

**Приложение к ФОП 000**

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Гимназия №14»  
Медведникова Н.А.  
Приказ №266 от 01.09.2023



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 781BEC00B6B0B78741778A8ABF1924D6  
Владелец: Медведникова Наталья Александровна  
Действителен с 10.11.2023 до 10.02.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности по курсу**

**«Познай себя»**

**на уровень основного общего образования**

**класс: 5-9 классы.**

Направление развития личности: социальное

Срок реализации: 5 лет

Разработчик: рабочая группа «МБОУ Гимназии №14»

г. Набережные Челны

Рабочая программа по учебному предмету «Познай себя» на уровень основного общего образования составлена с учетом рабочей программы воспитания.

### Целевые приоритеты:

- относиться к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- относиться к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- относиться к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

### Содержание программы внеурочной деятельности

#### 5 класс

№п\п	Наименование раздела	Краткое содержание
1.	Я пятиклассник	Давайте познакомимся. Что такое 5 класс? Мы и наши близкие. Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит. Мы и наши привычки (режим дня). Мы и наши привычки (правила личной гигиены). Мы и наши привычки (правила рационального питания). Мы, наши недостатки и достоинства. Мы, наши права и обязанности. Мы и наш класс
2.	Введение в мир психологии	Зачем человеку нужны занятия психологией? Кто я, какой я? Я могу Я нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое детство. Я – это мое настоящее.  Я – это мое будущее
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться. Имею ли я право сердиться и обижаться?
4.	Я и мой внутренний мир	Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален
5.	Кто в ответе за Мой внутренний мир?	Трудные ситуации могут научить меня  В трудной ситуации я ищу силу внутри себя
6.	Я и ты	Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире
7.	Мы начинаем меняться	Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться
8.	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год
<b>6 класс</b>		

1.	Агрессия и ее роль в развитии человека.	Я повзрослел. У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться
2	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	Зачем человеку нужна уверенность в себе. Источники уверенности в себе. Мои способности. Я, мои успехи и неудачи. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Я становлюсь увереннее. Уверенность и самоуважение. Уверенность и уважение к другим. Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность.
3	Конфликты и их роль в развитии Я.	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта.
4.	Ценности и их роль в жизни человека	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь. Мои ценности
5.	Мой внутренний мир.	Мир эмоций. Настроение. Наш темперамент. Мой характер.
6.	Итоговое	Подведение итогов работы за год
<b>7 класс</b>		
1.	Я подросток	Я – подросток. Что это значит?
2	Страна чувств и эмоций	Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции. Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные» «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем? Нужно ли управлять своими эмоциями? Бумажное зеркало. Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка. Страх оценки. Побеждаем все тревоги. Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?
3	Стресс	Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом.
4.	Я принимаю решения.	Умение принимать решение.
5.	Эмпатия	Эмпатия. Зачем нужна эмпатия? Развиваем эмпатию. Тренировка «Я- высказываний». Compliments.
6.	Какой я?	Какой я на самом деле
7.	Итоговое	Подведение итогов работы за год
<b>8 класс</b>		
1.	Вводное занятие. Мое «Я»	Вводное занятие. Наедине с собой? Что я знаю о себе. Мое имя. Мои имена. Мое уникальное «Я». Я глазами других. Как меня видят другие? Мои достоинства и недостатки. Мои «плюсы» и «минусы» со стороны. Если бы мой друг был... я. Мои недостатки. Как превратить недостатки в достоинства?
2	Мои жизненные ценности	Мои ценности. Наши ценности. Я в «бумажном зеркале». «Отражение».
3	Время взрослеть	Планирование времени. Время взрослеть. Моя будущая профессия. Как

		я выгляжу?
4.	Я и моя семья	Моя семья. «Трудные дети» и «трудные родители». Мои права в семье.
5.	Мы разные	Что такое дружба. Мужчины и женщины. Я – ... (мужчина, женщина). Что такое любовь?
6.	Риск и уверенность	Рисковать или не рисковать? Что такое уверенность в себе. Уверенное выступление. Умение сказать «нет».
7.	Итоговое	Подведение итогов.
<b>9 класс</b>		
1.	Общение. Передача информации. Позиции общения.	Общение, общительность, трудности в общении. Какая бывает информация. Невербальная информация. О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты? Как лучше подать информацию? Барьер на пути информации. Виды барьеров. Барьеры, которые создаю я сам. Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка. «Визуал, аудиал, кинестетик». Стереотипы в общении. Позиции в общении. Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.
2	Стили общения	Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог). Практическое занятие «Стили общения».
3	Конфликты	Конфликт. Причины, виды. Человек в конфликте. Эмоции. Стили поведения в конфликте. Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте». Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте. Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе! А зачем мне это? Ролевая игра «разрешить конфликт».
4.	Доверие	Доверие, недоверие. Умею ли я доверять. Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям. Умение слушать. Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».
5.	«Трудные люди»	«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми». Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».
6.	Итоговое занятие	Итоговое занятие.

## **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

### **1. Личностные:**

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

### **2. Метапредметные:**

#### **2.1 Регулятивные**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

#### **2.2 Познавательные**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения внеучебных заданий с использованием учебной литературы и в открытом информационном пространстве, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения, проекты в устной и письменной форме;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

#### **2.3 Коммуникативные**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего – речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое сообщение, владеть

диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

# Тематическое планирование внеурочной деятельности по курсу «Познай себя»

## 5 класс

Наименование модуля	Общее количество часов	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Я пятиклассник	6	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Введение в мир психологии	6	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	6	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Я и мой внутренний мир	6	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Кто в ответе за Мой внутренний мир?	4	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Я и ты	3	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Мы начинаем меняться	2	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра,	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>

		индивидуальная работа, презентация, конкурс	
Итоговое занятие	1	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
ИТОГО	34	Беседа, игра, творческая работа.	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>

### 6 класс

Наименование модуля	Общее количество часов	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Агрессия и ее роль в развитии человека.	6	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	6	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Конфликты и их роль в развитии Я.	7	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Ценности и их роль в жизни человека	7	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Мой внутренний мир.	7	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>

Итоговое занятие	1	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
ИТОГО	34		

### 7 класс

Наименование модуля	Общее количество часов	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Я подросток	7	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Страна чувств и эмоций	7	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Стресс	6	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Я принимаю решения.	6	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Эмпатия	4	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Какой я?	3	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>

		мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	
Итоговое	1	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
ИТОГО	34		

### 8 класс

Наименование модуля	Общее количество часов	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Вводное занятие.Мое «Я»	8	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Мои жизненные ценности	7	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Время взрослеть	5	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Я и моя семья	6	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Мы разные	5	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>


Риск и уверенность	3	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Итоговое	1	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
ИТОГО	34		

### 9 класс

Наименование модуля	Общее количество часов	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Общение. Передача информации. Позиции общения.	6	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Стили общения	6	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Конфликты	7	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
Доверие	8	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
«Трудные люди»	5	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>

		мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	
Итоговое занятие	1	Беседа, дискуссия, работа в парах, демонстрация, дискуссия в формате свободного обмена мнениями, деловая игра, индивидуальная работа, презентация, конкурс	<a href="https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=">https://learningapps.org/index.php?overview&amp;s=&amp;category=0&amp;tool=</a>
ИТОГО	33		

Лист согласования к документу № РП Познай себя 5-9 от 12.03.2024  
Инициатор согласования: Медведникова Н.А. Директор  
Согласование инициировано: 12.03.2024 09:38

Лист согласования			Тип согласования: <b>последовательное</b>	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Медведникова Н.А.		 Подписано 12.03.2024 - 09:38	-