетельств. Приёмные комиссии вузов обязаны проверять сведения о результатах ЕГЭ, которые предоставляют поступающие, сделав запрос в ФБС об их подлинности.

**ФИПИ** - Федеральный институт педагогических измерений – единый официальный разработчик контрольных измерительных материалов ЕГЭ.

ФЦТ - Федеральный центр тестирования - организация, отвечающая за обработку результатов ЕГЭ на федеральном уровне.

**РЦОКО** – региональный центр оценивания качества образования

**ОГУ** – областное государственное учреждение

**ГАОУ** – государственное автономное образовательное учреждение

Битюкова – руководитель ППЭ СОШ № 1

Мачильская – руководитель ППЭ СОШ № 7

Затем выступил **школьный психолог Панкратова М.А**., которая рассказала родителям о том, какую роль играет семья человека, когда он находится в стрессовом состоянии, чего ждут дети от своих родителей, когда им тяжело, как необходимо вести себя с детьми во время их подготовки и сдачи экзаменов.

С родителями был проведён психологический тренинг по стрессоустойчивости, даны советы родителям, как вести себя с детьми.

**Советы школьного психолога родителям:**

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

© Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

© Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

© Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

© Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

© Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

© Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

© Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

© Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

© Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

© Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

© Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

© Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

© Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

© Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

**И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**

Также Марина Александровна рассказала родителям о результатах проведения ею в классе среди учащихся первичной диагностики уровня тревожности.

**Затем Панкратов Ж.А.** и провела с родителями интернет-тест по стрессоустойчивости.

(<http://www.psyportal.info/psypage/test210.shtml>)

Быстрота сегодняшнего течения жизни, нестабильность в социальной и экономической сфере общества, информационные потоки, поглощающие человека, сложность экологической обстановки и многое другое - факторы стресса, которые человек может испытывать в разные периоды своей жизни.

Однако все ли люди одинаково подвержены стрессу? Есть ли в характере каждого защитный механизм, вырабатывающий стрессоустойчивость? Что может влиять на проявления стресса?

На эти и другие вопросы дает ответ этот тест, характеризуя человека по 4 типам отношения с стрессу:

Тип Б.

Люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справится с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи.

Люди типа Б стрессоустойчивые.

Склонность к типу Б.

Умеренно выраженная склонность к типу Б, часто проявляется стрессоустойчивость, но не всегда.

Тип А.

Люди этого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают неудовлетворенными собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры. Такие люди часто ощущают нехватку времени и постоянное напряжение.

Люди типа А неустойчивы к стрессам.

Склонность к типу А.

Проявляется умеренно выраженная склонность к типу А. Нередко проявляется неустойчивость к стрессам.

Инструкция

Вам предлагается 20 вопросов. Отвечайте положительно ("Да"), если данное качество у Вас действительно проявляется. В противном случае выбирайте ответ "Нет". Используйте ответ "Не знаю" только в том случае, если вас действительно затрудняет однозначный ответ на вопрос.

Отвечайте быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция. Результатом теста является ваш тип (А или Б) по шкале стрессоустойчивости.

ВЫЯВЛЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

1. Очень ли трудна и напряжена ваша работа?

Да

Не знаю

Нет

2. Часто ли вы думаете о работе по вечерам и выходным дням?

Да

Не знаю

Нет

3. Часто ли вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами, связанными с работой?

Да

Не знаю

Нет

4. Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?

Да

Не знаю

Нет

5. Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?

Да

Не знаю

Нет

6. Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?

Да

Не знаю

Нет

7. Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он окончит говорить?

Да

Не знаю

Нет

8. Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?

Да

Не знаю

Нет

9. Если вы испытываете нетерпение или раздражение, то трудно ли вам скрыть это?

Да

Не знаю

Нет

10. Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях?

Да

Не знаю

Нет

11. Часто ли у вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?

Да

Не знаю

Нет

12. Предпочитаете ли вы поехать как можно быстрее, чтобы заняться более важными делами?

Да

Не знаю

Нет

13. Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?

Да

Не знаю

Нет

14. Стараетесь ли вы во всем быть первым и лучше?

Да

Не знаю

Нет

15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным или напористым?

Да

Не знаю

Нет

16. Считают ли вас энергичным или напористым ваши близкие или друзья?

Да

Не знаю

Нет

17. Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас, что вы относитесь к работе слишком серьезно?

Да

Не знаю

Нет

18. Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?

Да

Не знаю

Нет

19. Часто ли ваша жена или близкие просят вас меньше заниматься делами работы и больше времени уделять семье?

Да

Не знаю

Нет

20. Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?

Да

Не знаю

Нет

В заключении родительского собрания Ж.А. Панкратова предложила родителям ознакомится с материалами сайтами <http://www1.ege.edu.ru/gia/> и <http://www.fipi.ru/view/sections/169/docs/>