

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

Залесовская средняя общеобразовательная школа №1

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
*Ю.А. Бобикова*  
Ю.А. Бобикова  
«29» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Г.И. Легостаева  
Приказ от «29» 08 2023 г. № 89

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-гуманитарной направленности  
«Я,ты,он,она»  
на 2023-2024 учебный год

С. Залесово, 2023

## Пояснительная записка

Настоящее «Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ОО2 (далее - Положение) разработано в соответствии с:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; – «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 03.09.2019).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Приказ Министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019 г. № 1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» в Алтайском крае.
- Приказ Министерства Просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 (с изменениями), где закреплен «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, утвержденные приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 г. № 535.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации 09- 3242 от 18.11.2015 г. О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).

Программа внеурочной деятельности «Я-ты-он-она – вместе целая страна» для учащихся 5 классов разработана на основе:

1. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства науки и образования РФ от 17.12.2010 г. № 1897»;
5. Письмо МО и науки от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
6. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе проектной деятельности. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 № 09-1672
7. Приказ Министерства просвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер — 64101 «О

внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;

Предлагаемая программа занятий способствует развитию интереса к познанию себя и направлена на личностное развитие, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, саморазвитие и самосовершенствование.

### **Актуальность**

Воспитание в школе выстраивается с помощью различных механизмов, одним из которых является внеурочная деятельность обучающегося. Под внеурочной деятельностью понимается образовательная деятельность, направленная на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (предметных, метапредметных и личностных), осуществляемая в формах, отличных от урочной.

Формы внеурочной деятельности должны предусматривать активность и самостоятельность обучающихся, сочетать индивидуальную и групповую работы, проектную и исследовательскую деятельность, экскурсии, походы, деловые игры и пр. Внеурочная деятельность может реализовываться через цикл занятий, посвященных актуальным социальным и нравственным проблемам современного мира. Данные занятия должны быть направлены на удовлетворение социальных интересов и потребностей обучающихся. Основная цель занятий — развитие важных для жизни подрастающего человека социальных умений: заботиться о других и организовывать свою собственную деятельность, лидировать и подчиняться, брать на себя инициативу и нести ответственность, отстаивать свою точку зрения и принимать другие точки зрения.

Основная задача, решаемая с помощью занятий, — обеспечение психологического благополучия обучающихся в образовательном пространстве школы, создание условий для развития ответственности за формирование макро и микрокоммуникаций, складывающихся в образовательной организации, понимания обучающимися зон личного влияния на уклад школьной жизни.

В пятом классе происходит переход от младшего школьного возраста к подростковому, поэтому среди пятиклассников можно увидеть и еще «психологических младшекласников», и одновременно младших подростков. Пятиклассника уже не удовлетворяет позиция школьника, которую он занимал в начальных классах. У него появляется возможность к построению обобщений в более сложной деятельности по усвоению норм взаимоотношений, что выражается в активизации интимно-личностного и стихийно-группового общения. Фактически в пятом классе происходит переход ведущей деятельности ребенка от учения к общению.

Пятиклассники переживают образовательный кризис: полностью меняется характер обучения по сравнению с начальной школой, поэтому особое внимание в Программе уделено вопросам адаптации школьников к новым условиям. Происходит активное формирование ценностной сферы личности, определяются жизненные перспективы. Дети осознают себя и свои возможности, интересы, способности, у них формируются взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее. В этом возрасте актуализируются потребности в установлении доверительных отношений, признании и самоутверждении, главным образом, в группе сверстников.

Активность пятиклассников направлена как на себя, так и на других людей. Они начинают осознавать и нести ответственность за свои поступки, внешняя регуляция активности смещается к внутренней регуляции. Деятельность с одной стороны должна отвечать потребностям пятиклассника в самоутверждении, а с другой — создавать условия для развертывания отношений с товарищами и признания его реальной значимости как полноправного члена общества<sup>5</sup>. Участие в такой деятельности

обеспечивает признание взрослых и в то же время создает возможности для построения разнообразных отношений со сверстниками.

Таким типом деятельности могут выступать воспитательные события, под которыми понимаются субъект-субъектные формы взаимодействия взрослого и ребенка, в которых активность взрослого способствует овладению представлениями о какой-либо ценности, формированию отношения к ней и к приобретению ребенком собственного опыта ее переживания. В событиях ребенок преобразовывает персональный социальный опыт на личные установки и позиции, включается в многообразные социальные связи, является исполнителем разных ролевых функций, тем самым преобразует окружающее общество и себя. Участие ребенка в такого рода событиях обеспечивает активную социализацию ребенка.

Программа внеурочной деятельности по активной социализации обучающихся 5-х классов «Я-ты-он-она — вместе целая страна» разработана с учетом указанных выше возрастных особенностей пятиклассников, социальной ситуации развития детей в образовательной организации и направлена на их активную социализацию.

**Целью курса** является формирование ценностного отношения к труду, бережливости, умение жить в социуме, конструктивное отношение к другим людям, быть предприимчивым и инициативным, отстаивать собственные интересы, самостоятельно принимать решения, воспитание многогранной личности, способной к саморазвитию, самовоспитанию, самообучению. Класс является юными инспекторами дорожного движения, целью этого курса является ознакомление учеников с ПДД, участие в акциях с участием инспекторов ГИБДД.

#### ***Задачи в области воспитания:***

1. развивать нравственную, волевою и эстетическую сферы личности;
2. формировать веру ребенка в себя;
3. формировать умения самовоспитания и самосовершенствования;
4. создавать воспитательную среду, стимулирующую учащихся потребности всамосовершенствовании и постановки целей;
5. формирование знаний по правилам поведения на дороге; формировать устойчивую мотивации к соблюдению ПДД.

#### ***Задачи в области психического развития:***

1. выявить интересы, склонности и способности подростка; формировать умения управления собой;
2. познакомить с приемами целеполагания и планирования деятельности.

#### ***Задачи в области социализации:***

1. формировать познавательную активность учащихся, в изучении ПДД, привычки правильно вести себя на дороге и вблизи ее;
2. формировать умение жить в социуме, конструктивное отношение к другим людям, чувства

«Мы» - единого целостного коллектива, чувства сопереживания, содействия, сочувствия, сотрудничества;

3. формирование умения быть самостоятельным, самостоятельно принимать решения; развивать коммуникативные умения учащихся;

4. развивать личностные качества, отвечающие требованиям информационного общества.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы (адресат):**

Программа адресована на учащихся 5 класса (11-12 лет).

**Сроки реализации** - 1 год обучения.

**В процессе занятий используются различные формы:**

-репродуктивно-поисковые - с элементами нестандартных приемов;

-дифференцированно-групповая (организация групп обучающихся с различными учебными возможностями);

-индивидуализированная (обучающиеся выполняют задания, соответствующие их учебным возможностям).

Для более эффективной реализации программы «Я, ты, он, она – вместе целая страна» предлагается использовать различные формы занятий: беседы, экскурсии, игры, викторины, встречи со старожилками, праздники, работа в музее.

**Режим занятий.** Проводится 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 40 минут.

**Форма обучения:** очная

**Учебный план**

Устанавливается следующая система распределения учебного материала и учебного времени.

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Социальные практики.	3	1	2	Фотоотчет на сайте
2.	Сделаем вместе.	4	1	3	Фотоотчет на сайте
3.	Толерантные отношения в многонациональном государстве.	2	1	1	Фотоотчет на сайте
4.	Коллективно – творческое дело в рамках народных традиций.	10	1	9	Фотоотчет на сайте
5.	Путешествие по Бурятии	2	1	1	Фотоотчет на сайте
6.	Кем быть?	8	1	7	Фотоотчет на сайте
7.	Никто не забыт – ничто не забыто.	5	1	4	Фотоотчет на сайте
Всего		34			

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Раздел I. Социальные практики. (3 ч)**

Социальные практики. Что это?

Коллективное творческое дело «Путешествие по дорожным знакам» Образ вашего «пешехода».

**Раздел II. Сделаем вместе. (4 ч)**

Социальный проект «Сделаем вместе». Социальный проект «Сохраним лес».

Коллективно-творческое дело: участие в акции «Добром сердце растопим лед».

Музыка моей души.

**Раздел III. Толерантные отношения в многонациональном государстве. (2 ч)**

Конференция «Мы – дети большой страны».

Встреча с работниками ГИБДД «День ГИБДД».

#### **Раздел IV. Коллективно – творческое дело в рамках народных традиций. (10 ч)**

Операция «Я знаю правила поведения на дороге».

Театрализованная игра «Ситуации на проезжей части».

«Моя мама – лучшая на свете!».

Интерактивная игра «Стоп! СПИД!».

Социальный проект «Письмо в 1942 год».

Конференция «Конституция – основной закон Российской Федерации». Социальный проект «Подарок ветерану».

Фестиваль детского творчества «Новый год в странах мира».

Рождественские святки.

Я имею право!

#### **Раздел V. Путешествие по Бурятии (3 ч)**

Виртуальная экскурсия «Таежная, озерная, степная...». Доржи Банзаров – первый бурятский ученый.

Народный поэт Бурятии Галина Раднаева.

#### **Раздел VI. Кем быть? (7 ч)**

Кем быть?

«Есть такая профессия - Родину защищать».

Широкая Масленица.

Фестиваль «Есть женщины...».

Конференция «21 марта – День

Земли». Акция «Скворечник».

Акция «Здоровье – мое богатство».

#### **Раздел VII. Никто не забыт – ничто не забыто. (5 ч)**

Викторина «Космос далекий и близкий». КТД «Зеленый росток».

«Никто не забыт – ничто не забыто». Песни о войне.

Народные промыслы России.

#### **Календарно-учебный график**

Период	01.09-31-05
Начало учебного года	01.09
Окончание учебного года	31.05
Продолжительность обучения	34 учебных недели
Сроки начального мониторинга	Первая неделя октября
Сроки промежуточного мониторинга	Последняя неделя декабря
Сроки итогового мониторинга	Последняя неделя мая

#### **Планируемые результаты**

Результатом работы по данной программе является приобретение подростком чувства уверенности в себе как пешехода, участника дорожного движения, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками и учителями.

По итогам освоения программы внеурочной деятельности обучающиеся должны

достичь трёх уровней результатов.

**Результаты первого уровня** (получение школьниками социально значимых знаний):

усвоение представлений об организации собственной творческой, культурной и духовной жизни в различных сферах и ситуациях;

усвоение знаний по правилам поведения на дороге и вблизи нее;

оценка своих способностей и потребностей.

знать способы саморегуляции, доступные возрасту.

**Результаты второго уровня** (развитие социально значимых умений, личностных качеств):

уметь свободно участвовать в дискуссии;

уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми; иметь навыки самопознания, доступные возрасту; владеть навыками конструктивного общения.

**Результаты третьего уровня** (зрелый уровень самосовершенствования):

получение опыта самостоятельного действия;

овладение потенциалом межличностного взаимодействия в разных сферах культурной и общественной жизни;

Критериями эффективности занятий при этом выступают: повышение уверенности в себе и своих возможностях; расширение кругозора учащихся, участие в самоуправлении и общественно полезной деятельности.

**Личностными результатами** изучения курса являются:

- ✓ уважительное отношение к родному дому, к гимназии, селу, району;
- ✓ толерантное отношение к окружающему социуму;
- ✓ профилактика здорового образа жизни;
- ✓ осознанное отношения к профессиональному самоопределению;
- ✓ развитие социальной культуры учащихся;
- ✓ осознанное поведение на дороге.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- ✓ принятие и сохранение учебной задачи;
- ✓ овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- ✓ определение и формулировка цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- ✓ определение плана выполнения заданий внеурочной деятельности;
- ✓ осознание своих трудностей и стремление к их преодолению;
- ✓ умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
- ✓ умение справляться со страхами, обидами, гневом;
- ✓ умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий

Познавательные УУД:

- ✓ исследование своих качеств и своих особенностей;

- ✓ рассуждение, построение логических умозаключений;
- ✓ структурирование знаний;
- ✓ моделирование ситуаций (преобразование объекта из чувственной формы в пространственно-графическую или знаково-символическую модель) с помощью преподавателя;
- ✓ сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- ✓ группирование объектов на основе существенных признаков;
- ✓ самостоятельное формулирование проблемы;
- ✓ осуществление поиска и выделения необходимой информации;
- ✓ осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

#### Коммуникативные УУД:

- ✓ умение доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- ✓ планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- ✓ умение работать в паре и в группе, управлять поведением партнера – оценивать, контролировать и корректировать действия партнера;
- ✓ выполнение различных ролей;
- ✓ умение слушать и слышать других ребят;
- ✓ умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников;
- ✓ умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- ✓ разрешение конфликтов, выявление проблем, нахождение и оценивание альтернативных способов разрешения конфликта.

### **Условия реализации и методические материалы программы**

Для успешной реализации Программы и обеспечения единых подходов к ее реализации разработан учебно-методический комплект, состоящий из отдельных тетрадей по каждому событию, в которых содержатся методические рекомендации педагогу, помогающие ему грамотно организовать деятельность школьников.

Разработки занятий представлены в виде технологических карт. Технологическая карта представляет собой документ, регламентирующий деятельность педагога по планированию и организации образовательного процесса на занятии в соответствии с требованиями ФОП ООО. Технологическая карта является обобщенно-графическим выражением сценария урока, основой его проектирования, средством представления индивидуальных методов работы педагога. В каждой технологической карте представлено описание необходимого для проведения занятия материально-технического обеспечения, а также обозначено пространство, соответствующее условиям проведения занятия.

В приложениях к соответствующим технологическим картам размещены необходимые для проведения занятий демонстрационные и раздаточные материалы.

При разработке методических материалов к занятиям использовался принцип вариативности, позволяющий педагогу самостоятельно выбрать задания, формы занятий в зависимости от имеющихся в образовательной организации материально-технических и кадровых ресурсов, а также уровня сформированности классного коллектива.



## Материально-техническое обеспечение

1. Кабинет для индивидуальной и групповой работы
2. Мультимедийные (цифровые) средства (ноутбук, проектор, экран).

### Формы аттестации и оценочные материалы

Оценка результативности реализации программы осуществляется различными методами: анкетирование, наблюдение, беседа, тестирование, метод экспертных оценок. Изучив и проанализировав различную литературу по этому вопросу, я пришла к выводу, что о качественных показателях проявления толерантности можно судить только через определенное время, выраженное в действиях и поступках учащихся. Но на данный момент можно сказать, что программа работает.

В классе взаимоотношения ребят стали более дружелюбные, находят место факты взаимопомощи, сочувствия, милосердия. Это видно из сравнения результатов методик проводимых ранее и повторно через полгода (**Приложение 2, 3**). Уже отвергнутых ребят в классе не наблюдается, программа помогла этим детям раскрыться перед одноклассниками с другой стороны. Число лидеров в классе сократилось до двух и это лидеры строители, а не разрушители.

Проведя методику «Понятийный словарь» (**Приложение 4**), ребята показали хорошие результаты по теоретическому пониманию толерантности. В классный уголок поместили правила толерантного общения (**Приложение 5**), здесь же разместили «Экран настроения», где каждую неделю ребята пишут, что хорошего, а что плохого было сделано за неделю (**Приложение 6**). На одном из психологических классных часов ребята зачитывали свои сочинения на тему «Добро в моей жизни», из этих работ было видно, что ребята понимают значимость этого качества, как толерантность, для человека, а именно для себя.

Ребята проявляют повышенный интерес к участию в мероприятиях как классных, так и школьных. Которые стали проходить в атмосфере взаимоуважения и взаимопонимания.

### Список литературы

1. В.Д. Григорьев, П.В. Степанов «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор», / М.: Просвещение, 2012.
2. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. - Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 150 с.
3. Родионов, В.А. Я и другие. Тренинги и социальные навыки / В.А. Родионов. - Ярославль: Академия развития, 2001. – 224 с.
4. Солдатова, Г.У. Жить в мире с собой и другими. Тренинг толерантности для подростков. / Г.У.Солдатова. - М.:Генезис,2000.–112 с.
5. Сартан, Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей / Г.Н. Сартан. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 128 с.
6. Сמיד, Р. Групповая работа с детьми и подростками / Р. Сמיד. - М.: Генезис, 2000. – 272 с.
7. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. 1,2,3,4ч. / К. Фопель. - М.: Генезис, 2001. – 160с.

## **Приложение 2**

### **Методика по Н. И. Дереклеевой**

Учащимся предлагается определить свое отношение к одноклассникам, продолжить следующие предложения:

1. Самый близкий мне человек, это.....
2. Ребята, с которыми мне приятно проводить свободное от учебы время, это...
3. Ребята, которых мне приятно видеть в своем доме, это...
4. Ребята, с которыми я хотел бы общаться в школе, это...
5. Ребята, с которыми я хотел бы общаться вне школы, это...
6. Ребята, с которыми я не общаюсь в школе, это...
7. Ребята, с которыми мне приходится общаться в школе, по необходимости, это...
8. Ребята, интересы которых мне чужды, это...
9. Ребята, которые мне неприятны, это...
10. Ребята, которых я избегаю, это...

## **Приложение 3**

### **Методика «Пьедестал» по Н. И. Дереклеевой**

Учащимся класса предлагается построить пьедестал для награждения, на который они имеют право поставить своих одноклассников. Для этого ребята должны сами определить, за что они ставят своих одноклассников на ступеньки пьедестала. Всего ступенек – 5. У учащихся есть возможность среди пяти ступенек одну определить для себя, если ученик считает нужным это сделать.

## **Приложение 4**

### **Методика «Понятийный словарь»**

Учащимся предлагается развить понятия и привести доказательства своих мыслей.

- 1.
2. Прощение - ...
3. Сострадание - ...
4. Милосердие - ...
5. Уважение прав других - ...
6. Сотрудничество - ...
7. Терпимость - ...
8. Дискриминация - ...
9. Снисходительность - ...
10. Доверие - ...
11. Гуманизм - ...
12. Доброжелательность - ...
13. Эгоизм - ...
14. Равнодушие - ...
15. Цинизм - ...
16. Агрессивность - ...
17. Толерантность - ...

## **Приложение 5**

### **Правила толерантного общения**

1. Уважай собеседника.
2. Старайся понять то, о чем говорят другие.
3. Отстаивай свое мнение тактично.

4. Ищи лучшие аргументы.
5. Будь справедливым, готовым признать правоту другого.
6. Стремись учитывать интересы других.

### Приложение 1 Изучение уровня воспитанности

5- всегда

4- часто

3- редко

2- никогда

1- у меня другая позиция

№	Качество личности	Самооценка	Оценка родителей	Оценка учителей	Оценка одноклассников	Средний балл	
<b>1</b>	<b>Любознательность</b>						
	Мне интересно читать						
	Я всегда выполняю домашнее задание						
	Я стремлюсь получать хорошие отметки						
	Я люблю читать						
	Мне интересно находить ответы на непонятые вопросы						
<b>2</b>	<b>Прилежание (отношение к учебе)</b>						
	Я стараюсь в учебе						
	Я внимателен						
	Я самостоятелен						
	Я помогаю другим и сам обращаюсь за помощью						
	Я занимаюсь регулярно без пропусков						
<b>3</b>	<b>Трудолюбие</b>						
	Без труда не вынешь и рыбку из пруда						
	Бережливость к результатам труда человека						
	Самообслуживание						
	Я делаю все аккуратно и красиво						
	Я выполняю правила работы						
<b>4</b>	<b>Я и природа (отношение к природе)</b>						
	Я берегу землю						
	Я берегу растения						
	Я берегу животных						
	Я берегу природу						

5	Я и школа						
	Я выполняю правила для учащихся						
	Я выполняю правила внутришкольной жизни						
	Я участвую в делах класса и школы						
	Я добр по отношению к другим людям						
6	Прекрасное в моей жизни						
	Я аккуратен и опрятен						
	Я соблюдаю культуру поведения						
	Ценю красоту в своих делах						
	Я вижу прекрасное в жизни						
7	Я (отношение к себе)						
	Я самоуправляю собой, своим поведением						
	Соблюдаю гигиенические правила						
	Забочусь о здоровье						
	Умею правильно распределять время учебы и отдыха						
	У меня нет вредных привычек						