

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №329 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принято на заседании
Педагогического Совета
Образовательного учреждения
ГБОУ лицея №329
Протокол №1
от 29 августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ лицея №329
О. А. Беляева
Приказ №54 от 29.08.2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Юные пожарные»

Срок освоения программы: 1 год

Возраст учащихся: 15-16 лет

Разработчик:
Богданова Мирослава Владимировна.
Педагог дополнительного образования

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные пожарные» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) **направленность**.

Адресат программы – обучающиеся 9 класса

Актуальность программы:

Ежегодно на территории нашей страны происходит огромное количество пожаров от детской шалости с огнём, неумелого, неосторожного обращения с ним. Самое страшное при пожаре - это гибель детей. Дружина юных пожарных - детское объединение, которое создаётся в целях совершенствования системы обучения школьников мерам пожарной безопасности, их профессиональной ориентации, пропаганды пожарно-технических знаний и реализации иных задач, направленных на предупреждение пожаров и умение действовать при пожаре.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объём программы: 72 часа

Срок освоения программы: 1 год.

Отличительные особенности программы:

Особенностью программы является её вариативность: возможность свободно планировать и изменять порядок изучения тем; связывать изучение отдельных тем с особенностями местных условий; отводится большое количество времени для использования учителем разнообразных форм и методов организации учебного процесса и для творческой деятельности детей. Программа рассчитана на детей 8 класса. Режим обучения - 2 часа в неделю. Учебная нагрузка 72 часа (включая каникулярное время).

Цель программы:

Подготовка обучающихся к пропагандистской, агитационной, информационной деятельности по правилам пожарной безопасности

Задачи программы:

Обучающие задачи: изучение правил безопасного поведения в обращении с огнем

Развивающие задачи: привитие навыков осознанных, правильных действий в случае возникновения пожара

Воспитательные задачи: формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих

Планируемые результаты освоения программы

| Результат | |
|----------------|--|
| Предметные: | Знают правил безопасного поведения в обращении с огнем |
| Метапредметные | Привиты навыки осознанных, правильных действий в случае возникновения пожара |
| Личностные | Сформировано сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих |

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский язык.

Форма обучения: очная

Условия набора в коллектив: в коллектив принимаются все желающие обучающиеся 8а класса, заполнившие согласие на вступление в ДЮД

Условия формирования групп: 14-15 лет возраст обучающихся

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Формы организации занятий: групповые, аудиторные.

Формы проведения занятий: учебное занятие, презентация, лекция, игра.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая и индивидуальная.

Кадровое обеспечение: к проведению занятий можно привлекать работников или ветеранов пожарной охраны, добровольного пожарного общества, медицинских работников, тренеров по пожарно-спасательному спорту.

Материально-техническое оснащение: стенды, ноутбук, проектор, экран, спортивный зал, спортивный инвентарь.

Учебный план 2025-2026 год обучения

| № | Наименование раздела | количество часов | | | Форма контроля |
|-----|---|------------------|-----------|-------|---------------------------|
| | | теория. | практика. | всего | |
| 1. | Вводное занятие. ДЮП: цели и задачи. диагностика | 3 | 1 | 4 | Педагогическое наблюдение |
| 2. | Историческая справка о развитии пожарной охраны и добровольных пожарных организаций | 4 | 1 | 5 | Опрос, демонстрация |
| 3. | Огонь-друг и враг человека | 5 | 1 | 6 | Опрос, демонстрация |
| 4. | Основные причины пожаров и меры предосторожности в окружающей среде | 5 | 1 | 6 | Опрос, демонстрация |
| 5. | Противопожарный режим в школе | 2 | 1 | 3 | Опрос, демонстрация |
| 6. | Берегите жилище от пожаров | 2 | 1 | 3 | Опрос, демонстрация |
| 7. | Первичные средства тушения пожаров, знаки безопасности | 4 | 1 | 5 | Опрос, демонстрация |
| 8. | Система автоматического пожаротушения и пожарной сигнализации | 2 | 1 | 3 | Опрос, демонстрация |
| 9. | Пожарный автомобиль и противопожарное оборудование | 3 | 1 | 4 | Опрос, демонстрация |
| 10. | Что нужно делать при пожаре? | 4 | 2 | 6 | практическое задание |
| 11. | Оказание первой помощи пострадавшим | 6 | 6 | 12 | практическое задание |
| 12. | Пожарно-прикладной спорт: общая физическая подготовка | 3 | 6 | 9 | Тестирование |
| 13. | Промежуточная аттестация | 3 | 3 | 6 | Контрольная работа |
| | Итого: | 46 | 26 | 72 | |

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №329
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ

Решением педагогического совета
ГБОУ лицей №329
Невского района Санкт-Петербурга
от __.__.20__ протокол №__

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора ГБОУ лицей №329
Невского района Санкт-Петербурга
_____.О.А.Беляева
от __.__.20__ №__

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Юные пожарные»

Разработчик: Богданова Мирослава Владимировна,
педагог дополнительного образования

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|--|
| 1 год | 11 сентября | 31 мая | 36 | 72 | 1 раз в неделю по 2 часа; 1 час равен 45 минутам |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

Обучающие: изучение правил безопасного поведения в обращении с огнем

Развивающие: привитие навыков осознанных, правильных действий в случае возникновения пожара

Воспитательные: формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих

Ожидаемые результаты:

Предметные: Знают правил безопасного поведения в обращении с огнем

Метапредметные: Привиты навыки осознанных, правильных действий в случае возникновения пожара

Личностные: Сформировано сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих

Содержание образовательной программы

Раздел 1. ДЮП: цели и задачи.

Теория: Создание дружины юных пожарных в школе (1 ч.). Структура Юных пожарных : дружина, отряд, звено (1 ч.). Обязанности и права Юного пожарного (1 ч.).

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 2. Историческая справка о развитии пожарной охраны и добровольных пожарных организаций.

Теория: Советская пожарная охрана и ее задачи (2 ч.). Подвиги пожарных (2 ч.)

Форма контроля: опрос

Раздел 3. Огонь- друг и враг человека.

Теория: Что такое огонь? (1 ч.) Способы прекращения горения веществ и материалов (2 ч.). Основные правила поведения при возникновении пожара. Способы эвакуации из горящего здания (в том числе высотного) (2 ч.).

Практика: организация и проведения рейда в школе по проверке выполнения правил пожарной безопасности (1 ч.).

Раздел 4. Основные причины пожаров и меры предосторожности в окружающей среде.

Пожары на транспорте. Причины транспортных пожаров. Правила поведения пассажиров городского транспорта (автобус, трамвай, троллейбус, маршрутное такси). Правила поведения пассажиров на междугородном транспорте (воздушном, железнодорожном, водном) (1 ч.).

Лесные пожары. Правила поведения в лесу, у водоёма, в зоне отдыха людей. Способы разведения

костра (1 ч.). Основные причины пожаров при праздновании Нового года (фейерверки, петарды, бенгальские огни, хлопушки) (1 ч.). Защита от молнии. Меры предосторожности от поражения молнией. Принцип громоотвода (1 ч.). Небрежность- основная причина возникновения пожаров (1 ч.). Практическое занятие (1 ч.).

Форма контроля: опрос

Раздел 5. Противопожарный режим в школе.

Теория: Противопожарные требования к территории и помещениям детского учреждения. План эвакуации. Практическое изучение плана эвакуации. Общие требования к содержанию путей эвакуации, эвакуационным выходам (1 ч.). Правила пожарной безопасности при проведении вечеров, дискотек, массовых мероприятий (1ч.). Практическое занятие (1ч.).

Форма контроля: опрос

Раздел 6. Берегите жилище от пожаров.

Теория: Противопожарный режим в жилом доме (1 ч.). Особенности противопожарной защиты домов повышенной этажности (1 ч.). Практическое занятие (1 ч.).

Форма контроля: опрос

Раздел 7. Первичные средства тушения пожаров, знаки безопасности

Теория: Назначение, устройство, принцип действия и порядок применения ручных огнетушителей (1 ч.). Пенные, порошковые, углекислотные огнетушители (1 ч.). Нормы обеспечения первичными средствами пожаротушения зданий и помещений (1 ч.). Знаки безопасности (1 ч.).

Практика: Практическое занятие: укомплектование здания школы знаками пожарной безопасности, изготовленными своими руками (1 ч.).

Форма контроля: опрос

Раздел 8. Система автоматического пожаротушения и пожарной сигнализации.

Основные сведения об установках пожаротушения (1 ч.). Пожарные извещатели (1ч.).

Практика: Практическое занятие (1 ч.).

Форма контроля: опрос

Раздел 9. Пожарный автомобиль и противопожарное оборудование.

Теория: Марки и назначения пожарных автомобилей (1 ч.). Боевая одежда, снаряжение защиты органов дыхания пожарных (1 ч.). Краткие сведения о средствах радио- и телефонной связи, применяемой в пожарной охране (1ч.).

Практика: Практическое занятие: экскурсия в пожарную часть (1 ч.).

Форма контроля: опрос

Раздел 10. Что нужно делать при пожаре?

Теория: Правила поведения людей, которым угрожает опасность пожара (2 ч.). Действия Юного пожарного при обнаружении пожара (2 ч.).

Практика: отработка основных действий (2 ч.).

Форма контроля: практическое задание

Раздел 11. Оказание первой помощи пострадавшим.

Теория: Понятие о травмах (1 ч.). Кровотечение (1ч.).

Практика: Правила наложения повязок (1ч.). Переломы костей (1ч.). Термические поражения и обморожения (1ч.). Электротравмы (1ч.).

Форма контроля: практическое задание

Раздел 12. Пожарно-прикладной спорт: общая физическая подготовка.

Теория: Общие сведения о соревнованиях по ППС, виды и характер соревнований, оценка результатов. Знакомство со спортивным оборудованием (2ч.). Работа с пожарными рукавами, стволами, боевое развёртывание (1 ч.).

Практика: Практическое занятие: учебно-тренировочные мероприятия (6ч.).

Форма контроля: практическое задание

Раздел 13. Промежуточная аттестация.

1. Повторение изученного материала (3ч.).
2. Практическое занятие: тестирование (3ч.).

Календарно-тематический план

| | Наименование тем занятий | Количество часов | | Дата занятий | |
|---|---|------------------|----------|-------------------------|------|
| | | теория | практика | план | факт |
| 1 | Вводное занятие. ДЮП: цели и задачи. Начальная диагностика | 3 | 1 | 11. 09 18.09 | |
| 2 | Историческая справка о развитии пожарной охраны и добровольных пожарных организаций | 4 | 1 | 25.09 02.10 09.10 | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|----------------------------------|--|
| | | | | | |
| 3 | Огонь-друг и враг человека | 5 | 1 | 09.10 16.10 21.10 | |
| 4 | Основные причины пожаров и меры предосторожности в окружающей среде | 5 | 1 | 28.10 11.11 18.11, | |
| 5 | Противопожарный режим в школе | 2 | 1 | 25.11 02.12 | |
| 6 | Берегите жилище от пожаров | 2 | 1 | 9.12 16.12 | |
| 7 | Первичные средства тушения пожаров, знаки безопасности | 4 | 1 | 23.12 30.12 | |
| 8 | Система автоматического пожаротушения и пожарной сигнализации | 2 | 1 | 15.01 22.01 | |
| 9 | Пожарный автомобиль и противопожарное оборудование | 3 | 1 | 29.01 05.02 | |
| 10 | Что нужно делать при пожаре? | 4 | 2 | 12.02 19.02 26.02 | |
| 11 | Оказание первой помощи пострадавшим | 6 | 6 | 05.03 12.03 19.03 26.03 | |

| | | | | | |
|----|---|----|----|-----------------------------------|--|
| | | | | 02.04 09.04 | |
| 12 | Пожарно-прикладной спорт: общая физическая подготовка | 3 | 6 | 16.04, 23.04 30.04 07.05 | |
| 13 | Промежуточная аттестация | 3 | 3 | 14.05, 21.05 | |
| | Итого: | 46 | 26 | | |

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

| № п/п | Перечень разделов | Формы проведения занятия | Приемы и методы | Дидактически й материал, техническое оснащение | Формы подведения итогов |
|----------|---|--------------------------------|--|---|-------------------------------|
| 1. | Вводное занятие. ДЮП: цели и задачи. Начальная диагностика | Группова я Лекция | словесный – рассказ наглядный – показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов ; | Компьютер с доступом в интернет, проектор, доска. | Педагогическое наблюдение |
| 2. | Историческая справка о развитии | Группова | словесный – рассказ | Компьютер с доступом в | |

| | | | | | |
|----|---|--------------------------|---|---|------------------------|
| | пожарной охраны и добровольных пожарных организаций | я Лекция | наглядный – показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов ; | интернет, проектор, доска. | Опрос, демонстрация |
| 3. | Огонь-друг и враг человека | Групповая я Лекция | словесный – лекция наглядный – показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов ; | Компьютер с доступом в интернет, проектор, доска. | Опрос, демонстрация |
| 4. | Основные причины пожаров и меры предосторожности в окружающей среде | Групповая я Лекция | словесный – лекция наглядный – показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов | Компьютер с доступом в интернет, проектор, доска. | Опрос, демонстрация |
| 5. | Противопожарный режим в школе | Групповая я Лекция | словесный – лекция наглядный – показ педагогом, работа по образцу, просмотр | Компьютер с доступом в интернет, проектор, доска. | Опрос, демонстрация |

| | | | | | |
|----|---|------------------------|--|---|---------------------|
| | | | видеоматериалов | | |
| 6. | Берегите жилище от пожаров | Групповая Экскурсия | словесный – лекция наглядный – показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов | Компьютер с доступом в интернет, проектор, доска. | Опрос, демонстрация |
| 7. | Первичные средства тушения пожаров, знаки безопасности | Групповая Лекция | словесный – лекция наглядный – показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов | Компьютер с доступом в интернет, проектор, доска. | Опрос, демонстрация |
| 8. | Система автоматического пожаротушения и пожарной сигнализации | Групповая Лекция | словесный – лекция наглядный – показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов | Компьютер с доступом в интернет, проектор, доска. | Опрос, демонстрация |
| 9. | Пожарный автомобиль и противопожарное оборудование | Групповая Лекция | словесный – лекция наглядный – показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов | Компьютер с доступом в интернет, проектор, доска. | Опрос, демонстрация |

| | | | | | |
|-----|---|---------------------------|--|---|----------------------|
| 10. | Что нужно делать при пожаре? | Групповая Лекция | словесный – лекция наглядный – показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов | Компьютер с доступом в интернет, проектор, доска. | практическое задание |
| 11. | Оказание первой помощи пострадавшим | Групповая Мастер класс | словесный – лекция наглядный – показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов | Компьютер с доступом в интернет, проектор, доска. | практическое задание |
| 12. | Пожарно-прикладной спорт: общая физическая подготовка | Групповая Лекция | словесный – лекция | Компьютер с доступом в интернет, проектор, доска. | Тестирование |
| 13. | Промежуточная аттестация | Групповая Тестирование | наглядный – показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов | Компьютер с доступом в интернет, проектор, доска. | Контрольная работа |

Информационные источники

Для педагога:

1. «Основы безопасности жизни», научно-методический и информационный журнал.
2. Винников Л.А. «Почему возникают пожары», изд-во «Ярославль», 1998 г.
3. Виноградова С.В. Юные друзья пожарных. Программа работы кружка. – Волгоград, Учитель, 2007.
4. Горбачёва Л.А. Вперёд, пожарные! Сборник игр. – Екатеринбург, 2006.
5. Горбунова Н.А. ОБЖ. Поурочные планы. - Волгоград, Учитель, 2002.
6. Казаков В.И. безопасное поведение в ЧС. Пособие для учителя. - Екатеринбург, Учебная книга, 2006.
7. Казаков В.И. Пожарная безопасность для школьника. Программно–методические материалы. - Екатеринбург, Учебная книга, 2005.
8. Кузнецов М.И. Личная безопасность школьника. Памятка. – М., НЦ ЭНАС, 2005.
9. Курцев П.А. «Медико-санитарная подготовка учащихся», Москва, «Просвещение», 1988 г
10. Миронов С.К. ОБЖ. Ответы на экзаменационные билеты. 9 класс. - М., экзамен, 2006.
11. Павлова О.В. Пожарная безопасность в ОУ. Нормативные - Волгоград, Учитель, 2007.
12. Павлова О.В. Пожарная безопасность Конспекты занятий и классных часов. 5 – 11 классы. - Волгоград, Учитель, 2006.
13. Попова Г.П. ОБЖ. Школьный курс в тестах. 5 – 8 классы. - Волгоград, Учитель, 2005.
14. Правила пожарной безопасности в Российской Федерации.
15. Ситников В.П. ОБЖ. Справочник школьника. – М., Слово, 1998.
16. Смирнов А.Т. и др. «Основы безопасности жизнедеятельности» 5-11 кл. Москва, «Просвещение», 2005 г.
17. Шойгу С.К. «Чрезвычайные ситуации». Энциклопедия школьника. Краснодар, 2005 г

Для родителей и детей:

1. Александрова И.П. Пожарным можешь ты не быть.- Педсовет, 2004 - № 12.- с. 15-16
2. Анохина Г.И. Запомнить нужно твердо нам: пожар не возникает сам! –Последний звонок, 2007 - №5. - с. 3-5.
3. Казаков В.И. Пожарная безопасность для школьников: Программно –методический материал. - Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2005.- 80с.

4. Кудрявцева Н.А. Искру тушим до пожара, беду отводим до удара! Конкурсная программа. - Педсовет, 2007-№4. - с. 6-9.

5. Ларионова О.В. Внеклассное занятие по правилам пожарной безопасности. - Педагогическое творчество, 2007 - № 5. - с. 3-5

6. Максинаева М. Методический материал для проведения КВН на тему: «Искру туши до пожара, беду отводи до удара». - Основы безопасности жизнедеятельности, 2002 - № 4- С.51-53.

7. Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл.: Учеб. Для общеобразоват. Учреждений / М.П. Фролова, Е.Н. Литвинова, А.Т. Смирнов и др. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. - с. 32-46.

8. Основы безопасности жизнедеятельности: 7 кл.: Учеб. Для общеобразоват. Учреждений / М.П. Фролова, Е.Н. Литвинова, А.Т. Смирнов и др. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. - с. 109-124.

Интернет-ресурсы:

1. www.ed.gov.ru – сайт Федерального агентства по образованию Российской Федерации;
2. www.mil.ru – сайт Министерства обороны Вооруженных Сил Российской Федерации, где размещены все новости касающиеся Вооруженных Сил;
3. www.v-zn.ru – сайт журнала «Военные знания»;
4. www.school-obz.org – информационно-методическое издание для преподавателей основ безопасности жизнедеятельности;
5. www.spasatel.ru - сайт газеты «Спасатель» Министерства чрезвычайных ситуаций Российской Федерации;
6. www.terrorunet.ru, www.beslan.ru, www.voina.ru – сайты, где размещены материалы по антитеррору, практические советы по безопасности;
7. www.rescu aer.ru, www.centrospas.ru, www.emercom.gov.ru – сайты спасателей Министерства чрезвычайных ситуаций Российской Федерации;
8. www.obzh.ru – информационно-образовательный портал, посвященный обучению и воспитанию основам безопасности жизнедеятельности.
9. www.terrorunet.ru, www.beslan.ru, www.voina.ru – сайты, где размещены материалы по антитеррору, практические советы по безопасности;
10. www.rescu aer.ru, www.centrospas.ru, www.emercom.gov.ru – сайты спасателей Министерства чрезвычайных ситуаций Российской Федерации;
11. www.obzh.ru – информационно-образовательный портал, посвященный обучению и воспитанию основам безопасности жизнедеятельности

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, итоговое оценивание.

Входной контроль: проводится на первом занятии с целью определения уровня подготовленности к занятиям по программе в виде устного опроса.

Текущий контроль: текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную характеристику (оценку) сформированности у обучающихся соответствующих компетенций.

Итоговый контроль: подтверждение уровня достигнутых предметных результатов по итогам освоения образовательной программы путем защиты творческих проектов.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, итоговое оценивание.

1.Входной контроль проводится в начале курса с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей.

Формами проведения входного контроля является:

- Беседа, устный опрос

2.Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего курса для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Формами промежуточного контроля являются:

- практические задания;
- дневник педагогических наблюдений (Приложение №2)

3.Итоговый контроль проводится в конце курса

Формами итогового контроля является контрольная работа.

Самооценка базовых компетенций

Социальная компетентность

Фамилия, имя, отчество: _____

| № | Описание | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|--|---|---|---|---|
| 1. | Я общаюсь с людьми вежливо, корректно и предупредительно | | | | |
| 2. | Я уважаю других людей и их интересы | | | | |
| 3. | Я соблюдаю данные мною обещания | | | | |
| 4. | Я могу сотрудничать с другими людьми | | | | |
| 5. | Я готов прийти на помощь | | | | |
| 6. | Я могу принять помощь извне | | | | |
| 7. | Я могу принять справедливую критику в свою сторону | | | | |
| 8. | Я могу критиковать таким образом, чтобы не обидеть других людей | | | | |
| 9. | Я могу находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | | | | |
| 10. | Я могу брать ответственность за себя и других | | | | |
| 11. | Я могу своевременно выполнить требование руководителя | | | | |
| 12. | Я могу действовать решительно | | | | |
| 13. | Я уверен в себе | | | | |
| 14. | Я проявляю терпимость по отношению к коллегам | | | | |
| 15. | Я могу формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | | | | |
| 16. | Я могу согласовывать свои интересы и права других | | | | |
| 17. | Я могу пойти на компромисс | | | | |
| 18. | Я могу оценить себя самого | | | | |
| 19. | Я могу управлять своими эмоциями | | | | |
| 20. | Я могу ясно и грамотно излагать свои мысли | | | | |