

Государственное учреждение образования  
«Козелужская средняя школа»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ  
ОСОБЕННОСТИ СЕМИКЛАССНИКОВ

*круглый стол для родителей учащихся 7 класса, в 4-й четверти*

И.Н.Бородулина,  
классный руководитель 7 класса,  
Е.П.Астапенко,  
заместитель директора по ВР  
ГУО «Козелужская средняя школа»

Козелужье, 2022

**Цель:** повышение уровня родительской компетентности в вопросах воспитания подростков;  
ознакомление родителей с возрастными особенностями семиклассников;  
предупреждение конфликтных ситуаций между родителями и их детьми;  
выявление и разрешение проблем, связанных с воспитанием подростков в семье.

**Задачи:**

- познакомить родителей с психологическими и физиологическими особенностями детей-семиклассников;
- обозначить проблемы характера для данного возраста;
- дать рекомендации родителям по воспитанию и развитию детей с учетом их психофизиологических особенностей.

**Оформление:** ручки, маркеры, бумага для записей, высказывание известных людей (написаны на доске) (Приложение 1)

**Участники:** родители (законные представители) учащихся 7 класса, классный руководитель, заместитель директора по ВР

**Форма проведения:** круглый стол.

**Предварительная работа:**

1. Подготовка анкет для родителей «Какой он сейчас, мой ребенок-семиклассник?»
2. Составление таблицы «Возрастные особенности семиклассников и действия родителей»
- 3.Памятки для родителей по теме встречи. (Приложение 2)
- 4.Подготовка форум-театра (групповая работа)

**План проведения:**

- 1.Вступительное слово классного руководителя.
- 2.Анкета «Какой он сейчас, мой ребенок-семиклассник?»
- 3.Мини-лекция «Возрастные особенности семиклассников»
- 4.Просмотр и обсуждение видеоролика «Топ-5 проблем, с которыми сталкиваются родители подростков» (<https://www.youtube.com/watch?v=GwRaQBv3n6w> )
- 5.Изучение таблицы «Возрастные особенности семиклассников и примерные действия родителей»
- 6.Разбор различных житейских ситуаций и коллективный поиск наилучшего выхода из них (форум-театр)
- 7.Составление памятки для родителей по теме встречи. Подведение итогов встречи.

*В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках*

И.Гете.

## **1. Вступительное слово классного руководителя.**

Уважаемые родители, сегодня мы собрались для того, чтобы познакомиться с психофизиологическими особенностями ваших детей, которые вступили в подростковый возраст. Как помочь в этот сложный период формирования вашему ребёнку, об этом мы и поговорим на занятии, разберём некоторые конфликтные ситуации, каждый из вас получит памятки. Надеюсь, что этот круглый стол пройдёт с пользой для вас.

*Актуальной проблемой* во все времена была проблема по психофизиологическим особенностям подростков. Все мы замечаем, как меняются наши дети. Некоторые говорят, что ребёнок сильно вырос, кто-то отмечает изменения характера: появились вспыльчивость, эмоциональная неуравновешенность, желание спорить и противоречить родителям даже по пустякам. Ребёнок становится «неудобным», с ним уже труднее договориться не всегда понятно, как поступить в некоторых ситуациях.

Гармония семейных отношений не означает отсутствие проблем и бесконфликтности.

Напротив, чем ближе к идеалу, тем сложнее и тоньше мир возникающих противоречий. Гармония ведь всегда единство различного. Когда мы говорим о богатстве личности, мы неизбежно сталкиваемся с богатством противоречий. Действительно, как совместить в одном человеке самые различные увлечения? Как предотвратить перерастание увлечения в страсть, способную заслонить ребёнку многообразный мир человеческих интересов, порывов, исканий, общения? Как сделать, чтобы разрешение одного противоречия неизбежно выводила подростка на оптимистические рубежи, побуждало бы к самовоспитанию?

Для того, чтобы избегать ошибок в отношениях с подростками, взрослые, и в первую очередь родители, должны хорошо знать природу происходящих в этот период физиологических процессов, возможности организма подростка и предъявлять посильные требования, избегая как перегрузок, так и недогрузок, обеспечить достаточную двигательную активность в режиме дня ребёнка, участие в общественно значимом труде, широко привлекать его к массовым видам физической культуры во внеклассное время.

В 12-13 лет практически все дети пересекают рубеж подросткового возраста. Ведущая деятельность подростка – общение, главное новообразование этого возраста – чувство взрослости.

Чтобы найти ключ к взаимопониманию с ребенком переходного возраста, важно помнить: он уже не ребенок в прямом смысле слова. Сложность ситуации – именно в «переходности» данного периода. Не мешайте подростку «ломать» сложившиеся устои в семье или общении. Пусть

он сам обретет необходимый ему или ей опыт, ведь только так произойдет «накопительный» эффект и человек становится взрослым.

## **2. Анкета «Какой он сейчас, мой ребенок-семиклассник?»**

1. Что сейчас ему больше всего хочется?
2. Что он (она) больше всего любит на свете?
3. Что он (она) больше всего не любит на свете?
4. Что он (она) больше всего боится?
5. Что его (ее) раздражает?
6. Что его (ее) обижает?
7. Какая его (ее) любимая музыка?
8. Какое его (ее) любимое занятие?
9. Его (ее) друзья?
10. Какие у него (нее) проблемы?

Подведение итогов анкетирования. Эту же анкету заполняли и дети. Сравнение своих и их ответов.

## **3. Мини-лекция «Возрастные особенности семиклассников»**

Седьмой класс – это время полового созревания и ускорения физического развития. Этот период - время больших возможностей и больших опасностей. Ребенок как бы заново знакомится с собой, что во многом связано с происходящими физическими изменениями, ощущениями собственных новых возможностей.

В седьмом классе возникают первые влечения (часто неосознанные), новые переживания, потребности и интересы. Возникает желание любить и быть любимым, появляется особый новый интерес к этой сфере человеческих отношений.

Наиболее частыми в этот возрастной период являются жалобы родителей на чрезмерное внимание подростков к своей внешности. Нередко именно поведение взрослых, их нежелание понимать закономерность происходящего с их детьми рождает глубокие, серьезные переживания у подростков, создает основу для их конфликтов со взрослыми.

Проблема внешности – одна из самых важных и болезненных для подростка. И чаще всего он своей внешностью недоволен. Подлинные или мнимые недостатки внешности – неуклюжесть, избыточный вес, слишком короткий или слишком длинный рост, прыщи и т.п. – все это основания для очень тяжелых переживаний подростков. Особенно тяжелы они потому, что им кажется, что так будет всегда – эти недостатки будут сопровождать их теперь всю жизнь.

Внешность – чрезвычайно значимая часть Я – всегда открыта для оценки со стороны окружающих, и подросток постоянно ждет с их стороны отрицательной оценки. С этим связана особая подростковая застенчивость. Сравнение себя с другими – это основной механизм развития самооценки подростка, и в этот период он особенно значим и силен.

В этом возрасте важно укрепить у ребенка чувство собственного достоинства, самоуважения, развить представление о себе, помочь ему улучшить отношения со сверстниками своего и противоположного пола.

Предлагаю к просмотру и обсуждению видеоролика «Топ-5 проблем, с которыми сталкиваются родители подростков», что о подростковом возрасте говорят специалисты (<https://www.youtube.com/watch?v=GwRaQBv3n6w> )

**5. Возрастные особенности семиклассников и примерные действия родителей можно представить в следующей таблице.**

<b>Особенность характера</b>	<b>Положительное проявление</b>	<b>Отрицательное проявление</b>	<b>Воспитательное воздействие</b>
Появление чувства взрослости	Стремление делать что-то значимое, социально поощряемое	Копируются чисто внешние признаки взрослости (курение, алкоголь)	Поощрять проявление общественно одобряемых черт взрослости
Начало «ценностного конфликта»	Отстаивание собственного понимания взглядов на мир	Обличение взрослых в том, что они сами не следуют нормам, которые провозглашают	Соблюдать принципы справедливости, объяснять требования детям.
Новый период в нравственном развитии	Становятся значимыми ценности, выходящие за рамки его жизни (справедливость, свобода, любовь)	Им важнее говорить о ценностях, принципах, чем претворять их в жизнь.	Взрослые должны отстаивать свою точку зрения, но очень доброжелательно и аргументировано
Потребительское отношение к взрослым	Желание проверить равенство прав со взрослыми	Расширение своих прав и сужение своих обязанностей	Не снижать требований, объясняя их разумность, но помогать ребёнку выполнять эти требования
«Право на родителей»	Хотят получить подтверждение того, что их по-прежнему любят	Становятся капризными, требовательными, хотят новых проявлений родительской любви.	Учить детей различию в способах выражения чувств между взрослыми и детьми, чужими и близкими
Недостаточный опыт общения	Ложь, агрессия, замкнутость, вызваны неспособностью объяснить своё поведение	Совместный анализ поступков ребёнка, выражение понимания.	
Развитие самооценки	Ребёнок начинает ориентироваться на реальные достижения	Выявляется группа ребят, не считающих себя способными ни к одному предмету	Помочь найти сферу, в которой ребёнок будет успешным.
Потребность говорить о себе	Отсутствие рефлексии и достаточного словарного запаса, описывающего чувства	Дать возможность говорить о себе	

Учение обретает личностный смысл	Формируется интерес к какой-либо деятельности	Отсутствие учебной мотивации	Создание классов, групп по уровням обучения, по интересам.
Познавательная активность	Пик любознательности. Формирование устойчивых интересов. «Мода» на интересы	Неустойчивый характер интересов, отрицание того, что их главный труд - учёба	Контролировать «моду» на интересы. Формировать воспитывающую образовательную среду. Окружающие подростка люди должны быть увлечёнными, но не насаждать свои интересы детям.
Формирование понятийного мышления	Формируется научный язык, умение логически мыслить	Непонимание значения самых распространённых слов	Давать определённые понятия, добиваться полного понимания

Если хотите, чтобы подростковый возраст прошел без осложнений, следует **соблюдать следующие требования**:

- У подростка очень хрупкий организм, он может часто болеть, у него обостряются хронические заболевания. Надо помочь организму справиться с перестройкой. Для этого строго следите за соблюдением режима дня. Не позволяйте злоупотреблять острой пищей, пить много кофе, есть много шоколада (это крайне вредно для подростка).
- Подростки много времени проводят в праздности: часами болтают по телефону, смотрят телевизор, круглосуточно слушают громкую музыку. Научите ребенка дорожить своим временем. Норма просмотра телепередач в этом возрасте – 60 минут в день, а для возбудимых детей и того меньше.
- Самое важное для ребенка – общение. Разговаривайте с ним каждый день, обсуждайте, что интересного произошло в течение дня. Не выпытывайте у него информацию, лучше организуйте диалог, расскажите о своих проблемах, таким образом, подавая ребенку пример самораскрытия. Чаще обсуждайте с ним разные вопросы семейной жизни.
- Старайтесь не ругать подростка в случае неудачи. Помогите ему разобраться в причинах случившегося.
- Чаще хвалите ребенка и проявляйте любовь, не забывайте о тактильном контакте (обнимайте, целуйте).
- Учитывая, что главное новообразование возраста – чувство взрослости, расширяя обязанности подростка, не забывайте расширять его права.
- Приучайте подростка к систематическому труду. У него обязательно должны быть обязанности по дому.
- Создайте дома обстановку нетерпимости к курению и употреблению алкоголя, тогда и у ребенка не появятся подобные вредные привычки.
- Обязательно организуйте систематические занятия спортом. Следите за тем, чтобы ребенок посещал уроки физкультуры, помогите ему выбрать спортивную секцию.

- В случае появления у ребенка необычной манеры поведения проанализируйте причины ее появления, при необходимости обратитесь к психологу.

## **6. Разбор различных житейских ситуаций и коллективный поиск наилучшего выхода из них (форум-театр проводит заместитель директора по ВР)**

1. Мать и отец приходят с работы. В раковине гора грязной посуды. Мать кричит, отец ругает ребёнка. Сын демонстративно затыкает уши и уходит в другую комнату. Мать моет посуду.

(Обсуждение)

2. Дочь отпросилась на дискотеку и вернулась позже назначенного времени. Отец возмущён неисполнением его требования. Мать считает, что ничего страшного нет и говорит, что в другой раз дочка придёт вовремя.

(Обсуждение)

3. К сыну пришли друзья. Они заперлись в комнате и что – то оживлённо обсуждают. Родители требуют: «Немедленно иди за стол, пора обедать, ребята подождут!»

(Обсуждение)

4. Мальчик встречается с девочкой. Мама приходит после собрания и говорит сыну: «Чтобы я больше тебя с этой девицей не видела! О ней знаешь, что говорят!?»

(Обсуждение)

5. Отец требует от сына в категорической форме, чтобы он прекратил курение. Сын ему ответил: «Ты сначала сам прекрати, а потом будешь от меня требовать».

(Обсуждение)

## **7. Составление памятки для родителей.**

*(родителям необходимо вставить пропущенные слова)*

1. К подростку относитесь как \_\_\_\_\_, а значит, его нужно \_\_\_\_\_ а не \_\_\_\_\_

2. Убеждать можно \_\_\_\_\_ примером.

3. \_\_\_\_\_ на ребенка.

4. Не применять \_\_\_\_\_. Это унижительно в любом возрасте, а в подростковом, с обостренным чувством собственного достоинства, это нанесет \_\_\_\_\_.

5. Объясняйте чаще, для чего нужно хорошо учиться, чего достигли вы, хорошо участь в школе и в институте.

6. Помните, чтобы воспитать человека, нужно обладать \_\_\_\_\_

7. Старайтесь, воспитывая, проявлять \_\_\_\_\_, ведь \_\_\_\_\_ основана на доброте.

8. \_\_\_\_\_ своего ребенка таким, какой он \_\_\_\_\_. Помните, что подростковый возраст – явление \_\_\_\_\_. Переживем его как стихийное бедствие.

### ***Для проверки***

1. К подростку относитесь как ко взрослому, а значит, его нужно убеждать, а не ругать.
2. Убеждать можно личным примером.
3. Не кричите на ребенка.
4. Не применять физическую силу. Это унижительно в любом возрасте, а в подростковом, с обостренным чувством собственного достоинства, это нанесет непоправимый вред.
5. Объясняйте чаще, для чего нужно хорошо учиться, чего достигли вы, хорошо участь в школе и в институте.
6. Помните, чтобы воспитать человека, нужно обладать безграничным терпением.
7. Старайтесь, воспитывая, проявлять мудрость, ведь мудрость основана на доброте.
8. Любите своего ребенка таким, какой он есть. Помните, что подростковый возраст – явление временное. Переживем его как стихийное бедствие.

### **Подведение итогов встречи**

Обобщая всё, о чём мы говорили сегодня, хочется подчеркнуть, что подростковый возраст даёт самое большое количество так называемых "трудных" детей. Но даже совершенно здоровых подростков характеризует предельная неустойчивость настроений, поведения, постоянные колебания самооценки, резкая смена физического состояния и самочувствия, ранимость, неадекватность реакции. Этот возраст настолько богат конфликтами и осложнениями, что некоторые исследователи рассматривают его как один сплошной затянувшийся конфликт. Всё это требует от нас с вами пристального внимания к ребёнку, предельной тонкости, деликатности, осторожности в общении с ним. Любите своих детей! Успехов вам в их воспитании!

Наша встреча подошла к концу. Благодарю вас за активное участие в обсуждении важных для всех нас вопросов.



## Приложение 1

### Высказывание известных людей

«Беспокоясь о том, кем ребенок будет завтра, мы забываем, что кем-то он является уже сегодня»

Саша Таушер

«Пока развивается тело ребёнка, болит и ждёт помощи его душа»

Гёте

«Упрямый ребенок - результат неразумного поведения матери».

Януш Корчак

«Будь правдив даже по отношению к дитяти: исполняй обещание, иначе приучишь его ко лжи».

Л. Н. Толстой

«Для нормального развития детям необходимо, чтобы их слышали».

Триш Маджи

«Если ребенок ошибается, ему больше нужна помощь, чем выговор или наказание».

Марва Коллинз

Чтобы начать разговор можно схитрить. Начните разговор невзначай, например, когда едите в машине, убираетесь дома. Так вы избежите обычной напряженности.



**Чтобы сохранить доверие ребенка, не ругайте его во время разговора.**

Стройте разговор по схеме: «А как бы ты поступил в этой ситуации...?» Чтобы раскрепостить ребенка приведите пример из своего опыта.

**Будьте настойчивы в тех ситуациях, которые вы считаете очень серьезными, которые затрагивают такую тему, как здоровье и безопасность ребенка.** Не старайтесь доказать что-то подростку если знаете, что он уже злой или утомленный. Дайте ему время окаменеть. Не кричите на ребенка, если он вас раздражает. Ребенок будет уважать вас только в том случае, если увидит, что вы уважаете его.



ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!  
ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ  
ДОСТУЧАТЬСЯ ДО РЕБЕНКА,  
ВАС НЕ ПОКИДАЕТ ЧУВСТВО БЕСПОКОЙСТВА,  
ЕСЛИ ПОДАВЛЕННОСТЬ ПОДРОСТКА НЕ ПРОХОДИТ  
НА ПРОТЯЖЕНИИ ДВУХ НЕДЕЛЬ  
ТО НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ  
К СПЕЦИАЛИСТУ ИЛИ ПОЗВОНИТЕ  
НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ  
**8 023231 51 61**



Центры дружественного отношения к подросткам



POMOGUT.BY



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Детский правовой сайт



ГУО "Козелужская средняя школа"

## ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



Козелужье, 2022

Подростковый возраст охватывает период жизни с 13 до 18 лет (+/- 2 года). Все психологические изменения обусловлены физиологическими особенностями подросткового возраста и рядом морфологических процессов в организме.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА У ПСИХОЛОГОВ НАЗЫВАЮТСЯ «ПОДРОСТКОВЫМИ КОМПЛЕКСАМИ» ПО РЯДУ ПРИЧИН:**

- ⇒ ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ОЦЕНКЕ ПОСТОРОННИХ;
- ⇒ ПРЕДЕЛЬНАЯ САМОНАДЕЯНОСТЬ И КАТЕГОРИЧНЫЕ СУЖДЕНИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОКРУЖАЮЩИМ;
- ⇒ ПРОТИВОРЕЧИВОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ: ЗАСТЕНЧИВОСТЬ СМЕНЯЕТСЯ РАЗВЯЗНОСТЬЮ, ПОКАЗНАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ ГРАНИЧИТ С РАНИМОСТЬЮ;
- ⇒ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ И РЕЗКИЕ КОЛЕБАНИЯ НАСТРОЕНИЯ;
- ⇒ БОРЬБА С ОЩЕПРИНЯТЫМИ ПРАВИЛАМИ И РАСПРОСТРАНЕННЫМИ ИДЕАЛАМИ.



### ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

- ⇒ РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО БЫТЬ РАССУДИТЕЛЬНЫМИ И СПОСОБНЫМИ ПРЕДВИДЕТЬ ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ РАЗВИТИЯ СИТУАЦИИ;
- ⇒ РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА;
- ⇒ ПРОЦЕСС ВОСПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОДСТРОЕН ПОД ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА ПОДРОСТКА;
- ⇒ НЕОБХОДИМО ПОКАЗЫВАТЬ СВОИМИ ПОСТУПКАМИ, ЧТО ВАМ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ;
- ⇒ НИКОГДА НЕ РУГАЙТЕ РЕБЕНКА ОБИДНЫМИ СЛОВАМИ И НЕ ОСКОРБЛЯЙТЕ ЕГО ДОСТОИНСТВА;
- ⇒ НЕОБХОДИМО СОЗДАТЬ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ЕГО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ НАЧИНАНИЯ И ПОСТУПКИ;
- ⇒ ВСЕГДА СТАРАЙТЕСЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ОЦЕНИВАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА, ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОН В ЧЕМ-ТО НЕКОМПЕТЕНТЕН;
- ⇒ ПРОЯВЛЯЙТЕ МАКСИМУМ ВНИМАНИЯ, ПЕРЕЖИВАЙТЕ ВМЕСТЕ С НИМ КАЖДУЮ ЕГО НЕУДАЧУ И РАДУЙТЕСЬ ДАЖЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ЕГО УСПЕХАМ;
- ⇒ ПОПЫТАЙТЕСЬ ПРЕВРАТИТЬ СВОИ ТРЕБОВАНИЯ В ЕГО ЖЕЛАНИЯ.



**ВЕРЬТЕ В СВОЕГО РЕБЕНКА, И ТОГДА ОН ТОЧНО ПОЧУВСТВУЕТ, ЧТО ДОМА ЕМУ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВО ДВОРЕ, ВЕДЬ ДОМА ЕГО ЛЮБЯТ, ПРИНИМАЮТ И УВАЖАЮТ.**

### САМОЕ ГЛАВНОЕ В ОТНОШЕНИЯХ – ЭТО ДОВЕРИЕ!

ДОВЕРЯЙТЕ СВОЕМУ ПОДРОСТКУ И ГОВОРИТЕ С НИМ КАК С ДРУГОМ, КРИКОМ ЕЩЕ НИКОГДА НИЧЕГО НЕ ДОБИВАЛСЯ. С НАКАЗАНИЕМ И КРИКОМ ВЫ БУДЕТЕ ОБЫЧНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ, А ВЫ В ТАКОМ ВОЗРАСТЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАСТОЯЩИМ ДРУГОМ. ДРУГОМ, С КОТОРЫМ МОЖНО ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ И МЫСЛЯМИ.



### КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКАМИ ?

Безусловно, общаться с подростками очень трудно. Но отказаться и просто пытаться общаться меньше, боясь дерзости и недоверия, намного хуже. **РАЗГОВОРЫ – ЭТО ОДИН ИЗ СПОСОБОВ, КОГДА ЭФФЕКТИВНО МОЖЕТ ПРОТЕКАТЬ ПРОЦЕСС ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ.** Во-первых, знайте, не разговаривайте с ребенком о его внешности: о том, что он или она много раз красила волосы, в разорванных джинсах и об остальных подовых вещах, которые подростки воспринимают крайне серьезно. Это их стиль, средство показать себя и этого не изменить. Говорите на другие, более важные и интересные темы.

## Список источников

1. <https://studenka.schools.by/class/49053/news/1769250>
2. <http://nssh.kostjukovichi.edu.by/ru/main.aspx?guid=77811>
3. [http://sosh1.mogilev.by/Materials/rodituniversitet/psychologich i fiziologich osobennosty 7 klass.pdf](http://sosh1.mogilev.by/Materials/rodituniversitet/psychologich_i_fiziologich_osobennosty_7_klass.pdf)
4. <https://goo.su/JCN0FE>