

ПРОГРАММА

**«Траектория здорового
образа жизни»
для основной школы**

Оглавление

Введение	3
Паспорт программы	4
Критерии эффективности деятельности.....	5
Диагностический инструментарий для проведения мониторинга достижения планируемых результатов	6
План мероприятий по реализации Программы	7

Введение

Актуальность данной программы обусловлена приоритетным направлениям государственной политики в области образования на сохранение здоровья обучающихся. В современных условиях образовательная организация призвана выполнять не только образовательную функцию, но и создавать условия для формирования устойчивых навыков и компетенций здорового способа жизни. Задача по формированию здорового способа жизни у детей и молодежи, внедрению здоровьесберегающих технологий и основ медицинских знаний обозначена как приоритетная в Законе РФ «Об образовании в Российской Федерации», Стратегии развития воспитания в Российской Федерации; как один из результатов образовательной деятельности в федеральных государственных образовательных стандартах общего образования, и в качестве стратегического ориентира - в принятых концепциях преподавания учебных предметов «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Физическая культура».

Решение проблемы здоровьесбережения обучающихся является одной из важнейших задач современной школы и требованием ФГОС ООО к планируемым результатам образования. В соответствии со стандартом при получении основного общего образования среди образовательных результатов по предмету «Физическая культура» зафиксировано «понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья»; по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» - «формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью».

Основное внимание в программе уделено профилактической работе со школьниками, не имеющими современных научных представлений о ЗОЖ и не вполне осознающих уровень вреда психоактивных веществ (табака, алкоголя, наркотиков и др.) для здоровья человека. Такая работа должна проводиться не только со стороны школы, но и со стороны семьи. Активное участие семьи в вопросах формирования здорового образа жизни в значительной мере зависит от правильного взаимодействия педагогов с семьей ребенка, от их тесного взаимодействия в этом направлении. Используя различные формы организации занятий, важно сформировать у обучающихся навыки самостоятельного принятия решений, умение противостоять давлению, преодолевать стрессовые и конфликтные ситуации.

Целевая аудитория программы – руководящие, педагогические работники (в том числе учителя-предметники) и сотрудники общеобразовательных организаций (в том числе педагоги-психологи, психологи), обучающиеся и их родители (законные представители), представители органов ученического самоуправления, объединений школьников, представители различных внешкольных организаций (в том числе медработники, работники правоохранительных органов), общественные деятели и заинтересованные лица.

Паспорт программы

Нормативно-правовая база программы	<p>1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями);</p> <p>3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (ред. от 22.05.2019) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011№ 19993).</p>
Цели программы	Создание условий для формирования у обучающихся навыков, компетенций ЗОЖ и развитие личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению подростками ПАВ, формирование потребности в здоровом образе жизни.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> – формировать, развивать у обучающихся знания о психологических, физических особенностях организма; основах здорового образа жизни; позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций; – формировать, развивать представление о негативных факторах риска здоровью подростков (инфекционные заболевания, переутомление и др.); о существовании и причинах возникновения зависимости от табака, курения, наркотиков, других психоактивных веществ, их негативном влиянии на здоровье; – формировать, развивать знания об основных компонентах культуры здоровья, здорового образа жизни; – формировать у школьников чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; – формировать, развивать знания о полноценном (здоровом) питании, его режиме, полезности продуктов питания; – формировать, развивать знания о рациональной организации режима дня, включая продолжительность учебной деятельности и отдыха, необходимость двигательной активности, полезность занятий физической культурой, спортом; – развивать у подростков навыки эмоциональной разгрузки; – обеспечить профилактику вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотических веществ).
Результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> – повышение физической и санитарно-гигиенической культуры учащихся; – повышение уровня физического развития и физической подготовленности школьников; – повышение приоритета здорового образа жизни; – укрепление морально-психологического здоровья учащихся, развитие их коммуникативных способностей, нравственное и эстетическое совершенствование личности каждого ребенка; – понимание ценности здоровья как ресурса жизнедеятельности;

	<ul style="list-style-type: none"> – формирование культуры здорового образа жизни; взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека; – профилактика негативного влияния ПАВ на здоровье обучающихся посредством реализации комплекса мероприятий.
Направления деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1) учебно-воспитательное; 2) диагностическое; 3) профилактическое и коррекционное; 4) научно-методическое; 5) информационно-просветительское; 6) консультирование.

Модели организации работы, виды деятельности и формы

занятий с обучающимися

Улучшение питания детей:

- полный охват горячим питанием;
- пропаганда культуры питания в семье;
- организация диетического стола для детей с заболеваниями ЖКТ

Проведение систематических мероприятий по улучшению санитарии и гигиены:

- генеральные уборки классных комнат, школы;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований.

Предупреждение травматизма:

- оформление уголка по технике безопасности;
- проведение инструктажей с детьми.

Профилактика утомляемости:

- проведение подвижных перемен;
- физкультминутка на уроках

Проведение занятий по развитию умений и навыков в экстремальных ситуациях.

Критерии эффективности деятельности

Для общеобразовательной организации:

- увеличение количества физкультурно-оздоровительных, спортивных, профилактических мероприятий, в которых принимает участие школа;

– доля обучающихся, охваченных различными формами физкультурно-оздоровительных, спортивных, профилактических мероприятий.

Для обучающихся:

- повышение успешности обучающихся в образовательной деятельности; уменьшение количества пропусков занятий (уроков) по медицинским показателям;
- повышение результативности спортивных достижений;
- увеличение количества обучающихся, принимающих участие в спортивных мероприятиях на различных уровнях (институциональный, муниципальный, региональный).

Для педагогов:

- вовлечение педагогов в практическую деятельность по формированию устойчивых навыков и компетенций здорового способа жизни и личностных свойств и качеств, повышающих устойчивость к негативным влияниям внешней среды в части профилактики ПАВ у обучающихся;
- повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Диагностический инструментарий для проведения мониторинга достижения планируемых результатов

Методики для работы с обучающимися:

1. Организация и проведение ежегодного федерального социально-психологического тестирования обучающихся (приказ Минобрнауки РФ от 16.06.2014 №658 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования»)¹.
2. Шкала самооценки депрессии Цунга - адаптирован Т.И. Балашовой (<https://jekyll-hyde.ru/test/online-test-shkala-depressii-zung/>).
3. Тест Филипса по определению школьной тревожности (<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2012/05/11/test-shkolnoy-trevozhnosti-fillipsa>).
3. Тест по определению проявлений общей тревожности (Микляева А. В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция (<https://orenschool35.ru/docs/%D0%9C%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D1%8F%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D2%0%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C.pdf>).
4. Методика «Семь показателей самоуправления» (скрининг и оценка индивидуальной динамики, для обучающихся любого класса) - Э.Г. Цаплина

¹ Процедура проходит по единой методике, которую утверждает Министерство просвещения Российской Федерации

(http://amosovmop.narod.ru/Tsaplina/modul_1_Id_optimized.pdf).

5. Оценка показателей психологического здоровья обучающихся - Э.Г. Цаплина:

- Анкета напряженности;
- Шкала тревожности Сирса (http://amosovmop.narod.ru/Tsaplina/modul_1_Id_optimized.pdf).

Методики для работы с педагогами:

1. Анкета «Здоровый образ жизни и его составляющие» (<http://goo.gl/forms/oDZAR1y6u7>).
2. Анкета «Удовлетворенность здоровьесозидающей деятельностью школы» (<http://goo.gl/forms/K86Lhu73Ez>).
3. Опрос «Определение уровня сформированности профессиональных компетенций педагога» (<https://rsrcc-evpatoriya.ru/wp-content/uploads/2018/03/Anketa-Opredelenie-urovnya-sformirovannosti-professionalnyh-kompetentsij-pedagoga.pdf>).

Методики для работы с родителями (законными представителями):

1. Анкета «Удовлетворенность родителей здоровьесозидающей деятельностью школы» (<http://goo.gl/forms/FUYIjfREn5>).
2. Анкета «Воспитание здорового образа жизни у школьников» - модификация С.А. Котовой (<http://goo.gl/forms/52txwG3ISE>).

План мероприятий по реализации Программы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
Учебно-воспитательное направление				
1	Включение вопросов ЗОЖ и профилактики вредных привычек, в том числе употребления психоактивных веществ, в содержание различных учебных предметов			
2	Литература Устное народное творчество. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки. География Развитие географических знаний о Земле	Учителя-предметники	В течение года (5 класс)	Достижение результатов обучения, обозначенных в ФГОС ООО: предметных, метапредметных и личностных, в том числе в части формирования ценности здорового и безопасного образа жизни
3	Литература Русские народные сказки. Пословицы и поговорки. География		В течение года (6 класс)	

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	<p>Природа Земли: Литосфера, Гидросфера, Атмосфера, Биосфера</p> <p>Человечество на Земле</p> <p>Биология</p> <p>Особенности высшей нервной деятельности.</p>			
4	<p>География</p> <p>Освоение Земли человеком.</p> <p>Характеристика материков Земли</p> <p>Физика</p> <p>Трение в природе и технике (поведение в гололедицу).</p> <p>Способы увеличения и уменьшения давления (правила поведения на болотистой местности, льду, рыхлом снегу; правила обращения с колюще-режущими предметами).</p> <p>Атмосферное давление.</p> <p>Барометр-анероид (влияние атмосферного давления на жизнедеятельность человека).</p> <p>Плавание тел (правила поведения на воде).</p> <p>Биология</p> <p>Профилактика нервных и психических заболеваний.</p> <p>Наркотики. Алкоголизм</p>		В течение года (7 класс)	
5	<p>География</p> <p>Общая характеристика природы России. Население России</p> <p>Физика</p> <p>КПД теплового двигателя (экологические проблемы, возникающие при использовании тепловых двигателей).</p> <p>Сила тока. Единицы силы тока.</p> <p>Напряжение. Единицы напряжения (опасные для жизни человека значения силы тока и напряжения).</p> <p>Электрические нагревательные приборы. Короткое замыкание, предохранители (правила</p>		В течение года (8 класс)	

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	обращения с электрическими приборами, опасности короткого замыкания, перегрузки электрических сетей). Биология Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье			
6	География Хозяйство России Обществознание Семья и наркотики. Физика Перемещение при прямолинейном равноускоренном движении (опасности на проезжей части, тормозной путь автомобиля). Электромагнитное поле. Электромагнитные волны (защита от электромагнитного излучения). Преобразование внутренней энергии ядер в электрическую энергию. Атомная энергетика. Биологическое действие радиации (радиационная опасность и способы защиты от радиации). Химия Оксид углерода (II) и оксид углерода (IV) (образование угарного газа при курении и действии его на организм)		В течение года (9 класс)	
	Включение вопросов ЗОЖ и профилактики вредных привычек, в том числе употребления психоактивных веществ, в содержание рабочих программ внеурочной деятельности и программ воспитания			
1	Дни здоровья	Классный руководитель, учителя физической культуры	постоянно (5-9 класс)	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни посредством внеурочной и воспитательной работы
2	Родительские собрания	Классный руководитель, педагог-психолог,	постоянно (5-9 класс)	Обеспечение тесного взаимодействия школьного коллектива и родителей обучающихся по вопросам ЗОЖ и

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
		приглашенные специалисты		профилактике вредных привычек (план работы)
3	Вовлечение обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогов в работу по сохранению и укреплению здоровья детей	Директор школы, заместители директора; классные руководители	ежегодно	Обеспечение тесного взаимодействия школьного коллектива и родителей обучающихся по вопросам ЗОЖ и профилактике вредных привычек (план работы)
4	Проведение тематических классных часов, лекториев, бесед с учащимися о здоровом образе жизни	Классные руководители, педагог-психолог, приглашенные специалисты	постоянно (5-9 класс)	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни посредством внеурочной и воспитательной работы
	Вовлечение обучающихся в объединения по интересам спортивные секции, кружки и др.	Классные руководители, учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования	постоянно (5-9 класс)	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни посредством внеурочной и воспитательной работы
5	Совместная работа общеобразовательной организации с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел, в том числе по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; наркологическим диспансером, центрами психолого-медицинского сопровождения, учреждениями культуры и туризма, организациями дополнительного образования	Директор школы, педагог-психолог, медицинский работник, социальный педагог	постоянно (5-9 класс)	Формирование правой культуры и осознанного отношения к нормам и правилам существования в обществе, профилактика ПАВ и вредных привычек
6	Организация и проведение различных мероприятий: - Всемирный день трезвости и борьбы с алкоголизмом, – Международному дню отказа от курения, - Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом, -Всемирному дню без табака Формы мероприятий: конференции, круглые столы, конкурсы (в том числе конкурс плакатов) и фотоконкурсы,	Заместитель директора школы, классные руководители, учителя-предметники	ежегодно	План воспитательной работы школы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	посвященные здоровому образу жизни и профилактике вредных привычек; просмотр кинофильмов (видеофильмов) по ЗОЖ			
7	День туризма	Заместитель директора школы	ежегодно	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни
Диагностическое направление				
1	Диагностика психологических особенностей и отклонений обучающихся посредством использования программного комплекса психологических тестов и методик для образовательных и социальных организаций «Эффектон»	Директор школы, педагог-психолог, медицинский работник	ежегодно	Отслеживание психического состояния подростков, профилактика девиантного поведения
	Диагностическое исследование уровня адаптации обучающихся к условиям обучения в средней школе; уровня тревожности	Директор школы, педагог-психолог	ежегодно	Изучение уровня адаптации, школьной тревожности и ее компонентной локализации
2	Организация и проведение ежегодного федерального социально-психологического тестирования обучающихся	Директор школы, педагог-психолог	ежегодно	Выявление лиц, склонных и допускающих немедицинское потребление наркотических средств и психотропных веществ, а также лиц, входящих в группу риска в этом отношении
3	Диагностика текущей и хронической заболеваемости обучающихся, определение уровня их физического и психофизического состояния здоровья	Медицинский работник	ежегодно	Отслеживание динамики заболеваемости школьников
4	Проведение медосмотров и выявление у обучающихся специальной медицинской группы	Медицинский работник	ежегодно	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах, комплектации на их основе физкультурных групп; разработка совместно с медработником индивидуальных программ коррекции здоровья детей

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
5	Диагностика загруженности школьников домашними заданиями	Директор школы, заместители директора	постоянно	План работы
6	Диагностика качества питания и питьевым режимом	Директор школы, заместители директора, медицинский работник	постоянно	Соблюдение требований СанПин
7	Диагностика соответствия учебных помещений гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление вентиляция, уборка	Директор школы, заместители директора, медицинский работник	постоянно	Соблюдение требований СанПин
Профилактическое и коррекционное направление				
1	Предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии психического и физического здоровья обучающихся	Заместитель директора школы; педагог-психолог, специалисты, учителя, члены ПМПк, классные руководители	ежегодно	План работы, положительная динамика в части уменьшения количества таких обучающихся
2	Создание системы комплексной помощи школьникам из группы риска (посредством проведения индивидуальной работы и оказания адресной помощи, в том числе путем вовлечения детей в тематические мероприятия школы и повышения их занятости)	Заместитель директора школы; педагог-психолог, специалисты, учителя, члены ПМПк, классные руководители	ежегодно	План работы
3	Организация психолого-педагогической и коррекционной помощи обучающимся (в том числе разъяснительные и профилактические беседы с обучающимися, тематические встречи и т.д.)	Заместитель директора школы; педагог-психолог, специалисты, учителя, члены ПМПк, классные руководители	ежегодно	План работы
4	Вовлечение выявленных лиц «группы риска» в комплекс психолого-медицинских диагностических мероприятий,	Директор школы, педагог-психолог,	ежегодно	Профилактика употребления ПАВ и др. веществ

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	направленных на недопущение потребления наркотических средств и психотропных веществ и развития наркозависимости среди обучающихся	социальный педагог		
5	Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми родителей	Директор школы, классные руководители	постоянно	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни посредством внеурочной и воспитательной работы
6	Организация выступлений на общешкольных родительских собраниях работников правоохранительных органов, медработников			
Научно-методическое направление				
1	Формирование фонда специальной научно-методической литературы, нацеленной на сохранение и укрепление здоровья, профилактику вредных привычек посредством внедрения научного знания о человеке и его здоровье	Директор школы, библиотекарь, педагог-библиотекарь, учителя-предметники	ежегодно	План работы библиотеки (школьного информационно-библиотечного центра); тематическое планирование, сценарии уроков
2	Формирование фонда дидактических, наглядных и видео- материалов (видеосюжеты, видеофильмы, ролики социальной рекламы и др.)	Заместитель директора школы; библиотекарь, педагог-библиотекарь, учителя-предметники	ежегодно	План работы библиотеки (школьного информационно-библиотечного центра); тематическое планирование, сценарии уроков
	Использование электронных образовательных ресурсов в образовательном процессе	Заместитель директора школы; библиотекарь, педагог-библиотекарь, учителя-предметники	ежегодно	План работы библиотеки (школьного информационно-библиотечного центра); тематическое планирование, сценарии уроков
3	Методические рекомендации по использованию интерактивных и других ресурсов в образовательном процессе	Заместитель директора школы; библиотекарь, педагог-библиотекарь, учителя-предметники	ежегодно	План работы библиотеки (школьного информационно-библиотечного центра)
4	Вовлечение обучающихся в научно-исследовательскую работу и проектную	Заместитель директора школы;	ежегодно	План работы школы, сценарии уроков

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	деятельность (в том числе подготовка проектов и буклетов по соответствующей тематике)	учителя-предметники		
5	Организация и проведение тематических семинаров (вебинаров) на базе школы для педагогических кадров школы с приглашением ведущих профильных специалистов системы здравоохранения, социальной сферы, психологических служб, правоохранительных органов, центров информационной безопасности и т.д.	Директор школы, заместители директора	ежегодно	Повышение профессиональной компетентности педагогических работников школы
6	Деятельность методического объединения классных руководителей по вопросам формирования ЗОЖ и профилактике вредных привычек, в том числе психоактивных средств	Заместитель директора школы; классные руководители	ежегодно	Протоколы заседаний методических объединений классных руководителей; план работы методических объединений классных руководителей
7	Рассмотрение вопросов профилактической работы с учащимися и их семьями на заседаниях Советов профилактики, на школьных МО классных руководителей	Заместитель директора школы, педагог социальный	1 раз в четверть	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни
Информационно-просветительское направление				
1	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни среди обучающихся через урочную, внеурочную и воспитательную деятельность	Заместитель директора школы; учителя-предметники, классные руководители	ежегодно (5-9 класс)	Учебные планы и программы
2	Организация просветительской работы с родителями в области формирования ЗОЖ и профилактики вредных привычек (организация родительских чтений, всеобучей, лекториев, конференций, профилактических бесед, круглых столов и др.)	Заместитель директора школы; классный руководитель, педагог-психолог, приглашенные специалисты	постоянно (5-9 класс)	Обеспечение тесного взаимодействия школьного коллектива и родителей обучающихся по вопросам ЗОЖ и профилактике вредных привычек (план работы)
3	Размещение информации, направленной на разъяснение участникам образовательных отношений вопросов о ЗОЖ и профилактике вредных	Заместитель директора школы; классный руководитель,	постоянно (5-9 класс)	

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	привычек, на тематических стендах	педагог-психолог, приглашенные специалисты		
4	Использование сайта школы для размещения информации о ЗОЖ	Директор школы	постоянно	Открытость информации
5	Распространение опыта по укреплению здоровья обучающихся			Диссеминация опыта
6	Организация работы «Школы для родителей» по вопросам общения с ребенком, разрешения конфликтных ситуаций и др.	Педагог-психолог, социальный педагог	ежегодно	Просвещение родителей (законных представителей) обучающихся
7	Оформление выставок в библиотеке по профилактике наркомании, курения и пьянства	Заместитель директора школы; библиотекарь, педагог-библиотекарь	ежегодно	План работы библиотеки (школьного информационно-библиотечного центра)
8	Обновление стендов «Правовой уголок», «Здоровый я – здоровая страна»	Заместитель директора школы	ежегодно	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни
9	Распространение листовок о вреде курения, наркомании и алкоголизма среди подростков «У опасной черты»	Социальный педагог		
	Консультирование			
1	Оказание помощи (поддержки) школьникам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, или находящимся в состоянии стресса, депрессии	Педагог-психолог, социальный педагог	ежегодно	Развитие и формирование навыков конструктивного разрешения кризисных ситуаций у подростков, профилактика ПАВ (план работы, журнал консультаций)
2	Социально-педагогическое, медико-педагогическое, психологическое консультирование родителей (законных представителей) обучающихся	Педагог-психолог, социальный педагог	ежегодно	Социально-педагогическое, медико-педагогическое, психологическое сопровождение родителей (законных представителей) обучающихся (план работы, журнал консультаций)