

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Развитие» городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Утверждена  
педагогическим советом  
Протокол № 2  
от 03.04.2023г.



**Адаптированная образовательная программа  
по познавательному развитию  
для детей с ограниченными возможностями здоровья**

Направленность:  
коррекционно-развивающая  
Категория, возраст детей:  
7-8 лет (с ЗПР-7,1),  
Срок реализации: 3 месяца  
Автор-составитель:  
учитель-дефектолог МБОУДО  
ЦППМСП «Развитие» г. Уфы  
Васильева О.А.

Уфа - 2023г.

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность и перспективность**

Современный уровень школьного начального образования требует от младших школьников определенной базы знаний, умения овладевать теоретическими понятиями, приобретать навыки и использовать их в других видах деятельности. Это требует от первоклашек интеллектуального напряжения, умения преодолевать трудности и определенных личностных качеств.

Особенно значим этот период жизни для детей с ограниченными возможностями здоровья. Для учащихся с задержкой психического развития (ЗПР) характерна инертность, вялость, отвлекаемость, интеллектуальная пассивность, отсутствие интереса к мыслительной деятельности, шаблонность мыслительных процессов, механическое заучивание учебного материала, низкая учебная мотивация, преобладание игровой деятельности. Своевременная образовательная, коррекционно-развивающая помощь детям данной категории очень важна.

Адаптированная образовательная программа направлена на обеспечение коррекции недостатков познавательной сферы, оказание помощи детям с задержкой психического развития (ЗПР-7.1) в освоении образовательной программы и социальной адаптации, что, в свою очередь, обеспечит лучшее усвоение учебного материала.

Особенности данной программы в том, что на занятиях ребёнку предлагаются задания игрового характера. Так серьёзная работа принимает форму игры, что очень привлекает и заинтересовывает младших школьников. Дети учатся «добывать» знания, рассуждать, сохранять их и использовать по мере необходимости. В работе по программе используются задания с постепенным усложнением и увеличением объема материала, наращиванием темпа выполнения. В процессе коррекционно-развивающих занятий осуществляется тесная взаимосвязь с учебными предметами.

Таким образом, для детей создаются условия улучшающие развитие познавательных способностей, стимулируется стремление к усвоению новых знаний, появляется чувство уверенности в своих силах и возможностях.

### **Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания.**

При создании данной программы использовались типовые образовательные программы, адаптированные коррекционно-развивающие программы, научно-популярная литература.

- «Программа для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение: начальные классы (I-IV) / Под. ред. С.Г. Шевченко;
- Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева «Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта»;
- С.Д. Забрамная, О.В. Боровик «Психолого-педагогическое обследование детей младшего школьного возраста»;
- А.Ф.Ануфриев, С.Н. Костромина. «Как преодолеть трудности в обучении детей»;
- Н.С.Баканова «Найди, придумай, нарисуй. Развитие познавательных способностей учащихся классов коррекции»;
- К.В. Шевелев «Знакомство с клеткой»;
- Н.П. Локалова «Как помочь слабоуспевающему школьнику»;
- СанПин 2.4.1.3648-20 от 28.09.2020г. №28 (ред. от 0.01.2021г.);
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598 (ред. от 08.11.2022г.) «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

#### **Практическая направленность**

Адаптированная образовательная программа направлена на:

- коррекцию и развитие учебно-познавательной деятельности ребенка с ЗПР;
- развитие адаптивных возможностей, формирование социальной компетентности.

Значительное место в программе занимает работа по формированию целостного восприятия, всех видов памяти, мыслительных процессов (аналитико-синтетических навыков, умения анализировать, обобщать, делать выводы), воображения, моторики.

Особое внимание уделяется устранению индивидуальных пробелов в знаниях, формированию учебных навыков по русскому языку, чтению, математике, окружающем миру.

Цель программы: преодоление трудностей в усвоении предметно-учебного материала через развитие познавательных процессов и личностных качеств.

Цель достигается через решение следующих задач:

- выявление особых образовательных потребностей детей с ЗПР;
- создание условий для развития сохранных функций и личностных особенностей детей;
- создание условий для формирования положительной мотивации к учению и саморазвитию;
- развитие психических функций: внимания, восприятия, памяти,

мышления, речи, воображения;

- коррекция коммуникативных навыков и эмоций;
- развитие мелкой моторики, тактильно-кинестетической чувствительности;
- формирование самоконтроля, самостоятельности при выполнении учебных заданий, умения доводить начатое до конца;
- воспитание системы нравственных межличностных отношений.

Допускается реализация дополнительной общеразвивающей программы или ее частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – в дистанционном формате) в целях:

- предоставления обучающимися возможности осваивать дополнительные общеобразовательные программы независимо от местонахождения и времени;
- повышения качества обучения путем сочетания традиционных технологий обучения и электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- создания условий для более полного удовлетворения потребностей обучающихся в области образования;
- обеспечения возможности продолжения образовательного процесса в условиях введения ограничительных режимов в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

#### **Адресат**

Адаптированная образовательная программа предназначена для детей 7-8 лет с ОВЗ (ЗПР-7.1).

**Форма работы:** индивидуальная, подгрупповая.

#### **Продолжительность программы:**

Продолжительность программы составляет 10 занятий в течение учебного года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Длительность каждого занятия – 40 минут (согласно СанПин 2.4.1.3648-20 от 28.09.2020г. №28, ред. от 0.01.2021г.).

#### **Требования к усвоению программы:**

Адаптированная образовательная программа направлена на достижение учащимися следующих результатов:

1. Овладение личностными навыками:
  - Регуляторный компонент. Умение оценивать свои силы, понимать, что можно и чего нельзя. Усвоение алгоритма действий в общении со сверстниками, в повседневной жизни.
2. Овладение ЗУН в учебно-познавательной деятельности:
  - Умение объединять группу предметов имеющих общий признак.
  - Устанавливать связи и отношения между целым множеством и его частями.

- Считать до 10. Называть числа в прямом (обратном) порядке, соотносить количество предметов и цифру. Определять место числа в числовом ряду.
- Знать состав числа до 10.
- Решать примеры на сложение и вычитание в пределах 10 по шкале линейки и самостоятельно.
- Составлять и решать задачи в одно действие. Использовать арифметические знаки (+ - =). Действовать по заданному алгоритму.
- Различать величины по длине, ширине, высоте, объему, массе (вес предмета).
- Делить предметы на равные части.
- Сравнить предметы по форме, цвету, величине: узнавать знакомые фигуры в предметах.
- Ориентироваться в пространстве (опираясь на схему собственного тела), на плоскости (лист, страница и т.д.). Использование понятий: выше, ниже, левее, правее, над, под, около, между, внутри, снаружи, вне.
- Понимать смысл слов: утро, вечер, день, ночь. Определять временные отношения: осень, зима, весна, лето.
- Начать и поддержать разговор, задать вопрос, выражать свои пожелания, просьбы, завершить разговор.
- Задавать вопросы, отвечать на них, объяснять последовательность действий.
- Понимать обобщающие понятия, значения некоторых антонимом и синонимов.
- Различать понятия: звук, слог, слово, предложение.
- Подбирать слова с заданным звуком, определять место звука (начало, середина, конец).
- Правильно употреблять предлоги: в, с, под, около, на, над, (с использованием наглядного материала)
- Правильно употреблять в самостоятельной речи падежные окончания.
- Правильно строить сложноподчиненные предложения. Использовать слова: когда, потому что, чтобы, если, если бы.
- Использовать части речи в точном соответствии с их значением.
- Составлять по плану описательный рассказ о предмете (по сюжетной картинке, по серии сюжетных картинок).
- Повторять по памяти слова, короткие предложения.
- Заучивать правила (по математике и русскому языку), использовать их.
- Владеть элементами грамоты: чтение, письмо букв, слогов, слов, коротких предложений.
- Умение выполнять задания по образцу, дорисовывать, копировать, по памяти (удерживая в памяти зрительный образ предмета).
- Выполнять точные действия при штриховке одной рукой, двумя руками.

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

- регуляторный компонент, поведение ребенка (активность, заинтересованность, доброжелательность, удивление и т.д.);
- появление предпосылок учебной деятельности, способность ее осуществления: использование правил и алгоритмов при выполнении заданий, частичное выполнение заданий или в полном объеме, самоконтроль, умение искать и исправлять свои ошибки;
- степень оказываемой помощи при выполнении заданий.

**Методы и оборудования, необходимые для реализации программы:**

Методы: словесные, наглядные, практические.

Используется: наблюдение, демонстрация, изложение новых знаний, повторение, закрепление, использование знаний, контроль через предметную и игровую деятельность с постепенным увеличением объема учебного материала, продуктивные виды деятельности, стандартизированные письменные и устные задания, самоанализ, самооценка.

Занятия проводятся в оборудованном классе. Письменные задания выполняются в рабочих тетрадях.

На занятии используются учебно-методические пособия допущенные Министерством образования и науки РФ.

Необходимый материал: различные игрушки, предметные и сюжетные картинки, трафареты, шаблоны, геометрические фигуры, буквы, цифры, счетные палочки, линейка до 20 см., цветные карандаши, фломастеры, пластилин, ручки, рабочие тетради.

**Учебный план программы**

№ п/п	Наименование блоков	Количество академических часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Введение  Диагностический блок: изучение уровня познавательного развития ребенка; выявление трудностей формирования знаний, умений и навыков.	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	Текущий контроль в процессе диагностики. Наблюдение. Опрос. Анализ продуктивных работ. Учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей,

					обеспечивающих индивидуальный темп овладения учебными знаниями.
2	Основная часть Проведение занятий на коррекцию и развитие учебно-познавательной деятельности. Поэтапное предъявление заданий с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков. Восполнение пробелов обеспечивающих успешность адаптации ребенка.	8 ч.	-	8 ч.	Промежуточный контроль. Наблюдение. Учет темпа выполнения заданий. Опрос. Проверка выполнения заданий с использованием изучаемого алгоритма действий. Словесный отчет о совершаемом действии и результате работы. Анализ продуктивной деятельности: рисование, лепка, работа в тетрадях, дополнительные задания из учебника.
3	Заключительная часть Оценка эффективности коррекционного воздействия,	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	Итоговый контроль. Анализ результатов.

	успешности адаптации.				
	Итого:	10 ч.	1 ч.	9 ч.	

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Деятельность учащегося	Материал к уроку	Кол-во часов
Введение					
1	Диагностика	1.Приветствие, создание положительного эмоционального фона. 2. Диагностика	Принятие норм поведения во время выполнения диагностики. Развитие умения выполнять действий по инструкции.	С.Д.Забрамная, О.В.Боровик «От диагностики к развитию» (пособие для психолого-педагогического изучения детей в дошкольных учреждениях и начальных классов школ)	1 час
Основная часть					
2	Овощи	1.Приветствие. 2.Игра «Услышишь название овоща - подними руку, назови первый звук в слове» 3. Игра «Посмотри, запомни, назови овощи». 4. Игра «Назови овощ по описанию». 5. Физ. минутка. 6.Упражнение «Посчитай». Каких овощей больше-меньше, столько же, на сколько? 7. Решение примеров, задач на сложение и	Развитие внимания, памяти, мыслительных процессов. Выделение первого звука в словах. Развитие наблюдательности, умение делать выводы. Счет от 1 до 10. Состав числа 2-3. Использование памятки и схемы в работе над задачами. Совершенствова	Муляжи, картинки с изображением овощей, геометрические фигуры, шаблоны, счетные палочки, цифры в пределах 10, линейка, цветные карандаши, рабочая тетрадь	1 час



		<p>вычитание в пределах 3. 8. Зарядка для глаз. 9. Нарисуй геометрическую фигуру (круг, овал, треугольник). На какую фигуру похож овощ? 10. Подведение итогов.</p>	<p>ние знаний о предметном мире. Рисование, дорисовывание.</p>		
3	Фрукты	<p>1.Приветствие. 2.Игра «Услышишь название фрукта - подними руку, назови первый и последний звук в слове». 3. Игра «Посмотри, запомни, назови фрукты». 4. Игра «Назови фрукт по описанию». 5. Физ. минутка. 6.Упражнение «Посчитай». Каких фруктов больше-меньше, столько же, на сколько? 7. Решение примеров, задач на сложение и вычитание в пределах 4. 8. Зарядка для глаз. 9. Нарисуй геометрическую фигуру (круг, овал, треугольник). На какой фрукт похожа эта фигура? Дорисуй. 10. Подведение итогов.</p>	<p>Развитие внимания, памяти, мыслительных процессов. Выделение первого и последнего звука в словах. Счет от 1 до 10. Состав числа 4. Использование памятки и схемы в работе над задачами. Развитие наблюдательности, связной речи, умение пользоваться схемой описания предмета. Рисование. Дорисовывание.</p>	Муляжи, картинки с изображением фруктов, геометрические фигуры, шаблоны, счетные палочки, цифры в пределах 10, линейка, цветные карандаши, рабочая тетрадь	1 час

4	Растения леса, поля, сада	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Игра «Запомни и повтори цепочки слов».</p> <p>3. Игра «Покажи картинку» (дается описание растения).</p> <p>4. Логические задачи:  «Мама поливала яблоню. На яблоне росли шишки, яблоки, желуди. Что выросло на яблоне?»;  «На тарелке лежало яблоко, груша, банан. Мама взяла грушу. Что осталось на тарелке?»</p> <p>5. Физ. минутка.</p> <p>6. Упражнение «Четвертый лишний».</p> <p>7. Упражнение «Посчитай». Каких листочков больше - меньше, столько же?  Решение примеров, задач на сложение и вычитание в пределах 5.</p> <p>8. Зарядка для глаз.</p> <p>9. Упражнение «Нарисуй» круг наверху, прямоугольник внизу, квадрат слева, треугольник справа, овал в центре.</p> <p>10. Подведение итогов.</p>	<p>Развитие слухового восприятия, внимания, памяти, мыслительных процессов.</p> <p>Участие в диалоге, умение отстаивать свою точку зрения, делать выводы.</p> <p>Совершенствование знаний о растительном мире.</p> <p>Счет от 1 до 10.</p> <p>Состав числа 5.</p> <p>Использование памятки и схемы в работе над задачами.</p> <p>Рисование по речевой инструкции.</p>	<p>Картинки с изображением растений леса, поля, сада.</p> <p>Листья с деревьев и кустарников, цветы (садовые и полевые).</p> <p>Счетные палочки, линейка, цифры в пределах 10, линейка, цветные карандаши, рабочая тетрадь</p>	1 час
---	---------------------------	---	---	--	-------

5	Времена года.	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Упражнение «Услышишь слово, повтори без ошибок».</p> <p>3. Упражнение «Составь предложение с данными словами».</p> <p>4. Упражнение «Когда это бывает?»</p> <p>5. Физ. минутка.</p> <p>6. Работа над пониманием пословиц: «Осень год кормит», «Зимой снег глубокий - летом хлеб высокий», «Весна красна цветами, а осень пирогами», «Люди рады лету, а пчелы рады цвету».</p> <p>7. Решение примеров, задач на сложение и вычитание в пределах 6.</p> <p>8. Зарядка для глаз.</p> <p>9. Упражнение «Соедини точки и раскрась»</p> <p>10. Подведение итогов</p>	<p>Совершенствова ние знаний о временных изменениях, в погоде, в природе (живой, неживой). Развитие слухового восприятия, внимания, памяти, мышления, умения сравнивать и группировать предметы по цвету, форме и величине. Счет от 1 до 10. Состав числа 6. Использование памятки и схемы в работе над задачами. Развитие сенсомоторики. Рисование. Штриховка одной рукой, двумя руками.</p>	<p>Сюжетные картинки о временах года, счетные палочки, линейка, цифры в пределах 10, цветные карандаши, ручка. рабочая тетрадь</p>	1 час
6	Домашние животные	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Игра «Услышь название домашнего животного - подними руку».</p> <p>Игра «Запомни и повтори».</p> <p>3. Игра «Мамы и детеныши».</p> <p>Составление</p>	<p>Развитие внимания, памяти, мыслительных процессов, умения сравнивать и группировать предметы. Употребление</p>	<p>Сюжетные картинки с изображением домашних животных и их детенышей, счетные палочки, линейка, буквы, цифры в</p>	1 час

		<p>предложений по вопросам: Кто? Какой? Что делает? Где? Почему?</p> <p>4. Загадки.</p> <p>5. Физ. минутка.</p> <p>6 Упражнение «Что неправильно нарисовал художник?»</p> <p>7. Решение примеров, задач на сложение и вычитание в пределах 7.</p> <p>8. Зарядка для глаз.</p> <p>9. Упражнение «Животное без чего? Дорисуй ».</p> <p>10. Подведение итогов.</p>	<p>предлогов: в, с, под, около, на.</p> <p>Использование прилагательных, глаголов.</p> <p>Участие в диалоге, умение отстаивать свою точку зрения, делать выводы.</p> <p>Счет от 1 до 10.</p> <p>Состав числа 7.</p> <p>Использование памятки и схемы в работе над задачами.</p> <p>Развитие сенсомоторики.</p> <p>Дорисовывание.</p>	<p>пределах 10, цветные карандаши, ручка, рабочая тетрадь</p>	
7	Дикие животные	<p>1.Приветствие.</p> <p>2.Игра «Услышь название дикого животного - подними руку, назови первый и последний звук в слове».</p> <p>3.Игра «Запомни и повтори слова».</p> <p>4. Игра «Мамы и детеныши».</p> <p>Составление предложений по вопросам: Кто? Какой? Что делает? Где? Почему?</p> <p>5. Физ. минутка.</p> <p>6. Решение примеров, задач на сложение и вычитание в пределах 8.</p> <p>7. Упражнение</p>	<p>Развитие внимания, памяти, мыслительных процессов, умения сравнивать и группировать предметы по различным признакам.</p> <p>Употребление предлогов: в, с, под, около, на.</p> <p>Использование прилагательных, глаголов.</p> <p>Умение отвечать на вопросы.</p> <p>Формировать интерес к литературе.</p> <p>Счет от 1 до 10.</p> <p>Состав числа 8.</p>	<p>Сюжетные картинки с изображением диких животных и их детенышей, счетные палочки, линейка, буквы, цифры в пределах 10, цветные карандаши, ручка, рабочая тетрадь</p>	1 час

		<p>«Нелепицы».</p> <p>8. Зарядка для глаз.</p> <p>9. Графический диктант.</p> <p>10. Подведение итогов.</p>	<p>Использование памятки и схемы в работе над задачами.</p> <p>Развитие сенсомоторики.</p> <p>Рисование по образцу.</p>		
8	Звуки, буквы, слова	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Игра «Чем похожи, чем отличаются звуки?»</p> <p>Дифференциация гласных и согласных (по мягкости и твердости).</p> <p>3. Упражнение «Послушай звук, повтори, возьми букву. Составь буквенный ряд».</p> <p>4. Игра «Какая буква пропала в ряду».</p> <p>5. Физ. минутка.</p> <p>6. Буквенный диктант.</p> <p>Послушай слово, определи 1 звук, возьми букву.</p> <p>Составь слоги и слова их 4-5 букв.</p> <p>Чтение слогов, слов.</p> <p>7. Решение примеров, задач на сложение и вычитание в пределах 9.</p> <p>8. Зарядка для глаз.</p> <p>9. Лепим буквы.</p> <p>10. Подведение итогов.</p>	<p>Развитие слухового восприятия, внимания, памяти, мыслительных процессов, сенсомоторных навыков.</p> <p>Работа над образом букв и цифр.</p> <p>Рисование букв и цифр в воздухе.</p> <p>Составление слов из букв.</p> <p>Чтение слогов.</p> <p>Счет от 1 до 10.</p> <p>Состав числа 9.</p> <p>Использование памятки и схемы в работе над задачами.</p> <p>Лепка по образцу.</p>	<p>Картинки с изображением предметов, счетные палочки, линейка, буквы, цифры в пределах 10, пластилин, ручка, рабочая тетрадь</p>	1 час
9	Числа и цифры	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Чем похожи, чем</p>	<p>Развитие восприятия, внимания,</p>	<p>Картинки с изображением предметов,</p>	1 час

		отличаются?» 3. Игра «Послушай, запомни, повтори». 4. Числовой диктант. 5. Физ. минутка. 6. Упражнение «Какие цифры пропали в ряду». Запиши пропавшие цифры. 7. Решение примеров, задач на сложение и вычитание в пределах 10. 8. Зарядка для глаз 9. Графический диктант. 10. Подведение итогов.	памяти, мыслительных процессов, сенсомоторики. Работа над образом цифр. Рисование цифр в воздухе. Счет от 1 до 10. Состав числа 10. Использование памятки и схемы в работе над задачами. Письмо цифр. Рисование по образцу.	счетные палочки, линейка, буквы, цифры в пределах 10, таблицы Шульте, цветные карандаши, простой карандаш, рабочая тетрадь	
Заключение					
10	Подведение итогов  Обобщающее занятие «В гостях у Незнайки».	1. Приветствие. 2. Упражнение «Послушай предложение и исправь ошибки». 3. Игра «Четвертый лишний» (по пройденным темам). 4. Игра «Скажи наоборот» (антонимы). 5. Физ. минутка. Повтори движения. 6. Составление слов по первым звукам названия предметов (из 3-5 букв) 7. Упражнение «Напиши слова для Незнайки». 8. Зарядка для глаз	Обобщение, закрепление полученных знаний, умений, навыков по пройденным темам. Выполнение заданий по образцу, по речевой инструкции. Выполнение заданий частичное, в полном объеме, использование правил, алгоритмов, самоконтроль.	Картинки с изображением предметов, счетные палочки, буквы, цифры в пределах 10, линейка, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, рабочая тетрадь.	1 час

		9. Решение примеров, задач на сложение и вычитание в пределах 10. 10. Подведение итогов.			
--	--	---	--	--	--

### Литература.

1. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. «Как преодолеть трудности в обучении детей», - М., 2000.
2. Бабкина Н.В. Саморегуляция в познавательной деятельности у детей с задержкой психического развития: учебное пособие / Н.В. Бабкина. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2016
3. Баканова Н.С. «Найди, придумай, нарисуй. Развитие познавательных способностей учащихся классов коррекции». Практические материалы.- М.: Генезис, 2001г.
4. Волкова С.И., Столярова Н.Н. «Тетрадь с математическими заданиями»- М.:Просвещение, 1994.
5. Голубь В.Т. «Графические диктанты».- М.: Вако, 2004.
6. Диагностика и коррекция задержки психического развития у детей: Пособие для учителей и специалистов коррекционно-развивающего обучения /Под ред. С. Г. Шевченко. – М.: АРКТИ, 2001
7. Дробинская О.А. Ребенок с задержкой психического развития: Понять, чтобы помочь М: Школьная Пресса, 2005
8. Зеленкова Т.В. «Активизация творческого воображения у младших школьников» Начальная школа, 1995.
9. Костенкова Ю.А., Триггер Р.Д., Шевченко С.Г. Дети с ЗПР: особенности речи, письма, чтения. – М., 2004
10. Локалова Н.П. «Как помочь слабоуспевающему школьнику».- М.: Луч, 1993.
11. Забрамная С.Д., Боровик О.В. «Психолого-педагогическое обследование детей младшего школьного возраста»
12. Шевченко С.Г. Коррекционно-развивающее обучение: Организационно-педагогические аспекты: Методическое пособие для учителей начальных классов коррекционно-развивающего обучения. – М: Гуманист. изд. центр ВЛАДОС, 1999 – 136с.