**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

**Новоивановская средняя общеобразовательная школа**

**Зерноградского района**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  методическим объединением  учителей предметов эстественно-математического цикла  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шеина Л.А.  Протокол № 01 от 26.08.2024 г | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Безщекая  Протокол № 01 от 28.08.2024 г | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ Новоивановкой СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Соколов  Приказ от 30.08.2024 г № 124 |

‌**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочной деятельности : «Основы Медиаграмотности»

Уровень общего образования (класс): основное общее образование – 5- 6 класс

Составитель: Игнатченко Татьяна Владимировна

**с.Новоивановка 2024год**

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Основы медиаграмотности» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным

программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;

* ФГОС ООО;
* Федеральный закон Российской Федерации от 27 июля 2006 г. (в редакции от 31.12.2017) [№](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/N_152-ФЗ_О_персональных_данных.pdf) [152-ФЗ](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/N_152-ФЗ_О_персональных_данных.pdf) [«О](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/N_152-ФЗ_О_персональных_данных.pdf) [персональных](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/N_152-ФЗ_О_персональных_данных.pdf) [данных»;](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/N_152-ФЗ_О_персональных_данных.pdf)
* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. (в редакции от 01.05.2019) [№](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/ФЗ_N_436-ФЗ_О_защите_детей_от_информации_с_изм_от_01-05-2019.pdf) [436-ФЗ](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/ФЗ_N_436-ФЗ_О_защите_детей_от_информации_с_изм_от_01-05-2019.pdf) [«О](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/ФЗ_N_436-ФЗ_О_защите_детей_от_информации_с_изм_от_01-05-2019.pdf) [защите](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/ФЗ_N_436-ФЗ_О_защите_детей_от_информации_с_изм_от_01-05-2019.pdf) [детей](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/ФЗ_N_436-ФЗ_О_защите_детей_от_информации_с_изм_от_01-05-2019.pdf) [от](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/ФЗ_N_436-ФЗ_О_защите_детей_от_информации_с_изм_от_01-05-2019.pdf) [информации,](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/ФЗ_N_436-ФЗ_О_защите_детей_от_информации_с_изм_от_01-05-2019.pdf) [причиняющей](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/ФЗ_N_436-ФЗ_О_защите_детей_от_информации_с_изм_от_01-05-2019.pdf) [вред](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/ФЗ_N_436-ФЗ_О_защите_детей_от_информации_с_изм_от_01-05-2019.pdf) [их](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/ФЗ_N_436-ФЗ_О_защите_детей_от_информации_с_изм_от_01-05-2019.pdf) [здоровью](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/ФЗ_N_436-ФЗ_О_защите_детей_от_информации_с_изм_от_01-05-2019.pdf) [и](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/ФЗ_N_436-ФЗ_О_защите_детей_от_информации_с_изм_от_01-05-2019.pdf) [развитию»](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/ФЗ_N_436-ФЗ_О_защите_детей_от_информации_с_изм_от_01-05-2019.pdf);
* [Концепция](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/Концепция_инф_безопасн_детей.pdf) [информационной](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/Концепция_инф_безопасн_детей.pdf) [безопасности](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/Концепция_инф_безопасн_детей.pdf) [детей](http://security.mosmetod.ru/images/normativ-doc/Концепция_инф_безопасн_детей.pdf) (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2015 N 2471-р).

- Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

- Положение о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ Новоивановской среднй общеобразовательной школы» от 01.09.2022 г.

Современные школьники развиваются в медиасреде с огромными потоками информации. Важным фактором социализации школьники становится сеть Интернет, с которой они знакомятся и взаимодействуют, зачастую, без контроля взрослых. Стремительное развитие информационных и коммуникационных ресурсов, возрастающая доступность медиасредств (в первую очередь, смартфонов и планшетных компьютеров) открывают практически безграничные возможности для доступа к информации самого разного уровня, в том числе и к запрещенному контенту. Доверие к любой информации, получаемой в цифровом пространстве, приводит

к нежелательным последствиям: вовлечение школьников в противоправные сообщества и действия, угрозы их психологическому и физическому здоровью.

Ключевые вопросы медиаграмотности современных школьников – это безопасность работы в сети Интернет, умение критически воспринимать цифровой медиаконтент. Обучение медиаграмотности состоит из ряда компонентов: владение навыками работы с современными устройствами; умение работать с информацией; умение создавать и интерпретировать медиатекст; умение осознанно выбирать медиаконтент, критически его осмысливать, интерпретировать. Предметом изучения в курсе «Основы медиаграмотности» является работа с информацией, ее критический анализ и оценка достоверности, а также знакомство с основными опасностями сети Интернет и способами защиты от них. В ходе освоения курса в интерактивной форме, с учетом возрастных особенностей школьники изучают окружающую медиасреду, ее возможности, потенциальные опасности и угрозы, учатся самостоятельно и безопасно взаимодействовать

с цифровой средой.

Обучение медиаграмотности состоит из множества компонентов. Это умение работать с различной информацией, создание и интерпретация текстов, навыки работы с современными цифровыми устройствами, способность осознанно выбирать тот или иной медиаконтент, критически его осмысливать, интерпретировать и использовать для дальнейшего создания контента в социальных сетях.

Курс строится на основе единства учебной и воспитательной деятельности, которое направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Цель и задачи учебного курса

**Цель:** формирование медиаграмотности школьников и развития у них необходимых цифровых компетенций для безопасного пользования средствами коммуникации.

Задачи:

* + формировать представления о медиасреде и медиаграмотности;
  + развивать умение работать с информацией, критически относится к информации, распространяемой в медиасреде, отличать достоверные сведения от недостоверных;
  + формировать навыки безопасного цифрового поведения: распознавать цифровые угрозы и противостоять им, защищать персональные данные;
  + формировать понимание основных прав и обязанностей в онлайн-взаимодействиях;
  + развивать умение руководствоваться в собственных действиях моральными нормами и ценностями;
  + формировать неприятие агрессии и экстремизма;
  + развивать умения работать в группе;

развивать критическое мышления и творческие способности, навыки практической деятельности в сети Интернет.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной

**деятельности**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

* + Планируемые результаты первого года обучения 5 класс Личностный результат:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию

позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

Метапредметный результат:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия:

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий.

Познавательные универсальные учебные действия

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Предметный результат:

уметь работать в проектном режиме при создании медиа продукта;

- уважительное отношения к творчеству как своему, так и других людей;

- давать самооценку результатам своего труда.

Планируемые результаты второго года обучения 6 класс Личностный результат:

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Метапредметный результат:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

- Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

-менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.).

Познавательные универсальные учебные действия

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Предметный результат:

- знать основные термины современных медиа ресурсов;

- уметь самостоятельно организовывать поиск информации;

- уметь работать в проектном режиме при создании медиа продукта;

- уважительное отношения к творчеству как своему, так и других людей;

давать самооценку результатам своего труда;

- применять на практике основы операторского, ораторского и актерского мастерства при создании видео.

Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане школы и рабочей

**программе воспитания**

Учебный курс «Медиаграмотность: первый уровень» реализуется в рамках внеурочной деятельности в 5-6 классах, по 1 часу в неделю, всего 5 классе 34 часа. 6 классе в связи с неполными рабочими неделями количество часов -32ч, программа будет выполнена за счет уплотнения программного материала.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

**«Основы медиаграмотности »**

Первый год обучения 5 класс

Раздел 1: Психологические основы медиа работы и безопасность в сети. (8 часов).

Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с курсом. Компьютеры и интернет в нашей жизни. История социальных сетей. Культура общения в медиасреде. Опасности в сети. Механизмы защиты. Негативный контент. Мои персональные данные. Личное и публичное.

Раздел 2: Развитие гибких навыков. (14 часов).

Основы актѐрского мастерства, сценической речи и сценического движения.

Модель «4К». Развиваем критическое мышление. Учимся мыслить

нестандартно. Развиваем коммуникативные навыки. Работаем в команде – развиваем координацию.

Раздел 3: Медиа-коучинг. (12 часов).

Жанры медиа сферы: видео, фото, интервью. Текстовый контент: мастерская (рассказывание историй в соцсетях). Виды и формат изображений. Знакомство с интерфейсом «Canva». Верстка в «Canva». Композиция. Дизайн для социальных сетей. Создание обложек для разных социальных сетей. Приемы оформления постов. Создание ленты в едином стиле. Живые дизайны. Работа с текстом. Шрифты. Связывание текста и изображения в цепочку. Медиапроект.

Второй год обучения 6 класс

**Раздел 1: Безопасность в сети. (8 часов).**

Введение в курс. Техника безопасности. Инструктаж по ТБ и правилам поведения. Общение в интернете. Форма допуска: сим-сим откройся, или надежный пароль. Коммуникативная компетентность. Безопасная коммуникация в сети. Репутация и самопрезентация в сети. Исправление репутации. Кодекс соцсети.

Раздел 2: Социальные сети и их роль в медиакоммуникациях (9 часов).

Культура общения в медиасреде. Социальные сети: специфика и анализ функций. Авторское право в социальных сетях. Учимся разрабатывать

стратегии коммуникаций в социальных сетях. Постановка целей создания аккаунта. Целевые аудитории и «портрет пользователя». Рубрикатор и

контент-план как основные инструменты планирования.

Раздел 3: Контент в социальных медиа (17 часов).

Основы написания текста с учетом выбранной площадки. Особенности подготовки графического контента (фото, дизайн-макеты). Особенности подготовки видеоконтента. Способы применения аудиоконтента.

Интерактивность в социальных медиа. Применение сторонних ресурсов для контент-поддержки своего сообщества. Медиапроект.

**Тематическое планирование первого года обучения 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Теория** | **Практика** | | **Всего**  **часов** |
| **Раздел 1: Психологические основы медиа работы и безопасность в сети.** | | | | | **8** |
| 1 | Вводное занятие.Техника безопасности. Знакомство с курсом. | 1 |  | | 1 |
| 2 | Компьютеры и интернет в нашей  жизни. История социальных сетей. | 1 |  | | 1 |
| 3-4 | Культура общения в медиасреде. | 1 | 1 | | 2 |
| 5-6 | Опасности в сети. Механизмы защиты.  Негативный контент. | 1 | 1 | | 2 |
| 7-8 | Мои персональные данные. Личное и  публичное. | 1 | 1 | | 2 |
| **Раздел 2: Развитие гибких навыков.** | | | | | **14** |
| 9-10 | Основы актѐрского сценической речии движения.мастерства, сценического | 1 | 1 | | 2 |
| 11-13 | Модель «4К». Развиваем критическое  мышление. | 1 | 2 | | 3 |
| 14-16 | Учимся мыслить нестандартно. | 1 | 2 | | 3 |
| 17-19 | Развиваем коммуникативные навыки. | 1 | 3 | | 3 |
| 20-22 | Работаем в команде координацию  –развиваем |  | 3 | | 3 |
| **Раздел 3: Медиа-коучинг.** | | | | | **12** |
| 23 | Жанры медиа сферы: видео, фото,интервью. | 1 |  | | 1 |
| 24 | Текстовый контент: мастерская  (рассказывание историй в соцсетях). |  | 1 | 1 | |
| 25 | Виды и формат изображений.  Знакомство с интерфейсом «Canva». | 1 |  | 1 | |
| 26 | Верстка в «Canva». Композиция. |  | 1 | 1 | |
| 27 | Дизайндля социальных сетей. Создание обложек для разных  социальных сетей. |  | 1 | 1 | |
| 28 | Приемы оформления постов. |  | 1 | 1 | |
| 29 | Создание ленты в едином стиле. |  | 1 | 1 | |
| 30 | Живые дизайны. |  | 1 | 1 | |
| 31 | Работа с текстом. |  | 1 | 1 | |
| 32 | Шрифты. |  | 1 | 1 | |
| 34 | Связывание текста и изображения в  цепочку.Медиапроект. |  | 1 | 2 | |
| **Итого:** | | **11** | **21** | **34ч.** | |

Тематическое планирование 6 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Теория** | **Практика** | | **Всего**  **часов** |
| **Раздел 1: Безопасность в сети.** | | | | | **8** |
| 1 | Введение в курс. Техника безопасности. Инструктаж по ТБ и правилам поведения. Общение в интернете. | 1 |  | | 1 |
| 2 | Форма допуска: сим-сим откройся, или  надежный пароль. |  | 1 | | 1 |
| 3-4 | Коммуникативная компетентность.  Безопасная коммуникация в сети. | 1 | 1 | | 2 |
| 5-6 | Репутация и самопрезентация в сети.  Исправление репутации. | 1 | 1 | | 2 |
| 7-8 | Кодекс соцсети. | 1 | 1 | | 2 |
| **Раздел 2: Социальные сети и их роль в медиакоммуникациях.** | | | | | **9** |
| 9 | Культура общения в медиасреде. | 1 | |  | 1 |
| 10 | Социальные сети: специфика и анализ  функций. | 1 | |  | 1 |
| 11-13 | Авторское право в социальных сетях. Учимся разрабатывать  стратегии коммуникаций в социальных сетях. | 2 | | 1 | 3 |
| 14-16 | Постановка целей создания аккаунта. Целевые аудитории и «портрет пользователя». | 2 | | 1 | 3 |
| 17 | Рубрикатор и контент-план как основные инструменты планирования. | 1 | |  | 1 |
| Раздел 3: Контент в социальных медиа | | | | | 17 |
| 18 | Основы написания текста с учетом выбранной площадки.  . | 1 | |  | 1 |
| 19-21 | Особенности подготовки графического контента (фото, дизайн-макеты). | 1 | | 2 | 3 |
| 22-24 | Особенности подготовки видеоконтента. | 1 | | 2 | 3 |
| 25-26 | Способы применения аудиоконтента. | 1 | | 1 | 2 |
| 27-29 | Интерактивность в социальных медиа. | 1 | | 2 | 3 |
| 30-32 | Применение сторонних ресурсов для контент-поддержки своего сообщества Медиапроект | 1 | | 2 | 3 |
| **Итого** | | **18** | | **16** | **32** |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | Дата урока | |
| по плану | фактическая |
| **Раздел 1: Психологические основы медиа работы и безопасность в сети.** | |  |  |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с курсом. | 04.09 |  |
| 2 | Компьютеры и интернет в нашей жизни. История социальных сетей. | 11.09 |  |
| 3-4 | Культура общения в медиасреде. | 18.09  25.09 |  |
| 5-6 | Опасности в сети. Механизмы защиты. Негативный контент. | 02.10  09.10 |  |
| 7-8 | Мои персональные данные. Личное и публичное. | 16.10  23.10 |  |
| **Раздел 2: Развитие гибких навыков.** | | | |
| 9-10 | Основы актѐрского мастерства, сценической речи и  сценического движения. | 06.11  13.11 |  |
| 11-13 | Модель «4К». Развиваем критическое мышление. | 20.11  27.11  04.12 |  |
| 14-16 | Учимся мыслить нестандартно. | 11.12  18.12  25.12 |  |
| 17-19 | Развиваем коммуникативные навыки. | 15.01  22.01  29.01 |  |
| 20-22 | Работаем в команде – развиваем координацию. | 05.02  12.02  19.02 |  |
| **Раздел 3: Медиа-коучинг.** | | | |
| 23 | Жанры медиа сферы: видео, фото, интервью. | 26.02 |  |
| 24 | Текстовый контент: историй в соцсетях).мастерская(рассказывание | 05.03 |  |
| 25 | Виды и формат изображений интерфейсом «Canva».Знакомство с интерфейсом «Canva». | 12.03 |  |
| 26 | Верстка в «Canva». Композиция. | 19.03 |  |
| 27 | Дизайн для социальных сетей. Создание обложек для  разных социальных сетей. | 02.04 |  |
| 28 | Приемы оформления постов. | 09.04 |  |
| 29 | Создание ленты в едином стиле. | 16.04 |  |
| 30 | Живые дизайны. | 23.04 |  |
| 31 | Работа с текстом. | 30.04 |  |
| 32 | Шрифты. | 07.05 |  |
| 33 | Связывание текста и изображения в цепочку. | 14.05 |  |
| 34 | Итоговый урок. Медиапроект. | 21.05 |  |

Календарно-тематическое планирование второго года обучения, 6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата урока** | |
| **По плану** | **фактич** |
| **Раздел 1: Безопасность в сети.** | | | |
| 1 | Введение в курс. Техника безопасности. Инструктаж по ТБ и правилам поведения. Общение в интернете. | 03.09 |  |
| 2 | Форма допуска: сим-сим откройся, или надежный пароль. | 10.09 |  |
| 3-4 | Коммуникативная коммуникация в сети.  Компетентность. | 17.09  24.09 |  |
| 5-6 | Репутация и самопрезентация в сети. Исправление репутации. | 01.10  08.10 |  |
| 7-8 | Кодекс соцсети. | 15.10  22.10 |  |
| **Раздел 2: Социальные сети и их роль в медиакоммуникациях.** | | | |
| 9 | Культура общения в медиасреде. | 12.11 |  |
| 10 | Социальные сети: специфика и анализ функций. | 19.11 |  |
| 11 | Авторское право в социальных сетях. | 26.11 |  |
| 12-13 | Учимся разрабатывать стратегии коммуникаций в социальных сетях.  Постановка целей создания аккаунта. | 03.12  10.12 |  |
| 14 | Целевые аудитории и «портрет пользователя». | 17.12 |  |
| 15-17 | Рубрикатор и контент-план как основные инструменты планирования. | 24.12  14.01  21.01 |  |
| **Раздел 3: Контент в социальных медиа.** | |  |  |
| 18-20 | Основы написания площадки. текста с учетом выбранной | 28.01  04.02  11.02 |  |
| 21- 23 | Особенности подготовки графического контента (фото, дизайн-макеты). | 18.02  25.02  04.03 |  |
| 24- 26 | Особенности подготовки видеоконтента. | 11.03  18.03  08.04 |  |
| 27- 29 | Способы применения аудиоконтента.  Интерактивность в социальных медиа | 15.04  22.04  29.04 |  |
| 30- 32 | . Применение сторонних ресурсов для  контент-поддержки своего сообщества  Медиапроект. | 06.05  13.05  20.04 |  |

Приложение 2.

**Оценочные материалы**

1. 👑Нравится ли вам внимание?
2. 👑Хотите ли вы работать удаленно?
3. 👑Нравится ли вам путешествовать/хотели бы начать?
4. 👑Вы умеете пропускать критику мимо ушей?
5. 👑Вы чувствуете себя комфортно, когда выделяетесь из толпы?
6. 👑Вы хотите, чтобы вас узнавали на улице?
7. 👑Вам нравится реклама?
8. 👑Вы умеете что-нибудь продавать?
9. 👑Вам нравится, как вы выглядите на фото? 10.👑У вас получается писать несложные тексты? 11.👑Любите общение с людьми?
10. 👑Было ли в детстве желание стать известным?
11. 👑Вам нравится делиться знаниями и опытом с другими? 14.👑Вы хотите иметь доход от 100 тыс. руб./месяц?
12. 15.👑Готовы работать на смартфоне от 3-х часов каждый день? 16.👑Вы трудолюбивый(ая)?
13. 17.👑У вас есть доступ к стабильному интернету? 18.👑Вы умеете НЕ принимать близко к сердцу негатив? 19.👑Вы готовы ежедневно следить за собой?
14. 20.👑Нравится ли вам свой голос? 21.👑Есть ли у вас уверенность в себе? 22.👑Вы — уникальная личность?
15. 23.👑Готовы ли вы пожертвовать выходными и отпуском? 24.👑Можете ли вы посмеяться над собой?
16. 👑Умеете фотографировать?