

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РД  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»**

**Программа  
по профилактике наркотических и  
психотропных веществ среди обучающихся  
ГБПОУ РД «УОР «ТРИУМФ»,  
формированию здорового образа жизни  
у подрастающего поколения ”  
на 2021-2023 годы**

### **Пояснительная записка.**

Резкие изменения социально-политической и экономической ситуации, происшедшие в стране с прошлого столетия, привели к разнообразным нарушениям социальной адаптации у населения, которые отозвались ростом потребления психоактивных веществ (ПАВ) в молодежной среде. В переходный период российского общества молодое поколение находится в очень сложной социально-психологической ситуации. В значительной мере разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Молодые люди утрачивают ощущение смысла происходящего и не имеют определенных жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль. Кроме того, для подросткового возраста характерно стремление к независимости от родителей и других взрослых, все это часто приводит к возникновению проблем, которые могут привести к неожиданным результатам. Молодежь и, особенно, подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Это побуждает искать средства, помогающие уходить от тягостных переживаний. В данной ситуации на первое место вышла наркотизация подростков, а также различные виды злоупотреблений психоактивными веществами и алкоголем. Рост злоупотребления ПАВ молодежью не только негативно отражается на здоровье нации, но и приводит к весомым социальным и экономическим потерям. В общем виде можно говорить о демографических потерях, снижении экономических показателей и уровня жизни населения.

#### **Актуальность проблемы для Республики Дагестан.**

Прогноз распространения наркомании среди подростков в нашей республике, по мнению экспертов, на ближайшие годы неблагоприятен. Положение дел в республике осложняется отсутствием системы взаимодействия заинтересованных организаций и ведомств, малочисленностью специализированных служб первичной профилактики, низким уровнем организации альтернативной, досуговой и социальной активности детей, молодежи и другими факторами. Сегодня употребление ПАВ среди подростков стало социально приемлемой формой поведения.

Динамика роста употребления ПАВ среди молодежи заставляет пересматривать как содержательную часть профилактических программ, так и организационную структуру их реализации в образовательных учреждениях. Смещение акцентов профилактики актуально не только из-за

сопоставимости вредных последствий употребления ПАВ, но и потому, что подростки, допускающие злоупотребление алкоголем и табакокурением, значительно чаще имеют отклонения в поведении.

Создание данной программы является необходимым шагом к оздоровлению нации и предупреждению алкоголизации и наркотизации молодежи. Основная работа по реализации программы осуществляется преподавателями, педагогом-организатором, тренерами, ММЦ ГБПОУ РД «УОР «ТРИУМФ»» (далее – Училище), активистами из числа обучающихся, под руководством заместителя директора по учебно-воспитательной работе и заместителя директора по спортивной работе. Реализация задач по недопущению распространения ПАВ и пропаганды употребления ПАВ в Училище возлагается на заместителя директора по безопасности. Для работы по направлениям, не входящим в основную деятельность Училища, планируется привлечение специалистов заинтересованных структур (нарколога, медицинского психолога, инспектора КДН и др.).

**Одна из ключевых идей программы** состоит в том, что нет правильного или неправильного выбора. Есть выбор каждого конкретного человека, и есть его ответственность за сделанный выбор. Задача педагога - организатора лишь подсказать возможные альтернативы, возможные последствия, но выбирает учащийся.

Подавляющее большинство педагогов и тренеров Училища владеют в основном традиционными образовательными технологиями в профилактической работе. Но, современная жизнь требует от педагогов, тренера нового социального содержания, новых технологий преподавания, новых отношений с обучающимися. Всего того, что помогает учащимся на практике познакомиться с жизнью еще в стенах Училища, научиться делать верный выбор и нести за него личную ответственность. Для помощи педагогу в программу включена значительная методическая составляющая – диагностический инструментарий. Программа по профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ) включает в себя целенаправленное обучение учащихся противостоять внешним отрицательным факторам, уметь формулировать и высказывать собственную позицию, аргументировано защищать ее и оспаривать позиции оппонента, работать в группе, согласовывать позиции, искать и находить компромисс.

**Всегда говорить — «Нет — наркотикам!»,  
«Нет — алкоголю!», «Нет — табакокурению!».**

### **Цель программы:**

Увеличить потенциальную способность детей и подростков жить без зависимостей, быть ответственным человеком и быть здоровым физически, психологически, социально и духовно.

### **Задачи программы:**

- Своевременное выявление учащихся группы риска;
- Гармонизация личности учащихся на основе развития его эмоционально - волевой сферы;
- Формирование у учащихся устойчивой негативной реакции к употреблению ПАВ;
- Формирование и развитие навыков безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения учащихся в наркотизацию (пробы ПАВ);
- Развитие способностей и навыков высокоэффективного поведения, обеспечивающих здоровый образ жизни, ведущих к здоровью и препятствующих употреблению ПАВ;
- Формирование стратегии поведения в сложных жизненных ситуациях, в выборе и реализации безопасных и конструктивных стратегий поведения и преодоления кризисных ситуаций;
- Развитие у подростков самосознания, навыков самоконтроля и саморегуляции;
- Развитие первичных умений анализировать любую социальную ситуацию, предоставляющую возможность делать правильный обоснованный выбор, принимая на себя ответственность за принятое решение;
- Профилактика правонарушений и преступлений, асоциальных явлений в молодежной среде.

### **Принципы ведения профилактической работы:**

Достижение основной цели программы осуществляется через сочетание принципов:

- возрастной адекватности – предъявляемый материал, формы и методы соответствуют психологическим особенностям старших подростков;

- научной обоснованности – содержание программы базируется на данных психологии, медицины - осознание ценности здорового образа жизни;
- практической целесообразности – материал программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с развитием у подростков навыков эффективной социальной адаптации, предупреждением приобщения к употреблению ПАВ;
- позитивности – акцент предъявляемого материала смещен с борьбы с негативными проявлениями и последствиями на развитие и укрепление здоровья, мотивацию ЗОЖ, выбор здоровой жизненной позиции, умение строить здоровые отношения с другими людьми, принимая ответственность за свое здоровье, свое поведение и свое будущее.
- доступности: учащиеся и их родители получают консультативную и отчасти лечебную помощь педагогов, психологов, врачей бесплатно;
- анонимности: любые виды помощи оказываются без фиксирования обратившихся, а тем более без оповещения каких-либо третьих лиц;
- системности: системный подход к решению вопроса профилактики наркотической зависимости при взаимодействии с различными учреждениями системы профилактики.

Тактика эффективной работы с подростками включает следующие формы:

- поведенческое обучение (тренинги умений, помогающие подростку противостоять насилию, давлению сверстников, развивающие умения высказывать свое мнение, выражать свои чувства);
- обучение через игру (ролевые игры, способствующие развитию социальной компетентности учащихся);
- организация самопомощи (обучение приемам самопомощи, релаксации).

Программа характеризуется двухуровневым подходом к проблеме профилактики употребления ПАВ.

Уровень личностного пространства человека – рассматриваются опасные мотивы поведения человека (негативные чувства, убеждения, побуждения). Занятия направлены на формирование личностной компетентности подростков и проводятся в форме организационно- деятельностных и

ролевых игр, мозговых штурмов, дискуссий, моделирования различных жизненных ситуаций и т.д.

Уровень социального пространства – рассматриваются опасные влияния окружения (конфликты, ложные ориентиры, давление ближайшего окружения). Занятия проводятся в тренинговой, игровой и интерактивной форме и дополняются формированием социальной компетентности учащихся через ознакомление с законами, правилами, нормами по которым живет человеческое общество, и через обучение их социальным умениям и навыкам.

### **Формы и приемы профилактической работы:**

1. Изучение физического и психического здоровья учащихся, перегрузок учащихся в учебной и тренировочной деятельности и их влияния на здоровье.
2. Тренинги по не прямой профилактике зависимостей, связанной с актуализацией основных жизненных ценностей и нахождением конструктивного выхода из конфликтных ситуаций как формы актуализации личности.
3. Подготовка диагностических материалов по проблеме для обсуждения на педагогических советах и родительских собраниях.
4. Работа в малых группах по отработке основных коммуникативных форм, норм общения, позволяющая найти свое новое положение в социуме.
5. Просвещение учащихся в области личной гигиены, антиалкогольная и антитабачная пропаганда, разъяснение последствий наркомании и СПИДа для человеческого организма.
6. Вовлечение учащихся «группы риска» в социально активные мероприятия, волонтерство.

Основные методы работы:

Лекция. Беседа. Групповая дискуссия.

Поведенческие тренинги и упражнения тренингового характера.

Мозговой штурм.

Арт-терапия. Ролевая игра. Интерактивный театр.

Рефлексия опыта, полученного на занятиях.

Учет особенностей возрастной психологии в профилактической работе с учащимися.

1 и 2 курс обучения:

В этом возрасте отмечается недостаточная сформированность функции произвольного контроля, в связи с чем в конце и начале занятия введен обязательный элемент - работа по алгоритму «мысль/чувство/действие».

3 курс обучения:

Возрастная психология здоровья указывает на то, что старшекурсники стремятся познать новые чувства, исследовать свой внутренний мир. Наркотические вещества могут использоваться ими и как способы ухода от тяжелых проблем во взаимоотношениях, и для снятия коммуникативных барьеров. Для старшекурсников наиболее значимы отношения в группе сверстников, и ради того, чтобы быть принятыми группой, они готовы на опасное поведение.

Программа предполагает формирование навыков поведения, обладая которыми, подросток будет способен противостоять давлению любого негативного социального окружения и ситуации.

Прогнозируемый результат внедрения “Программы по профилактике наркотической зависимости и формированию здорового образа жизни”:

- Использование в воспитательном процессе “Программы” должно привести к овладению основными знаниями и понятиями о значении здорового образа жизни, о последствиях приёма наркотиков, алкоголя и никотина, их влиянии на организм, о роли досуга в формировании образа жизни, об основных правилах личной безопасности и сохранения здоровья.
- Повышение жизнестойкости у подростков.
- Уменьшение факторов риска употребления алкоголя, табака и наркотиков и отклоняющегося поведения.

- Готовность учащихся к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан.
  - Формирование у учащихся навыков здорового образа жизни и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов.
- Формирование умения активно и доброжелательно контактировать с людьми, реализовывать свои способности.
- Овладение навыками выхода из стрессовых ситуаций.
- Овладение навыками системного подхода к решению жизненных проблем.

Структура программы:

- Организация мероприятий по профилактике наркомании строится на основе целевых программ, объединенных общей концепцией профилактической работы.

Профилактическая работа включает в себя три блока:

- 1) Работа с учащимися.
- 2) Работа с родителями.
- 3) Работа с педагогами.

Первый блок предполагает проведение занятий с учащимися с 1 по 3 курсы, направленных на создание в училищной среде ситуации, препятствующей употреблению наркотиков и алкоголя, и проведение коррекции социально-психологических особенностей личности.

- определение групп риска и оказание адекватной помощи в преодолении проблем, ведущих к появлению тяги к наркотикам. Взаимодействие с организациями и структурами, проводящими профилактическую работу.

Для повышения эффективности восприятия студентами материала работа с учащимися ведется в трех направлениях:

Формирование ценностных ориентаций у подростков в условиях социализации.

Оказание психологической поддержки учащимся с учетом их индивидуальности.

Воспитание навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Каждое из направлений представляет собой своеобразный мини цикл занятий, на основе целевых программ, объединенных общей концепцией профилактической работы.

Второй и третий блок предполагает проведение семинаров, бесед, тренингов и консультаций с родителями и педагогами.

Планирование работы с родителями:

В этом направлении проводится работа по социально-психологической программе «Родители против наркотиков», целью которой является профилактика вредных привычек учащихся посредством активизации роли родителей в воспитании. В процессе реализации решаются следующие задачи:

1. Повышение социально-психологической компетентности родителей (отработка навыков эффективного общения), устранение ряда факторов риска: стереотипы поведения, стили воспитания.
2. Коррекция личностных особенностей членов семей (неадекватная самооценка, эмоциональная неустойчивость), их взаимодействий с девиантными детьми.
3. Углубление информированности о ПАВ (психоактивных веществах). Часто родители узнают последними о том, что их ребёнок употребляет ПАВ, поэтому им необходимо знать о признаках употребления наркотиков, причинах наркотизации, влиянии ПАВ на организм ребёнка.

### **Планирование работы с педагогами и тренерами:**

Наибольший эффект при психологической работе с педагогами и тренерами по профилактике наркозависимости в Училище имеют активные формы работы: консультации, беседы, семинары, тренинги, диспуты, деловые игры. Они позволяют сформировать активную личностную позицию по отношению к наркомании, повысить мотивацию и осознать необходимость согласованного взаимодействия специалистов различных профилей и ведомств.

В процессе реализации решаются следующие задачи:

1. Повышение социально-психологической компетентности педагогов и тренеров (отработка навыков эффективного общения), устранение ряда факторов риска: стереотипы поведения, стили обучения и воспитания.
2. Углубление информированности о ПАВ (психоактивных веществах). Педагогам и тренерам необходимо знать о признаках употребления наркотиков, причинах алкоголизации и наркотизации, влиянии ПАВ на организм подростка.

Темы консультаций, тренингов и семинаров:

1. ПАВ и его влияние на организм подростка.
2. Как определить, что подросток начал употреблять ПАВ.
3. Устойчивость подростка в обществе.
4. Семейные конфликты - причина употребления подростком ПАВ.
5. Как контролировать эмоциональное состояние подростка.
6. Половые особенности подростков в системе профилактики ПАВ.

### **Сроки реализации программы:**

Данная программа рассчитана на три года реализации и будет проведена в период сентября 2021года по сентябрь 2023 года.

### **Этапы реализации программы:**

#### I. Подготовительный этап (сентябрь 2021 - январь 2022)

- Утверждение плана профилактической работы ГБПОУ РД «УОР «ТРИУМФ»» на 2021 – 2022 уч. год.
- Диагностика трудностей и проблем профилактической работы.

#### II. Практический (январь 2021 г.- август 2023г.)

- Реализация программы.
- Отслеживание результатов.
- Коррекция программы.
- Отработка технологий и методов работы.

#### III. Обобщающий (сентябрь 2023 г.)

- Анализ и обобщение результатов.
- Соотнесение результатов с поставленными целями.
- Выработка методических рекомендаций.
- Формирование рабочей модели системы профилактической работы.
- Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.

Содержание деятельности педагога – организатора

по профилактике наркомании

1-3курс

Предотвращение явлений школьной дезадаптации.

- Формирование «группы риска «дезадаптации»
- Развитие когнитивной сферы.
- Формирование позитивного «Я – представления».
- Развитие коммуникативных навыков.

Формирование установки на ведение здорового образа жизни.

Психодиагностика (готовности к школьному обучению, риска дезадаптации (1 курс.), эмоциональных проблем (1-3 курс.).

Адаптационный курс занятий (1курс).

Курс коррекционно-развивающих занятий (1-3курс)

Коррекция эмоциональных проблем (1-3курс)

2-3 курс

Формирование личностных ресурсов, повышение уровня жизненной компетенции.

- Формирование группы риска поведенческих девиаций (в том числе употребления ПАВ).
- Повышение стрессоустойчивости.
- Обеспечение доступа к достоверной информации на основе активного запроса учащихся.
- Формирование адекватной самооценки.
- Развитие навыков компетентного поведения, умения обратиться за помощью.
- Развитие навыка противостояния групповому давлению.
- Развитие антинаркотического сознания.

Психодиагностика эмоционально-личностных особенностей подростков (групповая, индивидуальная).

Коррекционно-развивающий курс групповых занятий по адаптации стрессовым ситуациям..

Тренинг уверенного поведения.

Коррекция эмоциональных проблем.

- Консультирование родителей из проблемных семей
- Участие в мониторинге распространенности употребления ПАВ для систематического анализа наркоситуации в Училище.

1-3курс

Содействие в решении проблем взросления.

- Расширение возможностей к самопознанию.
- Развитие личностных механизмов принятия решений.
- Выбор жизненных целей, анализ личностной системы ценностей.
- Помощь в профессиональном самоопределении.
- Создание собственной системы саморегуляции и выхода из стрессовых ситуаций.
  
- Психодиагностика эмоционально-личностных особенностей подростков (групповая, индивидуальная) с целью самопознания и профессионального выбора.
- Информационный стенд.
- Тренинг профессионального самоопределения.
- Консультирование по проблемам ранней наркотизации.

Работа с педагогами и тренерами

Цели и задачи работы

Форма работы

1 курс

Повышение психологической компетентности.

Освоение методов эффективного взаимодействия с подростками.

Осознание роли педагога в формировании факторов психологического риска наркозависимости.

Семинары, лекции, дискуссии по наиболее актуальным вопросам переживаемого детьми периода.

Совместная аналитическая деятельность по адаптации образовательных программ к возможностям ребенка.

2-4 курс

Повышение педагогической компетентности.

Освоение методов эффективного взаимодействия с подростками.

Осознание роли педагога в формировании факторов психологического риска наркозависимости.

Семинары, выступление на МО кураторов по актуальным подростковым проблемам (асоциальное поведение, суициды, наркомания)

Консультирование по проблемам взаимодействия с подростками группы «риска» наркозависимости.

Работа с родителями

Цели и задачи работы

Форма работы

1 курс

- Повышение родительской компетентности.
- Предупреждение случаев эмоционального отвержения.

Лекционные выступления на родительских собраниях с целью информирования о способах предотвращения ранней наркотизации.

2-3 курс

Освоение основных приемов организации семейной профилактики отклоняющегося поведения.

Осознание родителями важности работы по предупреждению наркомании.

Формирование активного отношения родителей к риску наркотизации.

Лекционные выступления на собраниях по подростковым проблемам с учетом запросов родителей.

Консультирование родителей из проблемных и конфликтных семей по предупреждению алкоголизации и наркотизации.

Реализация деятельности педагога – организатора по профилактике употребления ПАВ учащимися через целевые специфические и неспецифические программы

Мероприятия

Цели, задачи

Временные характеристики

1.

Диагностика личностной, эмоционально – волевой, аффективной сферы учащихся 1-3-х курсов

1.Выявление эмоциональных и личностных проблем у учащихся

2.Выявление отношение учащихся к употреблению ПАВ.

3.Выявление учащихся «группы Риска».

В течение всего учебного года.

2.

Уроки психологического здоровья.

1.Формирование у учащихся здорового образа жизни.

2.Предотвращение употребления учащимися ПАВ.

В течение всего учебного года.

3.

Диагностика адаптации учащихся 1 курса

1.Создание педагогических и социально – психологических условий, позволяющих подросткам успешно функционировать и развиваться а педагогической среде.

2.Профилактика и коррекция училищной дезадаптации.

1 раз в месяц. Развитие уверенного поведения и самовыражения учащихся 2-го курса.

1. Создание благоприятных психологических условий для формирования интеллектуальных, эмоциональных и личностных предпосылок успешного обучения учащихся в среднем звене.

2. Профилактика училищной дезадаптации.

3. Формирование умения успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности.

1 раз в месяц. Профилактика девиантного и деликвентного поведения учащихся 1-3 курсов.

1. Коррекция негативного мировосприятия и мироощущения школьников.
2. Предупреждение девиантного и деликвентного поведения.
3. Выработка адекватных и эффективных навыков и форм поведения.

1 раз в месяц. Тренинг уверенности в себе для подростков.

1. Развитие коммуникативных навыков.
2. Повышение самооценки и уверенности в себе.
3. Формирования навыков эффективного общения, адекватного взаимодействия с окружающими.

1 раз в месяц. Социально – психологическое сопровождение учащихся с отклоняющимся поведением.

1. Коррекция девиантного и деликвентного поведения.
2. Выработка адекватных и эффективных навыков и форм поведения.
3. Формирования навыков эффективного общения, адекватного взаимодействия с окружающими.

В течение всего года. Коррекция страхов, тревожности и профилактика эмоциональных и личностных проблем учащихся.

1. Повышение самооценки и уверенности в себе.
2. Формирования навыков эффективного общения, адекватного взаимодействия с окружающими.

1 раз в месяц. Психологический тренинг внутригруппового взаимодействия.

1. Выработка адекватных и эффективных навыков и форм поведения.
2. Формирование ценностных ориентаций и социальных навыков, которые позволяют адаптироваться к социальной среде.

1 раз в месяц. Психологический интерактивный тренинг для подростков «группы Риска».

1. Развитие коммуникативных навыков.
2. Формирования навыков эффективного общения, адекватного взаимодействия с окружающими.
3. Формирование умения успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности.

#### Диагностический инструментарий

Цель диагностического исследования и анкетирования:

- изучить отношение учащихся к наркотикам и проблеме наркомании в среде молодежи;
- изучить проблему подростковой наркомании, наметить основные пути ее предупреждения в условиях Училища.

Задачи исследования:

- 1). выявить сущность понятия «наркомания». Определить основные причины наркомании и особенности ее проявления в подростковой возрасте;
- 2). изучить отношение учащихся к наркотикам и проблеме наркомании в среде молодежи;
- 3). изучить особенности деятельности педагогов и тренеров по профилактике подростковой наркомании;
- 4). разработать систему первичной профилактической работы с учащимися и родителями в условиях Училища.

С целью решения поставленных целей и задач подобран диагностический инструментарий оценки личностной и социальной компетентности учащихся.

Диагностика склонности к зависимому поведению и выявление подростков группы риска – это начальный этап профилактики и коррекции зависимости. Полученные результаты подскажут педагогам и психологам направления деятельности и помогут впоследствии оценить эффективность работы, проведенной с подростками.

На констатирующем этапе используются следующие диагностические методики:

анкета О.М. Решетиловой «Ваше отношение к проблеме наркомании» (выявление информированности учащихся о проблеме наркомании, возможных причинах употребления психоактивных веществ подростками и вероятных путях разрешения этой проблемы в обществе);

анкета В.А. Родионова «Неизбежный риск употребления наркотических веществ» (определение информированности учащихся о возможных последствиях употребления психоактивных веществ);

анкета для родителей Г.Н. Тростанецкой и А.А. Гериш (определение характера взаимоотношений родителей с подростками, выявление информированности родителей о причинах, последствиях наркомании и путях помощи подросткам, столкнувшимся с проблемой наркомании);

анкета, направленная на выявление предрасположенности подростков к употреблению наркотических веществ, их рассуждений о существовании наркотиков, причинах их употребления, влиянии на человека.

Выделение учащихся группы «Риска» по факторам риска.

Выделение учащихся группы «Риска»

по социально-психологическим факторам риска:

Социальные: семейное неблагополучие, низкий материальный достаток, плохие условия проживания, неполная семья, гиперопека со стороны родителей. Эмоциональное отвержение ребенка родителями, алкоголизм и наркомания у близких родственников, психические расстройства или частые

нарушения правил общественного поведения у членов семьи и близких родственников, сильная или постоянная занятость родителей (работа, общественная или личная жизнь).

Психологические факторы: низкая самооценка, завышенная самооценка, низкая стрессоустойчивость, низкий самоконтроль, повышенная тревожность, несформированность способов психологической защиты, неспособность к продуктивному выходу из психотравмирующих ситуаций, низкая переносимость фрустраций, высокая подверженность влиянию групповых норм.

---

\_\_\_\_\_  
Заместитель директора по безопасности

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_  
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_  
Заместитель директора по спортивной работе

\_\_\_\_\_  
Врач-специалист

Составитель:

педагог - организатор Лачинова Г.А, преподаватель высшей категории.

---