**г. Каменск – Шахтинский**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа №18**

 «Утверждаю»

 Директор МБОУ СОШ №18

 Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шувалова И.Н.

 (подпись)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Покурсу внеурочной деятельности** *«Тропинки здоровья»*

(учебный предмет, курс)

**Уровень общего образования (класс)***1*

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

**Количество часов**\_\_\_\_\_33*\_*\_\_\_\_\_\_\_\_

**Учитель** \_\_\_\_\_\_*Мельникова Зинаида Васильевна*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Ф.И.О.)

*Программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования.*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

**Курс « Тропинки здоровья»**

**Пояснительная записка**

**Введение**

Общеизвестно, что одним из основных показателей уровня развития государства и его социального благополучия являются показатели продолжительности жизни и состояния здоровья. Его гражданские социально-экономические изменения, в нашей стране в конце XX  века и в начале XXI века привели к катастрофическому снижению человеческого потенциала.

Наша жизнь постоянно преподносит примеры того, как очевидно нарушается соотношение требований к разуму и телу: первые из них завышены, а вторые занижены. Как следствие – деградация современного человека, гиподинамия, недостаток естественных движений. А это патология сердечнососудистой системы и отклонения в осанке, быстрая утомляемость, вялость, огромное число простудных заболеваний, плохое усвоение учебного материала, отклонения в психике.

 Ребёнок – наше продолжение, наша любовь, вера и надежда, наш повседневный труд и тяжёлая работа. Да, именно работа, ибо для здоровья ребёнка нужно потрудиться. Только рационально осуществляемый совместными усилиями родителей, учителей, специалистов комплекс мероприятий по укреплению здоровья средствами физической культуры, методов и способов решения воспитательных задач здоровья сбережения может помочь ребёнку сохранить здоровье.

**Актуальность и необходимость программы**

Крайне высокий уровень патологии здоровья школьников указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании (ст. 51) и Концепцией модернизации российского образования на период до 2010 года, которая предусматривает «создать в образовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся».

Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержаниях высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни.

  **Цель и задачи программы**

***Основная цель программы:***

Научить детей быть здоровыми душой и телом, а также стремится творить своё здоровье, применяя знания и умения с законами бытия.

***Задачи программы:***

* Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
* Расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
* Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
* Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах и предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
* Популяризация преимущества здорового образа жизни, расширение кругозора учащихся в области физической культуры и спорта.
* Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
* Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:
* формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
* формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
* формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* освоение детьми практических навыков рационального питания;
* формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
* информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;
* формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

А также ***развивающих задач:***

* развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие самостоятельности, самоконтроля;
* развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания.
* развитие творческих способностей;
* развитие мотивации к овладению навыками базисных образовательных программ: окружающего мира, физической культуры, литературного чтения, ИЗО…

Для достижения поставленных целей предусматривается отбор основных форм и методов деятельности учителя и учащихся. В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие ***формы обучения***:

• родительские собрания
• индивидуальное консультирование
• совместные мероприятия
• конкурсы
• анкетирование
• семейные праздники
• практические и учебные игры
• викторины
• заочные путешествия
• экскурсии
• презентации
• проекты
• утренники
• занимательные беседы
• оздоровительные минутки
• кроссворды
• встречи с психологом
• педиатром
• инспектором ГИБДД и т.д.

Основные методы обучения: игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы, монологический, диалогический, показательный:

Основные методы преподавания:объяснительный, информационно-сообщающий, иллюстративный;

Основные методы учения:репродуктивный, исполнительский, частично-поисковый, поисковый;

Основные методы воспитания:убеждения, упражнения, личный пример.

Средства обучения: видеоаппаратура, видеокассеты, компьютер.

Содержание программы, а также используемые форм и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе.

Преимущество программы заключается в том, что её материал актуален для детей. Всё что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. При реализации программы используется работа в группах, участие в практических занятиях, а также экскурсии и организационные формы интегрированных уроков различны: это урок-встреча, урок-исследование, урок-экскурсия, урок-практикум.

Психологическое обеспечение программы:

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

* создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
* применение индивидуальных, групповых форм обучения;
* формирование творческого воображения учащихся в практической и творческой деятельности;
* применение знаний учащимися на разных психологических уровнях.

**Содержание обучения**

Курс состоит из нескольких самостоятельных разделов:

1.      Разговор о правильномпитании

2.      Питание и зубы

3.      Умывание и купание

4.      Твойрежимдня. Активныйотдых

5.      Забота о глазах

6.      Сон – лучшеелекарство

7.      Протебясамого

8.      Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасность

в повседневной жизни, касающихся:

       а) физического здоровья;

       б) социального здоровья;

       в) личностного здоровья;

       г) вредных привычек;

       д) эмоционального здоровья;

В содержание каждого учебного блока входят:

* знания ребёнка о себе, своей индивидуальности и неповторимости;
* умения выделить процессы физического и психического развития, свойственные индивидуальности;
* умение избегать стресса, выходить из него с наименьшими потерями;
* навыкисохраненияздоровья.

*Раздел «Разговор о правильном питании»*

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб. Полдник. Время есть булочки. Как город хлеб печёт. Пора ужинать. «Здоровое питание – отличное настроение». На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Всякому овощу – своё время. День рождения Зелибобы. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Где и как готовят пищу? Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Рациональное питание – составная часть здорового образа жизни.

Защита проектов: «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи», «Кулинарный поединок».

*Раздел «Питание и зубы»*

Зубы в жизни человека. Почему болят зубы? Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили. Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы. Здоровые зубы - здоровый организм. Берегите зубы! Мы и наши зубы. Зубы хотят есть.

Защита проектов: «Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми».

Устный журнал: «Хорошие зубы – залог здоровья»

*Раздел «Умывание и купание»*

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья – Вода и Мыло. Мыло и мыльные пузыри. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули. Игра – путешествие в город Чистоты и Порядка. День воды (экологическая игра). Занятия по гигиеническим навыкам.

Устный журнал: «Береги здоровье смолоду.

Утренники:  «Маскарад вредных привычек», «Друзья Мойдодыра», «Откуда берутся грязнули?»

*Раздел «Твой режим дня. Активный отдых»*

Твой новый режим дня. Мы идём гулять. Сменная обувь - зачем она? Как стать здоровыми и сильными. Прогулка. Одевайся по погоде. Наш дом моделей. Распорядок дня. Здоровье сгубишь – новое не купишь! Режиму дня – мы друзья.

Спортивные эстафеты и праздники: «Да здравствует страна Спортландия!», «Мама, папа, я – спортивная семья».

Практическое занятие: Разработка режима дня по минутам.

*Раздел «Забота о глазах»*

Глаз – главный помощник человека. Делу время – телевизору час. Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит. Зрительная гимнастика. Берегите глаза! Твоё здоровье и учебная нагрузка.  Как сохранить зрение? Глаза – зеркало души. Глаз. Дефекты зрения.

*Раздел «Сон – лучшее лекарство»*

Как сделать сон полезным. Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты. Утреннее пробуждение. Настроение в школе. Сон в нашей жизни. Как настроение? Сон – потребность мозга в отдыхе. Здоровый сон. Гигиена сна.

*Раздел «Про тебя самого»*

Осанка – стройная спина. Зарядка дарит бодрость. Мышцы, кости и суставы. Как убереться переломов и растяжений. Забота о коже. Если кожа повреждена. Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Знаешь ли ты себя? Темперамент. Откуда берутся дети. Для чего нужен папа? Удивительные превращения. Человек родился. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся. Осанка. Осанка? Осанка! Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья. Знаешь ли ты себя? Мозг – главный командный пункт нашего организма. Вы думаете, что у человека только 2 уха? Осанка – это очень важно! Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки. Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим? Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия.

*Раздел «Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни»*

Части дороги, переход улицы. Светофор. Занятие – экскурсия на дорогу со светофором. Правила безопасного поведения на осенних каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Правила безопасного поведения на зимних каникулах. Правила безопасного поведения на весенних каникулах. Правила безопасного поведения на летних каникулах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах.  Дорожная азбука. Встреча с инспектором ГИБДД. Правила безопасного поведения на каникулах. Правильное поведение на природе. Лекарственные растения.  Ядовитые и съедобные грибы. Безопасность на льду.  Безопасность на водоёмах.  Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Правила безопасного поведения на каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Обмен опытом по использованию народных средств в лечении и профилактике заболеваний. Закаливание организма. Небрежное отношение к своему здоровью. Обморожение и его предупреждение. «Поговорим о вредных привычках…» Умей сказать НЕТ! «Курорт – возможная зона террористических актов. Бдительность может спасти жизнь многим и мне». О террористических актах и бдительности. О правилах поведения при обнаружении взрывоопасных предметов и срочной эвакуации из здания.  Правила поведения при захвате террористами. Учимся принимать решения в опасных ситуациях. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Защита проектов: «Здоровым быть модно!»

Физкультурный праздник: «Олимпиаде быть».

Задачами остальных разделов предложенной программы является следующее:

* помочь ребёнку осознавать, что главная ценность жизни есть он сам и его здоровье, за которое он отвечает, и сам же обязан поддерживать его в естественном здоровом состоянии;
* дать детям знания по основам личной гигиены и охраны здоровья.

 В процессе приобщения к знаниям ребёнок учится выражать свои эмоции удобным и наиболее адекватным образом; оценивать потенциальные результаты поступка в сравнении с возможными последствиями перед тем, как выбрать тот или иной способ действия, т.е. прогнозировать своё поведение, эффективно общаться с другими, поддерживать межличностные контакты.

По характеру курс является междисциплинарным, так как учитывает знания, полученные во время обучения по другим предметам.

Механизм реализации программы

Срок реализации программы – 4 года.

Программа построена в соответствии с возрастными особенностями младшего школьника возраста.

Программа реализуется через:

* систему занятий;
* проведение утренников, конкурсов, спортивных мероприятий, семейных праздников, бесед, викторин (с использованием ИКТ);
* встреч со школьным врачом, педиатром, и др. специалистами,  знаменитыми спортсменами и выдающимися людьми, ведущими здоровый образ жизни и т.д.

Таблица тематического распределения количества часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Количество часов | Всего |
| 1 кл | 2 кл | 3 кл | 4 кл |
| 1 | Разговор о правильном питании | 8 | 8 | 7 | 8 | 31 |
| 2 | Питание и зубы | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 |
| 3 | Умывание и купание | 3 | 3 | 3 | 2 | 11 |
| 4 | Твой режим дня. Активный отдых | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 5 | Забота о глазах | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 |
| 6 | Сон – лучшее лекарство | 1 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 7 | Про тебя самого | 4 | 2 | 7 | 6 | 19 |
| 8\* | Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни | 9 | 9 | 7 | 8 | 33 |
|   |   | 32 | 33 | 33 | 33 | 131 |

 \*Раздел «Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасность в повседневной жизни» не выделен отдельным блоком, а распределен в течение всего учебного года отдельными занятиями.

 **Прогнозируемый результат**

Сегодня особенно важно научить ребёнка самого заботиться о своём здоровье, сформировать у него установки на поддержание здоровья без применения медикаментозных средств, адаптироваться в условиях «конфликта» организма со временем, который возникает между геофизическими и внутренними ритмами организма.

По окончанию обучения учащиеся  узнают,  основные правила здорового образа жизни, основные категории, понятия, термины изучаемых областей знаний; что  формирование  здорового  образа  жизни  включает  в  себя:  физическое  совершенствование,  психическое  здоровье,  социальную  безопасность,  основы  экономических  знаний,  правила  гигиены  и  др.

Овладеют  навыками здорового образа жизни (чистить зубы утром и вечером; выполнять утреннюю зарядку; есть здоровую пищу; выполнять правила безопасного поведения на улицах города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; жить в гармонии с собой и окружающим миром).

Научатся  осознанно   вести  здоровый  образ   жизни,  заботиться о  поддержании  здоровья,  заниматься  физическим  самосовершенствованием;  понимать  себя; делать  самоанализ;  прогнозировать  ситуацию.

***Ученики должны уметь:***

* применять полученные знания на практике;
* работать с дополнительной литературой, наглядными пособиями;
* формировать собственную позицию;
* вырабатывать и отстаивать свою точку зрения.

По характеру курс является междисциплинарным, так как учитывает знания, полученные во время обучения по другим предметам.

***Формирование универсальных учебных действий***

Личностные

* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
* осознание ответственности человека за общее благополучие;
* этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
* способность к самооценке;
* начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

* навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
* умение ставить и формулировать проблемы;
* навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
* установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

* использование речи для регуляции своего действия;
* умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
* умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* ставить вопросы;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

**Список использованной и рекомендуемой учебно-методической литературы**

“Школа докторов природы или 135 уроков здоровья”, Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, М., 2005 год.

“50 уроков здоровья”, Н.Коростелев, М., 1991год.

Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/ Начальная   школа, 2007. - № 2.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2004.

Лосев П.Н., Дейс С.В. Психолого-педагогический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе. / Начальная школа, 2005. - № 8.

Методические пособия  для педагогов.

Плакаты.

Для учащихся:  «Разговор о правильном питании»

**Календарно тематическое планирование**

**«Тропинки здоровья»**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема  | Дата  |
| план | факт |
| **Разговор о правильном питании – 9 часов**  |
| 1 | *Если хочешь быть здоров.* | 07.09 |  |
| 2 | *Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу.* | 14.09 |  |
| 3\* | Занятие – экскурсия на дорогу со светофором. | 21.09 |  |
| 4 | *Как правильно есть.* | 28.09 |  |
| 5 | *Удивительные превращения пирожка.* | 05.10 |  |
| 6 | *Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.*  | 12. 10 |  |
| 7 | *Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб.* | 19. 10 |  |
| 8 | *Полдник. Время есть булочки. Как город хлеб печёт.* | 26. 10 |  |
| 9\* | Правила безопасного поведения на осенних каникулах. | 09. 11 |  |
| 10 | *Пора ужинать.* | 16. 11 |  |
| 11 | *Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».* | 23. 11 |  |
| ***Питание и зубы – 2 часа*** |
| 12 | *Зубы в жизни человека. Почему болят зубы?* | 30. 11 |  |
| 13 | *Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили.* | 07. 12 |  |
| ***Умывание и купание – 3 часа*** |
| 14 | *Дружи с водой. Советы доктора Воды.* | 14. 12 |  |
| 15 | *Друзья – Вода и Мыло.* | 21. 12 |  |
| 16\* | Правила безопасного поведения на зимних каникулах. | 11. 01 |  |
| 17 | *«Маскарад вредных привычек».* | 18.01 |  |
| ***Твой режим дня. Активный отдых – 3 часа*** |
| 18 | *Твой новый режим дня. Урок – спектакль (ролевая игра)* | 25.01 |  |
| 19 | *Мы идём гулять. Сменная обувь – зачем она?*  | 01.02 |  |
| 20\* | Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. | 08.02 |  |
| 21 | *Как стать здоровыми и сильными.* | 22.02 |  |
| ***Забота о глазах – 2 часа*** |
| 22 | *Глаз – главный помощник человека.* | 01.03 |  |
| 23 | *Делу время – телевизору час.* | 15.03 |  |
| ***Сон – лучшее лекарство – 1 час*** |
| 24 | *Как сделать сон полезным.* | 22.03 |  |
| ***Про тебя самого – 4 часа***  |
| 25 | *Осанка – стройная спина.* | 05.04 |  |
| 26\* | Правила безопасного поведения на весенних каникулах. | 12.04 |  |
| 27 | *Зарядка дарит бодрость.* | 19.04 |  |
| 28 | *Мышцы, кости и суставы.*  | 26.04 |  |
| 29 | *Как уберечься от переломов и растяжений.* | 03.05 |  |
| ***Основы личной безопасности и профилактика травматизма.*** ***Безопасность в повседневной жизни – 9 часов*** |
| 30\* | Части дороги, переход улицы. Светофор. | 10.05 |  |
| 31\* | Правила безопасного поведения на летних каникулах. | 17.05 |  |
| 32\* | Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. | 24.05 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПротокол заседанияметодического советаМБОУ СОШ №18от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ года №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись руководителя МС, Ф.И.О.) | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пятницкая Е.С.(подпись, Ф.И.О.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_года |