



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ им. О.В.ТЕРЁШКИНА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор Ж.А. Буцель

Пр. № 074/ОД от 31.08.2023

Утверждена Педагогическим советом
«30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Психологический практикум «Территория полезных навыков»**

Разработчик: Статина Е.Ф.,
педагог-психолог высшей
квалификационной категории

2023
г. Лесной

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Психологический практикум «Территория полезных навыков» имеет социально-педагогическую направленность.

НОВИЗНА

Новизна программы заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий, которая помогает подростку с ограниченными возможностями здоровья (умственной отсталостью и задержкой психического развития) справиться с психологическими проблемами на данном этапе его развития.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Каждый год ГАПОУ СО «ПТ им. О.В. Терёшкина» гостеприимно распахивает двери для пополнения большого и дружного коллектива обучающихся, которые поступают из разных школ, становятся первокурсниками данного учебного заведения, в том числе подростки, имеющие ограниченные возможности здоровья (умственная отсталость и задержка психического развития). Профессиональное обучение и профессиональное образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляются на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Особое значение для успешного обучения и освоения профессиональных знаний, умений и навыков, а также дальнейшей социализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в обществе имеет развитие коммуникативных умений и навыков. Социализация подростков с ограниченными возможностями здоровья (умственная отсталость и задержка психического развития) чрезвычайно затруднена в связи с отсутствием у них навыков межличностного общения в среде нормальных людей, несформированность потребности в таком общении, негативным восприятием других людей, гипертрофированным эгоцентризмом, склонностью к социальному иждивенчеству. Эти подростки не имеют широких контактов со сверстниками. Чаще всего они окружены людьми со сходными социально-психологическими и коммуникативными проблемами. Их навыки общения, социальные навыки весьма ограничены. В связи с этим возникают сложности в организации свободного общения, затруднения речемыслительной и познавательной деятельности при освоении профессии, в осуществлении процесса социализации умственно отсталых подростков.

ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Данная программа ориентирована на личностное развитие, на развитие коммуникативных умений и навыков, а также коррекцию эмоционально-волевой сферы.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: Создание условий для развития эмоционально-личностной сферы и формирования коммуникативных умений и навыков у подростков с ограниченными возможностями здоровья (умственной отсталостью и задержкой психического развития).

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Обучающие:

- обучить эффективным способам выражения эмоций;
- формировать знания обучающихся об общении со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме;
- формировать положительные межличностные взаимоотношения между подростками, как основу дальнейшей успешной социализации;

- формировать образа «Я», навыки самопознания.

Развивающие:

- развивать коммуникативные умения и навыки, применять их в процессе общения;
- обучить эффективным способам выражения эмоций;
- развивать эмоционально-волевую сферу подростков;
- развивать способности к эмпатии, уважительному отношению к другим людям.

Воспитывающие:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- создать мотивацию для дальнейшего самопознания и саморазвития обучающихся;
- развивать положительные эмоции и волевые качества.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она ориентирована на развитие коммуникативных умений и навыков у подростков с ограниченными возможностями здоровья (умственной отсталостью и задержкой психического развития), что будет способствовать не только освоению выбранной профессии, но и дальнейшей социализации подростков данной категории.

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Программа адресована обучающимся ГАПОУ СО «ПТ им. О.В. Терёшкина» в возрасте от 15 до 20 лет. Условия набора в коллектив: принимаются обучающиеся с ОВЗ (не имеющие медицинских противопоказаний). Наполняемость в объединении устанавливается в количестве от 7 до 10 обучающихся.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 1 год.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Форма организации занятий групповая, индивидуально-групповая и индивидуальная.

Занятия групп проводятся 1 раз в неделю по 3 часа, т.е. 3 часа в неделю (120 часов в год).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Ожидаемый результат по образовательному компоненту программы:

- развитие навыков совместной деятельности;
- развитие адекватной самооценки;
- развитие коммуникативных умений и навыков;

Ожидаемый результат по развивающему компоненту программы:

- овладение методами саморегуляции;
- развитие эмпатии, построения доверительных отношений между участниками занятий.

Ожидаемый результат по воспитательному компоненту программы:

- гармонизация эмоционального состояния подростка;
- гармонизация психоэмоционального состояния;
- социализация и адаптация в образовательном учреждении, а затем в обществе.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- тестирование.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы подведения итогов реализации программы: итоговое занятие, беседа, контрольное задание, тестирование, наблюдение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение в образовательную программу	3	1	2
2	Методическая работа (подбор методик, оформление стимульного материала, тематическое планирование)	5	5	0
3	Диагностическая работа (обследование обучающихся)	12	0	12
4	Аналитическая работа (выявление особенностей, составление характеристик, распределение на подгруппы)	2	2	0
5	Модуль 1 «Когнитивный»	18	6	12
6	Модуль 2 «Эмоционально-мотивационный»	12	4	8
7	Модуль 3 «Поведенческий»	15	5	10
8	Модуль 4 «Составляющие жизнестойкости»	9	3	6
9	Модуль 5 «Совладающее поведение»	9	3	6
10	Модуль 6 «Социальное взаимодействие»	9	3	6
11	Модуль 7 «Жизнестойкие практики»	9	3	6
12	Модуль 8 «Ценность и смысл твоей жизни»	12	4	8
13	Итоговое занятие	5	5	0
	ИТОГО	120	44	76

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения
1	06.09.2023	Групповая	3	Вводное занятие. Введение в образовательную программу	Кабинет № 101
3	14.09.2023	Индивидуальная	3	Обследование обучающихся для выявления особенностей, составление характеристик, распределение на подгруппы	Кабинет № 101
5	21.09.2023	Индивидуальная	3	Обследование обучающихся для выявления особенностей, составление характеристик, распределение на подгруппы	Кабинет № 101
6	27.09.2023	Индивидуальная	2	Обследование обучающихся для выявления особенностей, составление характеристик, распределение на подгруппы	Кабинет № 101
7	28.09.2023	Групповая	1	Тематическое планирование занятий на второе полугодие 2023 года	Кабинет № 101

8	04.10.2023	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 1 «Знакомство»	Кабинет № 101
9	11.10.2023	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 2 «Расширение знаний о дружбе»	Кабинет № 101
10	18.10.2023	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 3 «Я - мы»	Кабинет № 101
11	25.10.2023	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 4 «Я есть, я буду»	Кабинет № 101
12	08.11.2023	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 5 «Как научиться быть общительным»	Кабинет № 101
13	15.11.2023	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 6 «Ребенок-взрослый»	Кабинет № 101
14	22.11.2023	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 7 «Эмоции»	Кабинет № 101
15	29.11.2023	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 8 «Мои обиды»	Кабинет № 101
16	06.12.2023	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 9 «Работа с эмоциями»	Кабинет № 101
17	13.12.2023	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 10 «Мотивы наших поступков»	Кабинет № 101
18	20.12.2023	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 11 «Уверенное поведение»	Кабинет № 101
19	27.12.2023	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 12 «Собственное поведение»	Кабинет № 101
	Итог (за полугодие)		48		
	Итого		120		

№	Дата	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения
20	11.01.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 13 «Я могу»	Кабинет № 101
21	18.01.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 14 Заключительное занятие. «Стоп! Подумай! Действуй!»	Кабинет № 101
22	25.01.2024	Индивидуально-групповая	3	Подготовка и проведение занятия № 15 «Итоги. Прощание»	Кабинет № 101
23	31.01.2024	Индивидуальная	3	Обследование обучающихся для оценки эффективности реализации программы	Кабинет № 101
24	01.02.2024	Индивидуальная	3	Обследование обучающихся для оценки эффективности реализации программы	Кабинет № 101
25	08.02.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 16 «Составляющие жизнестойкости»	Кабинет № 101
26	15.02.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 17 «Составляющие жизнестойкости»	Кабинет № 101
27	22.02.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 18 «Составляющие жизнестойкости»	Кабинет № 101

28	02.03.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 19 «Совладающее поведение»	Кабинет № 101
29	16.03.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 20 «Совладающее поведение»	Кабинет № 101
30	23.03.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 21 «Совладающее поведение»	Кабинет № 101
31	30.03.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 22 «Социальное взаимодействие»	Кабинет № 101
32	05.04.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 23 «Социальное взаимодействие»	Кабинет № 101
33	12.04.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 24 «Социальное взаимодействие»	Кабинет № 101
34	19.04.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 25 «Жизнестойкие практики»	Кабинет № 101
35	26.04.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 26 «Жизнестойкие практики»	Кабинет № 101
36	03.05.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 27 «Жизнестойкие практики»	Кабинет № 101
37	17.05.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 28 «Ценность и смысл твоей жизни»	Кабинет № 101
38	24.05.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 29 «Ценность и смысл твоей жизни»	Кабинет № 101
39	31.05.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 30 «Ценность и смысл твоей жизни»	Кабинет № 101
40	07.06.2024	Групповая Индивидуальная	3	Подготовка и проведение занятия № 31 «Ценность и смысл твоей жизни»	Кабинет № 101
41	14.06.2024	Индивидуально- групповая	3	Подготовка и проведение занятия № 32 «Итоги. Прощание»	Кабинет № 101
42	21.06.2024	Индивидуальная	3	Обследование обучающихся для оценки эффективности реализации программы	Кабинет № 101
43	27.06.2024	Групповая	3	Подведение итогов за полугодие, за год Оценка эффективности и коррекция программы	Кабинет № 101
	Итог (за полугодие)		72		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1. Введение в образовательную программу	Групповая	Наглядный метод (демонстрация, наблюдение) Словесный метод (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция, дискуссия, диспут) Видеометод (просмотр, обучение, упражнения под контролем «электронного педагога»)	Сценарии и методические разработки занятий, практических заданий Учебно-наглядные пособия по тематике занятия	Ноутбук Флип-чат Учебные столы и стулья	Наблюдение Анализ результатов деятельности Опрос Тестирование Беседа Комбинированная проверка заданий
2. Методическая работа (подбор методик, оформление стимульного материала, тематическое планирование)	Групповая	Словесный метод (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция, дискуссия)	Учебно-наглядные пособия по тематике занятия	Ноутбук Флип-чат Учебные столы и стулья	Опрос Анкетирование Беседа
3. Диагностическая работа (обследование обучающихся)	Индивидуальная	Практический метод (упражнения, опыты, тесты) Наглядный метод (демонстрация, наблюдение) Словесный метод (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция, дискуссия, диспут)	Учебно-наглядные пособия по тематике занятия	Ноутбук Флип-чат Учебные столы и стулья	Наблюдение Анализ результатов деятельности Опрос Тестирование Беседа Комбинированная проверка заданий
4. Аналитическая работа (выявление особенностей, составление характеристик, распределение на подгруппы)	Индивидуальная	Наглядный метод (демонстрация, наблюдение) Работа с книгой (чтение, изучение, реферирование) Видеометод (просмотр, обучение)	Учебно-наглядные пособия по тематике занятия	Ноутбук Флип-чат Учебные столы и стулья	Творческие задания Наблюдение Анализ результатов деятельности Опрос Тестирование Беседа Комбинированная проверка заданий
5. Занятия по модулям	Групповая Индивидуальная Индивидуальная	Практический метод (упражнения, опыты) Наглядный метод	Сценарии и методические разработки занятий,	Ноутбук Флип-чат Учебные столы и	Творческие задания Наблюдение Анализ

	но-групповая	(демонстрация, наблюдение) Словесный метод (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция, дискуссия, диспут) Работа с книгой (чтение, изучение, реферирование) Видеометод (просмотр, обучение)	практических заданий Учебно-наглядные пособия по тематике занятия	стулья	результатов деятельности Опрос Анкетирование Тестирование Беседа Комбинированная проверка заданий
6.Итоговое занятие		Наглядный метод (демонстрация, наблюдение) Словесный метод (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция, дискуссия, диспут) Видеометод (просмотр, обучение, упражнения под контролем «электронного педагога»)	Сценарии и методические разработки занятий, практических заданий Учебно-наглядные пособия по тематике занятия	Ноутбук Флип-чат Учебные столы и стулья	Наблюдение Анализ результатов деятельности Опрос Тестирование Беседа Комбинированная проверка заданий

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение, оборудование и материалы:

- учебный кабинет с проектной доской, мультимедийным проектором, ноутбук, компьютер;
- кабинет для практических занятий;
- локальная компьютерная сеть, подключение к сети Интернет;
- принтер для черно-белой и цветной печати;

Программное и информационное обеспечение:

- пакет программ Microsoft Office 2007 (2010): Word, Excel, Power Point, Publisher;

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;

- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом обучающихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы:

1. Духовно-нравственное воспитание (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России).

2. Формирование коммуникативной культуры (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов).

3. Положительное отношение к труду и творчеству (формирование представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства; условий для развития возможностей обучающихся с ранних лет получить знания и практический опыт трудовой и творческой деятельности как неперемennого условия экономического и социального бытия человека).

4. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности (формирование умений распознавания информации, Обучение детей и подростков умению самостоятельного поиска, анализа и обработки информации, развитие у детей и подростков основных информационных умений и навыков в качестве базиса для формирования информационно-независимой личности, обладающей способностью к самостоятельному и эффективному информационному поведению).

5. Самоопределение и профессиональная ориентация (оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора ими самоопределения и выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности; выработка у школьников сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Бандура А. Теория социального научения; пер. с англ., под. ред. Н.Н. Чубарь. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - М., 1998.
3. Бойков Д.И. Общение детей с проблемами в развитии: коммуникативная дифференциация личности: учебно–методическое пособие. СПб.: КАРО, 2005.- 228 с.
4. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта; пер. с англ. и общ. ред. М.Р. Мироновой. СПб.: Питер, 2001. С.42.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. У нас разные характеры... Как быть? – М., 2012.
6. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург, 1997.
7. Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. Человек-оркестр: Микроструктура общения. - М., 1993.
8. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха /Автор-составитель Кашапов Р.Р. – Ижевск, 1996.
9. Лазарус А. Мысленным взором: Образы как средство психотерапии; пер. с англ. Е.В. Курдюковой. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. 144 с.
10. Леонтьев Д.А. Тест смысловых ориентации (СЖО). М.: «Смысл», 1992. 16 с.
11. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
12. Лидерс А.Г. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами. 2009
13. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.- М.: Академия, 2011
14. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики; пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 1999. 432с.
15. Мони́на Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. – СПб., 2007.
16. Мэй Р., Маслоу А., Файфель Г., Роджерс К., Оллпорт Г. Экзистенциальная психология; пер. с англ. Л.Я. Дворко; под ред. С.В. Плотникова. Львов: Инициатива; Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2005. 160
17. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2002. 192 с.
18. Рудестам К. Групповая психотерапия, 2-е изд. М., 1993.

19. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 4. М.: Генезис, 1999.- 160 с.

20. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. - Издательство: Альпина нон-фикшн. 2011 г.

21. Шипицина Л.М. Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб.:Издат-во «Союз», 2004. - С.62.

22. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой психотерапии; пер. с англ. Т. Саушкиной. СПб.: Речь, 2002. 352 с.

Для детей:

1. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.

2. Д.Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»- Изд.: «Ардис», 2003 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428930

Владелец Бушель Жанна Александровна

Действителен с 01.11.2024 по 01.11.2025