

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЛЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ «ПОИСК»

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом Центра «Поиск»
№ 133 от 25 марта 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА КУРСА
«Психология взросления. Ступень 1»**

Возраст обучающихся: 2-3 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Воробьева Надежда Сергеевна,
Руководитель структурного подразделения
«Комплексные развивающие программы»
Центра «Поиск»

Программа переработана и
дополнена для реализации
в Минераловодском
филиале Центра «Поиск»

Боженко Татьяна Сергеевна,
заместитель заведующего филиала по
методической работе, педагог
дополнительного образования
Центра «Поиск»

Минеральные Воды, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	4
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	7
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ ВЗРОСЛЕНИЯ. СТУПЕНЬ 1».....	10
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.....	10
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	13
КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	18
ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО КУРСУ.....	19
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Состояние психологического здоровья детей является одной из актуальных проблем детской психологии. Современные программы делают приоритетным интеллектуализацию обучения и воспитания. Недостаток данного подхода состоит в том, что гармоничное развитие личности включает как интеллектуальные, так и эмоциональные ресурсы. Успешность социализации личности определяется когнитивными способностями, достаточным уровнем эмоционально-волевых процессов, коммуникативных навыков.

При нормальном развитии ребенок должен уметь не только приспособляться к среде, но и приспособлять её в соответствии со своими потребностями. На пути поиска этого хрупкого баланса ребенок проходит через ряд внутриличностных конфликтов.

При успешном разрешении внутриличностного конфликта приобретается что-то новое, что способствует успешной адаптации и социализации (конструктивный внутриличностный конфликт). При неуспешном разрешении внутриличностного конфликта (деструктивный внутриличностный конфликт) повышается уровень тревожности. Ролло Мэй пишет: «При постоянном неразрешенном конфликте человек может вытеснить из сознания одну сторону этого конфликта и тогда проявляется невротическая тревога. В свою очередь, тревога порождает чувства беспомощности и бессилия, а также парализует способность действовать, что еще более усиливает психологический конфликт».

Программа способствует внешней и внутренней социализации ребёнка, развивает умение ребенка общаться с другими детьми и взрослыми, выполнять принятые в группе правила, принимать помощь от других взрослых, а не только от родителей. Программа ориентирована на гуманизацию и индивидуализацию в подходах к решению проблем конкретного ребёнка в психофизическом развитии, обучении, общении и поведении.

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Направленность программы

Курсы имеют социально-педагогическую направленность, в связи с этим рассматриваются два аспекта обучения:

- психологический: курс ориентирован на развитие умения строить отношения со сверстниками и взрослыми людьми: действовать по инструкции, слышать слова взрослого и реагировать на них;
- общеобразовательный: программа курсов ориентирована на развитие основных познавательных процессов.

1.2 Адресат программы

Программа адресована обучающимся от 2 до 3 лет.

Программа предназначена для родителей, которые заинтересованы в гармоничных детско-родительских отношениях, в эмоциональном сближении с ребенком.

1.3 Актуальность программы

Ребенку в возрасте от 2 до 3 лет предстоит войти в коллектив, проявить себя среди незнакомых людей – это серьезная задача и немалая нагрузка на организм, который мобилизует в такой момент все силы, так как одновременно происходит и физическая и психологическая адаптация. В такие ключевые моменты жизни, которые можно считать кризисными, на первое место выходит активность ребенка, его стремление к поддержанию жизненно важных связей с окружающим миром или к его преобразованию. Занятия на курсе «Психология взросления. Ступень 1» позволяют ребёнку обрести чувство безопасности и доверия к окружающему миру, научиться получать удовольствие от самостоятельного исследования окружающего мира, а не приспосабливаться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям.

1.4 Новизна программы

Программа представляет собой комплексную методику, направленную на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя, владеть методиками саморегуляции и самоконтроля благодаря интеграции двух направлений: развитие эмоционально-волевой сферы ребенка и театрально-игровой деятельности.

Программа удовлетворяет потребности участников образовательного процесса в новых программных разработках, способствующих социализации ребенка, уделяющих внимание профилактике и коррекции детской неуверенности и страхов перед ошибками и оценками окружающих, которые влияют на взаимоотношения ребенка с окружающими людьми.

Программа представляет собой совокупность самостоятельных, логически завершенных модулей и не требует обучения на всех курсах, представленных учебным планом.

Содержание программы предполагает повышенный уровень индивидуализации обучения, как в вариативности содержания, так и в отношении разнообразных форм образовательного процесса, связанных с индивидуальными особенностями учащихся, стилями восприятия и интеллектуальной деятельности.

Уровень освоения программы — базовый.

1.5 Объем и срок освоения программы

Объем программы –126 часов:

«Психология взросления. Ступень 1». Базовый уровень – 126 часов.

Срок реализации программы –1 год.

1.6 Цели и задачи программы

Цель - развитие познавательной и двигательной активности ребёнка, креативного мышления; приобретение ребенком навыков межличностного взаимодействия с другими детьми и взрослыми. Развитие эмоциональных отношений между родителями и ребенком.

Задачи программы

1. Обучающие:

– повышение уровня психолого–педагогических знаний родителей о возрастных особенностях развития ребенка по основным направлениям (социальному, физическому, познавательному, художественному), закономерностях и принципах воспитания и обучения, создание условий для родителей и детей, способствующие закреплению знаний, умений и навыков более эффективного взаимодействия;

– активизация освоения речи, расширения словарного запаса.

2. Воспитательные:

– формирование определенного мировоззрения, противодействующего терроризму и экстремизму, связанного с устоями и обычаями, национальными и культурными традициями, историей региона, межнациональной и межрелигиозной толерантностью;

– эмоциональное сближение детей с родителями и сверстниками;

– воспитание дисциплинированности, активности и самостоятельности;

– воспитание трудолюбия, навыков самообслуживания, любознательности.

3. Развивающие:

– развитие познавательной сферы детей;

– проживание кризисных состояний у детей;

– формирование навыков общения в процессе совместной деятельности.

1.7 Планируемые результаты освоения программы

1. Предметные результаты:

- основные цвета спектра: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый, белый и чёрный;
- различать большие и маленькие предметы;
- геометрические фигуры: квадрат, круг, треугольник, прямоугольник, овал;
- названия животных, их образ жизни;
- названия овощей и фруктов;
- названия и образ жизни домашних птиц.
- названия и места произрастания растений
- имена героев сказок

2. Метапредметные результаты:

- стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами.
- проявление элементарного представления о величине, форме и количестве предметов и умение сравнивать их по этим характеристикам.

3. Личностные результаты:

- овладение средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками
- способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдает элементарные общепринятые нормы и правила поведения.
- овладение умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1 Язык реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы курса «Психология взросления. Ступень 1» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2.2 Форма обучения:

- очная.

2.3 Особенности реализации программы

Программа реализуется по модульному принципу.

2.4 Условия набора и формирования групп

На обучение зачисляются все желающие обучающиеся 2-3 лет, при наличии свободных мест.

Условия формирования групп: разновозрастная.

2.5 Формы организации и проведение занятий

Формы организации занятий:

- аудиторные (под непосредственным руководством преподавателя).

Формы проведения занятий:

- теоретические;
- практические;
- тренинговые.

Методы обучения:

- по способу организации занятий – словесные, практические;
- по уровню деятельности обучающихся – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.

Режим занятий

Очная форма обучения

«Психология взросления. Ступень 1». Базовый модуль – 2-3 года – два раза в неделю по 1,5 учебных часа. Продолжительность одного занятия – 60 минут.

Программа реализуется в г. Минеральные Воды.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование модуля, учебного курса	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
	Теория	Практика	Всего	
«Психология взросления. Ступень 1.»	9	117	126	Супервизия
Итого:	9	117	126	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование модуля, учебного курса	Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
«Психология взросления. Ступень 1». Базовый модуль	1 год обучения	02.09.2025	30.06.2026	42	84	126 ч.	2 раза в неделю по 1,5 учебных часа

**Учебно-тематический план курса «Психология взросления.
Степень 1»**

	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Тема 1. Геометрические фигуры.	1	20	21
	Тема 2. Овощи и фрукты.	1	11	12
	Тема 3. Домашние животные.	1	11	12
	Тема 4. Домашние птицы.	1	11	12
	Тема 5. Дикие животные.	1	11	12
	Тема 6. Дикие птицы.	1	11	12
	Тема 7. Растения.	1	11	12
	Тема 8. Времена года.	1	11	12
	Тема 9. Планета сказок	1	20	21
	Итого:	9	117	126

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Геометрические фигуры.

Теория. Элементарные математические представления. Фигуры квадрат, круг, треугольник, прямоугольник, овал. Правила проведения игр.

Практика. Пальчиковая гимнастика. Игры на развитие памяти. Развитие пространственного мышления. Развитие наглядно-образного мышления. Развитие произвольного поведения. Игры по правилам. Развитие крупной моторики. Танец.

Форма подведения итогов: рефлексия.

10

Тема 2. Овощи и фрукты.

Теория. Овощи и фрукты, условиями их произрастания.

Практика. Пальчиковая гимнастика. Развитие мышления и внимания. Логоритмическое упражнение. Развитие элементарных математических представлений. Развитие произвольного поведения. Игры по правилам. Развитие крупной моторики. Танец.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 3. Домашние животные.

Теория. Названия домашних животных их образ жизни.

Практика. Пальчиковая гимнастика. Сенсорное развитие (цветовосприятие, тактильные ощущения, слуховосприятие). Логоритмическое упражнение. Развитие

мышления и внимания. Развитие элементарных математических представлений. Развитие произвольного поведения. Игры по правилам. Развитие крупной моторики. Танец.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 4. Домашние птицы.

Теория. Названия и образ жизни домашних птиц.

Практика. Пальчиковая гимнастика. Игры на сенсорное развитие (цветовосприятие, тактильные ощущения, слуховосприятие). Логоритмическое упражнение. Развитие мышления и внимания. Развитие элементарных математических представлений. Развитие произвольного поведения. Игры по правилам. Развитие крупной моторики. Развитие навыков плоскостного конструирования. Танец.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 5. Дикие животные и птицы.

Теория. Названия и образ жизни диких животных.

Практика. Пальчиковая гимнастика. Игры на сенсорное развитие (цветовосприятие, тактильные ощущения, слуховосприятие). Логоритмическое упражнение. Развитие мышления и внимания. Развитие элементарных математических представлений. Развитие произвольного поведения. Игры по правилам. Развитие крупной моторики. Развитие навыков плоскостного конструирования. Танец.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 6. Дикие животные и птицы.

Теория. Названия и образ жизни диких птиц.

Практика. Пальчиковая гимнастика. Игры на сенсорное развитие (цветовосприятие, тактильные ощущения, слуховосприятие). Логоритмическое упражнение. Развитие мышления и внимания. Развитие элементарных математических представлений. Развитие произвольного поведения. Игры по правилам. Развитие крупной моторики. Развитие навыков плоскостного конструирования. Танец.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 7. Растения.

Теория. Названия и виды растений (дерево, куст, трава, цветы).

Практика. Пальчиковая гимнастика. Игры на сенсорное развитие (цветовосприятие, тактильные ощущения, слуховосприятие). Логоритмическое упражнение. Развитие мышления и внимания. Развитие элементарных математических представлений. Развитие произвольного поведения. Игры по правилам. Развитие крупной моторики. Развитие навыков плоскостного конструирования. Танец.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 8. Времена года.

Теория. Основные признаки всех времен года.

Практика. Работа с карточками, иллюстрациями. Творческая работа.

Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики. Развитие произвольного поведения. Игры по правилам. Развитие крупной моторики. Развитие навыков плоскостного конструирования.

Форма подведения итогов: рефлексия.

Тема 9. Планета сказок.

Теория. Чтение сказок «Репка», «Колобок», «Теремок», «Лиса и скалочка», «Три медведя», «Кот, петух и лиса», «Лиса и заяц», «Маша и медведь», «Коза-дереза», «Волк и лиса», «Волк и семеро козлят», «Гуси-лебеди»

Практика. Развитие мелкой и крупной моторики. Пальчиковая гимнастика. Сенсорное развитие (цветовосприятие, тактильные ощущения). Танец. Развитие мышления. Развитие мелкой моторики. Рисование пальчиками.

Форма подведения итогов: рефлексия.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущий, промежуточный и итоговый контроль не предусмотрены.

Итоги реализации курса подводятся педагогом и психологом на основании анализа индивидуальной динамики учащихся.

Документальной формой подтверждения итогов реализации курса программы «Психология взросления. Ступень 1» является документ об обучении «Сертификат» (без оценки) установленного Центром «Поиск» образца.

Методическое обеспечение курса «Психология взросления. Ступень 1»

Раздел, тема	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал. Электронные источники	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Тема1. Геометрические фигуры.	Тренинговая	Объяснение, создание ситуаций занимательности.	14 рабочий листов, деревянный конструктор, набор тематических карточек, набор парных предметов двух размеров, дидактическая игра «Геометрические фигуры», набор «Блоки Дьенеша», подборка музыкальных треков.	Набор мячей двух размеров, спортивная скамейка, набор шифоновых платочков, колокольчик, набор шнуров, гимнастические обручи, набор бумажных цветов и звездочек, набор колец, набор шишек, каштанов, камней, орехов. Набор детских музыкальных инструментов, персональный компьютер, презентационное оборудование.	Рефлексия

<p>Тема 2. Овощи и фрукты.</p>	<p>Тренинговая</p>	<p>Объяснение, создание ситуаций занимательности, игра, упражнения, показ способа действия, предъявление требований, поощрение.</p>	<p>8 рабочих листов, мягкие пазлы, комплект досок Сегена, дидактическая игра «Что где растет» подборка музыкальных треков.</p>	<p>Набор мячей двух размеров, набор «Детские кегли», гимнастические обручи, игрушка зайца, обезьяны. Набор детских музыкальных Инструментов, персональный компьютер, презентационное оборудование.</p>	<p>Рефлексия</p>
<p>Тема 3. Домашние животные.</p>	<p>Тренинговая</p>	<p>Объяснение, создание ситуаций занимательности, игра, упражнения, показ способа действия, предъявление требований, поощрение.</p>	<p>8 рабочих листов, комплект досок Сегена, набор карточек с домашними и дикими животными, подборка музыкальных треков.</p>	<p>Набор мячей двух размеров, набор «Детские кегли», гимнастические обручи, пластмассовый конструктор, набор колец, набор шишек, каштанов, камней, орехов. Набор детских музыкальных Инструментов, персональный компьютер, презентационное оборудование.</p>	<p>Рефлексия</p>

Тема 4. Домашние птицы.	Тренинговая	Объяснение, создание ситуаций занимательности, игра, упражнения, показ способа действия, предъявление требований, поощрение.	8 рабочих листов, набор дидактических карточек, карточки с изображением домашних птиц, подборка музыкальных треков.	Набор шнуров, гимнастические обручи, набор бумажных цветов и звездочек. Набор детских музыкальных инструментов, персональный компьютер, презентационное оборудование.	Рефлексия
Тема 5. Дикие животные.	Тренинговая	Объяснение, создание ситуаций занимательности, игра, упражнения, показ способа действия, предъявление требований, поощрение.	8 рабочих листов, набор дидактических карточек, карточки с изображением домашних птиц, подборка музыкальных треков.	Набор шнуров, гимнастические обручи, набор бумажных цветов и звездочек. Набор детских музыкальных инструментов, персональный компьютер, презентационное оборудование.	Рефлексия
Тема 6. Дикие птицы.	Тренинговая	Объяснение, создание ситуаций занимательности, игра, упражнения, показ способа действия, предъявление требований, поощрение.	8 рабочих листов, набор дидактических карточек, карточки с изображением домашних птиц, подборка музыкальных треков.	Набор шнуров, гимнастические обручи, набор бумажных цветов и звездочек. Набор детских музыкальных инструментов, персональный компьютер,	Рефлексия

				презентационное оборудование.	
Тема 7. Растения.	Тренинговая	Объяснение, создание ситуаций занимательности, игра, упражнения, показ способа действия, предъявление требований, поощрение.	8 рабочих листов, набор дидактических карточек, карточки с изображением домашних птиц, подборка музыкальных треков.	Набор шнуров, гимнастические обручи, набор бумажных цветов и звездочек. Набор детских музыкальных инструментов, персональный компьютер, презентационное оборудование.	Рефлексия
Тема 8. Времена года	Тренинговая	Объяснение, создание ситуаций занимательности, игра, упражнения, показ способа действия, предъявление требований, поощрение.	8 рабочих листов, набор дидактических карточек, карточки с изображением признаков времен года, подборка музыкальных треков.	Набор мячей двух размеров, набор «Детские кегли», гимнастические обручи, пластмассовый конструктор, набор колец, набор шишек, каштанов, камней, орехов. Набор детских музыкальных инструментов, персональный компьютер, презентационное оборудование.	Рефлексия

Тема 9. Планета сказок.	Тренинговая	Объяснение, создание ситуаций занимательности, игра, упражнения, показ способа действия, предъявление требований, поощрение.	Набор тканей с разным типом застежек, 14 рабочих листов, подборка музыкальных треков, набор грибов, набор ягод, крупа пшено, фасоль, горох. Детский конструктор.	Набор детских ведер, песок, клубочки ниток, набор музыкальных инструментов. Набор спортивных палок, набор перышек. Набор фитнес-мячей. Набор детских музыкальных инструментов, персональный компьютер, презентационное оборудование.	Рефлексия
-------------------------	-------------	--	--	--	-----------

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Преподавание данной программы могут осуществлять педагогические работники, владеющие набором профессиональных навыков в области педагогики и психологии детей дошкольного возраста, при наличии необходимых компетенций и уровня профильной подготовки.

Педагоги дополнительного образования – 2 человека

Педагоги организаторы – 1 человека

Педагог-психолог – 1 человек

Методист – 1 человек

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО КУРСУ

Для реализации курса «Психология взросления. Ступень 1» помещение должно соответствовать следующим характеристикам:

- аудитория, оборудованная интерактивной доской, проектором, ноутбуком или персональным компьютером;
- ковер;
- мебель, соответствующая ростовой группе.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ПСИХОЛОГИЯ ВЗРОСЛЕНИЯ. СТУПЕНЬ 1».

1. Перечень литературы, необходимой для освоения программы.

1. Аксарина М.Н. Воспитание детей раннего возраста.- М., 2013.
2. Волков Б.С., Волкова Н.В. Психология общения в детском возрасте. Практическое пособие. – М., 2010.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Самая важная книга для родителей. - М., 2015.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М., 2014.
5. Галигузова Л.Н., Смирнова Е.О. Искусство общения с ребенком от года до 6 лет.- М., 2014.
6. Кириллова Ю.В. Игровое взаимодействие родителей и детей раннего и дошкольного возраста в ДОО.- М, 2016.
7. Колдина Д.Н. Игровые занятия с детьми 1-2 лет. Методическое пособие.-М., 2014.
8. Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста. Методическое пособие для воспитателей и родителей.- М., 2013.
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг общения с ребенком: период раннего детства. СПб, 2010.
10. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Проблемы маленького ребенка, СПб, 2010.
11. Млодик И. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на заданную тему. – М., 2010.
12. Пилюгина Э.Г. Сенсорные способности малыша.- М., 2014.
13. Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет. – М., 2010.
14. Фопель К. Привет, ушки! Подвижные игры для детей 3-6 лет. – М., 2010.

Список литературы, рекомендованной родителям

1. Карельская Е. Г. Растим говорунов: методическое пособие для педагогов и родителей.- М., 2012.
2. Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей.- М., 2010.
3. Тимофеева Е.М., Чернова Е.И. «Пальчиковые шаги». СПб, 2011.

Перечень раздаточного материала:

1. Тематические презентации.
2. Пластилин, доски для лепки, цветные карандаши, цветные мелки, гуашь, кисточки, акварельная бумага.
3. Рабочие листы.