

Управление образования администрации Копейского городского округа
Муниципальное учреждение «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»
Копейского городского округа Челябинской области

**Программа по повышению
психолого-педагогической компетентности педагогов
«Ветер перемен»
по теме «Управление временем в работе педагога».**

Участники программы:
педагоги

Срок реализации программы: 1 учебный год

Форма обучения: очная

Составители:
Миронова Н.А.
педагог-психолог МОУ СОШ № 13
Носкова Е.В.
педагог-психолог МДОУ ДС № 45
Почурицина А.Н.
педагог-психолог МОУ СОШ № 47
Харченко Т.Ю.
педагог – психолог МУ ЦППМСП
Копейского городского округа
Челябинской области
Ялымова О.Ю.
педагог-психолог МДОУ ДС №29

Копейск

2025-2026

Содержание

№	Название раздела	Страница
	Паспорт программы	2
I.	Комплекс основных характеристик программы	5
1.1.	Актуальность	5
1.2.	Цели и задачи программы	5
1.3.	Этапы реализации программы	6
1.4.	Содержание программы	8
1.5.	Планируемые результаты	9
1.6.	Полученные результаты	9
II	Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1	Календарный учебный график	17
2.2	Учебно-тематический план	18
2.3	Условия реализации программы	23
2.4	Контроль за реализацией программы	24
2.5	Оценочные материалы	24
2.6	Методические материалы	25
2.7	Список литературы	26
	Приложение	
	Приложение 1. Анкета по итогам реализации программы «Ветер перемен» в 2022 -2023 учебном году.	28
	Приложение 2. Брошюра для педагогов «Управление временем в работе педагога или Повелителя времени. Начало.»	31
	Приложение 3. Брошюра для педагогов «Жизненный баланс.»	33
	Приложение 4. Брошюра для педагогов «Делегирование.»	35

Паспорт программы.

№	Наименование	Управление образования администрации
---	--------------	--------------------------------------

	учреждения	<p>Копейского городского округа</p> <p>Муниципальное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Копейского городского округа Челябинской области</p> <p>Руководитель: Жилина Лариса Геннадьевна</p> <p>Адрес: 456601, Россия, Челябинская обл., г. Копейск., ул. Ленина, д 62-Б</p> <p>Телефон: 8(35139) 7-67-31</p> <p>E-Mail: sdik_kgo@mail.ru</p> <p>Официальный сайт: crrpmsp-kop.ru</p>
1.	Ф.И.О. составителей с указанием должности	<p>Творческая группа по разработке методических материалов программы:</p> <p>Миронова Наталья Александровна педагог-психолог МОУ СОШ № 13,</p> <p>Носкова Екатерина Владимировна педагог-психолог МДОУ ДС № 45,</p> <p>Почурицина Анна Николаевна педагог-психолог МОУ СОШ № 47,</p> <p>Харченко Татьяна Юрьевна педагог – психолог МУ ЦППМСП Копейского городского округа Челябинской области,</p> <p>Ялымова Оксана Юрьевна педагог-психолог МДОУ ДС № 29</p>
2.	Направленность программы	Социально-психологическая
3.	Вид программы	Профилактическая
4.	Практическая	Педагоги научились применять навыки

	значимость	<p>эффективного планирования времени в профессиональной и личной сфере.</p> <p>Педагоги обучены практическим приемам эффективно взаимодействовать с коллегами, обучающимися, воспитанниками, членами семьи.</p>
5.	Цель программы	Повышение психолого-педагогической компетентности в области эффективного планирования и распределения рабочего и личного времени педагогов.
6.	Задачи программы.	<p>Способствовать расширению представлений педагогов о планировании и распределении рабочего и личного времени как условие повышающее работоспособность.</p> <p>Развить у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.</p> <p>Обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний.</p>
7.	Описание участников программы.	Педагоги
8.	Сроки реализации программы	1 учебный год
9.	Ф.И.О. работников реализующих программу	Администрация образовательной организации назначает ответственного за проведение занятий в каждом образовательном учреждении Копейского городского округа в соответствии с приказом № 884 от 25 августа

		2022 года «О реализации программы по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов «Ветер перемен» в Копейском городском округе в 2022-2023 году.»
10.	Планируемые результаты	В результате реализации программы педагоги обучаются навыкам планирования и распределения личного и рабочего времени, учатся выбирать приоритетные направления деятельности, делегировать некоторые задачи для оптимального распределения времени.
11.	Наличие рецензии, с указанием Ф.И.О., должности.	Рецензент: Жилина Лариса Геннадьевна, директор МУ ЦППМСП Копейского городского округа Челябинской области
12.	Участие в конкурсах.	Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2025. Приказ № 07-5977 от 05.11.2025 года «О проведении конкурса» МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей Номинация 6. «Программы работы психолога с педагогическими коллективами и педагогами», которые направлены на повышение психологической компетентности педагогических коллективов, развитие их профессиональных ресурсов, навыков командного взаимодействия и

I. Комплекс основных характеристик программы

I.1. Актуальность

В 2022 – 2023 учебном году программа по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов «Ветер перемен» была направлена на развитие навыков эффективного планирования и распределения рабочего и личного времени педагогов.

Работа педагога связана с огромной эмоциональной нагрузкой, что ведет к истощению нервной системы, снижению работоспособности, креативности, возникновению чувства опустошенности, апатии.

Данные затраты должны восполняться для эффективности в профессиональной и личной сфере.

Поэтому очень важной компетенцией педагога является умение расставлять приоритеты, распределять время таким образом, чтобы оставалось пространство для восстановления собственных ресурсов. Отдохнувший, энергичный, счастливый, наполненный, вдохновленный педагог способен реализовывать поставленные задачи.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы.

Повышение психолого-педагогической компетентности в области эффективного планирования и распределения рабочего и личного времени педагогов.

Задачи программы.

- Способствовать расширению представлений педагогов о планировании и распределении рабочего и личного времени как условие повышающее работоспособность.
- Развить у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.

- Обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний.

1.3. Этапы реализации Программы.

Реализация программы «Ветер перемен» в 2022 – 2023 г. строилась поэтапно.

Название этапа	Содержание работы	Ожидаемые результаты
1 этап Организационный	Подготовка проекта приказа по реализации программы «Ветер перемен». Формирование и организация работы творческой группы по разработке методических материалов программы. Формирование планов и графиков работы. Формирование предварительного практического материала. Разработка занятий в соответствии с целями.	Утверждение планов и графиков работы. Оформление методического материала. Подготовленность помещений к проведению занятий.
2 этап Практический	Реализация программы. Организация проведения занятий программы в ОО.	Реализация содержания и основных положений программы.
3 этап	Анкетирование педагогов.	Составление справки «Об итогах реализации

Аналитический	Мониторинг эффективности в ОО. Сбор и анализ статистических данных по результатам реализации программы.	программы «Ветер перемен» в 2022 – 2023 учебном году». Разработка сборника методических материалов программы.
---------------	--	---

Муниципальный координатор программы «Ветер перемен», педагог-психолог Муниципального учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Харченко Т.Ю. организовала работу творческой группы по разработке занятий. Работа творческой группы проходила в течение всего учебного года на методических совещаниях, где участники группы работали над планированием, разработкой, редактированием занятий программы, а также наполнением занятий практическими материалами: презентациями, аудиоматериалами.

Разработкой программы «Ветер перемен» занимались педагоги - психологи: Миронова Н.А. (МОУ «СОШ № 13»), Носкова Е.В. (МДОУ «Д/С № 45»), Почурицина А.Н. (МОУ «СОШ № 47»), Ялымова О.Ю. (МДОУ «Д/С № 29»). Творческая группа по созданию программы демонстрировала профессиональную активность, и каждый участник вносил свой неоценимый вклад в общее содержание методических материалов. Все три занятия программы были выполнены и отредактированы вовремя, что дало возможность предоставления педагогам - психологам города методических материалов в установленный срок.

В 2022-2023 учебном году творческой группой педагогов - психологов был создан сборник методических материалов программы «Ветер перемен» в электронном и печатном варианте, где представлены конспекты занятий по теме: «Управление временем в работе педагога».

С целью повышения качества реализации программы «Ветер перемен», в 2022-2023 учебном году было организовано проведение мониторинга эффективности программы. В связи с этим была разработана анкета для педагогов по итогам реализации программы «Ветер перемен» в 2022-2023 учебном году. (Приложение №1.)

1.4. Содержание программы

Программа реализуется на базе образовательных организаций Копейского городского округа и рассчитана на один учебный год.

Занятия проводятся в течение учебного года: в октябре, январе и марте, в каникулярное время.

Количество занятий в год - 3 занятия.

Занятия были объединены общей темой – «Управление временем в работе педагога».

Программа рассчитана на работу с педагогами. Каждое занятие длится 1,5-2 часа и включает разнообразные приемы вовлечения участников в активную практическую деятельность.

В работе с педагогами эти приемы способствуют:

- развитию умения больше успевать за единицу времени и эффективно расходовать собственные ресурсы;
- снятию психоэмоционального напряжения;
- развитию навыков анализа;
- развитию навыков активного поведения, стрессоустойчивости;
- развитию навыков эффективного взаимодействия с коллегами;
- развитию умения управлять собственными эмоциями;
- выстраиванию доверительных отношений.

Форма работы с педагогами - групповые практические занятия. В занятия включены простые упражнения, которые обеспечивают достижение поставленной цели - повысить компетентность в области эффективного использования времени для снижения стресса педагогов.

1.4. Планируемые результаты

Основная цель программы «Ветер перемен» - создание системы профилактической и просветительской работы с педагогами образовательных организаций для освоения психологических знаний, приемов и методов, которые повысят эффективность и качество взаимодействия между участниками образовательного процесса.

В занятия были включены простые упражнения, которые обеспечивали достижение поставленной цели - повышение компетентности в области эффективного использования времени для снижения стресса педагогов.

Использованные психологические упражнения и техники в работе с педагогами способствовали:

- развитию умения больше успевать за единицу времени и эффективно расходовать собственные ресурсы;
- снятию психоэмоционального напряжения;
- развитию навыков анализа;
- развитию навыков активного поведения, стрессоустойчивости.

В результате реализации программы педагоги овладели приемами, направленными на развитие навыков планирования и распределения личного и рабочего времени, научились выбирать приоритетные направления, которым необходимо уделять должное количество времени и делегировать некоторый вид занятий для оптимального распределения времени.

1.6. Полученные результаты

В 2022-2023 учебном году были проведены психологические семинары-тренинги в 44 образовательных организациях Копейского городского округа: МОУ СОШ №№1, 2, 4, 5, 6, 9, 13, 15, 16, 21, 23, 24, 32, 42, 43, 44, 47,48, МДОУ ДС №№ 4, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 24, 27, 28, 29, 31,36, 37, 39, 40, 43, 44, 45, 47, 50, 51, 52, 53, МОУ «Общеобразовательная школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 8», МОУ «Начальная школа - детский сад № 11».

Программа «Ветер перемен» в образовательных организациях города реализовывалась в три этапа:

- в октябре и ноябре 2022 года было проведено первое занятие для педагогов Копейского городского округа;
- в январе 2023 года - второе занятие;
- в марте – апреле 2023 года программа завершилась третьим занятием.

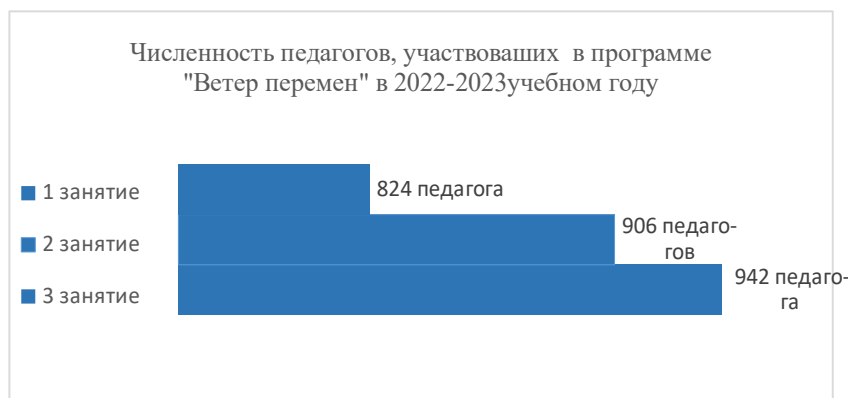
Анализ статистических данных по результатам реализации программы

1. За 2022-2023 учебный год в образовательных организациях было проведено 134 психологических занятия с целью повышения психологической компетентности педагогов.

Численность участия педагогов распределилась следующим образом:

- в первом занятии программы приняли участие 824 педагога из 24 организаций дошкольного образования и 19 школ города;
- во втором занятии – 906 педагогов из 23 дошкольных организаций и 20 школ города;
- в третьем занятии численность составила 942 педагога из 22 организаций дошкольного образования и 20 школ города (диаграмма 1).

Диаграмма 1



Суммарно в трёх занятиях программы приняли участие 2672 педагога КГО.

2. Анализ показателей численности участвующих образовательных организаций за последние три года реализации программы показывает следующие данные:

- в 2020-2021 учебном году участие в программе приняли 46 образовательных организаций;
- в 2021-2022 учебном году – 41 образовательная организация;
- в 2022 – 2023 учебном году – 44 образовательные организации (диаграмма 2).

Диаграмма 2



Вывод: анализ данных показывает увеличение количества образовательных организаций, участвующих в программе по сравнению с прошлым учебным годом. Это свидетельствует о понимании руководителями ОО важности повышения психолого – педагогической компетентности педагогов, являющейся основой эффективности в профессиональной деятельности.

3. За время реализации программы стабильно высокие показатели участия педагогов наблюдаются в МДОУ «Д/С № 15», МДОУ «Д/С № 27», МДОУ «Д/С № 39», МОУ «СОШ № 5», дошкольное отделение МОУ «СОШ № 13», МОУ «СОШ № 32», МОУ «СОШ № 47» филиал 1 (таблица 1, 2).
4. В 2022 – 2023 учебном году к реализации программы подключились образовательные организации: МДОУ «Д/С № 28», МДОУ «Д/С № 43», МДОУ «Д/С № 47», МОУ «СОШ № 2», МОУ «СОШ № 6», МОУ «СОШ № 9».
5. В реализации программы «Ветер перемен» в 2022-2023 учебном году приняли участие 44 образовательные организации Копейского городского

округа, что составило 75% от общего количества образовательных организаций Копейского городского округа (диаграмма 3).

Диаграмма 3



Процент участия ОО в программе в 2022 - 2023 учебном году вырос на 7% по сравнению с прошлым 2021-2022 учебным годом, где количество участвующих ОО составляло 68%.

В таблицах 1, 2 представлены количественные данные по реализации программы «Ветер перемен» в 2022 – 2023 учебном году.

Статистические данные по реализации программы «Ветер перемен» в 2022– 2023 учебном году

Таблица 1

Образовательная организация МДОУ ДС	Номер занятия/ кол-во участвующих педагогов					
	<u>1</u>	Процент участия педагогов в ОО	<u>2</u>	Процент участия педагогов в ОО	<u>3</u>	Процент участия педагогов в ОО
МДОУ «Д/С №4»	11	41%	14	52%	16	64%
МДОУ «Д/С №7»	16	40%	8	66%	8	66%
МДОУ « Д/С № 8»	24	77%	26	84%	25	100%
МДОУ «Д/С № 9»	11	84%	8	61%	12	75%
МДОУ «Д/С № 10»	12	50%	14	70%	17	81%
МОУ «Начальная школа-детский сад № 11»	18	80%	13	65%	14	70%
МДОУ «Д/С № 14»	29	80%	26	70%	29	84%
МДОУ «Д/С № 15»	16	94%	16	94%	16	100%
МДОУ «Д/С № 24»	14	70%	19	90%	19	90%
МДОУ « Д/С № 27»	26	93%	25	93%	22	78%
МДОУ « Д/С №28»	11	69%	14	87%	12	75%
МДОУ «Д/С № 29»	17	77%	15	68%	20	91%
МДОУ «Д/С № 31»	7	50%	11	79%	14	86%
МДОУ «Д/С №36»	18	90%	7	41%	10	59%

МДОУ Д/С №37»	27	90%	32	97%	30	90%
МДОУ «Д/С № 39»	20	100%	19	95%	16	80%
МДОУ «Д/С № 40»	21	95%	21	95%	9	56%
МДОУ «Д/С № 43»	10	48%	18	86%	18	86%
МДОУ «Д/С №44»	28	67%	15	35%	24	57%
МДОУ « Д/С № 45»	12	80%	14	93%	16	100%
МДОУ «Д/С№ 47»	12	57%	16	67%	19	90%
МДОУ «Д/С № 50»	24	62%	22	60%	24	62%
МДОУ «Д/С № 51»	17	68%	16	64%	Отсутствуют данные	Отсутствуют данные
МДОУ «Д/С № 52»	26	90%	18	62%	24	82%
МДОУ «Д/С № 53»	20	52%	Отсутствуют данные	Отсутствуют данные	Отсутствуют данные	Отсутствуют данные
Общее количество- участников в МДОУ ДС	447		407		414	

Таблица 2

Образовательная организация МОУ СОШ	Номер занятия/ кол-во участвующих педагогов					
	<u>1</u>	Процент участия педагогов в ОО	<u>2</u>	Процент участия педагогов в ОО	<u>3</u>	Процент участия педагогов в ОО
МОУ «СОШ № 1»	14	21%	33	68%	34	69%
МОУ «СОШ № 2»	25	45%	25	45%	26	46%
МОУ «СОШ № 4»	15	33%	41	87%	38	83%
МОУ «СОШ № 5»	17	100%	17	100%	17	100%
МОУ «СОШ № 6» начальная школа	14	74%	14	74%	18	95%
МОУ «школа интернат № 8»	39	82%	35	75%	35	75%
МОУ «СОШ № 9»	12	23%	18	34%	32	74%
МОУ «СОШ № 13» Средняя школа Дошкольное отделение	19 15	32% 100%	25 16	56% 100%	32 16	71% 100%
МОУ «СОШ № 15»	8	66%	9	70%	11	75%
МОУ «СОШ № 16»	31	82%	31	79%	30	77%
МОУ «СОШ № 21»	12	63%	20	100%	18	90%
МОУ «СОШ № 23»	Отсутствуют данные	Отсутствуют данные	23	96%	25	88%
МОУ « СОШ № 24»	20	57%	24	69%	30	86%
МОУ « СОШ № 32»	28	100%	26	86%	28	100%
МОУ «СОШ №42»	13	28%	21	45%	19	40%
МОУ «СОШ №43»	15	32%	34	72%	28	69%
МОУ « СОШ №44»	16	30%	18	27%	37	56%
МОУ «СОШ № 47» основная школа филиал 1	18 11	78% 85%	17 12	74% 92%	17 12	74% 100%
МОУ «СОШ № 48»	35	54%	40	62%	25	38%
Общее количество участников в СОШ	377		499		528	

Мониторинг эффективности реализации программы «Ветер перемен»

Мониторинг эффективности программы «Ветер перемен» проводился в соответствии с приказом управления образования администрации Копейского городского округа от 22.10.2022 г. № 1149 «О проведении мониторинга эффективности реализации городской программы по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов «Ветер перемен» в 2022-2023 учебном году».

В рамках мониторинга эффективности реализации программы «Ветер перемен» в 2022 -2023 учебном году было проведено итоговое анкетирование педагогов КГО с целью получения обратной связи о степени удовлетворенности педагогами качеством проведения занятий программы. Результаты анкетирования представлены в таблицах 3, 4.

Результаты анкетирования педагогов КГО по результатам проведения занятий «Ветер перемен» в 2022 – 2023 учебном году

Таблица 3

Вопрос	Количество педагогов/ процент участников от общего количества участников в занятии		
	минимальное значение (1,2)	среднее значение (3)	максимальное значение (4,5)
Насколько интересной и доступной была подача материала?	15 (1%)	77 (9%)	850 (90%)
Насколько много новой информации вы получили?	35 (4%)	140 (15%)	767 (81%)
Насколько комфортной для вас была психологическая атмосфера на занятиях?	3 (0,3%)	37 (4%)	902 (96%)
Оцените возможность применять полученные знания на практике	27 (3%)	121 (13%)	794 (84%)
Насколько занятия были для вас эффективными: дали новые знания, навыки, технологии, повысили уровень психологической компетентности?	27 (3%)	126 (13%)	789 (84%)

Вывод: полученные данные анкетирования педагогов КГО демонстрируют высокие показатели заинтересованности в психологических

занятиях. Так из 942 опрошенных педагогов **99%** (927 человек) отметили заинтересованность в занятиях по программе «Ветер перемен». **1%** педагогов (15 человек) высказали противоположное мнение. Большинство педагогов **96%** (907 человек) получают много новой информации в ходе участия в занятиях. Повысили уровень психологической компетенции **97%** (915 человек), и **3%** (27 человек) отметили низкий уровень по данному вопросу.

Итоги анкетирования педагогов показывают высокую личную заинтересованность в психологических знаниях, отмечают практическую направленность занятий по программе «Ветер перемен», а также возможность программы преодолевать недостаток знаний в области психологии и повышать психологическую культуру.

Для определения приоритетного направления занятий программы «Ветер перемен» в 2023 – 2024 году был проведен опрос педагогов по выбору тем из предложенных в анкете. Результаты голосования представлены в таблице № 4.

Результаты анкетирования педагогов КГО по выбору приоритетных тематических направлений программы «Ветер перемен»

Таблица № 4

Темы	Количество педагогов/процент от общего количества участвующих в анкетировании
1. «Индивидуальные особенности обучающихся, воспитанников, их способности, сильные и слабые стороны характера, достоинства и недостатки»	186 (20%)
2. «Процессы общения между участниками образовательного процесса»	199 (21%)
3. «Приемы разрешения конфликтов между участниками образовательного процесса»	257 (27%)

4. «Тренировка эмоциональной устойчивости, снижение уровня профессионального выгорания»	370 (39%)
5. «Приемы мотивации деятельности обучающихся и воспитанников»	273 (29%)
6. «Личностное развитие педагога: развитие сильных сторон и талантов, реализация своего потенциала, повышение качества жизни»	233 (25%)

Вывод: Всего в анкетировании приняло участие 942 педагога. Большинство голосов педагогов - 370 человек (39%) набрала тема «Тренировка эмоциональной устойчивости, снижение уровня эмоционального выгорания». Также педагогов интересует вопросы мотивации деятельности обучающихся и воспитанников, за данное направление проголосовало 273 человека, что составило 29% опрошенных. Таким образом, педагогам, чья профессия отличается высокой эмоциональной загруженностью и стрессонасыщенностью, необходимы занятия по снижению уровня эмоционального выгорания и тот объем занятий в рамках городской программы «Ветер перемен» не достаточен для профилактики истощенности в профессиональной сфере. С другой стороны, желание педагогов продолжать работать с психологическими темами, исследуя профессиональные и личные трудности, говорят о высокой оценке работы специалистов по программе.

В продолжении анкетирования педагогам КГО было предложено поделиться своими темами психологической направленности, для проведения занятий по программе «Ветер перемен».

Наиболее активными были педагоги МОУ «Школа – интернат № 8 с темами, касающимися способов создания благоприятной атмосферы в коллективе, поиска подходов в работе с родителями. Педагоги МОУ «СОШ № 48» предложили темы, затрагивающие вопросы конфликтологии,

эмоциональной разгрузки, границ личности. Педагогов МОУ «СОШ № 4 волнуют темы сплочения коллектива, использования игровых технологий в работе с детьми, вопросы поиска общего языка с современными родителями. Педагоги МОУ «СОШ № 1» предложили актуальные темы «Философия дисциплины: почему дети ведут себя так, а не иначе», «Как выстраивать отношения или обходя острые углы».

Данные итогового анкетирования педагогов будут учтены в вопросах тематического планирования занятий на 2023- 2024 год.

Подводя итоги реализации программы «Ветер перемен» в 2022- 2023 году, следует отметить, что программа реализуется в большинстве образовательных организаций Копейского городского округа и создает условия для повышения психолого - педагогической компетентности педагогов.

II Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Программа «Ветер перемен» в образовательных организациях города предусматривает проведение занятий в три этапа: в октябре, январе и марте, в каникулярное время.

В приложении к программе представлены разработанные брошюры по темам занятий. (Приложение № 2,3,4.)

2.2 Учебно-тематический план

Наименование темы занятия	Цель	Задачи	Содержание	Месяц
<p>Занятие № 1</p> <p>городской программы по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов «Ветер перемен»</p> <p>Тема:</p> <p>«Управление временем в работе педагога или Повелители времени.</p> <p>Начало.»</p>	<p>повысить компетентность в области эффективного использования времени для снижения стресса педагогов.</p>	<p>- больше успевать за единицу времени и эффективно расходовать собственные ресурсы;</p> <p>- знакомство с понятием «хронофаг», выявление и борьба с ними;</p> <p>- снятие психоэмоционального напряжения;</p> <p>- развитие навыков анализа.</p>	<p>Упражнение «Ассоциации»</p> <p>Цель: введение в тему, активизация группы.</p> <p>Мини-лекция по теме занятия.</p> <p>Упражнение «Как бороться с хронофагами»</p> <p>Цель: найти практические способы борьбы с типичными хронофагами (пожирателями времени).</p> <p>Упражнение «Белка в колесе»</p> <p>Цель: разогрев группы.</p> <p>Упражнение «Распределение времени»</p> <p>Цель: анализ затрат времени.</p> <p>Упражнение «Секундомер»</p> <p>Цель: увидеть индивидуальные</p>	<p>октябрь, в каникулярное время</p>

			особенности восприятия времени. Заключительная часть. Рефлексия.	
<p>Занятие № 2 городской программы по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов «Ветер перемен»</p> <p>Тема: «Жизненный баланс.»</p>	повысить компетентность в области эффективного использования времени для снижения стресса педагогов.	<p>- больше успевать за единицу времени и эффективно расходовать собственные ресурсы;</p> <p>- знакомство с эффективным инструментом тайм-менеджмента – Матрицей Эйзенхауэра или Матрицей приоритетов;</p> <p>- снятие психоэмоционального напряжения;</p>	<p>Упражнение «Капитал времени». Цель: предложить участникам группы через понятное математическое действие представить, каким «банком времени» каждый из них располагает; сделать ощущение времени осознанным, зримым, поддающимся счету, дать опыт, который поможет относиться к времени с уважением.</p> <p>Упражнение «Кубик баланса» Цель: уметь расставлять ежедневные приоритеты, уделяя внимание важным сферам жизни.</p> <p>Упражнение «Колесо баланса» Цель: уметь расставлять ежедневные приоритеты, уделяя внимание важным</p>	январь, в каникулярное время

		- развитие навыков анализа.	сферам жизни. Упражнение «Трехминутная медитация-передышка» Цель: снятие напряжения в трудных жизненных ситуациях, повышение стрессоустойчивости.	
Занятие № 3 городской программы по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов «Ветер перемен» Тема: «Делегирование.»	повысить компетентность в области эффективного использования времени для снижения стресса педагогов.	- провести диагностику умения распоряжаться временем; - больше успевать за единицу времени и эффективно расходовать собственные ресурсы; - знакомство с эффективным инструментом тайм-	Тест «Умение расставлять приоритеты» Цель: провести диагностику умения распоряжаться временем. Упражнение «Доверие» Цель: настроить участников на рабочий лад; подвести группу к теме «Делегирование полномочий»; показать участникам важность доверия между сотрудниками. Мини-лекция о делегировании. Упражнение «Плюсы и минусы	март, в каникулярное время

		<p>менеджмента – делегирование;</p> <p>- знакомство с эффективной техникой рефлексии (самоанализа) - «Методом пяти пальцев»;</p> <p>- снятие психоэмоционального напряжения;</p> <p>- развитие навыков анализа.</p>	<p>делегирования»</p> <p>Цель: мотивация педагогов на работу с темой занятия, актуализация.</p> <p>Упражнение «Попросите о помощи»</p> <p>Цель: применить на практике приемы делегирования просьбы и переговоры.</p> <p>Упражнение «Метод пяти пальцев»</p> <p>Цель: самоанализ выполнения задачи делегирования в упражнении «Попроси о помощи», рефлексия.</p> <p>Просмотр мультфильма «Одинаково»</p> <p>Цель: снятие психоэмоционального напряжения, мотивировать участников эффективно расходовать ресурсы своего времени, осознанно относиться к своей жизни.</p> <p>Анкетирование</p> <p>Цель: получение обратной связи,</p>	
--	--	---	---	--

			планирование выбора темы программы психолого-педагогического просвещения в следующем учебном году.	
--	--	--	---	--

2.3 Условия реализации программы

Кадровые ресурсы.

Количество специалистов, реализующих основные направления программы, может варьироваться, исходя из графиков отпусков специалистов учреждения и текущих изменений в ходе планирования рабочего времени: педагог-психолог, специалисты, воспитатели, учителя.

Материально-технические условия.

Требования к помещению для проведения занятий.

Мебель.

- Столы
- Стулья
- Шкаф для хранения оборудования и методических разработок занятий.

Наименование оборудования.

- Ноутбук/ компьютер
- Колонки
- Проектор
- Принтер
- Фотоаппарат

Наименование материалов.

- Подготовленные видео или доступ в Интернет
- Доска/ мольберт
- Мел/ маркер
- Листы формата А-4 (белые, цветные)
- Ватманы (белые)
- Ручки
- Карандаши (простые, цветные)
- Фломастеры
- Клей
- Ножницы

2.4 Контроль за реализацией программы

В соответствии с планом работы управления образования на 2022 год, в целях создания системы профилактической и просветительской работы с педагогическими работниками образовательных организаций Копейского городского округа, во исполнение приказа № 884 от 25 августа 2022 года «О реализации программы по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов «Ветер перемен» (далее - программа «Ветер перемен») были проведены психологические семинары-тренинги в 44 образовательных организациях Копейского городского округа.

По итогам реализации программы по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов «Ветер перемен» в 2022 – 2023 учебном году составлена справка «Об итогах реализации программы по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов «Ветер перемен» в Копейском городском округе в 2022 – 2023 учебном году». Приказ № 808 от 26 июля 2023 года.

2.5 Оценочные материалы.

С целью повышения качества реализации программы «Ветер перемен», в 2022-2023 учебном году было организовано проведение мониторинга эффективности программы. В связи с этим была разработана анкета для педагогов по итогам реализации программы «Ветер перемен» в 2022- 2023 учебном году (Приложение № 1.)

Анкетирование - это письменный опрос, в котором ставятся и достигаются следующие цели: восприятие (сбор) информации, накопление, классификация и обобщение исходного материала по исследуемой проблеме. Использование этого метода эмпирического исследования способствует повышению объективности информации о педагогических фактах, явлениях, процессах, их типичность, поскольку предусматривает получение информации от большего количества опрошенных. Особенностью этого метода можно назвать его анонимность, так как личность респондента не фиксируется, фиксируются лишь его ответы. Анкетирование проводится в

основном в случаях, когда необходимо выяснить мнения людей по каким-то вопросам и охватить большое число людей за короткий срок. Анкетирование можно рассматривать как один из эффективных инструментов при проектировании и внедрении системы менеджмента качества, который позволяет своевременно выявлять положительные и негативные моменты в организации учебного процесса и вовремя принимать необходимые решения для улучшения образовательной деятельности.

2.6 Методические материалы

Основная документация по реализации программы:

- Программа по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов «Ветер перемен» по теме «Управление временем в работе педагога.»
- Учебно-тематический план работы.
- Сборник методических материалов городской программы по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов «Ветер перемен» по теме «Управление временем в работе педагога» / авт.-сост. Н.А. Миронова, Е.В. Носкова, А.Н. Почурицина, Харченко Т.Ю., О.Ю. Ялымова. – Копейск, 2023. – 46 с.

2.7 Список литературы

1. Алексеев, К. Психологическая коммуникация/ Кирилл Алексеев// Справочник педагога – психолога. Детский сад. - №4. - 2017
2. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. / Изд-во: Учитель, 2021 г.
3. Банщикова Т.Н., Ветров Ю. П., Клушина Н.П. Профессиональная деятельность психолога в работе с педагогическим коллективом. / М.: Книголюб, 2004. - 2004.
4. Богославец Л.Г., Давыдова О.И. Тайм-менеджмент в работе образовательных учреждений. Методическое пособие. Издательство: Сфера, 2012 г. – 128 с.
5. Быкова Анна. Мама в балансе: планер от «ленивой мамы» - Москва: Эксмо, 2021. – 208 с.
6. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. М. Изд-во «Ось-89», 1999. – 176с.
7. Вовк Анна. Работающая мама. Семья, карьера, личная жизнь. Изд-во: Эксмо, 2012 г. – 352 с.
8. Воробьева Ульяна. Счастливый ребенок деловой мамы. Изд-во: Рама Пабблишинг, 2011 г. – 200 с.
9. Светлана Гончарова: Тайм-менеджмент для мам. 7 заповедей организованной мамы. Изд-во: Эксмо, 2015 г. – 176 с.
10. Жагарина Марина, Масленникова Надежда Готовый сценарий тренинга, чтобы провести веселый корпоратив и сплотить педагогов / Журнал Справочник педагога психолога детский сад № 12, 2018.
11. Загвязинский В. И., Атаханов Р.. Методология и методы психологопедагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. -2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия»., 2005. – 208 с.

12. Истратова О.П. Справочник по групповой психокоррекции. / Ростов н/Д: Феникс, 2008.
13. Кипнис М. Ш. 150 лучших игр, упражнений, триггеров для любого тренинга. / Изд-во: АСТ, 2020 г.
14. Кутузова Д., Ильинская К. Если мама на нуле. Рабочая тетрадь. – Москва: Манн, Иванов и Фарбер, 2022. – 208 с.
15. Мингазова Д.Н., Мовчан Н.И., Романова Р.Г., Сопин В.Ф. Анкетирование студентов как один из эффективных инструментов самооценки вуза: Инновации в образовании, Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского, 2009, № 2, с. 17–23
16. Ненашева, А.В., Коммуникативная компетентность педагога ДОУ: семинары-практикумы, тренинги, рекомендации. / А.В. Ненашева, Г.Н. Осинина, И.Н. Тараканова. – Волгоград : Учитель, 2014.
17. Павлов И.В., Марченко Е.Е. Тайм-менеджмент для учителей. ЛитРес : 2020 г. – 45 с.б
18. Панфилова А.П. Социально-психологический климат в педагогическом коллективе. / М.: Академия, 2011.
19. Прохорова Л. Н. Мастер-класс по созданию творческого коллектива в ДОУ или как загораются искорки творческого поиска. / Москва : 5 за знания : Методкнига, 2007.
20. Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании: учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 162 с.
21. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. / Издательство : Речь, 2010 г.
22. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. — М.: Генезис, 2003. — 400 с.
23. Шитова, Е.В. Практические семинары и тренинги для педагогов. - Вып. 1. Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие. / Е.В. Шитова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград : Учитель, 2016.

Приложение № 1

Анкета по итогам реализации программы «Ветер перемен» в 2022-2023г.

приказ управления образования
от 26 октября 2022 г. № 1149

Уважаемые коллеги!

Нам важно ваше мнение о прошедших занятиях.

Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной.

Пожалуйста, оцените занятия, отвечая на предложенные вопросы по пятибалльной шкале, где 1 – соответствует минимальной оценке, а 5 – максимальной.

Вопрос	Шкала оценки				
	1	2	3	4	5
Насколько интересной и доступной была подача материала?					
Насколько много новой информации вы получили?					
Насколько комфортной для вас была психологическая атмосфера на занятиях?					
Оцените возможность применять полученные знания на практике					
Насколько занятия были для вас эффективными: дали новые знания, навыки, технологии, повысили уровень психологической компетентности?					

Какие темы вы хотели бы рассмотреть в рамках программы психолого-педагогического просвещения в будущем? Выберите свой вариант ответа:

1. «Индивидуальные особенности обучающихся, воспитанников, их способности, сильные и слабые стороны характера, достоинства и недостатки».
2. «Процессы общения между участниками образовательного процесса».
3. «Приемы разрешения конфликтов между участниками образовательного процесса».
4. «Тренировка эмоциональной устойчивости, снижение уровня профессионального выгорания».
5. «Приемы мотивации деятельности обучающихся и воспитанников».
6. «Личностное развитие педагога: развитие сильных сторон, реализация своего потенциала».
7. Предложите свой вариант.

Форма итогового отчета по анкетированию
(для предоставления муниципальному координатору)

**Итоговый отчет по анкетированию в рамках реализации
программы «Ветер перемен»**

ОО _____

Количество педагогов, принявших участие в анкетировании _____

Таблица 1

Вопрос	Количество педагогов		
	минимальное значение (1,2)	среднее значение (3)	максимальное значение (4,5)
Насколько интересной и доступной была подача материала?			
Насколько много новой информации вы получили?			
Насколько комфортной для вас была психологическая атмосфера на занятиях?			
Оцените возможность применять полученные знания на практике			
Насколько занятия были для вас эффективными: дали новые знания, навыки, технологии, повысили уровень психологической компетентности?			

Рекомендации к заполнению Таблицы 1

Подсчитываются количество педагогов, давших минимальные, максимальные и средние значения по каждому вопросу.

К минимальным значениям относятся ответы из «шкалы оценок» – 1, 2;

к максимальным значениям относятся ответы из «шкалы оценок» - 4, 5;

к средним значениям относятся ответы из «шкалы оценок» - 3.

Таблица 2

Варианты ответов на вопрос: «Какие темы вы хотели бы рассмотреть в рамках программы психолого-педагогического просвещения в будущем?»

Темы	Количество педагогов
1. «Индивидуальные особенности обучающихся, воспитанников, их способности, сильные и слабые стороны характера, достоинства и недостатки».	
2. «Процессы общения между участниками образовательного процесса».	
3. «Приемы разрешения конфликтов между участниками образовательного процесса».	
4. «Тренировка эмоциональной устойчивости, снижение уровня профессионального выгорания».	
5. «Приемы мотивации деятельности обучающихся и воспитанников».	
6. «Личностное развитие педагога: развитие сильных сторон и талантов, реализация своего потенциала, повышение качества жизни».	
7. Предложите свой вариант	Названия тем, предложенных педагогами: 1. 2. 3. и т.д.

Рекомендации к заполнению Таблицы 2

При обработке ответов на последний вопрос «Какие темы вы хотели бы рассмотреть в рамках психолого – педагогического просвещения в будущем?» подсчитывается количество педагогов, давших ответы по каждому вопросу.

Ответ «7. Предложите свой вариант» обрабатывается:

1. подсчетом количества педагогов, выбравший данный вариант ответа;
2. названия тем, предложенные педагогами заносятся в таблицу.

Брошюра для педагогов «Управление временем в работе педагога или Повелители времени. Начало.»

Хронофаги (пожиратели времени), которые встречаются в жизни:

- Соцсети;
- Поиск информации в интернете;
- Проверка электронной почты;
- Телевизор или просмотр шоу на Ютубе;
- Развлекательные сайты.
- Сериалы;
- Компьютерные игры, мобильные игры.
- Походы в магазины, онлайн—шоппинг.
- Дорога, пробки.
- Перекуры и перерывы во время работы.
- Беспорядок на рабочем месте.
- Пустые разговоры.
- Неумение отказывать.
- Бесполезные совещания.
- Очереди.
- Неумение делегировать задачи.

Хронофаг—это все, что отнимает наше время и ничего не дает взамен. Это вещи, занятия, люди, события, которые способствуют нецелесообразному расходу времени, отвлекают от достижения поставленных целей и выполнения рабочих задач.

Чтобы распознать хронофаг нужно учитывать два критерия:

- **Объективный:** вы тратите на это занятие столько времени, что это мешает работе. Кстати, мешать может косвенно. Например, перед сном вы любите поиграть в мобильную игру или почитать книжку. Прекрасное занятие, расслабляющее, снимающее стресс. Но вы проваливаетесь в хронофаг, тратите на игру или книгу несколько часов вместо двадцати минут, плохо высыпаетесь и в итоге хуже работаете.
- **Эмоциональный:** после этого занятия вы чувствуете себя так, словно ничего толком не сделали, а уже устали. Это самый точный критерий.

Каждая секунда вашей жизни на вес золота. Вчера — уже история.

Завтра — вообще непонятно что.

Сегодня — это дар.

Поэтому оно и зовется **НАСТОЯЩИМ**.

Находите время для работы — это условие успеха.

Находите время для размышлений — это источник силы.

Находите время для игры — это секрет молодости.

Находите время для чтения — это основа знаний.

Находите время для дружбы — это условие счастья.

Находите время для мечты — это путь к звездам.

Находите время для любви — это истинная радость жизни.

Находите время для веселья — это музыка души.

«Тайм-менеджмент» — это искусство управления временем. Основные блоки тайм-менеджмента:

Постановка целей.

Расстановка приоритетов.

Учет времени.

Планирование.

Делегирование.

Организация деятельности.

Борьба с поглотителями времени.

Эффективный отдых.

Самонастройка.

Пословицы о времени:

Деньги пропали—наживешь, время пропало—не вернешь.

Всеу свое время.

Делу время, а потехе час.

Порядок время бережет.

Этот планер поможет вам отслеживать, где и когда вы теряете равновесие, жизненный баланс: Быкова Анна, Мама в балансе: планер от «ленивой мамы» / Москва : Эксмо, 2021.—208 с.

Брошюра для педагогов «Жизненный баланс.»

Жизнь каждого человека разнообразна. В ней есть самые разные сферы: дом, дети, работа, личная жизнь, здоровье, друзья и много чего ещё. И когда в каждой из этих сфер вы чувствуете полноту и удовлетворенность, то возникает удивительное ощущение, что вы живете в балансе, в равновесии, в гармонии с собой.

Если вовремя заметить, где и когда вы теряете это равновесие, осознать причину, то свой жизненный баланс можно вернуть. Предлагаем Вам сыграть в трансформационную психологическую игру. Для этой игры нам понадобится игральный кубик.

Правила. Шесть граней кубика – это шесть важных жизненных сфер. Важных для вас. Вы сами назначаете, какая грань какую сферу будет обозначать в вашей игре. Например, так: 1– семья, 2- работа, 3- дом/уют, 4- хобби/развлечения, 5- здоровье/красота, 6- саморазвитие. Каждое утро сразу после пробуждения, или вечером перед сном вы бросаете кубик и смотрите, какая выпадает грань. Именно эта сфера и будет ведущей в течение дня.

По теории вероятностей, все грани кубика в течение года будут выпадать примерно одинаковое количество раз. Но есть ещё одна известная мысль, что все в нашей жизни не случайно. Если три раза подряд выпадает одна и та же грань кубика и предлагает вам сосредоточиться на какой-то сфере жизни, надо задуматься. Возможно, именно туда сейчас важно направить внимание. Игра, диктующая нам, что сегодня поставить во главу угла, позволит развить гибкость и спонтанность. А главное – научит в привычной рутине уделять внимание главной теме дня. Вечером вы анализируете прожитый день, задавая себе вопрос, получилось ли у вас сделать темой дня то, что было намечено, или по факту все получилось совсем иначе.

Кубик вы кидаете 5 дней в неделю, с понедельника по пятницу. В субботу и воскресенье ведущую сферу вы выбираете сами, ориентируясь на потребности.

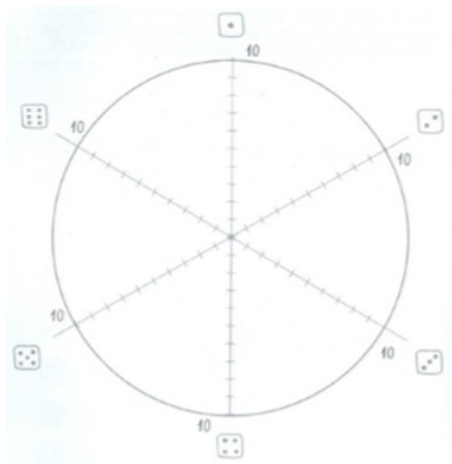
Играйте с любопытством, и пусть игра поможет вам лучше понять себя и найти баланс! Какие шесть важных сфер выделите вы?

Колесо баланса.

Проанализировать себя вам поможет Колесо жизненного баланса. Нарисуйте круг и поделите его на 6 сегментов. На каждом радиусе нанесите по 10 делений. Получится шкала. Оцените на этой шкале (от 0 до 10), насколько вы удовлетворены той или иной сферой своей жизни. Скорее всего, получится что-то кривое и неровное. Есть над чем поработать!

Что в этой сфере должно измениться?

Что должно измениться в вашей жизни в течение года, чтобы удовлетворенность каждой из этих сфер вы оценили на 10?



Мои цели на год:

Мои задачи на месяц:

Перед началом каждого месяца напишите свои желания и задачи. Все, что хочется и что реально воплотить в этом месяце.

В каждую из шести важных для себя жизненных сфер напишите по три самых значимых задачи или желания. Подумайте: в какие зоны попадают ваши желания?

Не забыли ли вы сформулировать желания для сферы, которая «провисла» в Колесе баланса? Что можно сделать для наведения порядка в этой сфере?

Подводя итоги за месяц, ответьте себе на вопрос: в какой сфере вы наиболее активны в этом месяце?

Подведя итоги за месяц, напишите, за что вы можете быть благодарны себе и окружающим, оглядываясь на прошедший месяц.

Я благодарю себя:

Я благодарю:

Источник: Быкова Анна, Мама в балансе: планер от «ленивой мамы» / Москва : Эксмо, 2021.—208 с.

Брошюра для педагогов «Делегирование.»

Метод пяти пальцев - это техника рефлексии (т.е. самоанализа), предназначенная для подведения итогов дня/недели/месяца/года и разбора выполненных задач/проектов и оценки произошедших событий. Она помогает быстро обобщить полученный опыт, выявить свои сильные и слабые стороны, своевременно найти и исправить допущенные ошибки.

Рефлексия по методу пяти пальцев состоит из пяти этапов, направленных на разные сферы человеческой жизни:

1. Интеллект;
2. Достижение целей;
3. Эмоции;
4. Взаимодействие с другими людьми;
5. Здоровье и самочувствие.

Суть метода в том, чтоб оценить, как прошедший день или завершённая задача повлияли на каждую из этих сфер. Чтобы легче было запомнить этапы, в методе используется простая мнемотехника: каждый этап соответствует своему пальцу на руке.

Этап 1. Мизинец (М - мысли)

Цель этого этапа - обобщить полученный за день опыт. Вспомните: *какие интересные идеи вас сегодня посетили? Чему вы сегодня научились, какие приобрели знания и навыки? Как ошибки допустили и почему?*

Этот этап помогает извлекать уроки из каждого дня и очень способствует саморазвитию. Полученным опытом можно распорядиться по-разному: сформулировать для себя какое-нибудь жизненное правило, добавить в органайзер новую задачу или новый пункт в свой

Этап 2. Безымянный палец (Б - близость целей)

Безымянный палец поможет оценить, насколько полезным и продуктивным был прошедший день. Вспомните: *что вам удалось сегодня сделать для достижения своих целей? Как этот день повлиял на ваши сферы жизни? Соответствовал ли он вашей личной миссии?*

Этот этап анализа помогает понять, действительно ли мы делали сегодня что-то важное, или просто пассивно плыли по течению. Если по безымянному пальцу нечего или почти нечего сказать, следует пересмотреть свою систему планирования.

Этап 3. Средний палец (С - состояние)

Этот этап помогает вспомнить о пережитых за день эмоциях. *Какое настроение у вас сегодня преобладало? Что вызывало радость и повышало мотивацию? Из-за чего вы*

огорчались и теряли энтузиазм? Какие сегодняшние занятия были интересными, а какие - скучными?

Эмоции - это еще один важный индикатор нашей жизни. Если у нас преобладают позитивные эмоции, то мы, скорее всего, выбрали правильный курс. Если же у нас слишком часто появляются поводы для огорчений, то в этой жизни определенно нужно что-то менять.

Этап 4. Указательный палец (У - услуги)

Этот этап посвящен отношениям с окружающими. Вспомните: с кем сегодня удалось, а с кем не удалось найти общий язык? Кому вы сегодня помогли, а кто помог вам? С кем возникали конфликты и почему? С какими новыми людьми вы познакомились?

Отношения с другими людьми - это очень важная сторона нашей жизни. Хотим мы того или нет, но наши результаты часто зависят от умения вести переговоры и находить общий язык с окружающими. Используйте наблюдения, полученные на этом этапе, для улучшения коммуникативных навыков.

Этап 5. Большой палец (Б - Бодрость)

Большой палец позволяет оценить физическое состояние и расход энергии. Вспомните: как вы сегодня себя чувствовали? На какие дела у вас ушло много энергии? Что помогало восстановиться и отдохнуть? Что удалось сделать для укрепления здоровья и улучшения самочувствия?

Физическое самочувствие влияет на все остальные сферы нашей жизни. От него зависят настроение, продуктивность, мотивация, способность ясно мыслить и многое другое. Чтобы избежать проблем, важно постоянно отслеживать состояние своего здоровья и вовремя реагировать на любые отклонения от нормы.

Метод пяти пальцев можно использовать не только для быстрого анализа в уме, но и для вдумчивого «разбора полетов» с бумагой и карандашом.

