

Программа воспитания ЗОЖ у обучающихся МКОУ «Тиличикская средняя школа»

2019-2024 годы.

Здоровый образ жизни для подростков очень важен, так как именно в школьном возрасте закладываются основы для формирования личности. Ведь известно, что около половины как физических, так и психологических заболеваний приходят к человеку именно из детства. Поэтому нужно с самого детства закладывать фундамент физической культуры для будущего зрелого человека. Для того чтобы сформировать здоровый образ жизни подростка, нужно организовать для ребенка полноценный режим дня, питания, отдыха и труда, двигательной активности, а также принять во внимание медико-профилактические меры, полностью исключить вредные привычки. Родители должны постепенно чередовать труд школьника с отдыхом, ведь именно в этом случае организм будет оптимизировать правильно свои функции, будет легче адаптироваться к школе, требуя незначительные физиологические затраты. Если же нарушить режим дня, то будут сразу заметными отклонения в здоровье, а главное - увеличится нервозность, что негативно скажется на учебном процессе и общении с родными и одноклассниками.

Здоровый образ жизни для подростков включает в себя:

Пребывание как можно больше времени на свежем воздухе (прогуливаться, играть в подвижные игры, заниматься физической культурой и разными видами спорта).

Нужно ложиться спать в одно и то же время, не забывая о длительности сна.

Учебная деятельность должна быть правильно организована как в школе, так и дома. Сюда относится также правильный режим питания и соблюдения правил личной гигиены. Также нужно с самого рождения проводить с ребенком процедуры закаливания, именно они помогут избежать в будущем многих болезней.

Естественно, с возрастом, режим и распорядок дня будет меняться, также будут по-другому чередоваться как умственные, так и физические нагрузки, не такими длинными будут прогулки. Кроме того, могут появляться совершенно новые виды деятельности, к примеру, внеурочные кружки и другие мероприятия. Но даже с возрастом нужно так рассчитывать разные виды деятельности, чтобы они были под силу ребенку, а во время отдыха организм должен полностью смог восстановиться.

Огромную роль в формировании ЗОЖ является питание школьника, так как рациональное питание должно поддаваться таким критериям: регулярность, разнообразие, безопасность и удовольствие.

Для того чтобы сформировать здоровый организм подростка, нужно также отказаться полностью от вредных привычек.

У подростков это может быть прием алкоголя, курение, наркомания и токсикомания. Подростки также могут проводить много времени за компьютером. Нужно знать всему меру, так как они могут с головой погрузиться в виртуальный мир, отвергнув настоящую жизнь, которая им грозит плохими оценками и дефицитом общения с окружающими.

Также важным моментом в формировании здорового образа жизни, о котором упоминалось выше, является пример родителей и педагогов. Для каждого ребенка слово учителя, его похвала, поступки и оценки имеют огромное значение. Это же касается и родителей, дети всегда копируют поведение и речь взрослых, именно благодаря этим факторам происходит формирование личности.

Если родители в семье стремятся быть здоровыми, красивыми и успешными в должности, то это является своего рода ценностью, которая передается младшему поколению. Ведь очень приятно видеть те семьи, в которых все веселы и бодры, полны энергии и позитивного настроения.

В таких семьях никогда не скучно, все проводят время с интересом, обоюдно выполняют домашнюю работу и увлекаются спортом. Очень хотелось бы, чтобы таких семей было больше, тогда дети будут расти уверенными в себе и своих силах.

Если же ребенок совершил не совсем хороший поступок, не стоит сразу же наказывать ему, нужно поговорить с ним по душам, узнать, по какой причине он сделал такое. Ведь если родители научатся контролировать себя и свои эмоции, то и дети станут подражать им, отдавая отчет своим поступкам.

Родители и педагоги должны донести подросткам, что здоровый образ жизни, помогает нам во всем. Поддерживает хорошее состояние организма, умственные функции, веселое настроение. А значит, и жизнь протекает проще и интереснее. К тому же, у тех, кто ведет здоровый образ жизни, появляется меньше страхов за свое здоровье.

Эффективные формы и методы формирования мотивации к ЗОЖ у современных подростков

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей.

Работа по формированию ЗОЖ в общеобразовательном учреждении должна вестись в соответствии с принципами здоровьесберегающей педагогики.

- Принцип ненанесения вреда.
- Принцип приоритета действительной заботы о здоровье учащихся и педагогов.
- Принцип триединого представления о здоровье.
- Принцип субъект - субъективного взаимодействия педагога с учащимися.
- Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.
- Принцип контроля за результатами.

В работе педагога должны учитываться школьные факторы, негативно воздействующие на здоровье учащихся :

- Несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса.
- Перегруженные учебные программы, несовершенство учебных программ и общеобразовательных технологий, а также интенсификация учебного процесса.
- Недостаток двигательной активности.

- Недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья и здорового образа жизни.
- Неправильное (нерациональное) питание учащихся.
- Низкий уровень культуры здоровья учащихся, их неграмотность в вопросах здоровья.
- Неблагополучное состояние здоровья педагогов.

Программа по формированию ЗОЖ ставит перед педагогами следующие задачи:

- Научить детей определять свое состояние и ощущения.
- Сформировать у школьников активную жизненную позицию.
- Сформировать у учащихся представления о своем теле и организме.
- Учить детей укреплять и сохранять свое здоровье.
- Привить школьникам осознание необходимости движений в физическом развитии человека.
- Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
- Привить детям умения оказывать элементарную помощь при травмах.
- Формировать у учащихся представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Работа по формированию здорового образа жизни должна проводиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников образовательного процесса. Для этого необходимо обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Формирование здорового образа жизни школьников включает в себя четыре составляющих:

Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.

Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни человека.

Второе важное направление формирования здорового образа жизни - так называемое «обучение здоровью».

Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом. Нельзя в этой связи не подчеркнуть главный вопрос: никакая информация, если она не подкреплена личной заинтересованностью, ничего для человека не значит.

Здоровье учащихся непосредственно зависит от отношения детей к его сохранению и укреплению. В то же время процесс воспитания у детей заботы о собственном здоровье, формирования у них соответствующих умений и навыков в подавляющем большинстве в настоящее время слишком заформализован.

Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании.

От степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни.

В целях повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать к участию в ее проведении работников, пользующихся авторитетом среди определенных групп населения.

Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

Важно учитывать не только занятия физкультурой в школе, спортивные кружки и спортивные секции, необходимо пропагандировать утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы, и другие формы, доступные для массового использования. Стадион, дворовые спортивные площадки, другие простейшие спортивные сооружения могут с успехом стать местами обучения населения, особенно детей и молодежи, навыкам физической культуры. Особую роль в этом плане должен играть летний оздоровительный лагерь, который в настоящее время используются больше как средство обеспечения занятости детей, нежели как средство формирования здорового образа жизни.

Важную роль в формировании здорового образа жизни детей играет семья. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо в семье создать условия для реализации у детей потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма:

Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. При этом отцы рассматривают физическое развитие в качестве цели воспитания чаще, чем матери, и физическому воспитанию мальчиков оба родителя придают большее значение, чем воспитанию девочек.

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными - туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного цвета, чистый воздух, фитоцидные свойства растений.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

Именно родители формируют у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни. Помочь родителям в этом - задача педагога.

Создавая благоприятные условия для формирования здорового образа жизни у школьников, необходимо учитывать психолого-педагогические технологии формирования здорового образа жизни.

Психолого-педагогические технологии формирования здорового образа жизни:

Снятие эмоционального напряжения.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач. Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

Создание благоприятного психологического климата на уроке.

С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой - появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление - вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. По окончании такого урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея.

Комплексное использование личностно-ориентированных технологий, учитывающих особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что правильное использование психолого-педагогических технологий с учетом составляющих формирования ЗОЖ позволяет не только решать проблему ответственного отношения к своему здоровью, но и решает задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Эффективность решения задач по формированию у школьников ЗОЖ можно определить по динамике физического состояния ребенка, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремления помочь окружающим, по снижению уровня тревожности и агрессивности, по отношению к собственному здоровью.

Социально - педагогические рекомендации учителям по формированию мотивации ЗОЖ у подростков

Условия формирования мотивации сохранения и укрепления здоровья у подростков:

- отсутствие физических, эмоциональных, интеллектуальных перегрузок, стрессов;
- наличие положительного благоприятного эмоционального фона, оптимальный уровень удовлетворенности жизнью;
- удовлетворенность потребностей, характерных для предыдущих и настоящего этапов развития;
- наличие в окружении референтной личности или группы, имеющей высокую ценность здоровья и демонстрирующей образцы здоровой жизнедеятельности для передачи смыслов заботы о здоровье (родители, учителя, ровесники);
- наличие оптимального, регулярного контроля со стороны взрослых (родителей, учителей) за выполнением правил, принципов здорового образа жизни, исключая жесткие, авторитарные формы;
- наличие доброжелательного, уважительного отношения к старшеклассникам при обсуждении с ними вопросов влияния собственных убеждений, поведения на свое здоровье и здоровье окружающих;

- наличие условий жизни, общения, воспитания, способствующих формированию ответственности за свою жизнь в целом и за здоровье, в частности.

При формировании мотивации к здоровому образу жизни у подростков учителя должны использовать данные механизмы формирования мотивации сохранения и укрепления здоровья:

1. Опора на факторы, влияющие на чувство личной причинности, и, следовательно, на внутреннюю мотивацию (наличие выбора и свободы его осуществления; наличие обратной связи, которая имеет информирующий характер).

2. Использование механизмов формирования мотивации достижения (формирование синдрома достижения, самоанализ, формирование стремления и навыков ставить перед собой высокие, но адекватные цели, межличностная поддержка).

3. Нахождение человеком личностного смысла в сохранении и укреплении здоровья для превращения знаемых мотивов в действующие.

4. Мотивационное смещение: смещение позитивных эмоциональных переживаний с результата заботы о здоровье на процесс, когда само выполнение определенных действий по сохранению и укреплению здоровья со временем начинает приносить приятные эмоции.

5. Мотивационное переключение: формирование интереса к сохранению и укреплению здоровья путем перенесения энергии к нему с другого объекта, то есть включение знаемых мотивов в мотивационную структуру личности (совместные занятия спортом - это не только приятное общение с друзьями, но и укрепление здоровья).

6. Мотивационное обусловливание: передача эмоционального значения новому содержанию, когда позитивная эмоция, «привязываясь» к определенному предмету или содержанию, придает ему соответствующую эмоциональную окраску, делает его более привлекательным (похвала и одобрение родителей при формировании гигиенических привычек у детей, подача обучающей информации по вопросам сохранения здоровья с использованием эмоционально окрашенных обучающих историй или с применением необычных форм подачи материала).

7. Мотивационная фиксация: мгновенное приобретение и длительное сохранение объектами эмоционального значения (эмоциональная память). Лучше всего запоминается то, что вызывает страдание, страх, удивление. Хотя этот механизм в наибольшей степени характерен для собственных заболеваний, страданий, он может быть использован и в работе со старшеклассниками, например, при совместном просмотре и обсуждении художественных и документальных фильмов соответствующей тематики.

8. Гармоничное использование факторов мотивации выживания и мотивации достижения в сохранении и укреплении здоровья:

- для организации побуждения и стимулирования заботы о здоровье - обеспечение понимания опасностей возможных заболеваний и их последствий с учетом опыта других людей в отношении к здоровью (мотивация выживания), привлечение внимания к связи здоровья и внешности (мотивация достижения);

- для нахождения личностного смысла заботы о здоровье - обеспечение понимания роли здоровья для полноценной, счастливой, успешной жизни, достижения значимых целей (мотивации достижения), хорошего самочувствия и понимания того, что потерянное здоровье трудно восстановить (мотивации выживания);

- для поддержания желания заботиться о своем здоровье - развитие ответственного отношения к себе (мотивации достижения), формирование привычек здорового образа жизни для обеспечения регулярности выполнения действий по сохранению и укреплению здоровья (мотивации выживания).

9. Для обеспечения реально действующего характера мотивации необходима представленность четырех компонентов отношения к здоровью: ценностно-смыслового, когнитивного, эмоционально-волевого, деятельностного.

Учителя должны знать, что мотивация сохранения и укрепления здоровья включает различные компоненты отношения к здоровью, которые и должны использовать учителя в своей практике:

- ценностно-смысловой компонент отношения к здоровью (какова ценность здоровья, в чем смысл заботы о здоровье);

- когнитивный компонент (система знаний о здоровье и способах его сохранения и укрепления);

- эмоционально-волевой компонент (принятие осознанного решения быть здоровым);

- деятельностный компонент (конкретные поступки, действия, навыки, обеспечивающие сохранение здоровья).

Для формирования ценностно-смыслового компонента отношения к здоровью у современных подростков следует целесообразно использовать ценностно-рефлексивный подход, акцентирующий внимание на актах осознанного отношения человека к ценностям и смыслам своей жизни. Механизмом формирования ценностно-смыслового отношения у современных подростков к своей жизни является рефлексия. Психическое развитие старшеклассников позволяет использовать этот механизм. Рефлексия помогает человеку развивать способности становиться субъектом собственной жизни и превращать ее в предмет практического преобразования. Рефлексия способствует осознанному строительству своей жизнедеятельности. Для реализации ценностно-рефлексивного подхода нужно опираться на следующие положения:

- целенаправленную работу со старшеклассниками по осмыслению ценностей своей жизни, осознанию оснований своего отношения к здоровью, которая способствует выявлению и осмыслению причин, препятствующих и помогающих ответственно относиться к своему здоровью;- специальное обучение старшеклассников правильному определению и постановке высоких, но адекватных жизненных целей, анализу условий их достижения - это способствует нахождению смысла в сохранении и укреплении здоровья, формированию мотивации достижения в сохранении здоровья;

- осознание школьниками роли здоровья как условия достижения ближайших и перспективных целей влияет на способности старшеклассников при планировании и осуществлении своей жизни, включая в нее заботу о здоровье как естественную, составную часть.

Формирование когнитивного компонента отношения к здоровью предполагает следующее:

- формирование научных представлений о здоровье как единстве физического, психического, социального, личностного и нравственного компонентов;

- своевременное предоставление достоверной, научной, соответствующей возрасту информации по вопросам сохранения здоровья, взаимосвязи всех компонентов здоровья, причин заболеваний, их последствий, трудностей восстановления потерянного здоровья, что способствует повышению компетентности старшеклассников в этих вопросах, а также побуждает и стимулирует их к активной заботе о здоровье.

Формирование эмоционально-волевого компонента отношения к здоровью опирается на следующие положения:

- обучение приемам самопознания, самоанализа, саморегуляции способствует осознанию старшеклассниками своих сильных и слабых сторон, актуализации ресурсных возможностей, развитию волевых качеств и, как следствие, усилению самоконтроля за своим поведением в плане его влияния на здоровье, росту ответственности за свою жизнь и здоровье;

- обучение принятию решения (способам, этапам, правилам) позволяет старшеклассникам использовать полученные навыки для принятия решения в пользу здоровья в различных жизненных ситуациях.

Исходными положениями для формирования деятельностного компонента отношения к здоровью являются следующие:

- образовательная программа, рассчитанная на несколько лет, которая включает в себя разделы для регулярной оценки своего поведения по отношению к здоровью, анализу причин, препятствующих реализации принятого решения;

- сопоставление данных о состоянии своего здоровья с общей информацией по вопросам сохранения и укрепления здоровья способствует разработке индивидуальной программы оздоровления;

- для обеспечения поддержки формирующегося у современных подростков стремления сохранять и укреплять свое здоровье необходимо взаимодействие учителей, родителей, врачей.

Процессы, происходящие сегодня в образовании и способствующие формированию ЗОЖ, должны иметь определенную логику, структуру, подчиняться ее закономерностям и соотноситься с принципами: природосообразности, непрерывности, целостности, личностно-ориентированного характера, принципа интеграции, самоорганизации и саморазвития.

Педагогические условия, являющиеся необходимыми и достаточными для формирования здорового образа жизни учащихся в образовательном процессе, а именно:

- формирование у учащихся, а также их родителей системы ценностей, связанных с ведением здорового образа жизни и укреплением здоровья;

- формирование знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни в процессе обучения в школе;

- интегративное включение материалов по здоровому образу жизни в ряд учебных предметов и соответствующее обновление учебно-воспитательного процесса;
- повышение квалификации педагогического состава учреждения образования в области здорового образа жизни;
- вовлечение учащихся в практическую деятельность по поддержанию здорового образа жизни и формирование конкретных навыков его ведения.

Заключение

Здоровый образ жизни - это совокупность профилактических мер, направленных на предотвращение заболеваний, укрепление всех систем организма и улучшение общего самочувствия человека.

Ведение здорового образа жизни предполагает не хаотическое использование различных методик, но применение индивидуального, тщательно подобранного плана. План этот должен учитывать физиологические и психологические особенности конкретного человека, стремящегося улучшить свое состояние. Здоровый образ жизни не предполагает какую-то специальную физическую подготовку, его принципы рассчитаны на использование их обычным человеком с целью поддержания работоспособности и нормализации жизнедеятельности организма.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Современная концепция ЗОЖ определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья.

Элементы здорового образа жизни являются: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье; отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя; умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека питание, информированность о качестве употребляемых продуктов; физически активная жизнь с учётом возрастных и физиологических особенностей; соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками оказания первой помощи; закаливание.

Формирование у школьников здорового образа жизни требует создания в общеобразовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды при помощи здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающая образовательная среда - это организация образовательного пространства на всех уровнях, при котором качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения с помощью формирования здоровьесберегающей образовательной среды.

Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни должно проводиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников образовательного процесса.

Формирование здорового образа жизни школьников включает в себя: создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения; обучение здоровью; меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании; побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления, работа с семьёй.

Правильное использование психолого-педагогических технологий с учетом составляющих формирования ЗОЖ позволяет не только решать проблему ответственного отношения к своему здоровью, но и решает задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575811

Владелец Алфёрова Валентина Николаевна

Действителен с 03.03.2022 по 03.03.2023