



**БОЛШЕБНЫЕ  
ПЕРЕМЕЩЕНИЯ  
В  
МИРЫ  
ПОМОЩИ**

**Долшебные  
перемещения  
В  
миры  
ПОМОЩИ**

**Москва  
2023**

Учебное пособие рассмотрено и рекомендовано к публикации на заседании кафедры психологии и педагогической антропологии ФГБОУ ВО Московский государственный лингвистический университет

**Рецензенты:**

Доктор психологических наук, профессор кафедры психологии и педагогической антропологии Решетова Т.Я.

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогической антропологии Юркина Л.В.

**Цель пособия** - развитие ценностных ориентаций, рефлексивных навыков и личностных качеств подростков.

Пособие состоит из двух частей: сказок, написанных детьми и заданий к ним, составленными педагогами-психологами.

В сказках представлены духовно-нравственные категории: альтруизм, прощение, милосердие, самопожертвование, готовность к преодолению жизненных испытаний.

Задания включают упражнения на развитие рефлексивного анализа, ценностных ориентаций, формирование асертивного поведения.

Рекомендуется педагогам-психологам для коррекционно-развивающей работы с подростками, классным руководителям для проведения классных часов, преподавателям английского языка для проведения внеурочных занятий, подросткам для самостоятельной работы.

О. В. Утина, И.Л. Хромченкова

**Дорогой читатель!**

Эта книга создана в рамках совместного социально значимого проекта МГЛУ и Школы 867 «Дети-детям. Инклюзивное образование»

В ней собраны сказки и рассказы, написанные твоими сверстниками. Мы создали это учебное пособие, чтобы помочь тебе разобраться в себе и в окружающем мире. Работая с нашей книгой, ты научишься управлять своими эмоциями, овладеешь навыками эффективного общения, осознаешь преимущества реального мира над виртуальным, ощутишь ценность добрых поступков.

Мы с ребятами смоделировали ситуации в сказках так, чтобы ты почувствовал свое личное присутствие в них. Тебя также ждут увлекательные и полезные задания к сказкам.

Мы надеемся, что ты тоже любишь английский язык и поэтому мы подготовили для тебя вариант книги на английском языке.

Читай нашу книгу, выполняй задания и пусть она поможет тебе научиться принимать правильные решения в различных жизненных ситуациях!

## Оглавление

Загадочное путешествие.....	5
Хочу собаку.....	14
Программа возвращения детей домой.....	22
YouTube и личный дневник.....	30
Урок истории по Древней Греции.....	36
Прекрасная мелодия.....	46
Отвар доброты ли великодушная Стелла.....	55
Страна помощи.....	62
Тропинка исправления.....	71
Один, два, три, четыре, пять.....	89
Солнце мой друг.....	90

## Загадочное путешествие

Автор Ануфриева Варя, 10 лет

В одном прекрасном городе жила девочка Настя. У нее была чудесная семья и милый щенок Марти, а вот друзей у нее не было. Настя считала, что она не может ни с кем подружиться, потому что при общении она испытывала неловкость и страх показаться не такой как все.

Однажды в жаркий летний день она решила прогуляться в маминых солнечных очках.

Как только она их надела, то сразу перенеслась в виртуальную



реальность вместе со своим щенком Марти, которого она держала на руках.

Автор иллюстрации Чагир Виктория, 12 лет

Марти от страха понесся вдаль и исчез за поворотом.

В голове у Насти произошла перезагрузка данных: она поняла, что она оказалась внутри компьютерной игры. Несмотря на это потрясение, девочка побежала искать Марти и врезалась в мальчика.

-Куда летишь со всех ног? - с возмущением сказал мальчик.

-Ты мешаешь мне участвовать в гонках.

-Всю программу сбила! - закричал мальчик.

-Ой, простите, я ищу своего песика, -поспешила объяснить Настя

-Ладно, мой шанс выиграть упущен. Я тебе помогу.

Взявшись за руки, они добежали до леса из картошки фри, вкусно поели и долго общались, доверив друг другу свои секреты. Затем они направились в облачный городок, где на облаке в форме косточки увидели испуганного Марти.



-Ура, мы  
нашли его!

Настя  
прыгнула на  
облако и очки  
упали....

Настя с Марти  
очутилась  
дома.

На следующий  
день она  
вышла с Марти  
прогуляться, и  
на площадке к  
ней кто-то

обратился:

*Автор иллюстрации Чагир Виктория, 12 лет*

- Давай гулять вместе, я тоже очень люблю собак.

Настя обернулась и увидела мальчика, невероятно похожего на своего помощника из игры.

Они подружились и девочка рассказала ему о своем невероятном приключении.



*Автор иллюстрации Ануфриева Варвара, 10 лет*

**Задание 1.**

Распредели качества в 2 колонки: в левой будут качества, которые мешают в дружбе, в правой-помогают.

**Список качеств:** самовлюблённость, эгоизм, высокомерие, преданность, надёжность, агрессивность к окружающим, надменность, честность, доверие, поддержка, забота, умение прощать, умение слушать, уважение, умение сопереживать, застенчивость

Обведи в овал качества, которыми обладали герои сказки.

Качества, которые мешают в дружбе	Качества, которые помогают в дружбе

Оцени по пятибалльной системе насколько у тебя развиты качества, которые помогают в дружбе.

**Задание 2.**

Расставь буквы в соответствии с номерами и отгадай пословицу о дружбе.

1 слово

Р	С	С	А	Е	И	О	Т	Я	Н
1	3	4	2	10	9	6	5	7	8

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2 слово

Р	Д	Ж	У	Е	Б
2	1	4	3	6	5

--	--	--	--	--	--

3 слово

Е	Н
2	1

--	--

4 слово

Ш	М	А	Е	Е	Т
3	1	4	2	5	6

--	--	--	--	--	--

Согласен ли ты с этой пословицей? Приведи аргументы «за» или «против».

Приведи пример из книги, фильма или из личной жизни, подтверждающий твою точку зрения

**Задание 3.**

Нарисуй город дружбы и опиши его. Назови правила и законы, которые действуют в этом городе.

## **Mysterious journey**

Author Varya Anufrieva, 10 years old

Translated by Valeria Savchuk

In a beautiful city there lived a little girl called Nastya. She had a wonderful family and a cute puppy, Marty, but she didn't have any friends. Nastya believed that she was unable to make friends with anyone, because she felt awkward communicating and afraid of seeming different from everyone else.

One hot summer day, she decided to take a walk wearing her mother's sunglasses.

As soon as she put them on, the girl found herself in virtual reality, holding her puppy Marty in her arms.

Marty rushed away in fear and disappeared around a corner.

Nastya had a data reset in her head then realized she was inside a computer game. Despite the shock, she ran to look for Marty and crashed into a boy.

"Where are you rushing at full speed?" the boy asked indignantly. "You're hindering me from racing."

"The whole program is now lagged!" the boy shouted.

"Oh. I'm sorry. I'm looking for my dog." Nastya hastened to explain.

"Well, I've lost my chance to win. I'll help you."

Holding hands, they ran to the forest of French fries and had a delicious meal. They talked for hours, trusting each other with their secrets. Then they went to the cloud town and on a bone-shaped cloud they saw a frightened Marty.

"Hooray, we found him!" Nastya jumped on a cloud and the glasses fell down....

Nastya and Marty found themselves at home.

The next day she went for a walk with Marty and someone addressed her on the playground:

"Let's go for a walk together. I also really like dogs."

Nastya turned around and saw a boy who looked incredibly similar to her mate from the game.

They became friends and Nastya told him about her incredible adventure.

**Task 1.**

Divide the qualities into 2 columns: in the left one there will be qualities that interfere with friendship, and in the right one – promoting it..

List of qualities: narcissism, selfishness, arrogance, loyalty, reliability, aggressiveness, disdain, honesty, credibility, supportiveness, solicitude, forgiveness, listening skill, respect, empathy, shyness.

Underline the qualities that the heroes of the fairy tale have.

Qualities that interfere with friendship	Qualities promoting friendship

Evaluate how well you have developed qualities that promote friendship on a five-point system.

**Task 2.**

Arrange the letters according to the numbers and guess the proverb about friendship.

The (1) to a (2) (3) (4) (5) (6).

(1)	R	A	D	O
	1	3	4	2

(2)	R	F	E	I	D	N	S	'
-----	---	---	---	---	---	---	---	---

	2	1	4	3	6	5	8	7
--	---	---	---	---	---	---	---	---

(3)	O	H	S	U	E
	2	1	4	3	5

(4)	S	I
	2	1

(5)	V	N	E	E	R
	3	1	4	2	5

(6)	N	L	G	O
	3	1	4	2

Do you agree with this proverb? Give arguments "for" or "against".

Give an example that confirms your point of view: from a book, a movie, or from your personal life.

**Task 3.**

Draw the city of friendship and describe it. Make list of the rules and laws that are in force in this city.

## Хочу собаку!

Автор Ануфриева Варя, 10 лет

Я-Аня и я очень хочу собаку. Мои родители прекрасные люди. А вот в этом вопросе у нас полное разногласие.

Мама говорит мне:

-В этом доме не должно быть никаких живых существ кроме меня, папы и тебя. И точка!

-Займись лучше самодисциплиной. Целый час тебя утром бужу и все равно постоянно в школу опаздываешь.

Я пытаюсь возражать:

-Вот если бы у меня была собака, я бы рано вставала и гуляла с ней.

НО мама отмахивается от меня как от мухи и уходит.

Вот бы я смогла доказать, что собака изменит мою жизнь.



Автор иллюстрации Котельникова Кристина, 12 лет

Поздним вечером девочка ложится спать. Закрывает глаза и просыпается во сне. Аня выходит на лестничную клетку, и там ей на встречу идут соседи,

от которых девочка узнает, что им не с кем оставить их пса Арни. Недолго думая, она предложила присмотреть самой за собакой, чему были обрадованы соседи и были благодарны этому. Обсудив все детали и временный отъезд, Ане доверили Арни.

Этот сон повторялся еще несколько раз, и в нем девочка приглядывала за собакой. Она была счастлива тому, что хоть во сне у нее появилась собака. Аня рассказывала об этом своим родителям снова и снова и верила, что когда -нибудь они поймут ее. Но они отвечали сухо и холодно:

-В этом доме не должно быть никаких живых существ кроме меня, папы и тебя.

В один день на рассказы дочери, они просто промолчали.

Утром девочка проснулась от чего - то увесистого на себе, что облизало ее лицо. Сначала она подумала, что это сон, но когда осознала, что на ней стоит маленький рыженький корги, то Аня закричала от радости. В дверях стояли родители, которые наблюдали с улыбкой за происходящим.

С этих пор в жизни Ани появился пушистый друг семьи, которого полюбили все без исключения.



Автор иллюстрации Котельникова Кристина, 12 лет

**Задание 1.**

Какое качество помогло Ане убедить родителей завести собаку?

Реши анаграммы и подчеркни это качество.

В каких делах ты проявлял это качество?

АСТОЙОСТЬНЧ-

ЮРМО-

ЕДРОТЬСЦ-

**Задание 2.** Вставь утверждения в соответствующую графу таблицы.

- 1.Наличие питомца помогает справиться с одиночеством и избавиться от застенчивости.
- 2. Домашние животные помогают формировать чувство ответственности.
- 3. Наличие питомца помогает сформировать бережное отношение к живому существу.
- 4.Общение с питомцем снижает уровень стресса и тревоги.
- 5.Общение с питомцем помогает добиться эмоциональной стабильности.

**Таблица. Влияние домашних питомцев на психологическое благополучие хозяина**

Социальные качества	Эмоциональные особенности

**Задание 3.**

Придумай и напиши от лица собаки объявление «Ищу хозяина» заполнив все критерии.

Укажи породу собаки.

Ищу хозяина

Возраст \_\_\_\_\_

Черты характера \_\_\_\_\_

Хобби \_\_\_\_\_

Жилищные условия \_\_\_\_\_

Ценности \_\_\_\_\_

## **I want a dog !**

Author Varya Anufrieva, 10 years old

Translated by Daria Sokolova

My name is Anya and I really want a dog. My parents are wonderful people but sometimes we have some issues with it.

Mom tells me:

- There shouldn't be any living beings in this house except me, your dad and you.

And that's all!

- You'd better take care of self-discipline. I'm waking you up for an hour in the morning and you're always late for school anyway.

I'm trying to object:

- If I had a dog, I would get up early and walk it. BUT my mom brushes me off and leaves. I wish I could prove that a dog will change my life.

Late in the evening, Anya went to bed. She closed her eyes and woke up in a dream. Anya went out to the stairwell and met her neighbors there, from them the girl found out that they have no one to leave their dog Arnie with. Without any hesitation, she offered to look after the dog herself. The neighbors were happy and grateful for it. After discussing all the details and temporary departure, Anya was entrusted with Arnie.

This dream where Anya was taking care of the dog was repeating every night. She was happy that at least in her dream she had a dog. Anya was discussing it with her parents every day and believed that someday they would understand her. But they were replying in a cool tone "There should be no living beings in this house except us and you." One day, on their daughter's stories, they just kept silent.

In the morning, Anya woke up from something heavy on herself that licked her face. At first, she thought it was a dream, but when she realized there was a little corgi standing on her, she squealed with joy. The parents were standing in the doorway smiling.

Since then, a fluffy family member has appeared in Anya's life, who was loved by everyone without exception.

**Task 1.**

What helped Anya convince her parents to get a dog?

Solve anagrams and underline the needed trait of character. In what cases have you shown this trait?

EPENSCTERIS

ROHUM

NRYSIEEOTG

**Task 2.**

Fill the statements in the corresponding column of the table.

1. Animals help to form the right social connections.
2. Animals help to form a sense of responsibility
3. Having a pet helps to form a careful attitude to a living being
4. Communication with a pet reduces stress and anxiety.
5. Communication with a pet helps to achieve emotional stability.

**Table. The influence of pets on the psychological well-being of the owner**

Social qualities	Emotional features

**Task 3.**

Think and write down by filling in all the criteria an ad "Looking for an owner" on behalf of the dog.

**Looking for an owner**

Age: \_\_\_\_\_

Traits of character: \_\_\_\_\_

Hobbies: \_\_\_\_\_

Home: \_\_\_\_\_

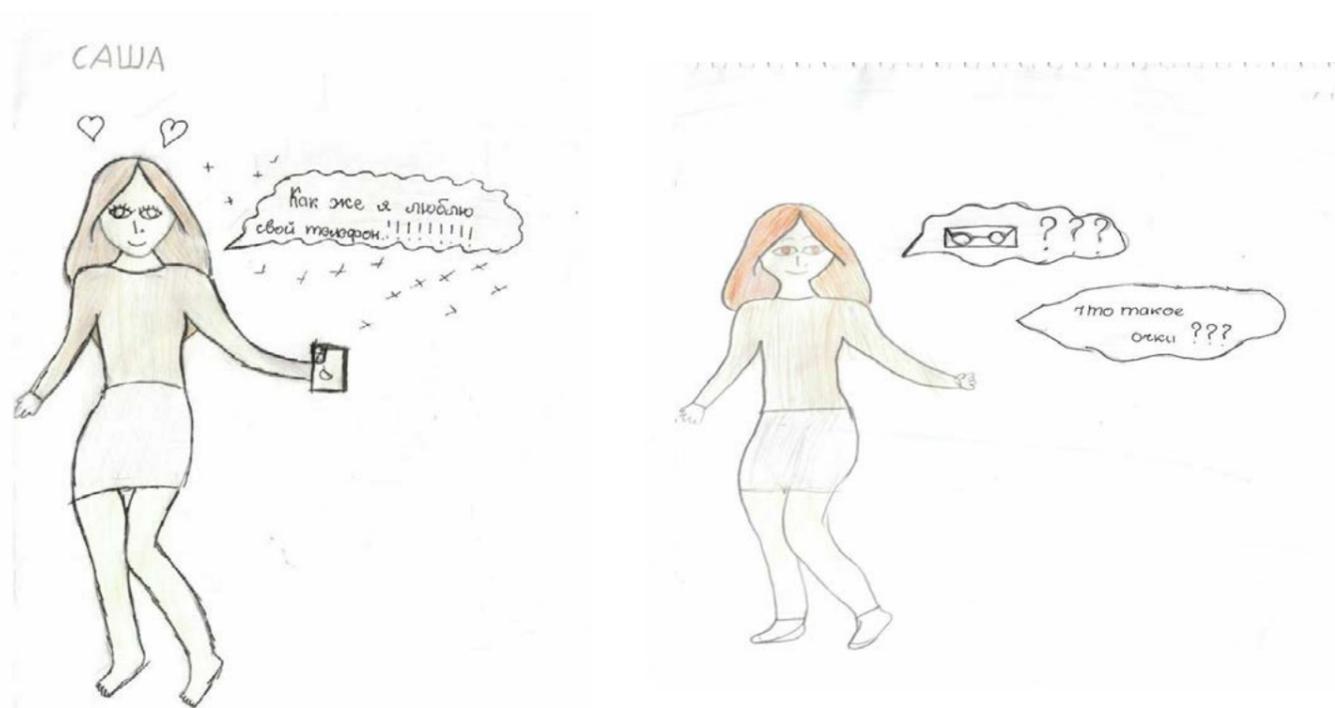
Values: \_\_\_\_\_

## Программа возвращения детей в реальный мир

Автор Сычева Слава, 10 лет

Жила-была девочка Саша. Она очень любила гаджеты. Родители пытались вернуть ее в реальный мир, но безуспешно. Все разговоры заканчивались ссорами, Саша никого не хотела слушать, громко хлопала дверью и до полуночи «сидела в телефоне».

И тогда... они решили подарить ей очки виртуальной реальности.



Автор иллюстраций Макарова Даша, 12 лет

Саша была без ума от счастья.

-Ура, наконец, родители поняли меня!- сказала Саша и с нетерпением надела очки.

Она мгновенно переместилась в другую реальность. Саша оказалась в школьном дворе, но там все было по-другому и сама она стала другая:

-О, какое небо красивое!

-Какая трава зеленая!, - воскликнула Саша с восхищением.

Потом она обратила внимание на мальчика, который играл в школьном дворе в футбол и почувствовала, что ей очень приятно за ним наблюдать.

После игры мальчик пригласил ее на пикник. Саше очень радостно было проводить с ним время: общаться, играть в мяч, ловить бабочек и жарить marshmallows на костре.



Автор иллюстрации Авозбенова Мирана, 12 лет

Время пролетело незаметно, вечером Саша вернулась домой, забежала на кухню и воскликнула:

-Мама, папа, давайте завтра сходим на пикник. Это так здорово!

Родители переглянулись и папа шепнул маме на ушко:

-Ура, программа возвращения детей в реальную жизнь сработала!

### Задание 1.

Найди причину и следствие и вставь в таблицу

-Саша любила гаджеты;

-Саша ссорилась с родителями;

-Саша до полуночи сидела в телефоне;

-Саша не замечала что происходит вокруг;

-Саша долго не могла уснуть

Причина	Следствие

Приведи свой пример причинно-следственной связи зависимости от гаджетов.

### Задание 2.

Определи для себя какие потребности ты удовлетворяешь с помощью гаджетов и проранжируй их (на 1 место поставь самую важную потребность)

Потребность в общении

Потребность в понимании

Потребность в привязанности

Потребность в признании со стороны других людей

Потребность в уважении

Потребность в творческой деятельности

Потребность в самопознании

Потребность в самовыражении

Потребность в самосовершенствовании

Потребность в получении знаний

Перенеси их в таблицу

Мои потребности при использовании гаджетов
1.
2.
3.
4.
5.

Найди как минимум три способа удовлетворения этих потребностей в реальной жизни.

### Задание 3.

Разработай свою программу «Возвращения детей в реальный мир»

## The algorithm of getting children back to the real world

Authors Sycheva Slava, 10 years old

Translated by Alexandra Gudkina

Once upon a time there lived a girl named Sasha. She adored gadgets and technology. Her parents tried to redirect her interest back to the real world but without success. All of their conversations ended in quarrels. Sasha simply didn't want to listen. She would loudly slam her door and be on her phone till late night.

And then... Sasha's parents decided to give her a virtual reality headset.

Sasha was absolutely ecstatic.

"Hooray, finally, my parents understand me!" Sasha said and eagerly set up her headset.

She was instantly transported into a different reality. The girl found herself in a familiar school yard.

Yet everything was so different, even she herself was different:

"Oh, what a beautiful sky! The grass is so green!" Sasha exclaimed with admiration.

Then she noticed a boy playing football in the school yard. Sasha felt like she really enjoyed watching him play.

After that the boy invited Sasha to a picnic. Sasha had so much fun as they were spending time together. They were chatting, playing ball, catching butterflies and roasting marshmallows over a campfire. Time flew by so fast!

In the evening Sasha returned home, ran into the kitchen and exclaimed:

"Mum, Dad, let's go on a picnic tomorrow. It's so cool!"

Her parents looked at each other and then Dad whispered in Mum's ear:

"Hurrah, the algorithm of getting children back to the real world really worked!"

**Task 1.**

Find the cause and effect and put them into the table

Sasha loved gadgets and technology, quarreled with her parents, was on the phone till late night, did not notice what was happening around, couldn't sleep for a long time

Cause	Effect

Give your own example of dependence on gadgets and where it might lead to.

**Task 2.**

Define the needs you satisfy with the help of gadgets and rank them (put the most vital need in the 1st place).

The need for communication

The need for understanding

The need for affection

The need for recognition from other people

The need for respect

The need for creative activity

The need for self-cognition

The need for self-expression

The need for self-improvement

The need for knowledge

Place them in the table below:

My needs when using gadgets
1.
2.
3.
4.
5.

Find at least three ways to meet these needs in real life.

**Task 3.**

Develop your own algorithm of «getting children back to the real world».

## YouTube канал и личный дневник

Автор Сычева Слава, 10 лет

Луана в реальном мире чувствовала себя неуверенно. На это были причины: насмешки и обзывания одноклассников, отсутствие друзей и прочие неприятности реального мира.

И тогда Луана создала для себя свой вымышленный мир, в котором она чувствовала себя очень значимой в окружении объектов SCP.

В этом мире происходило столько невероятных событий, что эмоции переполняли девочку. Все это она записывала в свой дневник.

Однажды к ним в школу пришел молодой сценарист и спросил:

-Ребята, у кого из вас хорошая фантазия? Очень нужны свежие идеи для фильма в жанре фэнтези.

Неожиданно для себя Луана подняла руку.

-Я люблю фантазировать! - робко сказала она.

Сценарист был в восторге от ее идей. Он попросил разрешения использовать их в сценарии и посоветовал девочке делиться с другими своими увлекательными историями.

Прошло полгода. Аниме-канал, который создала Лиана стал мега-популярен.

Одноклассники приставали к ней теперь с одним вопросом:

-Когда-же выйдет твой новый выпуск?



Автор иллюстрации Ситникова Валерия, 12 лет

## Задание 1.

Что из этого причина, а что следствие в поведении Луаны?

1. Чувство неуверенности, чувство незащищенности, отсутствие друзей, насмешки одноклассников

2. Чувство значимости в виртуальном мире, положительные эмоции, повышение уверенности в себе, успех в реальном мире

Результаты вставь в таблицу.

Причина	Следствие
1.	
2.	

## Задание 2.

Вспомни, в каких ситуациях ты испытывал те же чувства и состояния, что и героиня сказки: неуверенность, незащищенность, яркие эмоции, успех.

Результаты занеси в таблицу.

Чувство, состояние	Ситуация

Предложи свой вариант: как справиться с чувством неуверенности и незащищенности?

### Задание 3.

Героине сказки фантазия помогла добиться успеха в реальном мире.

Выбери из списка те способности, которые развиты у тебя и нарисуй их в виде плодов на дереве. Нарисуй и опиши ситуацию, в которой способности помогли тебе добиться успеха. Ситуация может быть как реальной так и вымышленной.

- 
- математические
  - технические
  - литературно-лингвистические
  - творческие
  - спортивные
  - музыкальные
  - межличностные

## YouTube channel and personal diary

Author Slava Sycheva, 10 years old

Translated by Sofia Podgornova

Luana felt insecure in the real world. It was caused by mockery from her classmates, lack of friends and other troubles of the real world.

Then Luana decided to create her own fictional world for herself, where she felt significant surrounded by SCP objects.

There were so many incredible events in this world that emotions overwhelmed the girl. She wrote all this down in her diary.

One day a young screenwriter visited their school and asked:

- Guys, how many of you have a good imagination? We really need fresh ideas for a fantasy film.

Suddenly, Luana raised her hand.

- I love to fantasize! - she said timidly.

The screenwriter was delighted with her ideas. He asked permission to use them in the script and advised the girl to share her fascinating stories with others.

Six months have passed. The anime channel that Luana created has become mega-popular. Classmates were pestering her now with only one question:

- When will your new video be released?

**Task 1.**

Which of these is the cause and which is the consequence in Luana's behavior?  
Put the results into the table.

- 1. Feeling insecure, lack of friends, mockery from classmates.
- 2. A sense of significance in the virtual world, positive emotions, increased self-confidence, success in the real world.

Cause	Consequence
1.	
2.	

**Task 2.**

Remember in which situations you experienced the same feelings as the main character of the story, put the results in the table.

Insecure, intense emotions, success.

Feeling	Situation

Offer your own option: how to cope with insecurity?

**Task 3.**

Imagination helped the main character of the story achieve success in the real world.

Choose those abilities from the list that you have developed and draw them in the form of fruits on a tree. Draw and describe a situation in which your abilities have helped you succeed. The situation can be either real or fictional.

- mathematical
- technical
- literary and linguistic
- creative
- sports
- musical
- interpersonal

## Урок истории по Древней Греции

Автор Емельянова Лиза, 12 лет

Это было обычное осеннее утро 13 сентября.

Началось оно с урока истории. Ваню это совсем не обрадовало:

-Опять эти скучные сказочные древности будем изучать!

-Кому нужна эта Древняя Греция! – проворчал он про себя и с головой ушел в свои мысли.

Звонкий голос учителя вернул его в реальность:

-Ребята, домашнее задание будет необычным. Представьте, что вы попали на Олимпийские игры в Древней Греции и напишите короткий рассказ о своих впечатлениях.

Ваня еще больше погрузился:

-Что я могу написать, я ничего не знаю об этих доисторических играх!- воскликнул он и пнул с досады свой портфель.

Неожиданно перед ним появилась девочка с двумя косичками лет 10:

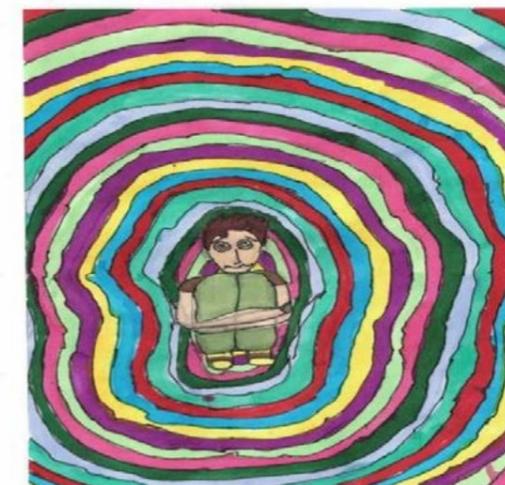
-На, съешь печенье, вкусное с шоколадной крошкой, а то ты что-то не в духе- сказала она и протянула печенье Ване.



Автор иллюстрации Чутченко Алана, 12 лет

Ваня мигом проглотил печенье и только тут до него дошло, что он никогда прежде не видел эту девочку в школе, а ее уже и след простыл.

Ваня отправился домой. Все пошло своим чередом: пообедал, сделал уроки, попил чай с вкусняшками, посмотрел пару видео на You Tube и тут ему неожиданно очень захотелось спать.



Автор иллюстрации Сычева Слава, 10 лет

Утром Ваня проснулся и с ужасом обнаружил, что он не в своей постели, а на тренировке участников Олимпийских игр в Древней Греции и он один из них. Сначала рукопашный бой, состязание на колесницах, а затем бег. Это так увлекательно: пробежаться по горным извилистым тропам, а вокруг дворцы, амфитеатры, оливковые рощи. Ваня был в восторге. Мальчик успешно пробежал пять километров, как-никак 4 года в секции легкой атлетики занимался.



Автор иллюстрации Попова Валерия, 16 лет

Лучших спортсменов пригласили на Олимп, там их встретили Нимфы и среди которых Ваня увидел ту самую девочку, которая дала ему печенье в школе.

-Привет, я нимфа Ореада. Теперь ты понял, что Древняя Греция-это не» сказочные древности», а крутая реальность?

Ттттрррр. Звонок вернул Ваню в класс, и обнаружил, что все что он видел, написано у него на листе бумаги.

Он подошел к учителю и спросил:

-Что Вы посоветуете мне почитать о Древней Греции, очень хочется узнать о ней побольше?

Классный руководитель ответила:

-Я очень рада, что у тебя появился интерес к Древней Греции. У нас в классе новенькая. Она тоже очень любит Древнюю Грецию. Я дам вам чудесные книги.

-Ореада, познакомься с Ваней...



Автор иллюстрации Котельникова Кристина, 12 лет

### Задание 1.

Выдели из списка эмоций те, который испытывал Ваня: радость, удивление, гнев, злость, восторг, страх, грусть, интерес.

Найди в тексте ситуацию, в которой Ваня испытывал данную эмоцию.

Результаты занеси в таблицу.

Эмоция	Ситуация

Вспомни в каких ситуациях ты испытывал те же эмоции, что и герой сказки.

Результаты занеси в таблицу

Эмоция	Ситуация

### Задание 2.

Прочитай утверждения и подтверди их фразами из текста.

1. Увлечение Древней Грецией позволило Ване найти единомышленника.
2. Виртуальное путешествие побудило Ваню изучать Древнюю Грецию в реальной жизни.
3. Развитым физическим способностям Вани нашлось применение во время виртуального путешествия.

Результаты занеси в таблицу.

Утверждение	Фраза из текста
1.	
2.	
3.	

### Задание 3.

Нарисуй, как выглядел герой в начале сказки и в конце.

## History lesson on Ancient Greece

Author Emelyanova Liza, 12 years old

Translated by Sofia Podgornova

It was an ordinary autumn morning on September 13th.

It began with a history lesson.

Vanya was not happy about this at all:

- Again, we will study these boring ancient fairy-tales!
- Who needs this Ancient Greece! – he grumbled to himself and plunged into his thoughts.

The teacher's ringing voice brought him back to reality:

- Guys, the homework will be unusual. Imagine that you got to the Olympic Games in Ancient Greece and write a short story about your impressions.

Vanya became even more sad:

- What can I write, I don't know anything about these prehistoric games! - he exclaimed and kicked his bag out of frustration.

Suddenly, a girl with two pigtails about 10 years old appeared in front of him:

"Here, eat a cookie, delicious, with chocolate chips, you're not in the mood," she said and handed the cookie to Vanya.

Vanya instantly swallowed the cookie and only then he understood that he had never seen this girl at school before – but she was already gone.

Vanya came home, everything went as usual: he had lunch, did his homework, drank tea with sweets, watched a couple of videos on YouTube and then he suddenly really wanted to sleep.

In the morning, Vanya woke up and found himself not in his bed, but at the Olympic Games training in Ancient Greece. He was horrified – he was one of the participants! First hand-to-hand combat, then chariot racing, and then running. Running along the winding mountain paths around the palaces, amphitheatres,

olive groves was so exiting! Vanya felt delighted. The boy successfully ran five kilometres, after all, he has been engaged in the athletics club for 4 years.

The best athletes were invited to Olympus, where they were met by Nymphs and among them Vanya saw the girl who gave him cookies at school.

- Hi, I'm Oreada the Nymph. Now you understand that Ancient Greece is not a "boring ancient fairy-tale", but a cool reality?!

-Tttrrrr. The bell brought Vanya back to class and he realised that everything he saw was written on a piece of paper.

He approached the teacher and asked:

- What do you advise me to read about Ancient Greece? I really want to learn more about it.

The class teacher replied:

- I am very glad that you have an interest in Ancient Greece. We have a new girl in our class, she also loves Ancient Greece very much. I will give you wonderful books.

- Oreada, meet Vanya...

**Task 1.**

Take from the list of emotions those that Vanya experienced: joy, surprise, anger, rage, delight, fear, sadness, interest.

Find in the text situations illustrating every emotion.

Put the results in the table:

Emotion	Situation

Recall in which situations you experienced the same emotions as the main character of the story.

Put the results in the table:

Emotion	Situation

**Task 2.**

Read the statements and confirm them with sentences from the text.

1. The interest in Ancient Greece allowed Vanya to find a like-minded person.
2. The virtual journey encouraged Vanya to study Ancient Greece in real life.

3. Vanya's developed physical abilities were used during his virtual journey.

Put the results in the table:

Statement	A phrase from the text
1.	
2.	
3.	

**Task 3.**

Draw the main character at the beginning of the story and at the end.

## Прекрасная мелодия

Автор Едиярова Сабина, 12 лет

-Мира Ситкова!

Звучит голос учителя музыки, который уже несколько минут пытается до нее достучаться. Мира вновь ушла в свои мысли. Такое происходит не в первый раз, можно подумать что она просто творческая личность, которая сочиняет новую мелодию, чтобы потом сыграть её и порадовать кого-то. В чём-то это предположение верно. Она научилась играть на гитаре, в голове вместо учёбы крутились аккорды, но делалось это не с целью кого-то порадовать, а с целью получить за это выгоду, к примеру прибыль или популярность. Мира никогда не делала что-то просто так, на даже самую маленькую просьбу шёл вопрос: «А что мне за это будет?», если взамен не шло вещи, или услуги, она отказывала в помощи. Её не волновало, что просят и как сильно. Нет выгоды-нет услуги. Девушка наконец-то вынырнула из своих мыслей и с недовольством сказала:

-Что? Я ничего не сделала!

-Вот именно, ничего, Ситкова. Вы всё время летаете в облаках, даже петь вместе со всеми не можете, когда это прекратится?!

-Что мне Ваши песни, у меня в голове мелодия! Скоро я стану знаменитой и богатой, -ответила Мира

-Ох, Мира, Мира! Есть вещи гораздо ценнее, чем богатство и популярность.

-И какие же? усмехнулась Мира.

-Надеюсь сейчас поймешь, сказала учительница и протянула ей ноты.

-Сыграй!

-Мира взяла в руки гитару и начала играть.



Автор иллюстрации Авазбекова Мирана, 14 лет

Неожиданно ее ослепил яркий свет и перед глазами все поплыло.

Мира! Мы тебя ждали.

Я –Мэри, хранительница этого места, - окликнул Миру чей-то голос.

Взяв подростка за руку, Мэри повела ее сквозь длинные коридоры.

За оживленной беседой они дошли до ее дома. Мэри усадила ее за стол и присела рядом.

-Мира, ты бы хотела пойти со мной и проведать лягушек?

-Мы можем приготовить для них печенье.

-Лягушки едят печенье?

-Здесь столько всего необычного! - воскликнула Мира.

-Ну что, Мира, ты согласна?

-Даже не знаю, думаю, да- с сомнением ответила Мира.

Совместными усилиями они приготовили целый пакет печенья и отнесли его лягушкам.

Впервые Мира делала что-то просто так и это было так чудесно, так радостно.

-Было так приятно Вам помогать и лягушки были такие счастливые!

-Я рада, что тебе понравилось. Лягушки и вправду были очень довольны.

Мира закончила играть. Яркий свет и Мэри пропали, а перед ней стоял учитель музыки.

Мэри поблагодарила его за прекрасную мелодию и с удивительной легкостью на душе вышла из класса.

-Теперь я буду писать свои мелодии, чтобы радовать людей! - воскликнула она.

На следующий день Мира испекла печенье и пригласила одноклассников к себе на музыкальный вечер.

### Задание 1.

Закрась кружки рядом с теми чертами характера, которыми обладает Мира.

Объясни свой выбор.

- Упрямство
- Скромность
- Трудолюбие
- Честность
- Трусость
- Хвастливость
- Лень
- Открытость
- Ответственность
- Активность
- Замкнутость
- Безразличие
- Правдивость
- Настойчивость
- Креативность
- Решительность

Из всех отмеченных качеств, впиши в таблицу положительные качества Миры.

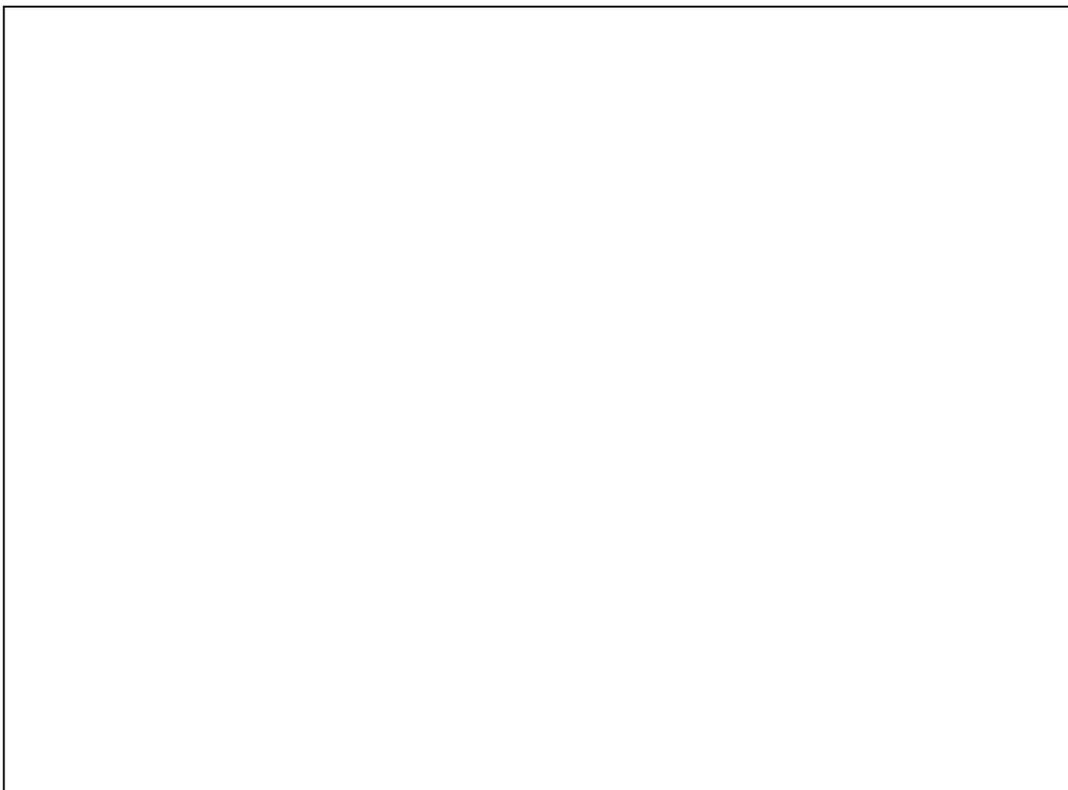

## Задание 2.

Прочитай предложения и отметь «В» если утверждение верно или «Н» если оно ошибочно.

1. В голове вместо учёбы у Миры крутились аккорды Н. В.
2. Мира никогда не делала что-то просто так. Н. В.
3. Мира считала урок музыки важным предметом Н. В.
4. Мира не стала помогать лягушкам Н. В.
5. Совместными усилиями Мэри и Мира приготовили целую коробку сендвичей Н. В.
6. Мира решила писать свои мелодии, чтобы радовать людей Н. В.

## Задание 3.

Подумай и нарисуй, как могла бы выглядеть «мелодия» Миры.



## Wonderful melody

Author Ediyarova Sabina, 12 years old

Translated by Ekaterina Testova

- Mira Sitkova!

The voice of the music teacher, who has been trying to get through to her, sounds in the class. Mira got deep in her own thoughts again. It is happening not for the first time; you might think that she is just a creative person who composes a new melody to play it aloud and please someone. In some ways, it is true. She learned to play the guitar – chords were spinning in her head instead of studying – but it was done not to please someone, but to get some profit, for example, income or popularity. Mira never did something for nothing, even the smallest request was followed by the question: "What's in it for me?" If she didn't get some things or services in return, she refused to help. She didn't care what she was asked about and how important it was. No benefit – no service. The girl finally came out of her thoughts and said with discontent:

- What? I did nothing!

- Exactly! Nothing, Sitkova. You've got your head in the clouds all the time. You can't even sing along with everyone. When is this going to stop?!

- Why should I care about your songs? I have a melody in my head! Soon I'll become famous and rich, Mira replied.

- Oh, Mira, Mira! There is something much more valuable than wealth and popularity.

- For example? Mira grinned.

- I hope you'll understand now, the teacher said and handed her the sheet music. Play it!

Mira picked up the guitar and started playing.

Suddenly she was blinded by a bright light, and everything floated before her eyes.

-Mira! We've been waiting for you. I am Mary, the guardian of this place, - a voice called out to Mira.

Mary took Mira's hand and led her through the long hallways. They reached Mary's house having a lively conversation. Mary sat Mira down at the table and sat next to her.

- Mira, would you like to come with me and visit the frogs? We can make cookies for them.

- Do frogs eat cookies? Everything is so unusual in here! - Mira exclaimed.

- Well, do you agree?

- I don't even know, I guess so, - Mira answered doubtfully.

Together they prepared a whole bag of cookies and carried it to the frogs.

For the first time in her life, Mira was doing something for nothing, and it was so wonderful, so joyful.

- It was nice to help you, and the frogs were so happy!

- I'm glad you liked it. The frogs were really pleased.

Mira finished playing. The bright light and Mary were gone, but the music teacher was standing in front of her.

Mira thanked him for the beautiful melody and left the classroom with an amazing lightness of heart.

- Now I will write my own melodies to make people happy! - she exclaimed.

The next day, Mira baked cookies, treated all her classmates and invited them to her musical evening.

**Task 1.**

Fill in the circles next to the character traits that Mira has. Explain your choice.

- Stubbornness/stubborn/obstinate
- Modesty/modest/shy
- Diligence/hardworking
- Honesty/honest
- Cowardice/coward
- Boastfulness/boastful
- Laziness/lazy
- Sincerity/open/sincere
- Liability/liable/responsible
- Activity/active
- Restraint/restrain/closed
- Indifference/indifferent
- Verity/true/truthful
- Persistence/persistent/assertive
- Creativity/creative
- Determination/determined/decisive

Of all the qualities above, put the positive ones in the table.


### Task 2.

Read the sentences and mark them T if the statement is true or F if the statement is false.

1. Chords were spinning in her head instead of studying.
2. Mira has never done something for nothing.
3. Mira considered the music lesson an important subject
4. Mira did not help the frogs
5. Together they made a whole box of cookies.
6. Mira decided to write melodies to please people.

### Task 3.

Imagine what Mira's melody might look like and draw it.

## Отвар доброты или Великодушная Стелла

Ситникова Валерия, 12 лет

Жил-был король и у него была дочь Стелла. Стелла была как снежинка: если на нее попадал хотя бы маленький лучик солнца, она начинала болеть и таять на глазах.

Девочка очень любила своего отца и мечтала, чтобы он нашел себе добрую, мудрую королеву. Через несколько лет король женился, но это была отнюдь не добрая королева. Она сразу невзлюбила Стеллу и постоянно к ней придиралась, ругала и жаловалась на нее королю.

Но однажды злая королева тяжело заболела, лучшие придворные врачи ничем не могли ей помочь.

Стелла понимала, что почти нет шансов спасти королеву и она скоро сможет жить спокойно. Но король так ее любит и ему так плохо будет без нее!

Она была в смятении: Что важнее ее спокойствие или счастье отца?

Думая об этом, Стелла дошла до колодца и стала смотреть на воду.

И вдруг в воде она увидела отражение женщины:

-Здравствуй Стелла! Я Шарлотта, сестра королевы. Прыгай в колодец и я дам тебе лекарство, которое поможет моей сестре. Но найти меня будет не просто!

-Я готова, трудности меня не пугают! -воскликнула Стелла и прыгнула в колодец.

Стелла шла долго: лесом, полем, пробиралась сквозь непроходимые заросли.

Она очень устала, но продолжала идти.

И тут она увидела указатель: направо-солнечная короткая дорога, налево-пасмурная длинная.

Стелла знала как опасна для нее солнечная дорога и все же выбрала ее.

Солнце нещадно палило, Стелла чувствовала сильную боль во всем теле.

Идти становилось все трудней и трудней.

И вот она увидела верхушку крыши.

-Вот он - дом сестры королевы! - воскликнула Стелла и из с последних сил поспешила к нему.

-Стелла, ты проделала огромный путь, чтобы найти лекарство для моей сестры. Спасибо тебе большое. Ты храбрая и добрая девочка. Вот держи лекарство.

-Получив из рук Стеллы лекарство сердце королевы растаяло, и с тех пор она ее полюбила стала звать Стеллу великодушной.



Автор иллюстрации Котельникова Кристина, 12 лет

### Задание 1.

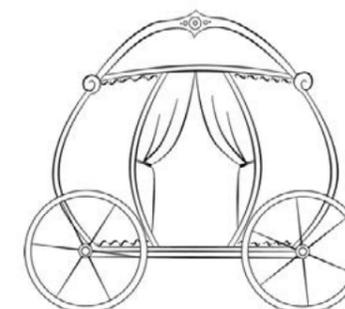
Перед тобой три кареты, карета Стеллы, Королевы и Шарлоты. Из нижеперечисленных характеристик в каждую карету положи те, которые принадлежат хозяйке кареты. Объясни свои решения.



Стелла



Королева



Шарлотта

*Заботливость, доброта, придирчивость, чуткость, храбрость, настойчивость, великодушие, преданность, твердость, изменчивость, способность прощать, умение сочувствовать, бесчувствие, ябедничество.*

## Задание 2.

Прочитай и впиши в таблицу справа, те причины, из –за которых, как тебе кажется, королева вела себя грубо по отношению к Стелле.

1.Непонимание друг друга.	
2.Нежелание уступать.	
3.Ревность к королю.	
4.Обида.	
5.Дурное воспитание.	
6.Равнодушие.	
7. Хотела получить больше внимания.	

## Задание 3.

Мудрые люди, могут заметить приближение конфликта и избежать его.

Составь список признаков приближающегося конфликта и нарисуй к ним значки, отображающие их суть.

## Potion of kindness, or Generous Stella

Author Sitnikova Valeria, 12 years old

Translated by Mariam Baghdasaryan

Once upon a time there lived a king and he had a daughter, Stella. Stella was like a snowflake: if even a small ray of sunlight fell on her, she began to hurt and melt away like the air.

The girl really loved her father and dreamed that he would find himself a kind, wise queen. A few years later, the king got married, but it was by no means a kind queen. She immediately disliked Stella and was always finding fault with her, blamed her and complained about her to the king.

But once the evil queen got seriously ill, the best court doctors could not help her. Stella understood that there was almost no chance to save the queen and soon she would be able to live in peace. But the king loves her so much and he will feel so bad without her! Stella was in confusion: what was more important - her calmness or her father's happiness? Thinking about it, Stella went to the well and stared at the water. And suddenly in the water she saw the image of a woman:

- Hello Stella! I am Charlotte, the queen's sister. Jump into the well and I will give you medicine that must help my sister. But it won't be easy to find me!

“I’m ready, difficulties don’t scare me,” shouted Stella and jumped into the well. Stella walked for a long time: through a forest, a field, she made her way through impassable thickets. She was very tired, but kept walking. And then she saw a sign: to the right – a sunny short road; to the left – a cloudy long one. Stella knew how dangerous the sunny road would be for her but chose it anyway. The sun was brutally beating down, Stella felt severe pain all over her body, and it became more and more difficult to walk. And then she saw the top of the roof. “Here it is, the house of the queen’s sister!” shouted Stella, and rushed to it with all her might.

- Stella, you have come a long way to find a medicine for my sister. Thank you so much. You are a brave and kind girl. Here, take the medicine.

After receiving the medicine from Stella's hands, the queen's heart melted and since then she loved Stella and began calling her generous.

### **Task 1.**

There are three carriages in front of you: Stella's, the Queen's and Charlotte's. From the characteristics listed below, put in each carriage those that belong to the owner of the carriage. Explain your decisions.

*Caring, kindness, pickiness (or faultfinding), responsiveness, courage (or bravery), persistence, generosity, loyalty, firmness, changeability, forgiveness, an ability to sympathise (or empathy), having no feelings, sneakiness (snitching).*

### **Task 2.**

Read and write down on the right side of the table the reasons why, in your opinion, the queen was rude to Stella.

1. Misunderstanding of each other
2. Unwillingness to give up
3. Jealousy for the king
4. Offense
5. Bad raising
6. Disinterest
7. She was wishing to get more attention

### **Task 3.**

Wise people can see an upcoming conflict and avoid it.

Make a list of signs of an upcoming conflict and draw icons that show their meanings.

## Страна помощи

Авторы: Рыжова Настя, Сапунова Вика, 12 лет

Обычный день понедельник. Ничего не предвещало беды. Но оказалось, что сегодня будет новая рассадка в классе. На первом уроке классный руководитель сказал всем уйти в конец класса. Медвежонка Тиму посадили за первую парту, зайку Милу — за третью, волчонка Гошу — к Тиме. Вдруг Гоша начал кричать: «Я не буду с ним сидеть! Он ужасный! Он меня обзывает!» Классный руководитель ответил:

-Нельзя повышать на учителя голос! Где я сказал, там и будешь сидеть!

Гоша заплакал. Зайка Мила подбежала и начала успокаивать его. Учитель не придавал этому значения и продолжил свою работу. Одноклассники начали смеяться. У Гоши началась истерика. Он закрыл глаза и сказал про себя: «Хоть бы это все закончилось».



Автор иллюстрации Николаичева Миланя, 12 лет

Вдруг он услышал таинственный голос: «Я отправлю тебя в страну помощи, тебе там помогут».

Как только он открыл глаза, то увидел перед собой арку, а рядом — Сову. Там было написано: «Все зависит от нас самих». По обеим сторонам около входа на маленьких картинках были изображены разные ситуации, и Гоша решил найти среди них свою проблему:

-Буллинг, ссора с родителями... Вот! Ссора с учителем! Как раз про пересадку... Нажимаю! Неожиданно, будто из-под земли выросла сцена.

-Что же нужно сделать, если не нравится тот, с кем сидишь? – спросил тигр на сцене.

-И что же? – удивлено спросил Гоша.

-Скажите учителю тихо: «Извините, можете меня пересадить?».

Думаю, учитель на эти слова отреагирует с пониманием, - ответил Тигр.

-Так вот как надо, но я думал, что так не сработает...-отреагировал Гоша.

Снова появился знакомый таинственный голос и произнес:

-Думаю ты все понял. Я дам тебе второй шанс, просто закрой глаза...

Гоша закрыл глаза и заснул, а когда проснулся, то оказался в своей комнате.

-Сколько времени? Какой сегодня день? –спросил Гоша.

-Восемь утра. Понедельник...- ответила мама Гоши.

-И правда сработало! – воскликнул Гоша.

-Что сработало? – спросила мама.

-Ничего мама, я в школу! – крикнул Гоша и побежал в школу.

Начался урок, уже всех пересадили, остался только Гоша.

-Гоша садится к Тиме, - сказал учитель.

-Извините, а можно меня, например, к Миле пересадить? Мне просто хочется с ней сидеть, потому что Тима очень много крутится и болтает, а мне не совсем комфортно так учиться, - сказал Гоша тихо, подойдя к учителю.

-Ох, ну ладно, Гоша, сядь к Миле, только не болтайте на уроках - ответил учитель.

-Хорошо! Спасибо вам за то, что поняли меня! - обрадовался Гоша. По дороге домой Гоша увидел на небе лучах солнца знакомую Сову. Она сказала:

-Молодец! Я рада за тебя! Хорошо, что ты прислушиваешься к мудрым советам.

-Спасибо вам за помощь! – ответил Гоша.

### **Задание 1.**

Положи в рюкзак ниже только те высказывания, которые относятся к эффективному общению.

Я не буду с ним сидеть.

Посадите меня, пожалуйста, к Миле.

Не хочу.

Простите, мне кажется вы не правы.

Мне он не нравится!

Мне не комфортно сидеть с ним, он часто меня отвлекает.

Хоть бы это все закончилось.

Надо подумать, как я могу изменить эту ситуацию.

Я надеялся будет лучше.

Все изменилось в худшую сторону.

Мне хотелось бы, чтобы ты меня не перебивал.

Ты всегда меня перебиваешь.



## Задание 2. Соотнеси между собой слово и его значение.

Злость

Реакция человека на несправедливо причинённое

Агрессия

огорчение, а также вызванные этим отрицательно окрашенные эмоции и чувства.

Поведение, которое противоречит правилам общения людей в обществе, приносящее физический ущерб или эмоциональный дискомфорт.

Обида

Негативное, раздраженно-враждебное настроение.

Непонимание

Вкладывание в одинаковые слова разные смыслы, отсутствие общего

## Задание 3.

Гоша прислушался к мудрым советам. А какие мудрые советы дал бы свои одноклассникам ты? Нарисуй плакат с мудрыми советами.

## Country of assistance

Authors: Ryzhova Nastya, Kovaleva Miroslava, 12 years old

Translated by Maria Levshina

It was Monday... not a very special day. Nothing foreshadowed trouble. But it turned out that today there would be a new seating arrangement in the classroom. At the first lesson, the class teacher told everyone to go to the end of the class. Tim the Teddy Bear was put on the first desk, Mila the Bunny — on the third, Gosha the Wolf Cub — to Tim. Suddenly Gosha started shouting: "I won't sit with him! He's terrible! He is always calling names!" The class teacher replied: "You can't raise your voice at the teacher! You'll be sitting there, where I let you!"

Gosha started crying. Mila the Bunny rushed to him and began to calm him down. The teacher did not pay any attention to this and continued his work. Classmates started laughing. Gosha became hysterical. He closed his eyes and said to himself: "I wish it would all be over."

Suddenly he heard a mysterious voice: "I will send you to the Country of assistance, they will help you there."

As soon as he opened his eyes, he saw an arch in front of him, and Owl next to him. She said: "It all depends on ourselves." On both sides near the entrance there were small pictures about different situations, and Gosha decided to find his problem among them:

— Bullying, quarreling with parents... Here! Quarreling with teacher! About the seating arrangement... I'm pressing the button! Suddenly, a scene grew out of the ground.

— What do you need to do if you don't like the one you're sitting with? Tiger asked on the stage.

— And what should I do? Gosha asked in surprise.

— Ask the teacher quietly: "Excuse me, can you move me to a different desk?".

I think the teacher will react to these words with understanding, the Tiger replied.

— So that's how it should be, but I thought it wouldn't work that way... - Gosha reacted. The familiar mysterious voice appeared again and said:

— I think you've got it all figured out. I'll give you a second chance, just close your eyes... Gosha closed his eyes and fell asleep, and when he woke up, he found himself in his room.

— What time is it? What day is it today? Gosha asked.

— Eight in the morning. Monday... - Gosha's mother answered.

— It really worked! - Gosha exclaimed.

— What worked? - Mom asked.

— Nothing Mom, I'm going to school! - Gosha shouted and rushed to school.

The lesson began, everyone was already moved to their new seats, only Gosha remained.

— Well, and Gosha is moving to Tim, - said the teacher.

— Excuse me, but can I, for example, move to Mila? I want to sit with her. Tim turns and talks a lot, and I'm not really comfortable studying like this," Gosha said quietly, approaching the teacher.

— Oh, well, Gosha, then sit next to Mila, just don't talk during lessons - the teacher replied.

— Good! Thank you for understanding me! Gosha was delighted.

On the way home, Gosha saw Owl in the sky. She said:

— Well done! I'm happy for you! It's good that you listen to wise advice.

— Thank you for your help! Gosha replied.

### Task 1.

Put in the backpack only those statements that relate to effective communication.

- I'm not going to sit with him.
- Please, move me to Mila.
- I don't want to do it.
- I'm sorry, I think you're wrong.
- I don't like him!
- I'm not comfortable sitting with him, he often distracts me.
- I wish it would all be over.
- I need to think about how I can change this situation.
- I was hoping it would be better.
- Everything has changed for the worse.
- I wish you wouldn't interrupt me.
- You are always interrupting me.



### Task 2.

Correlate the word and its meaning.

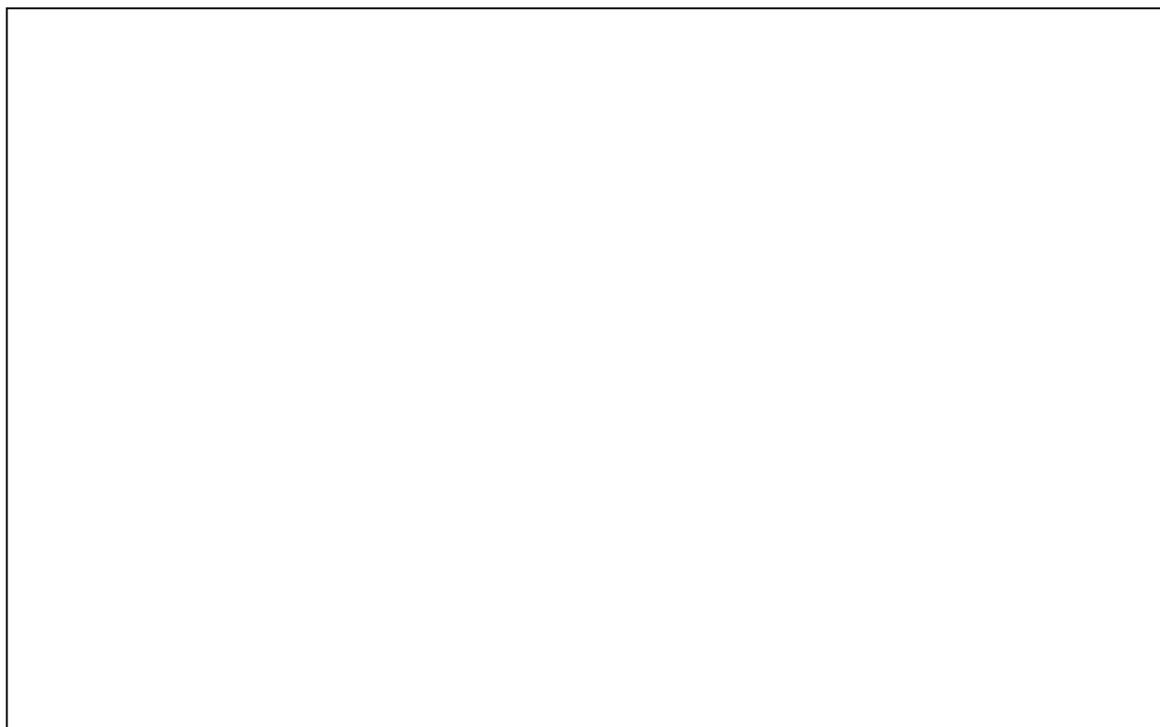
Anger
Resentment

Aggression
Misunderstanding

- A person's reaction to unfairly caused distress, as well as negative emotions and feelings caused by this.
- Behaviour that contradicts the rules of people's communication in society, causing physical damage or emotional discomfort.
- Negative, irritated and hostile mood.
- Putting different meanings into the same words, the absence of common meaning.

### Task 3.

Gosha listened to the wise advice. And what wise advice would you give to your classmates? Draw a poster with your wise advice.



### Тропинка исправления

Николаичева Милания, Ковалева Мирослава, 12 лет

Первого сентября медвежонок Тима пришел в новый класс

С одноклассниками он еще не был знаком. Первый учебный день был весьма удачным, с Тимой понемногу начали общаться ребята. Но спустя некоторое время случилась беда... у Тимы из портфеля пропал мед. Медвежонок сильно разозлился: он не мог совладать со своими эмоциями и обвинил в пропаже меда своих друзей:

-Я знаю, это вы украли мой мед! Вы самые худшие одноклассники! Я только к вам пришел, а вы совершили такой поступок, – ответил он злобно, с ноткой обиды.

Ребята начали оправдываться, но Тима не слушал. У его одноклассников нарастала злость. Его подруга хорека Лера подошла к нему с предложением разрешить ситуацию. Но он отказался слушать.

В порыве злости медвежонок Тима бросился в лесную рощу. Спустя некоторое время, отдышавшись, он понял, что оказался в незнакомом лесу. К нему подбежал зайчик.

-Привет, что ты тут делаешь? – спросил он.

-Я даже не знаю, где я, – ответил Тима.

-Ты попал в мир, где ты исправляешь свои ошибки.

-А как мне понять, что именно я должен изменить?

- Каждый выбирает свой путь сам. Иди туда, куда тебя зовет сердце, - сказал зайчик и убежал. Тима вздохнул, и пошел по тропинке.

Вдалеке он увидел маленький домик и побежал к нему. Когда Тима зашел внутрь, он увидел сидящего ежика.

- Здравствуй, дорогой друг. Ты пришел исправиться?

- Да... - неуверенно ответил Тима.

- Расскажи, что у тебя случилось. Я помогу понять, как это исправить.

Мишка все рассказал. Ёжик посоветовал вернуться извиниться перед ребятами.

- Ну, что, друг мой, ступай в эту дверь, и ты попадешь в свой мир.

- Хорошо, – ответил Тима.

Он поспешил к двери. Прижав к себе свой рюкзак, медвежонок обнаружил во внутреннем кармане ту самую банку меда. Тима оказался у кабинета. Он зашел и сказал:

- Дорогие ребята, простите меня что наговорил вам грубостей, не разобравшись в ситуации. Виноват был я сам. Мед был в моем рюкзаке.

Ребята с радостью простили Тиму. С тех самых пор у них все хорошо.



Автор иллюстрации Николаичева Милания, 12 лет

### Задание 1.

Переставь буквы местами и узнай, с какими еще чувствами и эмоциями можно встретиться на тропинке исправления.

АБЗИВТС \_\_\_\_\_

ОЫЦВТТСЕВЩТНЕСТ \_\_\_\_\_

ОГРСОТВ \_\_\_\_\_

ЛЬФЖСЕО \_\_\_\_\_

ВГЕН \_\_\_\_\_

ДОБИА \_\_\_\_\_

### Задание 2.

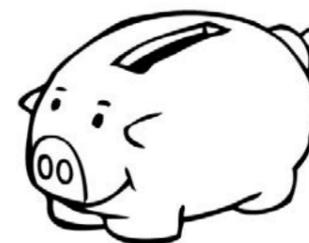
В волшебном лесу Тима обрел навык контроля своих эмоций.. Попробуй среди перечисленных навыков найти такие и положить в копилку Тимы.

*С ним все легко становятся друзьями.*

*Тима легко отслеживает свои эмоции.*

*Легко снимает напряжение и тревогу.*

*Быстро решает самые сложные задания.*



*Имеет высокий уровень мотивации.*

*Понимает, что сейчас переживает другой человек.*

*Перестал злиться.*

*Тима легко налаживает взаимоотношения, не держит обид.*

*Не имеет склонность обвинять других.*

### **Задание 3.**

Вспомни и нарисуй слева самую непростую ситуацию с сверстниками, которая когда-либо с тобой случалась. А справа нарисуй, как ты сейчас бы ее разрешил.

--	--

## **The path of correction**

Authors: Nicolaicheva Milaniya, Sapunova Vika, 12 years old

Translated by Daria Filipenko

On September 1<sup>th</sup>, Tima the Bear came to a new class.

He didn't know his classmates yet. The first day of school was very successful, the guys began to communicate with Tima a little bit. But after a while, trouble happened... Tima's honey disappeared from his backpack. The bear was very angry: he could not control his emotions and blamed his friends for the loss:

- I know you stole my honey! You are the worst classmates! I just came to you, and you committed such an act, - he answered angrily, with a touch of resentment.

The guys started making excuses, but Tima did not listen. His classmates were growing angry. His friend – Lera the Ferret approached him and offered to resolve the situation. But he refused to listen.

In a fit of anger, Tima the Bear rushed into the forest grove. After a while, catching his breath, he realized that he was in an unfamiliar forest. Rabbit ran up to him.

- Hi, what are you doing here? - he asked.

- I don't even know where I am, - Tima replied.

- You got into a world where you correct your mistakes.

- And how do I know what exactly I need to change?

- Everyone chooses their own path. Go where your heart calls you, - Rabbit said and ran away. Tima sighed and walked down the path.

In the distance he saw a small house and ran towards it. When Tima went inside, he saw Hedgehog.

- Hello, dear friend. Have you come to get better?

- Yes ... - Tima answered uncertainly.

- Tell me what happened to you. I'll help you figure out how to fix it.

Tima told everything, Hedgehog advised him to come back and apologize to the guys.

- Well, my friend, go through this door and you will enter your world.

“Okay,” Tima replied.

He hurried to the door. Clutching his backpack to himself, he found the same jar of honey in the inner pocket. Tim found himself near the classroom. He came in and said:

- Dear guys, forgive me for saying rude things to you without understanding the situation. It was my fault. Honey was in my backpack.

The guys were happy to forgive Tima. Since then they have been doing well.

### Task 1.

Rearrange the letters and find out what other feelings and emotions you can meet on the path of correction.

ljeoyusa \_\_\_\_\_

sreponilbiyti \_\_\_\_\_

lghidet \_\_\_\_\_

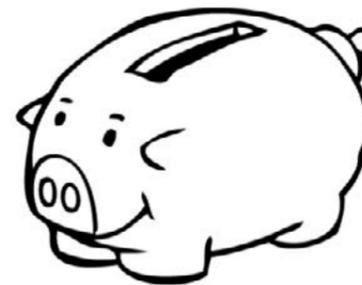
greret \_\_\_\_\_

erga \_\_\_\_\_

egr dug \_\_\_\_\_

### Task 2.

In the magical forest, Tima mastered the skill of controlling his emotions. He possessed the set of skills of a person with a well-developed emotional intelligence. Try to find them among the listed skills and put them in Tim's piggy bank.



Everyone easily becomes friends with him.

Tima easily tracks his emotions.

He easily relieves stress and anxiety.

He quickly solves the most difficult tasks.

He has a high level of motivation.

He understands what other people are going through.

He stopped getting angry.

He easily builds relationships, does not hold grudges.

He has no tendency to blame others.

### Task 3.

Recall and draw the most difficult situation with your peers that has ever happened to you on the left side. And on the right side, draw how you would resolve it now.

### Один, два, три, четыре, пять...

Швед Алиса, 15 лет

В одном небольшом городе, жил мальчишка Лёша. И был он весёлым, умным и активным ребенком. Но имелся у мальчика один недостаток, был он очень вспыльчивым. При ссоре с друзьями или родителями, от кипевшей в нем злости, Лёша мог наговорить своим родным ужасных вещей. Но мальчик никогда не понимал, почему так происходит и что ему с этим делать.

В один из таких дней, Лёша вышел во двор, чтобы поиграть вместе со своей подругой Анютой. Но на детской площадке, он увидел, что девочка уже играет с другими ребятами, и Лёше это совсем не понравилось. Он подбежал к ним.

- Анюта, почему ты играешь с ними, а не со мной? – Дрожащим голосом спросил Лёша

- Привет, Лёша! Просто ты сегодня поздно вышел гулять, не сидеть же мне все это время одной. Вот я и решила присоединиться к ребятам. – Веселым голосом ответила ему Анюта

Лёша начал краснеть от злости

- Мы как раз начали играть в догонялки, хочешь с нами?

- Нет, Аня, не хочу. Ты очень плохо со мной поступила! - грубо ответил мальчик.

- Но ты же сам задержался, пока смотрел дома мультики. Разве я должна была тебя так долго ждать?

- Настоящий друг ждал бы меня хоть весь день, а ты меня предала, ещё и говоришь, что я виноват! – начал кричать на неё Лёша

Из широко раскрытых от удивления Анютиных глаз потекли слезы, и она закрыв лицо руками, убежала домой. Лёша, всё ещё красный, но теперь не только от злости, но и от стыда, остался на месте.

Он практически сразу понял, что слишком зол, и сейчас скажет своей подруге много лишнего, но остановиться вовремя не смог.



*Автор иллюстрации Котельникова Кристина, 12 лет*

Через несколько минут, находясь в смешанных чувствах, Лёша тоже ушёл домой. С одной стороны ему было обидно, что Аня так поступила, но с другой стороны мальчику было очень стыдно, за то, что он так грубо ответил подруге. Целый вечер Лёша сидел и думал о том, что ему очень хотелось измениться, и найти способ в будущем контролировать свой гнев. Наступила ночь, Лёша никак не мог уснуть, долго лежал и смотрел в потолок, но позже заснуть ему всё-таки удалось. И приснился Лёше сон...

Мальчик сидел на стуле в большой белой комнате, как вдруг, до его плеча кто-то дотронулся.

- Кто здесь? - испуганно вскрикнул Лёша

- Не бойся, я хочу тебе помочь, – прозвучал в ответ тихий голос

Лёша обернулся и стал внимательно рассматривать незнакомку. Это была молодая женщина, с длинными, светлыми волосами, высокого роста, в блестящем платье со шлейфом и тонкой диадеме с месяцем посередине

- Меня зовут Зарина, я хранительница детских снов. Слежу за тем, чтобы каждый ребенок в нашем городке вовремя лег спать, и ему приснились самые добрые сны. Но ты сегодня долго не мог уснуть, тебя что-то беспокоит?

- Честно признаться, да, беспокоит. Я совсем не умею контролировать свои эмоции, от злости или обиды я могу наговорить много плохих вещей людям, которые совсем не виноваты. Я не знаю, что с этим делать, мне так стыдно. Наверное, мне лучше вообще ничего не чувствовать!

- Ну что ты, Алёшенька, нельзя так говорить. Как плохие, так и хорошие эмоции - это совершенно нормально, они являются очень важной частью человека. Только благодаря им наша жизнь такая яркая и насыщенная. Ты не виноват в том, что чувствуешь некоторые вещи острее чем другие. Просто нужно научиться контролировать это.

- Но, я не знаю, как удерживать мою злость. А ты знаешь как это делать?

- Есть у меня один способ. Он должен тебе помочь. Слушай внимательно. Каждый раз, когда ты начинаешь сильно злиться, и чувствуешь, что вот-вот скажешь что-то плохое, выдохай, затем делай глубокий вдох и начинай считать: один...два...три...четыре... пять... Затем попробуй выразить свои мысли в более мягкой форме.

- И это работает?

- Если ты будешь верить в это, обязательно работает, – сказала Зарина с мягкой улыбкой на лице,

- Спасибо, я обязательно попробую!

- А теперь тебе пора просыпаться, закрой глаза, а когда откроешь, уже будет утро.

Мальчик так и сделал. Закрыв глаза, а когда открыл за окном уже светило солнце.

Лёша быстро переоделся, умылся и побежал на улицу, в надежде увидеть Анюту. Выбежав во двор, он оглянулся. На качелях в одиночестве, тихонько качалась его подруга. Лёша направился к ней.

- Привет... - робко начал мальчик

Лена молча подняла на него глаза.

- Я хотел извиниться перед тобой. Я был не прав. Ты конечно же можешь играть и с другими ребятами, а не только со мной.

- Меня обидело не это. Мне было очень неприятно то, что ты накричал на меня. Друзья так не поступают. – расстроенным голосом ответила Анюта

- Я больше так никогда не буду! Обещаю! Я нашел способ, как контролировать свою злость

- И как же это делать?

- Нужно сделать глубокий вдох, затем выдох, а потом начать считать до пяти, вот так: один, два, три, четыре, пять. И после этого продолжать спор, уже спокойнее.

- И это сработает? – удивилась Анюта

- Конечно сработает, если верить, обязательно сработает, - улыбнулся Лёша.

- Хорошо, я уверена, что у тебя все получится. И если что, я тебе помогу.

### Задание 1.

Какую стратегию выбрал Леша в конфликтной ситуации: уход, уступка, соперничество, сотрудничество, компромисс?

Вставь в рамку сверху стратегию, которую выбрал Леша, в рамку снизу стратегию, которую выбрал бы ты данной ситуации.

### Задание 2.

Из списка выбери способы контроля злости эффективные для тебя и помести их в рамки.

Добавь свои способы контроля злости.

1. Съешь что-нибудь вкусное
2. Сделай зарядку
3. Поделись со своими переживаниями с близкими
4. Выписывай свои переживания в дневник
5. Переключи внимание и представь что-нибудь приятное
6. Сделай доброе дело для других

### Задание 3.

Раздели лист на 4 части.

Нарисуй себя в разных эмоциональных проявлениях. Подпиши ситуации, в которых ты испытываешь эти эмоции.


### One, two, three, four, five...

Shved Alice, 15 years old

Translated by Sofia Podgornova

In one small town, there lived a boy named Lyosha. Lyosha was a cheerful, intelligent and active child. But the boy had only one *flaw* – he was very hot-tempered. When quarreling with friends or parents, the anger was boiling in him, and Lyosha could say terrible words to his nearest and dearest. But the boy never understood why this was happening and what he should do about it.

On one of these days, Lyosha went out into the yard to play with his friend Anyuta. But on the playground, he saw that the girl was already playing with other guys, and Lyosha did not like it at all. He rushed to them.

- Anyuta, why are you playing with them and not with me? Lyosha asked in a trembling voice

- Hi, Lyosha! It's just that you went out late today, I can't sit alone all this time. So, I decided to join the guys. Anyuta answered him in a cheerful voice.

Lyosha began to blush with anger.

- We just started playing catch-up, do you want to come with us?

- No, Anya, I don't want to. You did a very bad thing to me! - The boy answered rudely.

- But you were watching cartoons at home, did I have to wait for you so long?

- A real friend would have been waiting for me all day, and you betrayed me, and you also say that I'm to blame! – Lyosha started shouting at her.

Tears began to flow from Anyuta's wide-open eyes, she covered her face with her hands and ran home. Lyosha still being red not only from anger, but also from shame, remained in place. He realized almost immediately that he was too angry, and he told his friend too much, but he couldn't stop.

A few minutes later, being in mixed feelings, Lyosha also went home. On the one hand, he was offended that Anyuta did this, but on the other hand, the boy was very ashamed that he answered his friend in such a rude tone. The whole evening Lyosha sat thinking that he really wanted to change and find a way to control his anger in the future. Night came, Lyosha could not sleep, he lay looking at the ceiling for a long time, but later he still managed to fall asleep. And Lyosha had a dream.

The boy was sitting on a chair in a large white room when suddenly someone touched his shoulder.

- Who's here? Lyosha cried out in fright

- Don't be afraid, I want to help you – a quiet voice sounded in response.

Lyosha turned around and carefully examined the stranger. It was a young woman, with long, blond hair, tall, in a shiny dress with a train and a thin tiara with a crescent moon in the middle.

- My name is Zarina. I am the keeper of children's dreams. I make sure that every child in our town goes to bed early, and they have the kindest dreams. But you couldn't sleep for a long time today, is something bothering you?

- To be honest, yes. I don't know how to control my emotions, out of anger or resentment I can say a lot of bad things to people who are not at all to blame. I do not know what to do, I am so ashamed. It's probably better for me not to feel anything at all!

- Come on, Lyosha, do not say that. Emotions, both bad or good, are completely normal, they are very important to each person. It is only because of them our life is so bright and rich. It's not your fault that you feel so much more than others, you just need to learn how to control it.

- But, I do not know how to hold my anger. Do you know how to do it?

- I have a technique. It should help you. Listen carefully. Every time you get really angry and feel like you're about to say something bad - exhale, then take a

deep breath and start counting: one... two... three... four... five... then try to express your thoughts in a softer form.

- And it will work?

- If you believe in it, it will definitely work. - Zarina said smilingly

- Thank you, I will definitely try.

- And now it's time for you to wake up, close your eyes, and when you open them, it will be morning.

The boy did so. He closed his eyes, and when opened them, the sun was already shining through the window.

Lyosha quickly changed his clothes, washed his face and ran outside, hoping to see Anyuta. Running out into the yard, he looked back. On the swing alone, his friend was quietly swinging. Lyosha went to her.

- Hi... - the boy began timidly

Anyuta silently looked up at him.

- I wanted to apologize to you. I was wrong. Of course, you can play with other guys, not just me.

- That's not what offended me. It was very unpleasant for me that you shouted at me. Friends don't do that. - Anyuta replied in a frustrated voice.

- I'll never do it again! I promise! I found a way to control my anger.

- And how does it work?

- You need to take a deep breath, then exhale, and then start counting to five, like this: one, two, three, four, five. And after that - continue in a calm manner.

- And it will work? - Anyuta was surprised

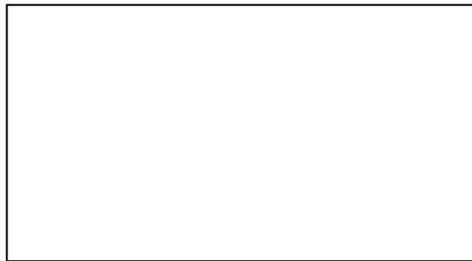
- Of course, it will, if you believe it, it will definitely work. - Lyosha smiled.

- Okay, I'm sure you'll succeed. I'll help you.

**Task 1.**

What strategy did Lyosha choose in a conflict situation: withdrawal, concession, rivalry, cooperation or compromise?

Put the strategy that Lyosha chose into the upper frame, and the strategy that you would choose in the situation into the lower frame.



**Task 2.**

Choose the methods of controlling anger that are effective for you and put them in a frame.

Add your own methods of controlling anger.

1. Eat something delicious
2. Do exercises
3. Share your worries with your loved ones
4. Write out your worries in a diary
5. Turn your attention and imagine something pleasant
6. Do a good deed for others

**Task 3.**

Divide the page into 4 parts.

Draw yourself in different emotions. Sign the situations in which you experience these emotions.

## Солнце - мой друг

Дрозд Алена, 16 лет

В одном небольшом городе жил мальчик по имени Джеймс. У него были замечательные любящие родители и кошка Августа, но у юноши совершенно не было друзей. Из-за того, что мальчика обижали в прошлой школе, он закрылся в себе и не хотел заводить новых знакомств, но в глубине души мальчику хотелось, чтобы у него появился верный друг, который будет рядом с ним всегда.

В один день после школьного дня Джеймс пришел в библиотеку, так как ему очень нравилось читать, особенно разные повседневные истории с капелькой фэнтези. Он выбрал книгу под названием "Лучик солнца" и начал ее читать, сидя за столом.



Автор иллюстрации Чагир Виктория, 12 лет

Джеймс был очень заинтересован этой книгой и в определенный момент мальчик попал в пространство между реальностью и книжным миром, сам того не замечая. Юноша оглядывал необычный мир. Вроде все было обычным, но таким уникальным! Каждый цветок был не таким какие он привык видеть. Он продолжал прогуливаться по сказочным тропинкам и любоваться этим необыкновенным видением. Вдруг из неоткуда с мальчиком что-то заговорило мягким и добрым голосом:

-Хей, мальчик, почему ты совсем один?

Любознательный мальчик пытался найти объект, который с ним разговаривает, он поднял голову и это оказалось Солнце. Он был удивлен этому, но позже осознал, что в книгах все возможно. Чуть задумавшись, мальчик все же ответил:

-Я один, потому что у меня нет друзей, с которыми я бы мог повеселиться

-А почему так вышло? Я думаю, что у всех людей есть друзья, - сказала Солнце.



Авторы иллюстрации: Сильченко Глеб, Большаков Никита, 12 лет

Джей рассказал всю историю про злых детей и про их издевательства над ним, и как это было не справедливо.

-Хм, это очень ужасный поступок со стороны этих ребят, ты думаешь, что все незнакомые люди похожи на них? - после вопроса, мальчик кивнул.

-Я думаю, что не все так будут делать и возможно стоит попробовать довериться новым людям. - сказала Солнце и после этого мальчик задумался над его словами.

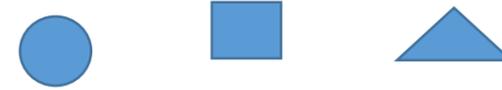
-Возможно, ты прав и я попробую подружиться с другими ребятами! - Одобрительно сказал мальчик.



Автор иллюстрации Ранних Вероника, 12 лет

### Задание 1.

Если высказывание верно, поставь рядом с ним круг, если неверно - квадрат и если в тексте об этом не сказано –треугольник.



- 1.У Джеймса не было друзей.
- 2.Мальчик не хотел заводить друзей, т.к. любил одиночество.
- 3.Джеймс имел неприятный опыт общения в прошлой школе.
- 4.Книга помогла Джеймсу принять решение подружиться с ребятами
- 5.У Джеймса стало много друзей.

### Задание 2.

Заполни анкету дружбы

1. Назови имена своих друзей
2. Что вас объединяет:

Интересы	Увлечения	Ценности

### Задание 3.

Нарисуй дом дружбы, в котором будет комната секретов, комната доверия, комната увлечений. Раскрась те комнаты, в которые ты пригласил бы своих друзей. Придумай и нарисуй комнаты, которые еще есть в твоём доме дружбы.

## The sun is my friend

Author Drozd Alena, 16 years old

Translated by Sofia Podgornova

In one small town there lived a boy. His name was James. He had wonderful loving parents and a cat, August, but he had no friends. The boy was bullied in school earlier, so he disappeared into himself and did not want to find new friends, but deep down the boy wanted to have a loyal friend who would always be on his side.

One day after school, James came to the library, as he really liked to read, especially various everyday stories with a bit of fantasy. He chose a book called "Ray of Sunshine" and started reading it. James was very interested in this book and at some point the boy got into the space between reality and the book world, without noticing it. The young man looked around the unusual world, everything was ordinary, but so unique. Each flower was not what he was used to see. He continued to walk along the fantastic paths and admire this extraordinary vision. Suddenly, out of nowhere, something spoke to the boy in a soft and kind voice:

- Hey, boy, why are you all alone?

James was trying to find an object that was talking to him, he raised his head and it turned out to be the Sun. He was surprised by this, but later realized that everything is possible in books. After all, the boy answered:

- I'm alone because I don't have any friends with whom I could have fun

- And why did it happen? I thought that all people have friends - asked the Sun.

James told the whole story about the evil children and about their bullying of him, and how it was unfair.

- Hmm, this is a very terrible act on the part of these guys, do you think that all strangers are like them?

The boy nodded.

- I think that not everyone will do this and maybe it's worth trying to trust new people. - said the Sun.

James thought for a moment.

- Maybe you're right, and I'll try to make friends with other guys! - The boy said approvingly.

- If you want, I could be your friend - the Sun offered. James nodded in agreement.

- My glow will protect you from evil people who want to offend or hurt you. I will always be your faithful friend.

After these words, the boy woke up in the library with an awakened faith in people, and then went outside where the sun was shining. Looking up, the boy went home smiling. So, he got his first friend, who was always there and helped him find new friends who became true to him and no one even dared to offend him again.

### Task 1.

If the statement is correct, put a circle next to it, if it is incorrect use a square and if it is not stated - choose a triangle.



1. James has no friends.
2. The boy did not want to make friends, because he loved being lonely.
3. James had an unpleasant experience of communication in the last school.
4. The book helped James make the decision to make friends
5. James has a lot of friends.

### Task 2.

Fill in the friendship form

1. Give names of your friends.
2. What unites you:

Interests	Hobbies	Values

**3. Draw a friendship house in which there will be a room of secrets, a room of trust, a room of hobbies. Paint the rooms you would invite your friends to. Come up with and draw the rooms that also exist in your friendship house.**

## Благодарности

Выражаем благодарность директору ГБОУ Школа 867 Ложечкину Николаю Николаевичу за большую поддержку проекта и печать книг.

Премного благодарны преподавателям кафедры психологии и педагогической антропологии МГЛУ: Решетовой Татьяне Яковлевне, Юркиной Лере Валерьевне. Проект «Дети-детям. Инклюзивное образование» растет и развивается благодаря вашему участию и энергии.

Горячо благодарим преподавателя кафедры лингвистики и профкоммуникации ИГПН МГЛУ Тамбовцеву Александру Олеговну, за редактирование английского варианта книги.

Большое спасибо за поддержку проекта Сычевой Александре Александровне и Реуцкой Наталье Николаевне.

Выражаем признательность Иджиловой Ирине Михайловне за редактирование русского варианта книги.

Сердечно благодарим всех авторов за ваши замечательные сказки.

Огромное спасибо нашим художникам, ваши иллюстрации очень украсили книгу. Наши благодарности всем студентам МГЛУ, переведившим книгу на английский язык.

Премного благодарны Кудинову Антону Сергеевичу и Бабанову Николаю Анатольевичу за помощь при создании макета книги.

Было здорово работать в одной команде! Надеемся поработать вместе снова.

Отпечатано в типографии «ВАШ ФОРМАТ»  
г. Москва, ул. Малая Калужская д.15, стр. 17  
+7 (495) 749-45-84  
[www.kniga-premium.ru](http://www.kniga-premium.ru)