**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.КЛЁПКА»**

Социально-образовательный проект

**«ЗДОРОВЫЙ УЧИТЕЛЬ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ!»**

*Автор проекта*: **ВОЛИК ИРИНА ВИТАЛЬЕВНА**

**учитель физики**

2016 г.

**Этап 1. Подготовительный.**

Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности школы в целом.

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического и физического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. В связи с переходом современной школы на личностно-ориентированные модели образования повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. Установлено, что профессиональная деятельность педагога является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности: труд учителя входит в группу профессий с большим числом стресс-факторов. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

В образовании большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме педагогов уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит педагог в класс, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников.

Важно учитывать в полной мере это обстоятельство, поскольку именно педагог в первую очередь отвечает за организацию комфортной образовательной среды, делает (на практике) эту среду благоприятной для обучения школьников. В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является наиболее актуальной задачей современной системы образования.

Основная причина, побудившая меня взяться за создание проекта - не совсем благополучное состояние здоровья современного педагога. Материальное благополучие педагога не всегда позволяет полноценно восстанавливать здоровье – приобретать качественные продукты, выезжать летом на отдых в пансионаты или санатории. Перегрузки в педагогической деятельности – привычное дело, но после избыточной работы надо полноценно восстановиться.

Ярко высветив проблему, я начала искать пути, способы, средства для ее решения, так как здоровый, эмоционально благополучный педагог – залог успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности школы в целом.

Приступая к работе над этой темой, я создала команду, которая взяла на себя ответственность решить в той или иной степени данную проблему. В нее вошли учитель физкультуры, социальный педагог, фельдшер сельской амбулатории, библиотекарь.

Такие факторы как отсутствие в ОУ здоровье сберегающей среды для учителей, пренебрежение собственным здоровьем самими учителями, приводят к ухудшению здоровья учителей, появлению хронических заболеваний, что в свою очередь влечет снижение продуктивности в их профессиональной деятельности. Учитывая, что в образовательном процессе кроме учеников есть ещё и учителя, то что от здоровья и первых и вторых зависит эффективность учебной деятельности, необходимо задать вопросы: «Что делается в ОУ для сохранения их здоровья? Что они могут сделать сами для своего здоровья?». И если в направлении здоровьесбережения детей во всех ОУ предпринимаются определенные шаги и государство контролирует ситуацию, то в отношении здоровьесбережения учителей работа практиески не ведется. Как следствие, ухудшение здоровья учителей с дальнейшим снижением эффективности труда.

Идея проекта состоит в разработке мер, направленных на сохранение здоровья учителей посредством организации в образовательном учреждении здоровьесберегающей среды для учителей и формировании у них восприятия собственного здоровья как ценности не только личного характера, позволяющей им реализовывать свои потребности, но и как ресурса имеющего значение для общества, влияющего на продолжительность эффективного выполнения своих профессиональных обязанностей.

***Способ реализации проекта***: посредством личного участия учителей ОУ и использования ресурсов социальных партнеров (психологов, медицинских работников, спонсоров).

***Общая цель,*** *которая была нами поставлена*:

- Обеспечение комплексно-психологическойпомощи педагогам в сохранении и поддержании психологического и физического здоровья.

***Цель программы*:**

***создание условий и психологического микроклимата, способствующих***:

* формированию и усилению мотивации к бережному отношению к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни;
* поддержанию и укреплению физического и психического здоровья педагогов;
* формированию оптимистического мировоззрения, смене ценностных ориентаций в пользу здоровья своего и окружающих.

***Задачи программы:***

• Осведомленность работников образования об особенностях сохранения и стабилизации психического и физического здоровья учителя

• Формирование социально – психологической установки на возрастающую роль взаимной ответственности за сохранение здоровья, как со стороны администрации школ и других руководителей образования, так и со стороны учителей, учеников, родителей.

• Обучение учителей приемам саморегуляции психических состояний (тренинги, спортивно-оздоровительные мероприятия)

• Гармонизация личности учителя

Достижение поставленной цели возможно через решение ***практических задач:***

* повышение уровня знаний педагогов в области сохранения здоровья, здорового образа жизни;
* развитие способностей педагогов контролировать физическое здоровье посредством психического;
* освоение педагогами навыков и умений в области сохранения и укрепления здоровья;
* создание условий для укрепления физического здоровья .

Участниками программы являются *педагоги* муниципального образовательного учреждения.

***Сроки реализации***: программа рассчитана на 1 учебный год.

Для достижения поставленных целей и задач программой предусмотрена работа в двух направлениях:

1**. психическое здоровье педагогов**;

2**. физическое здоровье педагогов**.

Состояние профессионального здоровья современного российского учителя вызывает тревогу. Однако оно запрограммировано самим образом его школьной жизни:

1. Отсутствие правильного режима дня.
2. Отсутствие достаточной физической активности.
3. Психоэмоциональные перегрузки.
4. Перегрузки речевого аппарата.
5. Нагрузка на одни и те же центры коры головного мозга, с возникновением застойных очагов возбуждения и неравномерностью кровоснабжения мозга.
6. Отсутствие контролирующей здоровье учителей службы.

Для повышения адаптационного потенциала важно формировать здоровый образ жизни самого учителя. Ключевая проблема в этом — низкая престижность здоровья, резко заниженное осознание учителями его ценности. Необходимо *повысить осведомленность учителей* об истинном состоянии своего здоровья, возможных причинах его снижения, *путях и средствах укрепления*. Сейчас возникает не только новая, но и принципиально отличная от прежних времен ситуация. В системе рыночных отношений здоровье становится базовым свойством человека, его субъективной ценностью, экономическим фактором, поэтому важнейшая задача — *сформировать социально-психологическую установку* на возрастающую роль взаимной ответственности за здоровье как со стороны директоров школ и других руководителей образования, так и со стороны учителей, учеников, родителей.

**Профессиональное здоровье учителя** – способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности.

**Педагогическое здоровье** – это, прежде всего, психологическая компетентность, включающая в себя, коммуникативность и стрессоустойчивость, интеллектуальную эмоциональную, поведенческую гибкость, владение психологическими знаниями, психоэмоциональным состоянием, механизмами психологической защиты, развитая психологическая готовность к адекватному эмоциональному реагированию в нестандартной ситуации (конфликт, фрустрация и т.п.).

Известно, что образцы поведения, отношений, переживаний, способы действий, используемые учителем во взаимодействии с учеником усваиваются, присваиваются и проявляются в поведении ребенка.

Здоровый учитель становится для своих учеников еще и учителем здорового образа жизни, всем своим поведением убеждает их в том, что именно в этом заключено благополучие каждого, семьи, коллектива и общества

МЫ не ошибемся, если скажем, что здоровье является одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. По большому счету, здоровье было и остается дороже власти и богатства.

На современном этапе развития общества существуют реальные проблемы охраны здоровья, особенно для так называемых “незащищенных” слоев общества, к коим мы без сомнения можем отнести педагогов с большой перегрузкой, состоянием медицинского обслуживания, ростом внутрисемейного напряжения и т.д.

Медики, не колеблясь, относят педагогов к “группе риска” по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Состояние здоровья педагогов во многом определяет эффективность их работы. Если понижается способность к адекватному взаимодействию с детьми на эмоциональном уровне, то возникает эмоциональное отвержение со стороны детей, а воспитательный компонент образовательного процесса может приобрести обратный знак. Психофизиологическое состояние педагога, имеющего заболевание, заметно сужает его педагогическое влияние, но главное, деформирует мотивацию деятельности, ибо работа становится тяжкой обузой.

Чтобы учить детей видеть жизнь в светлых тонах, чувствовать радость, педагог должен быть здоров и душой и телом. Педагог – это мудрый и опытный капитан в глубинах знаний, проводник в мире мыслей и творческих поисков. Именно от его здоровья зависит, любит или не любит педагог свой предмет и своих учеников. Если педагог нездоров, то он не реализует свой потенциал, нарушает физиологическое и энергетическое равновесие в момент общения с детьми, что может подорвать и здоровье обучающихся.

Между тем физическое здоровье не существует изолированно от психологического благополучия. Чтобы зажигать души детей знаниями жизни, педагогу надо гореть самому. Разве может пылать сердце, если на душе “мокро” от слез и стрессов.

Поэтому я считаю, что проблема здоровья педагогов на сегодняшний день – проблема важная и актуальная, требующая решения.

**Этап 2. Проектировочный.**

**План реализации проекта**:

- проведение опроса учителей по анкетам с вопросами, выявляющими отношение учителей к своему здоровью, их мнения об условиях работы относительно влияния на их здоровье, предложений к руководству ОУ валеологического характера;

- проведение плановой диспансеризации педагогического состава, на основании которых медицинские работники должны составить паспорт здоровья каждого учителя и дать конкретные рекомендации, касающиеся условий труда, которые не будут ухудшать его здоровье;

- составление учителями программы (рассчитанную на четверть, полугодие, год) личного здравопостроения (например: отказ от вредных привычек, освоение методик по оздоровлению, изучение и применение психотехник и т. д.), с обязательной фиксацией результатов (уменьшение времени проведенного на больничных, научился выходить из стрессовых ситуаций, улучшение памяти и т.д.);

- анализ администрацией ОУ результатов анкетирования, изучить рекомендации медиков, исследовать возможности ОУ на предмет организации «комнаты здоровья» для учителей;

- поиск и анализ информации, в том числе и статистических данных, о заболеваниях, наиболее часто регистрируемых

- поиск, анализ, обсуждение информации (в том числе и в сети Интернет, в форумах педагогических сообществ) по вопросам касающиеся такого понятия как «здоровьесберегающая среда в ОУ для учителя» (так как это понятие гораздо шире чем «комната отдыха»);

- поиск социальных партнеров и их привлечение к конструированию здоровьесберегющей среды в ОУ (не только учителей других ОУ, но и медиков, физиологов, психологов, дизайнеров, спонсоров);

- внесение в коллективный договор (если он имеется), дополнений закрепляющих права и гарантии работников на наличие в ОУ здоровьесберегающей среды (при необходимости и после согласования сторонами);

- составление бюджета проекта;

- поиск источников финансирования проекта и потенциальных спонсоров;

- обустройство и оснащение «комнаты здоровья» для учителей;

- составление плана и графика обучения учителей здоровьесберегающим и оздоровительным методикам специалистами (физиологи, психологи и др.), проведение личных консультаций;

- поиск средств на оздоровительно-проффилактические мероприятия учителей (курс массажа, посещение бассейна, каникулы в санатории и др.);

- проведение семинаров и мастер-классов по здравопостроению и сохранению здоровья учителя;

- осуществление мониторинга достижений учителей при выполнении ими личного плана по оздоровления;

- обсуждение промежуточных результатов реализации программы с участниками и партнерами проекта, представителями общественности и власти, специалистами, с целью внесения корректировок в программу;

- анализ результатов реализации проекта и их доведение через различные СМИ до общественности;

- распространение опыта среди учителей района, города, области, регионов м использованием возможностей социальных сетей.

Так же предлагаем организовать:   
- 2-3 раза в год выезды на природу.   
- конкурс « Самый здоровый класс», который стал бы новой традицией школы. В течение года классы проходили бы этапы конкурса: 1 этап – (заочный в первом полугодии) создание «Паспорта здоровья класса» , 2 этап –  (1 раз в год) СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ, в которых будут принимать участия команды учащихся и педагогов. Это новая, разработанная в России, гуманистически ориентированная модель игр, в которой гармонично сочетаются спорт, искусство и знания. Проведение спартанских игр очень удачно для данного проекта, ведь соревнование идет как в спорте, так и в знаниях и творчестве или же вместо них предлагаем проводить «Веселые старты».   
- 1 раз в месяц (можно даже определить определенную дату) проводить Единый день здоровья и хорошего настроения. В этот день не ставятся плохие отметки, создаются ситуации успеха для учащихся, проводятся различные мероприятия, посвященные ЗОЖ.

**Стоимость внедрения данной программы в образование: 205 000 р.**

***Проведя мониторинговые исследования состояния физического и психического здоровья педагогов школы, мы выяснили:***

*а) не все педагоги имеют ясное представление о том, что такое здоровье;*

*б) 70% опрошенных не считают себя здоровыми;*

*в) 60% педагогов часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями не только в рабочей, но и в домашней обстановке;*

*г) все педагоги осознают связь физического здоровья с психическим благополучием;*

*д) 10% педагогов нуждаются в дополнительной информации и мероприятиях в области сохранения и укрепления здоровья;*

***Проведя опрос педагогов нашей школы, мы также получили следующие данные:***

*а) практически каждый педагог в течение учебного года переболел простудными заболеваниями (некоторые педагоги и не один раз);*

*б) 40% опрошенных болели в результате обострения хронических заболеваний, которые можно было предотвратить.*

*Анкетирование показало, что педагоги знают свои проблемы и хотят добиться физического совершенства.*

Эти результаты и побудили нас заняться разработкой программы.

**Оценка ожидаемых результатов:**

- Гармоничность – сбалансированное представление интересов учителей и администрации ОУ, представителей педагогических сообществ, общественности, власти.

- Эффективность – показатель уровня заболеваемости учителей оцениваемой в контексте проекта.

- Массовость – число участников, партнеров и привлеченных к содействию специалистов.

- Результативность – поддержка идеи и принятие решений её реализации в других ОУ, отклик СМИ, власти, участников и партнеров проекта.

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

1. Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.

2. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.

3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

**Что педагог должен уметь:**

* владеть основами здорового образа жизни;
* устанавливать контакт с коллективом учащихся и сотрудниками школы;
* прогнозировать развитие своих учащихся;
* личным примером учить учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Согласно известной поговорке «хоть сто раз скажи слово халва, во рту слаще не станет», так и призыв к здоровому образу жизни должен быть подкреплен конкретными действиями. Установка на здоровье и здоровый образ жизни не появятся у человека сама по себе, а формируется постоянно и маленькими шажками от капельки к капельке.

Выдающийся философ XX века Бертран Рассел заметил: « Если вы не думаете о своем будущем, у вас его не будет…»

Мы считаем, что данный проект поможет педагогам нашей школы найти ответ на вопрос «Как сохранить здоровье?»

Нами был разработан план реализации программы в нашей школе.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание работы** | **сроки** | **исполнитель** | **Ожидаемый результат** | **Критерии оценки результата** |
| **Диагностика здоровья учителей** | 1. Организация ежегодных медосмотров учителей | сентябрь | Директор школы | Оформление мед. книжки, выявление диагноза и своевременное лечение. | Регулярность прохождения мед. осмотра, своевременность лечения выявленного заболевания. |
|  | 2. Анализ состояния здоровья педагогов | июнь | Врач терапевт, соц.педагог | Предоставление санаторно-курортного лечения | Снижение уровня заболеваемости среди учителей |
|  | 3. Анкетирование среди учителей для оценки направленности на здоровый образ жизни; для оценки психического состояния учителей на уроке и его умения управлять собой в критической ситуации. | октябрь | Заместитель директора школы по УВР | Методическая помощь |  |
| **Физкультурно-оздоровительная работа** | 1. Организация и проведение Дней здоровья для семей педагогических работников | Раз в четверть | Директор школы, соц.педагог, педагог-организатор | Повышение положительного эмоционального климата в коллективе |  |
|  | 2. Организация динамических пауз в режиме рабочего дня | постоянно | Учитель | Снижение утомляемости | Выполнение учебных программ |
|  | 3. Организация и проведение соревнований по волейболу и лыжам с родителями учащихся, шефской организацией.  4. Посещение педагогами музеев, бассейна, театров, кинотеатров, горнолыжного комплекса и т.д | Май, февраль  Постоянно, по плану | Директор школы, учитель физкультуры  Директор школы, учитель физкультуры, соц.педагог | Выработка привычки в здоровом образе жизни среди учащихся на примере родителей и учителей  Укрепление физического здоровья, приобщение к культуре и укрепление психоэмоционального здоровья | Повышение физкультурной активности |
| **Управление процессом оздоровления в педагогической среде** | 1. Организация учебно-воспитательной работы школы по формированию здорового образа жизни | Сентябрь (педсовет) | Директор школы | Повышение валеологической культуры | Системность в работе |
|  | 2. Создание школьного совета по здоровью | Октябрь, |  | Привлечение к участию в программе “Здоровье педагога” |  |
|  | 3. Создание структуры и механизма управления валеологически обоснованным образовательным процессом в школе | Ноябрь (педсовет) | Директор школы |  |  |
|  | 4. Сохранение здоровья педагогов в условиях модернизации образовательного процесса |  |  |  |  |
|  | 5. Анкетирование среди учителей по определению уровня валеологичесих знаний | Сентябрь, май | Заместитель директора школы по УВР |  |  |
|  | 3. Обновление функциональных обязанностей представителей администрации и членов коллектива с учетом результатов анкетирования  4. Анализ выполнения программы “Здоровье педагога”  5. Соблюдение требований СанПИНа.  6.Создание и обустройство «Комнаты здоровья» для педагогов | Октябрь  Май, | Директор школы  Совет школы по здоровью | Повышение уровня профессионализма  Заинтересованность в укреплении здоровья  Создание благоприятных условий труда | Снижение утомляемости |
| **Консультационная, просветительская работа** | 1. Родительские собрания | Раз в четверть | Классные руководители | Получение реальной картины по данному вопросу |  |
|  | 2. Встречи за круглым столом с обсуждением тем по здоровьесбережению | Раз в полугодие | Соц.педагог школы | Повышение потребности в укреплении здоровья |  |
|  | 3. Прохождение курсов | По плану прохождения курсов | Заместитель директора по УВР | Повышение знаний по данному вопросу | Применение знаний в практической деятельности |
|  | 4. Встреча с медицинскими работниками “Предупреждение и профилактика профессиональных заболеваний”  “Профилактика простудных заболеваний”  “Закаливание” | Раз в полугодие | Директор школы | Повышение знаний по здоровьесбережению | Уменьшение заболеваемости.  Выполнение и соблюдение рекомендаций |
| **Контроль за выполнением программы “Здоровье педагога”** | 1. Контроль за соблюдением техники безопасности и созданием надлежащих гигиенических условий труда | постоянно | Директор школы | Снижение утомляемости | Отсутствие травматизма |
|  | 2. Корректировка программы “Здоровье педагога” | ежегодно | Совет школы по здоровью |  | Участие всех педагогов в программе |
|  |  |  |  |  |  |

***В результате реализации данной программы педагоги школы:***

– будут пропагандировать и вести здоровый образ жизни;

– смогут избегать стрессовых моментов в рабочей и домашней обстановке, достойно выходить из конфликтных ситуаций;

– в совершенстве овладеют основами профессиональной культуры педагога, что будет способствовать созданию более комфортного микроклимата в коллективе;

– освоят психические средства восстановления организма

По завершению реализации программы предполагается не только повышение уровня теоретических и практических знаний педагогов в сфере здоровья, но и качественное улучшение их психического и физического состояния.

**Нами была составлена смета расходов на реализацию данного проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Услуга | Стоимость, руб. |
| 1. | Бумага | 2000 |
| 2. | Заправка картриджей | 2000 |
| 3. | Услуги автотранспорта | 50000 |
| 4. | Создание «комнаты здоровья» | 100000 |
| 5. | Прочие расходы | 50000 |

Приложение 1.

**Анкета для учителя (примерная)**

**«Физическое и психическое здоровье»**

1. Что по вашему мнению называется «Здоровьем»?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Считаете ли вы себя здоровым? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Сталкиваетесь ли вы со стрессовыми ситуациями на работе и дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Считаете ли вы, что физическое и психическое здоровье тесно связаны друг с другом? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Нуждаетесь ли вы в дополнительной информации о том, как сохранять или укреплять своё здоровье? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Как часто вы болеете простудными заболеваниями? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Как часто вы болеете хроническими заболеваниями? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Как часто вы посещаете бассейны, кинотеатры, театры? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Сколько времени в сутки у вас отводится на сон? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Сколько раз в день вы принимаете пищу? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Считаете ли вы достаточным время, которое вы уделяете своей семье ежедневно? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. Сколько времени вы проводите на работе ежедневно? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_