

**Планируемые результаты**

Курс «Самосовершенствование личности» предназначен для теоретической ориентировки, методологического осмысления ребёнком и подростком своей школьной жизнедеятельности, для создания теоретического фундамента его саморазвития.

Курс представляет самостоятельный учебный предмет, он ведётся с I по XI класс. В нём в систематизированном виде излагаются знания о человеческой личности, отношениях людей друг с другом и обществом, об общечеловеческих ценностях, культуре поведения и жизнедеятельности – о многом, что необходимо развивающемуся человеку, но чего нет в учебном плане и программах массовой школы.

Курс «Самосовершенствование личности» есть надпредметный теоретический концентрат, представляющий методологию собственной учебной и внеклассной внешкольной деятельности ребёнка и подростка.

Занятия дают детям возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе.

Одна из актуальных проблем, встающих в подростковом, юношеском возрасте – недостаточная сформированность коммуникативных навыков. Межличностное общение в подростковом возрасте чрезвычайно значимо и предельно избирательно. Потребность в общении ярко выражена у подростков. Однако зачастую они испытывают сложности при установлении контактов с собеседниками, при необходимости передать или воспринять информацию, организовать коллективную работу.

Знакомство с технологией общения через анализ и проигрывание реальных ситуаций помогает человеку осознать свой стиль, его позитивные и негативные стороны, позволяет юношам и девушкам развивать свои коммуникативные способности осмысленно и конструктивно.

Привлекательность таких занятий состоит в организации условий для соприкосновения с общечеловеческими духовно-нравственными ценностями, заключенными в культуре, которая вне нас. Отношение к себе и другим складывается под влиянием опыта исторического, позволяющего приобщится к более широкому контексту таких понятий как счастье, добро, красота, ум, справедливость и пр. И одновременно расширяют рамки индивидуальной жизни, учат видеть всеобщее и уникальное в человеке.

В результате участия в программе ребята смогут: расширить свой социальный опыт общения, научиться слушать других, повысить способность точно оценивать собственные возможности и ограничения, стать более успешными при взаимодействии в новых или нестандартных ситуациях, научиться принимать ответственность за свои слова и поступки.

**Содержание обучения**

**5 класс «Познай себя»**

***I. Личность.*** Человек как индивид и как личность. Физическое и психическое содержание человека. Сознание – основная характеристика человеческой личности. Роль личности в собственном развитии. Самовоспитание, самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей (Сократ, И. Гёте, Л. Толстой, О. Шмидт и др.).

***II. Самопознание как основа самосовершенствования.*** Человек – загадка для самого себя. Знание о людях, живущих вокруг тебя, как одно из условий познания себя.

***III. Качества личности: школа «Кто Я?».***
а) Ощущения и восприятия. Отражение окружающего мира в мозге человека.
б) Эмоции и чувства. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоции и сознание.
в) Темперамент. Подвижность и сила психических процессов. Виды темперамента.
г) Внимание, его особенности; тренировка и управление вниманием.
д) Память, её значение в жизни человека. Виды памяти: кратковременная, долговременная. Запоминание: механическое и осмысленное.
е) Знания как характеристика личности. Эрудиция. Качества знаний: прочные – непрочные, системные – отрывочные. Умение применять знания.
ж) Мышление. Конкретное и абстрактное мышление. Способы мышления: сравнение, обобщение, анализ, синтез. Понятия, законы.
з) Способности личности. Задатки, интересы, склонности как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей.
и) Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Черты нравственного человека: доброта, честность, правдивость, совестливость, благородство, порядочность, полезность деяний. Честь и достоинство.
к) Характер, черты характера. Самостоятельность, самокритичность, требовательность, ответственность, организованность, трудолюбие. «Сильный характер».

***IV. Самосознание, самоощущение.*** Образ Я, Я-концепция. Разнообразие «Я» (субличностей) человека.

***V. Организация (методика) самопознания:*** самоанализ, самонаблюдение, самокритика, самоконтроль, самооценка, рефлексия. Регистрация самопознания: тесты, анкеты, дневники, воспоминания, автобиография.

**Примеры практических занятий**

* упражнение «Знаете ли вы свою внешность»;
* тестирование качеств личности: темперамента, памяти, Мышления, способностей, направленности, характера;
* самоанализ качеств: мои достоинства, мои недостатки;
* упражнение «Диалог субличностей»;
* тренинг произвольного внимания, наблюдательности;
* составление характеристики личности одноклассника на основе наблюдений;
* составление карты самооценки;
* анализ социальных ситуаций-проб.

**6 класс Содержание раздела «Сделай себя сам»**

**1. Понятие о процессах воспитания и самовоспитания.**

Роль и возможности самовоспитания в развитии личности. Внутренние мотивы самовоспитания: неудовлетворённость собой, стремление развить свои индивидуальные данные, здоровое честолюбие.

Деятельность и её роль в воспитании и самовоспитании. Этапы деятельности:

целеполагание, планирование, реализация цели (содержание), результат (анализ).

Основные направления самовоспитания: нравственное, эстетическое, трудовое,
умственное и физическое.

Самовоспитание как волевой процесс. Роль целевых установок и привычек в волевых усилиях. Активное и реактивное поведение. Слабоволие и упрямство, особенности их проявления и коррекция.

**II. Нравственное самовоспитание*.*** Основные понятия нравственности: добро, зло, справедливость, честь, достоинство, верность, долг, ответственность, милосердие, великодушие, стыд, совесть, счастье, свобода. Нравственность и мораль. Мораль общечеловеческая, религиозная, этническая, малогрупповая. Моральные кодексы: рыцаря, джентльмена, самурая, русского дворянина, средневековой русской семьи (Домострой).Современная мораль. Баланс «могу - хочу - надо».

///**. Программа самовоспитания*.*** Условия, средства и организация самовоспитания. Программа самовоспитания юноши Л.Н. Толстого. Планирование работы над собой. Личные правила самовоспитания, самообязательство. Личный образ жизни. Правила самовоспитания и девизы, стиль жизни, режим, традиции, упражнения.

**IV.Организация (методы) самовоспитания.**

а) Самоконтроль, самоотчёт. Режим дня и его роль в организации самовоспитания.

б) Самоубеждение. Диалог с собой как способ осознаний себя. Самоприказ. Значение
внутренней и внешней речи в волевом процессе. Выработка привычек, развитие
способностей, самовоспитание культуры общения.

в) Самоактивизация: самопоощрение, самонаказание, самостимуляция, самоободрение.

г) Самообладание: самоприказ, самоуспокоение, самоприучение, самовнушение.
Выработка хороших привычек.

д) Самовоздержание: самоограничение, самоотучение, самоотказ. Избавление от вредных
привычек.

**Примеры практических занятий:**

* диспут «Можем ли мы считать себя взрослыми?»;
* сочинения «Я в прошлом, настоящем и будущем»;

• закрепление адекватной самооценки;

* составление программы изживания (угасания) одной из вредных привычек для
ежедневного тренинга;
* составление программы формирования актуальной положительнойпривычки для
постоянного тренинга;

•составление индивидуальной программы самовоспитания;

•разбор социальных ситуаций-проб.

**7 класс Содержание раздела «Научи себя учиться» (самообразование)**

***I. Понятие о процессах обучения и учения.***Человек - самообучающаяся система.Выдающиеся «умы» человечества как результат их самообразования, «ученья самих себя». Умственная самостоятельность и её уровни.

Умения учиться, их составляющие: способности, воля, труд, культура самообразования. Универсальные способности самостоятельной деятельности по получению, добыванию и употреблению знаний, умений и навыков.

**//. *Умения планировать свою деятельность.*** Умение наметить цели, определить задачи, пути и сроки деятельности.

**///. *Умения самоорганизации.*** Умение найти источники информации и организовать работу с ними. Выполнение домашних заданий. Режим, система. Умение беречь время. Место для занятий. Памятки «Научи себя учиться».

***IV. Умения учебно-познавательной деятельности*** (Общеучебные умения). Умение работать с книгой (читать, составлять план, конспектировать и т.д.).

*Работа на уроке:* способы активизировать своё внимание, наблюдение, овладение алгоритмами решения задач в различных предметных областях.

*Память и её развитие.* Заучивание. Правила запоминания. Мнемотехника. Памятка «Как совершенствовать свою память».

*Общелогические интеллектуальные умения: сравнивать, устанавливать связи, выделять главное, абстрагировать, систематизировать, обобщать, исследовать.*

Творческие умения: понятие о творчестве, исследовательские методы в обучении; условия творческого развития.

1. ***Умения самоконтроля.*** Способность проверить правильность и прочность
усвоения самим собой теорий, практических умений, верность результатов решения задач.
Самооценка усвоения знаний, умений, навыков. Рефлексия.
2. ***Программа самообразования.*** Совершенствование своих умственных сил и
способностей: памяти, внимания, мышления, речи.

Сокровища человеческих знаний о природе, народах, хозяйстве, науке, технике, культуре, искусстве: шедевры и высшие достижения.

*Виды литературы:* художественная, научная, популярная, справочная и др. Индивидуальная программа чтения. Личная библиотека и каталог. Организация чтения. Аппарат книги. Библиотеки, их справочно-библиографический аппарат, записей при чтении. Книги и записи - продолжение наших физиологических хранилищ знаний и опыта.

Использование для самообразования радио-, кино-, телепрограмм; различных видов практической деятельности: опытов, экспериментов, моделирования; посещение выставок, музеев, концертов, лекций и т.п. Компьютер в самостоятельном развитии.

Заочное обучение как Вид самообразования. Литература для самообразования, самоучители.

**Примеры практических занятий:**

•диспут «Мы все учились понемногу...»;

• сочинения-анализы: «Моё учение», «Наше обучение», «Как нам ставят отметки» и др.;

• тренинг мотивации самообразования;

•составление индивидуального плана самообразования;

•упражнения на овладение рациональными приёмами самообразования;

• упражнения на выработку приёмов быстрого чтения;

•обучение конспектированию, работе с книгой;

•хронометрирование учеником своего учебного и внеучебного времени;

•планирование работы на день, на неделю, на месяц;

•упражнения на развитие логических умений;

• разбор социальных ситуаций-проб.

**8 класс Содержание раздела «Утверждай себя»**

I.**Потребности личности в самовыражении, самоутверждении, самозащищённости,**

возрастные и индивидуальные особенности. Я-концепция личности и механизм самоутверждения.

Основные сферы самоутверждения личности: социальная, полоролевая, деловая, творческая, духовно-нравственная.

**II. Социальное самоутверждение личности.** Потребность в общественном признании. Авторитет. Диалектика «Я» и «Мы». Способы самоутверждения в коллективе, активность, самостоятельность мнения, принципиальность, участие в самоуправлении, независимость.

Потребность в общении и её проявления. Коммуникативный контакт со сверстниками и взрослыми. Структура общения, его средства.

Законы общения по А.А. Ухтомскому: доминанта на лицо другого, принцип заслуженного собеседника, круг общения.

Правила общения по Карнеги. Правила поведения в компании. Три способа достижения хорошего отношения к вам.

**III. Отношения мальчиков и девочек.** Половая идентификация. Самоутверждение в отношениях с другим полом. Девичья честь, мужское достоинство. Любовь и сексуальность.

**IV. Самоутверждение и творчество.**Творчество с точки зрения психологии, науки,
религии, практики. Задатки, способности, талант, условия их развития. Способности -
основной инструмент самовыражения и самоутверждения личности. Талант и труд.
Правила жизни и творческой деятельности (из биографий великих людей). Честолюбие и
тщеславие.

**V. Самоутверждение в нравственной сфере.**Честность, порядочность,
обязательность, ответственность, самостоятельность и независимость как черты личности,
способствующие самоутверждению в обществе и своём собственном мнении. Самооценка
своих нравственных качеств, самоутверждение в себе Человека. Гуманистическое
самоутверждение: добро и доброта, правда и справедливость, любовь к ближнему,
прощение, служение людям.

**Примерыпрактическихзанятий:**

• подготовка и самостоятельное проведение подростками беседы, занятия, урока в
начальнойшколе;

•тренингмотивациисамоутверждения;

* тренингкоммуникативныхумений;
* тренингтворческихспособностей;
* социометрическоеизучениегруппы;

•самодиагностика итренингполо ролевых отношений;

• разбор социальных ситуаций-проб.

**9 класс Содержание раздела «Найди себя»**

**I. Самоопределение:** желание, мечты, выбор, борьба, труд. Миры, в которых мы самоопределяемся. Свобода и необходимость, выбор и обязанность. «Могу», «хочу» и «надо».

**П. Профессиональное самоопределение.** Мир профессий: области деятельности, профессии, специальности. Требования профессии к человеку. Психологические особенности человека и их роль в будущей профессиональной деятельности.

Основания для выбора профессии. Профессиональные интересы и склонности. Роль самовоспитания в выборе профессии. Подготовка себя к трудовой деятельности, пути приобретения профессии.

**III. Личностное самоопределение.** Полоролевое поведение. Любовь: от секса до
платонических вершин. Психология любви и дружбы. Выбор партнёра: случайность и
расчёт. Дружба. Выбор друзей.

**IV. Мир духовности.** Отношение к ценностям быта: богатство и бедность, свобода и
рабство, коллектив и одиночество.

Идеологическое самоопределение: материализм и идеализм, наука и религия, партийность и непартийность; национальные и интернациональные ценности.

**V.Мирдосуговыхзанятий.**

Использование свободного времени. Выбор досуговых занятий, хобби.

**VI. Жизненные планы. Человек и судьба. Ступени взросления.**

**Примеры практических занятий:**

• тренинг внутренней мотивации самоопределения;

•сочинение «Моя будущая профессия», «Я через 10 лет» и т.п.

* обоснование выбранной профессии (реферат)и его защита;
* знакомство с профессиограммами массовых профессий региона;

• разбор социальных задач-проб;

• диспут «Наука и религия».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | «Познай себя» | 34 |
| 2 | «Сделай себя сам» | 34 |
| 3 | «Научи себя учиться» | 34 |
| 4 | «Утверждай себя» | 34 |
|  5 | «Найди себя» | 34 |

**Приложение №1**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЧИКАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол № \_\_\_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2018г.Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Согласовано**«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2018гЗам. директора по УР**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**подпись ФИО | **Утверждаю**Приказ № \_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2018г.Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Л.Аксаментова |

 подпись ФИО

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Элективного курса по самосовершенствованию личности

(базовый общеобразовательный уровень основного общего образования)

2018-2019 учебный год

с.Чикан

**Календарно- тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1 | Знакомство с собой | 1 |  |
| 2 | Образ вашего Я | 1 |  |
| 3 | Посмотримся в зеркало | 1 |  |
| 4 | Я и окружающие | 1 |  |
| 5 | Я и окружающие | 1 |  |
| 6 | Вы – человек и Вы - личность | 1 |  |
| 7 | Оценивание себя | 1 |  |
| 8 | Оценивание себя | 1 |  |
| 9 | Сходство и различия наших Я | 1 |  |
| 10 | Как Вы воспринимаете окружающий мир | 1 |  |
| 11 | Внимание, внимание! | 1 |  |
| 12 | Дайте волю воображению | 1 |  |
| 13 | Мир эмоций | 1 |  |
| 14 | Мир эмоций | 1 |  |
| 15 | Настроение «О кей!» | 1 |  |
| 16 | Темперамент пятого типа | 1 |  |
| 17 | Темперамент пятого типа | 1 |  |
| 18 | Характер-русский | 1 |  |
| 19 | Воля. Самостоятельность | 1 |  |
| 20 | Настоящий друг? | 1 |  |
| 21 | Защита проекта «Мой друг» | 1 |  |
| 22 | Основное отличие человека от обезьяны | 1 |  |
| 23 | Богиня Мнемозина | 1 |  |
| 24 | Как мы думаем | 1 |  |
| 25 | Логика мысли | 1 |  |
| 26 | Решение проблем | 1 |  |
| 27 | Каждому - по потребностям | 1 |  |
| 28 | От каждого – по способностям | 1 |  |
| 29 | «Я» в общении | 1 |  |
| 30 | Тренинг «Умение общаться» | 1 |  |
| 31 | Заведи друга-дневник | 1 |  |
| 32 | Богатство Вашей личности | 1 |  |
| 33 | Защита проектов «Расскажите о себе» | 1 |  |
| 34 | Защита проектов «Расскажите о себе» | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№заня№ | Тема | Кол- вочасов | Дата |
| 1 . | Ведение | 1 |  |
| 2. | Сам себе воспитатель | 1 |  |
| 3. | Снова смотримся в зеркало | 1 |  |
| 4. | Какой из меня воспитатель | 1 |  |
| 5. | Создание своего имиджа | 1 |  |
| 6. | Человек и изобразительное искусство | 1 |  |
| 7 | . Человек и музыка | 1 |  |
| 8. | Человек и: поэтическое слово | 1 |  |
| 9. | Как стать интересным | 1 |  |
| 10. | Как стать обаятельной девушкой | 1 |  |
| 11 . | Как стать обаятельным юношей | 1 |  |
| 12. | И, наконец, о любви | 1 |  |
| 13. | Ваше здоровье в ваших руках | 0,5  |  |
| 14. | Следи за здоровьем и физическимразвитием |  0,5 |  |
| 15. | Ваши герои | 1 |  |
| 16. | Ребенок, взрослый и родитель в вашем «Я» | 1 |  |
| 17. | Поведение: от самооценки к поступку | 1  |  |
| 18 |  Вырабатывайте характер | 0,5  |  |
| 19. | Человек и обстоятельства | 0,5 |  |
| 20. | Поверьте в себя | 1 |  |
| 21 . | Воспитание воли | 1 |  |
| 22. | Жизнеутверждающий мажор | 1 |  |
| 23. | Учитесь дружить | 1 |  |
| 24. | Учитесь любить труд | 1 |  |
| 25. | «Я» и «Мы». Ваше поручение | 1 |  |
| 26. | Ваш дневник - хроника | 1 |  |
| 27. | Тематический дневник | 1 |  |
| 28. | Вы - деловой человек | 1 |  |
| 29. | Природа и вы | 1 |  |
| 30. | Ваш досуг | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 31. | Скажите себе: нет! (Отказ от вредных привычек) | 1 |  |
| 32. | Как работать над собой |  2 |  |
| 33. | Перемены к лучшему |  1 |  |
| 34. | Заключение |  1 |  |
|  | Итого |  34 |  |

Календарно- тематическое планирование 7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Тема | Кол- вочасов | Дата |
| 1 . | Введение | 1 |  |
| 2. | Что такое учение | 1 |  |
| 3. | Есть такая профессия- ученик | 1 |  |
| 4. | Воля и трудолюбие | 2 |  |
| 5. | Индивидуальность в учении | 1 |  |
|  6 | Пять «Само» в учении. Первое «Само»-целеполагание | 1 |  |
| 7. | Второе «САМО» - планирование | 1 |  |
| 8. | Третье «САМО» - организация | 1 |  |
| 9. | Четвертое «САМО» - усвоение | 1 |  |
| 10. | Поиск информации | 1 |  |
| 1 1. | Понимание | 2 |  |
| 12. | Тайны хорошей памяти | 2 |  |
| 13. | Повторенье - мать ученья? | 1 |  |
| 14. | Чтение — вот лучшее учение | 1 |  |
| 15. | От книги - к конспекту | 1 |  |
| 1 6. | Уча других, учимся сами | 1 |  |
| 17. | Что такое урок? | 1 |  |
| 18. | Как говорим, так и учимся | 1 |  |
| 19. | Мыслю - следовательно, существую | 1 |  |
| 20. | Железо логики | 1 |  |
| 21 . | Попробуй докажи! | 1 |  |
| 22. | Проба умственных сил | 1 |  |
| 23. | Творчество и исследование | 1 |  |
| 24. | Пятое «САМО» - контроль | 1 |  |
| 25. | Домашняя школа | 1 |  |
| 26. | Экзамены, зачеты, отметки | 1 |  |
| 27. | Учил- учил и не выучил | 1 |  |
| 28. | Ваш друг- компьютер | 1 |  |
| 29. | План самообразования | 2 |  |
| 30. | Заключение | 1 |  |
|  | Итого: | 34 |  |

Календарно- тематическое планирование 8 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Тема | Кол- вочасов | Дата |
| 1 . | Введение | 1 |  |
| 2. | Инстинкт жизни | 1 |  |
| 3. | Механизм самоутверждения | 1 |  |
| 4. | Много ль человеку надо? | 1 |  |
| 5. | Ваше место в обществе | 2 |  |
| 6. | Общение: необходимость и роскошь | 1 |  |
| 7. | Секреты общения | 2 |  |
| 8. | « Здравствуйте, люди!» | 2 |  |
| 9. | Шансы стать генералом | 1 |  |
| 10. | Многоликий лидер | 1 |  |
| 1 1 . | Голосуйте за меня! | 1 |  |
| 12. | Правила делового общения | 1 |  |
| 13. | Какой Вы, однако.  | 1 |  |
| 14. | « В коллективе, через коллектив и для коллектива» | 2  |  |
| 15. | Без конфликтов не бывает | 2 |  |
| 16. | Воля к победе | 1 |  |
| 17. | Что со мною происходит? | 2 |  |
| 1 8. | Любви навстречу |  2 |  |
| 19. | Два полюса или два материка? |  1 |  |
| 20. | В мире труда и творчества | 1  |  |
| 2 1 . | Как стать артистом | 1  |  |
| 22. | Цветок человеколюбия | 1  |  |
| 23. | В зеркале нравственности | 1 |  |
| 24. | Нравственная закалка | 1 |  |
| 25. | Программа самоутверждения | 2 |  |
| 26. | Заключение | 1 |  |
|  | Итого | 34 |  |

Календарно- тематическое планирование 9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Дата |
| 1 . | Введение | 1 |  |
| 2. | Как поживаете, мои «Я» ? | 1 |  |
| 3. | На распутье | 1 |  |
| 4. | Дорога труда | 2 |  |
| 5. | Мир профессий | 2 |  |
| 6. | Ее величество «Экономика» | 2 |  |
| 7. | Я - хочу | 2  |  |
| 8. | Я - могу | 2  |  |
| 9. | Я - надо | 1 |  |
| 10. | Компромисс трех «Я» | 2 |  |
| 1 1 . | Защита рефератов «Я и моя профессия» | 2  |  |
| 1 2. | Дорога взросления | 2  |  |
| 13. | Святая святых - родительский дом | 3  |  |
| 1 4. | О любви не говори | 2 |  |
| 15. | Сексуальные проблемы | 1 |  |
| 1 6. | Союз личности и коллектива | 1 |  |
| 17. | Круг общения | 1  |  |
| 18. | Гражданином быть обязан | 1  |  |
|  199. | Духовное самоопределение (научное мировоззрение) | 1 |  |
| 20 | Духовное самоопределение(нравственность и религия | 2 |  |
| 21. | Человек и судьба. Жизненные планы | 2 |  |
| 22. | В добрый путь! | 1 |  |
|  | Итого | 34 |  |