День Здоровья, проведенный в МБОУ «Густомойская» СОШ в 2013 году

Цели:

* Пропагандировать здоровый образ жизни
* Заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья
* Развивать творческие способности
* Обучать общению
* Пропаганда культуры здоровья

Подготовительная работа:

* Разработка сценария
* Подготовка участников
* Оформление выставки рефератов о здоровом образе жизни
* Призы
* Оформление зала

Оборудование:

* Плакаты
* Спортивные костюмы
* Спортивный инвентарь

**Ведущий1:** Сегодня мы собрались, чтобы провести открытое мероприятие для всех обучающихся школы, посвященное Дню здоровья.

ЗДОРОВЬЕ - Это данный с рождения бесценный дар, который преподносит человечеству природа. Это высшее благосостояние человека. Без него практически невозможно сделать нашу жизнь интересной и счастливой. Многие люди растрачивают этот дар впустую, порою забывая, что потерять здоровье очень легко, а вот вернуть его очень и очень трудно, а иногда и невозможно.

Народная мудрость гласит:

*«Главное для нашего здоровья - это то, чтобы в числе его врагов не оказались мы сами».*

Согласны ли вы с этой мудростью.

- От кого зависит в первую очередь здоровье человека?

(Ответы)

Выходит мальчик и читает стихотворение «День здоровья»

*День здоровья встретим*

*Мы легкою пробежкой,*

*Праздник мы отметим*

*С восторгом неизбежным!*

*Желаем бегать, прыгать,*

*Фигурою подвигать.*

*Пусть польза в этом будет,*

*Здоровье пусть прибудет.*

*Будьте на подъем легки*

*И в достиженьях высоки.*

*Желаем сил, здоровья,*

*Чтоб всё было с любовью!*

**Ведущий 2**

*На спортивную площадку*

*Приглашаем, дети, вас.*

*Праздник спорта и здоровья*

*Начинается сейчас.*

 (На сцену выходят ученицы начальных классов и по очереди зачитывают формулировки понятия «здоровье»)

*- Здоровье – это когда тебе хорошо.*

*- Здоровье – это когда ничего не болит.*

*- Здоровье – это красота.*

*- Здоровье – это сила.*

*- Здоровье – это гибкость и стройность.*

*- Здоровье – это выносливость.*

*- Здоровье – это гармония.*

*- Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и весёлым.*

*- Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж.*

*- Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую необходимую*

*работу.*

**Ведущий 1:**

- Ну что же начнём наш праздник.

Представление жюри.

- Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут (представление членов жюри).

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

**Ведущий 2:**

Наш праздник будет состоять из трех этапов:

1. Эстафета «Стремительно и дружно» для 1-4 классов
2. «Путешествие в Спортград» для 5-8 классов
3. Классный час для учащихся 9 – 11 классов «Здоровая молодежь –

здоровая нация!»

**Ведущий 2:** Итак, начинаем 1 этап - эстафета «Стремительно и дружно» для 1-4 классов. На сцену приглашаются команды обучающихся начальных классов. Они представляют название, девиз и эмблему команды.

Прежде чем начать состязание прошу вас произнести клятву.

*«Навеки спорту верным быть:*

*Клянемся!*

*Здоровье с юности хранить:*

*Клянемся!*

*Не плакать и не унывать:*

*Клянемся!*

*Соперников не обижать:*

*Клянемся!*

*Соревнования любить:*

*Клянемся!*

*Стараться в играх первым быть*

*Клянемся!»*

Команды повторяют дружно клятву.

**Ведущий 1:** Наши состязания будут проходить в виде станций:

*1. Тоннель*

*2. Перенос флагов*

*3 .Конкурс болельщиков*

*4 .Мини-полоса препятствий*

*5. Конкурс капитанов «Кто быстрее»*

*6. Гонка крабов*

*7. Гонка мячей*

*8. Эстафета – поезд*

Используемый инвентарь: «мешки, флажки, корзина, мячи»

Правила: Одно очко получает команда, пришедшая на финиш первой, два очка - второй.

Ход мероприятия:

1.Тоннель

Команды стоят на линии старта в колонну друг за другом. На расстоянии 9м от линии старта стоит игрок и держит обруч с мешком, а далее стоит фишка. По сигналу игрок бежит, пролезает через обруч с мешком, оббегает фишку и возвращается в команду. Затем задание выполняет второй, третий и т. д. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

2. Перенос флагов

Команды стоят в две колонны. На расстоянии в 10 метров перед ними флажки. По свистку стоящий первым в колонне обегает флажок, бежит за вторым, берёт его за руку и они вместе бегут к флажку. Первый остаётся возле флажка, а второй бежит за следующим. Эстафета считается завершенной, когда последний игрок из каждой команды «переберётся на другую сторону». Выигрывает та команда, которая быстрей выполнит задание.

3.Конкурс болельщиков

Пока подсчитываются очки, болельщики встают на скамейки. Капитан команды встает по середине скамейки в 2 метрах с корзиной в руках. Болельщики стараются бросить свои мячи в корзину. За каждый брошенный мяч команде присуждается 1 очко.

4. Мини-полоса препятствий

По команде первый участник добегает до кронштейна (стоит на мате) перепрыгивает его, затем выполняет кувырок вперед (на мате), огибает стойку, выполняет кувырок (на мате), добегает до кронштейна, пролезает по-пластунски и передает эстафету следующему.

5. Конкурс капитанов «Кто быстрее»

К двум стульям привязаны ленты длиной 4-5 метров. На расстоянии 4-5 метров от стульев становятся капитаны. Им к поясу прилепляют второй конец ленты. По команде капитаны начинают поворачиваться кругом так, чтобы лента закручивалась вокруг пояса. Кто раньше сядет на свой стул, тот выиграл.

6. Гонка крабов

Первые номера садятся на площадку, опираясь руками сзади. По сигналу они начинают передвигаться, оторвав от пола таз, перебирая руками и ногами. До контрольной линии они передвигаются лицом вперед, а обратно - спиной вперед.

7. Гонка мячей

Впереди стоящий берет в руки мяч и между ног передает ему сзади стоящему. Тот в свою очередь передаем мяч третьему и так далее. Последний с мячом оббегает флажки и становится в начале колонны. Игра продолжается до тех пор, пока игрок стоявший первый в начале конкурса, опять не окажется на первом месте.

8. Эстафета - поезд

Перед командами, стоящими в колоннах проводится линия, а в 10 - 12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи). По сигналу первые номера команд обегают стойки (против часовой стрелки) и направляются к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем обегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются третьи номера и т. д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцепляя рук), финиширует, то есть последний игрок пересечет линию старта. В игре большую нагрузку получают первые номера, поэтому при повторении участники в колоннах располагаются в обратном порядке.

Жюри подводит итоги эстафеты, происходит одинаковое награждение для команд, потому что победила дружба. Организованный уход на места зрителей.

**Ведущий 2.** Вот и пришло время второго этапа. Прежде чем начать состязание прошу вас произнести клятву.

*«Навеки спорту верным быть:*

*Клянемся!*

*Здоровье с юности хранить:*

*Клянемся!*

*Не плакать и не унывать:*

*Клянемся!*

*Соперников не обижать:*

*Клянемся!*

*Соревнования любить:*

*Клянемся!*

*Стараться в играх первым быть*

*Клянемся!»*

**Ведущий 1:** Второй этапа тоже пройдет в виде спортивных станций. Вы можете видеть их на экране:

1. Снайперы

2. Распорядок дня

3. Кто обгонит

4. Эстафета с обручами

5. Аттракционная

6. Бег со скакалкой

7. Велогонки

8. Буксировка

9. Кто дальше дунет

10. Конкурс метких стрелков

11. Кегли

12. Прыжки на мячах

13. Угадай-ка

Используемый инвентарь: «Обручи, мешочки с песком, скакалки, гимнастические палки, мячи, листы бумаги, мыльные пузыри, кегли.»

**Ведущий 2:** Но прежде чем мы перейдем к практической части мероприятия мы проведем разминку, в которой команды должны ответить на вопросы, посвященные спортивной тематике (за каждый ответ по баллу)

Вопросы:

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)

2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)

3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)

4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)

5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)

6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)

7. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр? (Золотой Олимпийской медалью)

8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)

9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (П. Кубертен)

10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком) 10

11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 грамм )

12. В каком году олимпиада будет проводиться в России? (2014)

13. В каком городе будет олимпиада в 2014 году? (Сочи)

14. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)

15. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)

**Ведущий 1:** Команды морально подготовились и теперь покажут какие они быстрые и ловкие.

Состязания - станции:

1. Снайперы

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

1. Распорядок дня

Командам раздаются в разброс карточки с пунктами режима дня. (`Подъем`, `ужин`, `свободное время`, `завтрак`, `зарядка`, `домашняя работа`, `прогулка`, `школа`, `сон`.) Команды должны построиться в правильном порядке.

1. Кто обгонит

Участники равняются на одной линии шеренги, держась за руки. За сигналом ведущего все команды прыгают на одной ноге до намеченной линии. Выигрывает команда, которая достигнет линии первой.

1. Эстафета с обручами

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

1. Аттракционная

Канатоходцы. Первые участники команд кладут мешочек с песком на голову и по сигналу проходят до стула и обратно, передают мешочек вторым участникам и т. д.

1. Бег со скакалкой

1-ый бежит по сигналу до флажка и обратно, прыгая через скакалку. Затем кладет ее за 2 м , не добегая до своих.

1. Велогонки

Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.

1. Буксировка

По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча возвратить его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполнят это задание.

1. Кто дальше дунет

Участники находятся на корточках на полу, перед ними крышки от бутылок. Задание: Дуем на пробки от бутылок так, чтобы они отлетели как можно дальше. продуть свою крышку к указанному месту.

1. Конкурс метких стрелков

На подставке прикрепляется два листа белой бумаги. На них зеленой и синей тушью нарисован квадрат. Один из участников пускает мыльные пузыри, а второй должен дуть на них и загонять в квадрат. Выигрывает тот, кому это удастся сделать больше из 5 -10 попыток.

1. Кегли

На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждой команды на расстоянии. От класса выходит один участник. По сигналу ведущего дети должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество раз кеглю

1. Прыжки на мячах

Участники стоят в колону друг за другом. Первые номера по команде судьи начинают движение по прямой, выполняя прыжки на мячах до поворотной отметки, оббегает ее, берут мяч в руки и бегом возвращаются на линию финиша, касанием передают эстафету следующему участнику и т.д.

Одно очко получает команда, пришедшая на финиш первой, два очка - второй и т.д.

1. Угадай-ка

Отгадать загадку «Доскажи словечко»:

Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

*Разгрызёшь стальные трубы,*

*Если часто чистишь ... ЗУБЫ*

*Я беру гантели смело -*

*Тренерую мыщцы ... ТЕЛА*

*Подружилась с физкультурой -*

*И горжусь теперь ФИГУРОЙ*

*Стать сильнее захотели?*

*Поднимайте все ... ГАНТЕЛИ*

*Спала чтоб температура*

*Вот вам жидкая ... МИКСТУРА*

*Не везёт сегодня Светке -*

*Врач дал горькие ... ТАБЛЕТКИ*

*Повезло сегодня Юле*

*Врач дал сладкие ... ПИЛЮЛИ*

*Сок, таблеток всех полезней,*

*Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!*

*С детства людям всем твердят:*

*Никотин - смертельный ... ЯД*

*Хоть ранку щиплет он и жжёт*

*Лечит отлично - рыжий ...ЙОД*

*Для царапинок Алёнки*

*Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ*

*Объявили бой бациллам:*

*Моем руки чисто с .... МЫЛОМ*

*Мне поставила вчера*

*Два укола ... МЕДСЕСТРА*

*Бормашины слышен свист -*

*Зубы лечит всем ... ДАНТИСТ*

**Ведущий 2:** Молодцы наши команды, жюри подводит итоги, происходит награждение команд.

Ведущий: - Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

**Ведущий 1:**

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

*Здоровье всем необходимо*

*И дочери, и матери, и сыну.*

*Его не купишь ты за миллионы,*

*И не достанешь его на аукционе.*

*Желаем вам его приобретать,*

*Потом его же укреплять.*

*Вы на пробежку быстро выходите,*

*С собою всю семью же приводите.*

*А в день здоровья всем двором,*

*Займёмся бегом и прыжком.*

*Так что будьте здоровы!*

**Ведущий 2:** Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!”

Классный час для учащихся 9 – 11 классов **«Здоровая молодежь –**

**здоровая нация!»**

Оборудование: компьютер, проектор, ручки, листовки, фильмы, картинки с

симптомами болезней.

Фильмы на электронных носителях, картинки взяты из Интернет –

источников. (Учащиеся образуют группы по желанию)

Добрый день всем! Нашу встречу, мы хотим начать с притчи: В одном доме

жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, его престарелая больная мать и

его дочь – уже взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все

домочадцы уже легли спать, в дверь кто - то постучал. Хозяин встал и

отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» - спросил

мужчина. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, пустите

нас к себе в дом». Мужчина задумался. «Вы знаете – сказал он, - у нас в доме

только одно свободное место, а вас трое, пойду, посоветуюсь с родными,

кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Как вы думаете, кого они

впустили в свой дом? Дочь предложила впустить Любовь, жена – Богатство,

а больная мать попросила впустить Здоровье. И это неудивительно,

поскольку для каждого поколения существуют свои ценности, и человек

начинает ценить своё здоровье только при явной угрозе ему. «Человек может

жить до 100 лет, - говорил академик Павлов И.П. – Мы сами своей

невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным

обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до

гораздо меньшей цифры». На мой взгляд, безобразное обращение к своему

здоровью чаще всего выражается в наличии вредных привычек –

алкоголизма, табакокурения, наркомании. Задумайтесь: в России - 80%

убийств, 60% дорожно-транспортных происшествий со смертельным

исходом происходит по причине употребления алкоголя. Алкоголь

проникает во все органы, поражает мозг, задерживает психическое развитие,

рост, приводит к параличам органов. Во время алкогольного опьянения

совершаются аморальные поступки, преступления. Посмотрите, что

происходит в организме человека под воздействием алкоголя. (Идёт

просмотр фрагмента фильма «Детский алкоголизм», после чего со всеми

присутствующими идёт обсуждение фильма). - Потребление табака – ещё

одна из наиболее важных причин преждевременной смерти людей.

Натуральный табак содержит 250 соединений и веществ, из которых более 30 действуют на организм губительно, вызывая такие страшные заболевания как

рак губы, преждевременные роды или выкидыши у девушек, рождение

больных детей и т.д. (идёт демонстрация фотографий больных людей с

симптомами данных болезней через проектор). Учащимся задаётся вопрос:

«Какие ассоциации вызывают у Вас просмотренные фотографии?» Ответ

однозначный: «Страшно!» Призываем всех учеников, кто курит: «Бросьте

курить!». (Всем участникам лекции раздаются листовки «Брось сигарету!»). -

В настоящее время наркомания заполонила современную Россию, в

результате которой ежегодно погибает большое количество молодых людей.

(Предлагаем посмотреть фрагмент фильма «Детская наркомания). Проблема

«болезней поведения», вредных привычек остаётся актуальной для

современного общества, особенно для молодого поколения. Культ здоровья и

здорового образа жизни нынче в моде у «новых русских», у состоятельных

людей. Сейчас в России считается хорошим тоном уделять большое

внимание здоровью и внешнему виду: открываются фитнес-клубы, фитнес-

бары, бассейны. Прогулки и пробежки на свежем воздухе, отказ от алкоголя

и табака становятся для людей данного круга нормой. Но нужно сделать так,

чтобы забота о своём здоровье – физическом и психическом - стала заботой

не только «новых русских», но и каждого молодого россиянина с самого

детства, чтобы забота о своём здоровье была не модой, а действительно

необходимостью, первичной потребностью людей. Мы знаем, что многие

мои сверстники ведут здоровый образ жизни. Между тем в России есть ещё

большое количество молодых людей, имеющих вредные привычки, которые

не задумываются о последствиях этого образа жизни. Какую пользу себе и

своему государству они смогут принести?! Мы убеждены, только здоровый

человек может построить сильное, развитое государство. Не включённый в

сохранение своего здоровья человек всю свою энергию начинает агрессивно

использовать против себя – отсюда и алкоголизм, и наркомания, и курение, и

агрессия. Думаем, что здоровье сегодня нужно рассматривать как

национальную ценность. В то же время средства массовой информации

вовсю занимаются пропагандой «наоборот». Герои сериалов и ток-шоу не

стесняются демонстрировать совершенно неправильный образ жизни!

Энергичная бравада вместе с узнаваемостью и популярностью носителей

дурных привычек делает своё черное дело: если герои этих телепередач

успешны, то почему мы не можем так поступать? – думают многие молодые

люди. В связи с этим хочется напомнить всем присутствующим слова

известного российского актёра кино Александра Гавриловича Абдулова,

которые он написал, уже, будучи смертельно больным, из клиники своим

коллегам и которое бы никогда в жизни не написал до болезни: «Я заклинаю

вас – не курите! Это убивает! И запомните: любите не себя в искусстве, а

здоровье в себе!». Каждый человек знает о себе всё: сколько часов сна делает

нас бодрыми, какую пищу не принимает наш организм, какие привычки

губят наше здоровье. Быть здоровым – это, прежде всего, любить себя и

разумно к себе относиться. Призываем всех молодых: – найдите себе занятие по душе, и тогда у вас не будет повода убивать время. - Занимайтесь

спортом, физическим трудом! - Совершайте прогулки перед сном,

находитесь как можно больше не у экрана телевизора, а на свежем воздухе!

Не случайно, наверное, в Японии большой популярностью пользуется

правило: каждый день – 10 000 шагов. Со свойственной им пунктуальностью

и дисциплинированностью японцы аккуратно отмеряют эту свою

ежедневную норму. Вполне возможно, что 10 000 шагов – одно из условий

того, что по продолжительности жизни Япония занимает 3-е место в мире.

Мы понимаем, что развитие нашей страны зависит и от нас. Чтобы поднять

продолжительность жизни россиян, может быть, в какой-то мере достаточно

придерживаться простейших правил в отношении к собственному здоровью.

Всем группам предлагаем выработать правила аксиом здоровья. (Идёт работа

в группах в течение 5 минут) В результате работы учащиеся составили

простейшие аксиомы Здоровья: 1.Откажитесь от вредных привычек.

2.Желайте себе и всем людям Добра, Красоты, Здоровья. 3.Во всем знайте

меру: в труде, отдыхе, питании. 4.Научитесь сдерживать свои негативные

эмоции, страсти, гнев. 5.Улыбайтесь! Улыбка – лучшее противоядие от

неприятностей и стрессов. 6. Ведите здоровый образ жизни!

В своём послании к молодёжи В.В. Путин сказал такие слова: «Каждый

молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его

личный успех, а значит и успех всей страны». Вы, молодое поколение

россиян, должны понимать, что нам нужны здоровые люди, здоровая нация.

Только здоровая нация гарантированно сможет укрепить и развить

потенциал страны, обеспечить стабильность ее курса на повышение

благосостояния. Будущее – за здоровой и, значит, счастливой Россией.

Приложения: листовка «Брось сигарету».

Если хотите здоровыми быть-

Бросайте,бросайте,бросайте курить!

Запомните:

- курение кажется модным и безобидным, но на самом деле потребление

табака – одна из наиболее важных причин преждевременной смерти людей

во всём мире;

- натуральный табак содержит 250 вредных для здоровья веществ;

- никотин считается слабым наркотиком, но он вызывает большую

зависимость, от которой трудно отказаться;

- в результате курения сосуды сужаются, нарушается доступ крови ко всем

органам, повышается кровяное давление, ослабевает иммунитет, портятся зубы, появляется кашель…….. рак нижней губы Народная мудрость давно

гласит: «Курить – это значит здоровью вредить!» Пусть каждый курящий на

миг помолчит, Послушает, как его сердце стучит! Пусть ваше сердце даст

Вам совет Стоит курить продолжать или нет?!

Закрытие Дня здоровья

Все собираются в актовом зале, где подводятся итоги всех мероприятий,

происходит награждение команд, отличившихся участников в разных

номинациях. После чего вниманию всех участников и зрителей

предоставляется театрализованное представление агитбригады о вреде

курения «Прислушайся к своему сердцу». Каждый творчески работающий

учитель может внести свои коррективы в ход проведения праздника.

Выводы:

День здоровья действительно становится праздником для всех: и учащихся, и

учителей, и родителей. К этому дню дети готовятся в течение длительного

времени, они воплощают в жизнь задуманные ими же самими идеи. А это и

есть самое главное – через «проживание» собственных дел складывается

успех каждого, это дело становиться значимым для детей. В период

подготовки ко Дню здоровья учащиеся узнают много нового в вопросах

сохранения здоровья, получают полезную информацию. В ходе проведения

праздника они развивают свои творческие и коммуникативные способности,

совершенствуют свои ораторские навыки, навыки школьного

самоуправления, учатся достойно соперничать друг с другом. Важнейшим

моментом данного большого Дела является то, что учащиеся задумываются о

собственном здоровье, его укреплении, многие из них ведут здоровый образ

жизни. Кроме того, укрепляется связь лицея с родительской

общественностью.