МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» КУЗНЕЦКОГО РАЙОНА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4D4BC47333443A6514C938D5932CAF51
Владелец: Байбикова Мярьям Абдулловна
Действителен: с 15.12.2022 до 09.03.2024

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦДТ»
Кузнецкого района
М.А. Байбикова
Приказ № 67 от 25 августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

социально-гуманитарной направленности

«Личная эффективность»

Бурнаева Наталья Петровна

педагог дополнительного образования

Кузнецкий район, р.п. Евлашево
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Личная эффективность» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально – гуманитарной направленности «Личная эффективность».

Рабочая программа разработана на 2023-2024 учебный год для учащихся объединения «Лидер» 2 года обучения.

Программа реализуется на базе филиала МБУ ДО «ЦДТ» Кузнецкого района в р.п. Евлашево в объединении «Лидер».

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);
- Федеральным Законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской

Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29мая2015 года № 996– р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Национальным проектом «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендация по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая

разноуровневые программы);

- Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Кузнецкого района и другими нормативными и локальными документами, регулирующими деятельность учреждения.

Программа нацелена на самоопределение учащихся в современном социуме, развитие социальной активности, лидерских качеств, гражданского самосознания через организацию обучения основам социального проектирования, лидерству и добровольчеству.

Актуальность программы

Программа «Личная эффективность» *актуальна для общества*, так как решает проблему формирования молодого поколения, способного внести вклад в развитие общества. Подготовка лидеров, стимулирование их организаторской деятельности приобрела на сегодняшний день особую актуальность и большую социальную значимость.

Программа *актуальна для учащихся*, так как направлена на увеличение личной эффективности, удовлетворение стремлений учащихся к объединению, к признанию их роли в обществе, к самостоятельному поиску путей и форм самовыражения и самореализации.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы является разноуровневое обучение, которое предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, а педагогу уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание на работе с различными категориями: учащиеся с обычными способностями, а также учащимся, которые опережают или отстают от своих сверстников по физическим данным и развитию. Данный метод разноуровневости является продуктивным, так как повышается активность и работоспособность учащихся; мотивация к обучению; улучшается качество знаний; дает возможность каждому учащемуся овладевать учебным материалом на определённом уровне в зависимости от его способностей, желания, индивидуальных качеств личности.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что содержание материала подобрано таким образом, что его освоение способствует повышению «личной эффективности», которая формируется из следующих составляющих:

– понимания особенностей собственной личности;

– понимания системы целеполагания;

– умения планировать;

– потребности в самодисциплине;
– понимания личностных ресурсов как своего потенциала.

Принципы, лежащие в основе программы:
- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и учащегося в социуме, реализация собственных потребностей);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- принцип открытой маршрутизации. Для каждого участника программы на старте обеспечен доступ к каждому из уровней. Это требование реализуется через организацию процедур оценки исходной готовности участника к работе на определенном уровне сложности программы.

Цель: Создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации через вовлечение в социально значимую и проектную деятельность.

Задачи:
- сформировать у учащихся представление об основах социального проектирования, принципах добровольчества, закономерных процессах развития коллектива;
-активизировать мотивационную сферу учащихся;
-развить умение самостоятельно осуществлять поиск, анализ необходимой информации;
- сформировать позитивный имидж современного молодого человека.

В 2023-2024 учебном году ведется работа с учащимися в возрасте 11-14лет в 2 группах 2 года обучения.

Форма обучения – очная.

Уровень усвоения:

Базовый уровень усвоения - 2 год обучения.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Состав групп:
1 группа 1 года обучения – 11 учащихся в возрасте 11 -12 лет;
2 группа 1 года обучения – 13 учащихся в возрасте 11-14 лет.

Объем и сроки реализации программы

2-й год обучения - 3 часа в неделю – 108 часов в год.

Режим занятий.

Базовый уровень

2-й год обучения 1 группа: 1 раз в неделю по 3 учебных часа;
2-й год обучения 2 группа: 1 раз в неделю по 3 учебных часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между занятиями 10 мин.

Характеристика базового уровня освоения и содержание программы.

Базовый уровень представляет разнообразные общественные связи, волонтерскую деятельность, владение технологиями социального проектирования, что способствует формированию активной жизненной позиции, нравственных и гражданских качеств у учащихся, умение планировать свою деятельность и реализовывать проекты.

Базовый уровень содержит в себе 4 раздела:

Раздел «Я личность» направлен на диагностику, осмысление личностных характеристик

учащихся: понятие личности, характера, темперамент, способности и другие характеристики, с помощью которых учащийся сможет сформировать целостное восприятие себя и определить свое место в социуме, получить обратную связь от группы.

Раздел «Личность и коллектив» направлен на знания о социуме, понятие команды, логику развития коллектива, командное взаимодействие, основные приемы управления командой, что способствует созданию и повышению эффективности.

Раздел «Личностный менеджмент» направлен на понятие личной эффективности, целеполагание, оценку личной эффективности, тайм-менеджмент, приемы самоорганизации.

Способствует самостоятельно организовать свободное время, развитие интереса к различным видам деятельности.

Раздел «Социальный менеджмент» раскрывает суть проектирования: КТД, акции, проекты. В рамках данного раздела учащиеся разрабатывают и реализуют КТД, социально значимые акции и проекты.

Ожидаемые результаты

Предметные:

Учащиеся будут знать:	**Учащиеся будут уметь:**
Базовый уровень	
- понятие публичное общение, структуру выступления и приемы удержания внимания; - основные составляющие имиджа и бренда; -социальные сети и приложения, помогающие самоорганизации; - способы использования ресурсов команды;	- проектировать личный бренд; - составить и корректировать личный профиль в социальной сети; - работать в команде; - создавать социальный проект.

- личные и профессиональные качества человека; - понятие социальный проект, основы социального проектирования, характерные особенности, этапы разработки, ресурсы для реализации.	

Учебный план

№	**Разделы**	***Базовый уровень***
1	Вводное занятие.	3
2	Я - личность	18
3	Личность и коллектив	15
4	Личностный менеджмент	12
5	Социальный менеджмент	57
6	Итоговое занятие	3
	Итого:	**108ч.**

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие**	**3**	**1**	**2**	
2.	**Я - личность**	**18**	**7**	**11**	
2.1.	Эмпатия и эмпаты. Ставим себя на место другого человека.	3	1	2	Взаимоопрос
2.2.	Ораторское мастерство. Умение держаться на публике	6	2	4	Самоанализ
2.3.	Личные и профессиональные качества: чек лист	3	1	2	Анализ
2.4.	Имидж и бренд: основные составляющие. Построение личного бренда в социальной сети	6	3	3	Анализ

3.	**Личность и коллектив**	**15**	**5**	**10**	
3.1.	Сплочение коллектива: цели и инструменты	6	2	4	Устный опрос
3.2.	Оценка эффективности команды	3	1	2	Анализ
3.3.	Ресурсы команды и способы их использования	6	2	4	Анализ
4.	**Личностный менеджмент**	**12**	**4**	**8**	
4.1.	Гаджеты и приложения как инструмент самоорганизации	3	1	2	Анализ
4.2.	Социальные сети как инструмент самоорганизации	3	1	2	Анализ
4.3.	Тьютор как помощник педагога	6	2	4	Анализ
5.	**Социальный менеджмент**	**57**	**13**	**44**	
5.1.	Понятие «Социальный проект», его основные признаки.	3	1	2	Тестирование
5.2.	Этапы разработки социального проекта	3	1	2	Тестирование
5.3.	Ресурсы для реализации проекта. Грамотный фандрайзинг	6	2	4	Устный опрос
5.4	Написание и реализация социального проекта	45	9	36	Анализ
6.	**Итоговое занятие.** Презентация разработанных проектов	**3**	**0**	**3**	
	Итого:	**108**	**30**	**78**	

Содержание 2-года обучения

I.Вводное занятие.

Теория: Задачи и план работы объединения на учебный год. Расписание и содержание работы. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Игробанк подвижных игр на сплочение коллектива «Воссоединение», «Молекулы» и др.

II.Я - личность.

Тема 2.1. Эмпатия и эмпаты. Ставим себя на место другого человека.

Теория: Понятие «Эмпатия» и «Эмпаты». Правила эмпатии. Как научиться сопереживать.

Практика: Упражнения на выработку навыков развития чувства эмпатии, эмпатийного слушания.

Контроль: Взаимоопрос по пройденной теме.

Тема 2.2. Ораторское мастерство. Умение держаться на публике.

Теория: Что такое публичное общение. Структура выступления. Приемы удержания внимания.

Практика: Разработка собственного выступления. Выступление.

Контроль: Самоанализ выступления.

Тема 2.3. Личные и профессиональные качества: чек лист.

Теория: Личные и профессиональные качества человека. Понятие компетенций. Как составить резюме.

Практика: Составление резюме. Рабочий чек – лист.

Контроль: Анализ резюме.

Тема 2.4. Имидж и бренд: основные составляющие. Построение личного бренда в социальной сети.

Теория: Понятие имиджа и личного бренда. Их основные составляющие. Способы повлиять на восприятие себя.

Практика: Проектирование личного бренда. Корректировка страницы в социальной сети в соответствии с проектом личного бренда.

Контроль: Анализ личного бренда.

III. Личность и коллектив.

Тема 3.1. Сплочение коллектива: цели и инструменты.

Теория: Цели создания временных проектных команд. Инструменты формирования.

Практика: Игробанк на сплочение коллектива.

Контроль: Устный опрос по пройденной теме.

Тема 3.2. Оценка эффективности команды.

Теория: Способы оценки эффективности команды.

Практика: Разработка критериев эффективности объединения.

Контроль: Анализ критериев эффективности объединения.

Тема 3.3. Ресурсы команды и способы их использования.

Теория: Понятие и виды ресурсов.

Практика: Составление карты ресурсов команды «Пицца».

Контроль: Анализ карты ресурсов команды.

IV. Личностный менеджмент

Тема 4.1. Гаджеты и приложения как инструмент самоорганизации.

Теория: Современные приложения, повышающие личную эффективность.

Практика: Заполнение профиля в планере, заметках.

Контроль: Анализ профиля.

Тема 4.2. Социальные сети как инструмент самоорганизации.

Теория: Социальные сети, помогающие самоорганизации.

Практика: Составление/корректировка профиля в социальной сети.

Контроль: Анализ профиля.

Тема 4.3. Тьютор как помощник педагога.

Теория: Понятие «тьютор». Этапы становления тьютора. Роль помощника, его возможности.

Практика: Составление чек - листа эффективности помощника педагога.

Контроль: Анализ чек – листа эффективности помощника педагога.

V. Социальный менеджмент

Тема 5.1. Понятие «Социальный проект», его основные признаки.

Теория: Понятие «проект». Классификация проектов. Характерные особенности социального проекта. Отличие проекта от акции.

Практика: Упражнения по проектированию определенных действий человека.

Контроль: Тестирование на знание характерных особенностей проекта и его классификации.

Тема 5.2. Этапы разработки социального проекта.

Теория: Структура проекта. Этапы проектной деятельности. Методы исследования. Выбор актуальной социальной проблемы. Рекомендации по сбору и анализу информации. Основные требования к социологическим исследованиям.

Практика: Поиск и выбор проблем проекта. Конструирование анкеты, обработка материала. Анализ.

Контроль: Тестирование на знание структуры проекта и этапов проектной деятельности.

Тема 5.3. Ресурсы для реализации проекта. Грамотный фандрайзинг.

Теория: Ресурсы для реализации проекта, их виды. Понятие «фандрайзинг».

Как привлечь сторонние ресурсы для реализации проекта.

Практика: Практикум по определению объема ресурсов и источников получения по заданной теме.

Контроль: Устный опрос на знание ресурсов реализации проекта.

Тема 5.4. Написание и реализация социального проекта.

Теория: Анализ и систематизация полученного материала, распределение его по соответствующим разделам.

Практика: Проведение плановых мероприятий по реализации проекта.

Контроль: Анализ результатов работы.

VI. Итоговое занятие

Практика: Презентация разработанного проекта.

Календарный учебный график
Базовый уровень (2 год обучения)

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	01.09.2023	31.05.2024	36	36	108	1 раз в неделю по 3 часа

Способы отслеживания результатов программы

Отслеживание результатов программы осуществляется в соответствии с Порядком проведения текущего контроля, успеваемости, промежуточной аттестации по завершению реализации программы учащихся по дополнительным общеобразовательным программам Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Кузнецкого района и включает в себя:

Текущий контроль оценки качества усвоения учащимися содержания конкретной темы, раздела, блока программы. Проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических

умений и навыков (Приложение 2).

Формы – тестирование, педагогическое наблюдение, опрос, тренинг, игра.

Контроль динамики уровня воспитанности, социализации и саморазвития учащихся в процессе освоение им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы: наблюдение, опрос, беседа, карта «Успеха», дневник «Достижений» учащихся, «Оценочная карта».

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения учащимися всего объема содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, предусмотренных программой отдельных предметов, курсов, дисциплин, модулей за учебный год (полугодие) в соответствии с календарно-тематическим планом.

Формы - презентация социально значимых добровольческих инициатив, тестирование.

Аттестация по завершению реализации программы представляет собой оценку уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению всего образовательного курса в соответствии с предполагаемыми результатами ее освоения.

Формы – презентация разработанного проекта, тестирование.

Усвоение программного материала определяется по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Учащиеся, закончившие обучение и успешно прошедшие аттестацию по завершению реализации программы, получают свидетельство об освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Организационно - педагогические условия реализации программы.

Формы проведения занятий:

Ведущими формами реализации программы являются групповые формы работы, позволяющие подросткам проявлять активность, наиболее полно реализовывать свои умения и навыки во взаимодействии с товарищами:

- упражнения на взаимодействие в группах, построенных на моделях жизненных ситуаций общения;
- деловые игры, позволяющие в миниатюре моделировать и совершенствовать жизненные ситуации;
- игры, способные поднять творческую активность, пробудить фантазию и развить навыки коллективной слаженной работы;
- игры, направленные на сплочение коллектива, выявление лидерских качеств, на умение работать в атмосфере полного доверия;

- тренинги;
- дискуссионные формы работы, круглые столы, мозговой штурм.

Методы обучения:

- методы развивающего обучения: проблемный, поисковый, творческий;
- метод дифференцированного обучения (уровневые, индивидуальные задания).

Средства обучения: дидактические материалы, компьютерные, информационные, коммуникационные технологии, интернет - ресурсы.

Виды деятельности: групповая, индивидуальная.

Групповая форма работы с учащимися используется при реализации программы как основная, т.к. она наиболее оптимальна для формирования коллектива, раскрытия индивидуальности участников программы, проведения акций и т.д. Рассчитана на взаимодействие всего коллектива учащихся (например, при проведении тренингов, игр, участии в социально значимой деятельности).

Индивидуальная работа предполагает изучение индивидуальных особенностей учащихся, определение направления их развития и оптимизацию процесса освоения программы на основе полученных данных с учётом их личных достижений.

Структура занятий объединения:

1. Организационный этап (Организация начала занятия, постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия).
2. Основной этап (Ознакомление с новыми знаниями и умениями).
3. Практическая работа (Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков по образцу, а также их применение в сходных ситуациях, использование упражнений творческого характера).
4. Рефлексия (Подведение итогов занятия, формулирование выводов).

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия.

1. Кадровое обеспечение.

Программа предусмотрена для педагога с высшим или средне-специальным образованием, владеющим практическим опытом работы с учащимися, имеющим знания в области социального проектирования, педагогики.

2. Методическое обеспечение:

- методические разработки;
- методические рекомендации к практическим занятиям;

- дидактические материалы;
- диагностические материалы (анкеты, тесты, т.п.);
- мультимедийные средства обучения;
- интернет-ресурсы.

3. Материально-техническое обеспечение:

– оборудованный для учебных занятий учебный кабинет, отвечающий всем санитарным нормам и технике безопасности.

Работа с родителями предусматривает:

-родительские собрания;
-индивидуальные беседы и консультации;
-профилактические беседы;
-анкетирование, социологический опрос родителей;
-совместные воспитательные мероприятия

Список литературы

для педагога:

1. Азбука общения [Текст]/- Н.Новгород, изд-во ООО «Педагогические технологии», 2007. - 230 с.

3. Архангельский Г. А. Тайм-драйв: Как успевать жить и работать / Глеб Архангельский. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2005 г. - 290 с.

4. Баталова И.В.Программа тренинга конфликтной компетентности подростка// Классный руководитель. – 2006. - №3. - С. 80-92.

5. Вандышева Л.В. Социальное проектирование: теория и практика: учебное пособие. – Самара: Издательство Самарского университета, 2020 г. – 92 с.

6.«Вестник» Практическое руководство для придумывающих каникулы [Текст]/ - М.: Просвещение, 2001. – 86 с.

7.Иванова Е.Н. Эффективное общение и конфликты, СПб., 1997 г. - 69 с.

8. Иванов И.П. Коллективное творческое дело [Текст]/ И.П. Иванов – М.: Дрофа, 1998. - 154 с.

9. Комплекс учебно-демонстрационных игр образовательного проекта «Достижении» для педагогов и детей [Текст]/под ред. В.П. Корнеева. - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2004. – 280 с.

10. Кипнис М. Тренинг лидерства. - 3-е изд., стер. [Текст]/М. Кипнис. – М.: РИПОЛ классик, 2015. - 144 с.

11. Психологический тренинг с подростками/ Л.Ф.Анн [Текст]/ СПб.: ЛИТЕРА, 2013. – 100 с.

12.Прутченков А.С. Школа жизни [Текст]/ А.С. Прутченков. – М.: Дрофа, 2000. - 164 с.

13. Рогаткин Д.В. Школьное ученическое самоуправление. Учебник [Текст]/– Д.В.Рогаткин, Петрозаводск, Юниорский союз «Дорога», 2002. - 400с.

14. Степанов Е.Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности [Текст]/ Е.Н.Степанов – М.: Профиздат, 2013. - 178 с.

15. Хайнц М. Позитивный тайм-менеджмент. Как успевать быть счастливым - М.: Альпина Паблишер, 2019 г. - 90 с.

16. Шмаков С.А. Каникулы [Текст] / С.А. Шмаков - М.: Новая школа, 1994.- С. 103-110.

17. Методический сборник выпуск №4 «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ». Министерство образования Пензенской области ГАОУ ДПО «Институт регионального развития Пензенской области Региональный модельный центр дополнительного образования детей в Пензенской области.

для учащихся:

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В. и др. Я сам строю свою жизнь. /Под ред. Е.Г.Трошихиной.- СПб ., 2001 г. - 213 с.

поддержке молодежных и детских общественных объединений"

2. Азбука общения. - Н.Новгород: изд-во ООО «Педагогические технологии» [Текст]/ 2007. - 80 с.

3. Афанасьев, С., Коморин,С. Сто отрядных дел: В помощь организаторам детского досуга [Текст]/ С. Афанасьев, С. Коморин. – Н.Новгород, 2013.– 100 с.

4. Горохова Е.В. Хочу быть лидером [Текст]/ Е.В. Горохова. – М.: Дрофа, 2013. - 258 с.

5. Григоренко Ю.Н. Коллективно - творческие дела [Текст]/ Ю.Н. Григоренко. – М.: Дрофа, 1999. - 301 с.

6. Жуков И.Н. Игра и детское движение [Текст]/ И.Н.Жукова. - М.: Дрофа, 2012. - 208 с.

7. Карнеги Д. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей [Текст]/ Д. Карнеги. - М.: Дрофа, 1997. - 352 с.

8.Лукашенко М. А. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей. М.: Альпина Паблишер, 2018 г. - 296 с.

9. Рожков М.И. Познай себя [Текст]/ М.И. Рожков. - М.: Дрофа, 1992. -

150 с.

10. Сделай правильный выбор [Текст]/ Н.Новгород: Педагогические технологии, 2013. - 290 с.

11. Светенко Т.В. Путеводитель по дебатам [Текст]/ Т.В. Светенко. - М., ПРОГРЕЕ, 2001- 300 с.

12. Солдатова Г.У. Жить в мире с собой и другими [Текст]/ Г.У. Солдатова. - М.: Дрофа, 2000. – 160 с.

13. Янушевский В. Н. Учебное и социальное проектирование в основной и старшей школе. Методическое пособие. М.: Сентябрь, 2017 г. – 224 с.

Интернет-ресурсы:

2. http://release-me.ru/
3. http://nsportal.ru/ermagambetova-svetlana-kuvandykovna
4. http://pedburo.ru
5. http://www.orator.biz