

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛАН-УДЭ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА ГОРОДА УЛАН-УДЭ»

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол № 03 от  
«29» августа 2023 г.

Принята на  
Педагогическом совете  
Протокол № 03  
от «29» августа 2023 г.



Утверждена:  
приказом № 144 от  
«31» августа 2023 г.  
Директор МБУ ДО «ДТОР»  
Н. Ю. Антипова

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Художественной направленности  
«Творим своими руками»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Агафонова Е. А.  
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2023

## Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р.
- *Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;*
- *Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России ФГАУ «Федерального института развития образования» 2015 г.;*
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
- Закон РБ от 13.12.2013г. №240 – V «Об образовании в Республике Бурятия»;
- *Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия от 24.08.2015 № 512-р;*
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3648 – 20);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы

организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

– Устав МБУ ДО «Дом творчества Октябрьского района города Улан-Удэ».

Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МБУ ДО «ДТОР» приказ № 198 от «27» 04 2023 г.

**Актуальность:**

В индивидуально-личностном развитии в направлении декоративно-прикладного творчества и социальной адаптации в обществе.

Декоративное творчество способствует изменению отношения ребенка к процессу познания, развивает широту интересов и любознательность, что «является базовыми ориентирами федеральных образовательных стандартов».

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

В программу включены следующие направления декоративно – прикладного творчества: бисероплетение, шитье, лепка, аппликация.

Большое внимание уделяется творческим заданиям, в ходе выполнения которых у детей формируется творческая и познавательная активность. Значительное место в содержании программы занимают вопросы композиции, цветоведения.

**Вид программы:** Модифицированная программа

**Направленность программы:** художественная

**Адресат программы:** 7-10 лет

Программа «Творим своими руками» строится на основе знаний возрастных, психолога– педагогических, физических особенностей детей среднего школьного возраста. В этом возрасте ребенок гораздо лучше улавливает причинно- следственные связи между событиями.

**Срок и объем освоения программы:**

2 года, 360 педагогических часов:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 144 педагогических часа;
- «Базовый уровень» - 2 год обучения, 216 педагогических часов;

**Форма обучения:** очная, и возможно очно- заочная, дистанционная при введении ограничений (на основе локального акта)

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

### **Цель:**

Воспитание личности творца, способного осуществлять свои творческие замыслы в области разных видов декоративно – прикладного искусства.

Формирование у детей устойчивых систематических потребностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самоопределению в процессе познания искусства, истории, культуры, традиций.

### **Образовательные задачи:**

#### *Обучающие*

1. Расширить представления о многообразии видов декоративно – прикладного искусства.
2. Обучить основным приемам, принципам работы ДПИ
3. Вооружить детей знаниями в изучаемой области, выработать необходимые практические умения и навыки

#### *Развивающие*

1. Выявление уровня способностей детей
2. Формирование высших психических функций ребёнка: внимание, восприятие, память, воображения, мышления, воспроизведения
3. Развить навыки: целеустремлённости, самоорганизации, самостоятельности, последовательности процесса, творческие способности как результат воспроизведения.

#### *Воспитательные*

1. Создать положительную среду взаимоотношений (со сверстниками, в командной работе над проектом, с педагогом, со взрослыми).
2. Воспитание- наработка (волевых) качеств характера: дисциплинированности, усидчивости, аккуратности, художественно – эстетический вкус, трудолюбие.
3. Воспитание целеустремленности, работоспособности, индивидуальное самовыражение через самореализацию- самопрезентацию .

### **Ожидаемые результаты:**

	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
<b>Знать</b>	Историю, народные промыслы ДПИ	Названия и назначение инструментов используемых для занятий, правила техники безопасности при работе с	Названия и назначение материалов используемых при работе с различными техниками

	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
		ними;	ДПИ
<b>Уметь</b>	Уметь выполнять различные виды творческой работы по образцу;	Правильно организовать рабочее место	Самостоятельно контролировать свою работу, определять и устранять ее недостатки
<b>Владеть</b>	Умением договариваться друг с другом	Внимательностью, трудолюбием, целеустремленностью	Владеть эстетическим вкусом, умеющим ценить прекрасное

### 1.3. Содержание программы

**«Творим своими руками»  
Учебно-тематический план  
144 часа (1 год обучения)**

№	Название разделов и тем	Часы			Формы аттестации, контроля
		всего	Теоретические	Практические	
1	Вводное занятие. Разговоры о главном: Родина, Герб, Гимн	2	1	1	-
1.	Основные приёмы аппликации.	22	2	20	Тестовое задание. Беседа.
3	Пейп-Арт	12	2	10	Устный опрос, контр. задания
4	Шитье	32	4	28	Устный опрос, контр. задания
6	Бисероплетение	54	5	49	Тест, выставка работ.
7	Тестопластика	20	2	18	Выставка работ
8	Итоговая аттестация	2	1	1	Контр. задания. Выставка
	Всего	144	17	127	

**Учебно – тематический план**

**216 часов(2 год)**

№	Название разделов и тем	Часы			Формы аттестации, контроля
		всего	Теоретические	Практические	
1	Вводное занятие. Разговоры о главном: Родина, Герб, Гимн	2	1	1	Устный опрос, контр. задания -
2	Работа с бумагой	30	5	25	Тестовое задание. Беседа.
3	Фетротворчество	30	4	24	Устный опрос, контр. задания
4	Ватная игрушка	50	6	44	Тест, выставка работ.
5	Промежуточная аттестация	2	1	1	Выставка работ
6	Бисероплетение	40	6	36	Устный опрос, контр. задания
	Изонить	16	4	12	Устный опрос, контр. задания
8	Холодный фарфор	20	4	16	Устный опрос, контр. задания
9	Глина	24	2	8	Устный опрос, контр. задания
10	Итоговая аттестация	2	1	1	Контр. задания. Выставка
	Всего	216	34	182	

## Содержание учебного плана 144ч 1 год

### **Вводное занятие (2 часа)**

*Теория:* Знакомство педагога с детьми. Прослушивание Гимна РФ. Разговоры о главном: Родина, Патриот, Герб России. Ознакомление детей с гигиеническими требованиями и техникой безопасности. Рассказ о деятельности студии, знакомство с программой. Решение организационных вопросов.

*Практика:* тестовое задание на изготовление простейших изображений

### **Основные приёмы аппликации. (22 часа)**

#### 1. Основные приёмы аппликации. Обрывная аппликация

*Теория:* история появления аппликации. Основные приёмы.

*Практика:* Умение приклеивать маленькие квадратики цветной бумаги в круговую, соблюдая расстояние между ними. обрывать края бумаги закруглённой формы, изображая листья(цветик семицветик, осеннее дерево)

#### 2.« *Теория:* Знакомство с мозаичной техникой. Творческая работа

*Практика:* . Конструировать изображение из квадратиков бумаги; (фрукты, Мозаичная аппликация»

золотая рыбка)

#### 3.« Аппликация из природного материала»

*Теория:* Воспитывать у детей терпение, совершенствовать художественно – творческие способности. Продолжать знакомить детей с новым для них видом ручного труда.

*Практика:* Изготовление аппликации из природного материала композиция гриб, птичка

#### 4. Аппликация из крупы, яйца, макарон

*Теория:* Учить задумывать содержание рисунка и доводить задуманное до конца. Развивать фантазию, творчество.

*Практика:* Умение приклеивать крупу на готовый силуэт.

"Ежик", "Цыпленок", "Овечка"

#### 5. Аппликация из ниток, пряжи, лент

*Теория:* Продолжить знакомить с техникой выполнения аппликаций из ниток

*Практика:* равномерно намазывать участки изображения и посыпать их мелко нарезанными педагогом нитками. Изготовление работы "котенок", "мишка".

### **Пейп-Арт (12 часов)**

Знакомство с техникой пейп-арт.

*Теория:* Знакомство с новой техникой. Воспитывать у детей терпение, совершенствовать художественно – творческие способности.

*Практика:* Изготовление аппликации бабочка

Изготовление шкатулки,; Декор бутылки

### **Шитье(32 часа)**

1. Инструменты и приспособления для шитья. ТБ. Различные виды швов.

*Теория:* Рассказ о видах ручных швов и стежков, их назначении и применения.

*Практика:* Упражнения в выполнении стежков и швов («назад иголка», «через край», «тамбурный»). Самостоятельная работа на закрепление знаний.

2. Работа с выкройкой

*Теория:* Рассказ о видах выкройки.

*Практика:* Упражнения в изготовлении выкройки. Самостоятельная работа на закрепление знаний.

### 3. Шьем одежду для куклы

*Теория:* Копирование выкроек, изготовление лекал, увеличение и уменьшение выкроек.

*Практика:* Шьем платье, кофту для куклы

### 4. мягкая мебель для куклы

*Теория:* Рассказ о видах ручных швов и стежков, их назначении и применения.

*Практика:* Изготовление изделия на каркасе- кресло, диван, кровать

### 5. Одеяло и подушка для куклы.

*Теория:* Виды стежков и швов «назад иголка», «через край», «тамбурный». Самостоятельная работа на закрепление знаний.

*Практика:* Изготовление одеяла и подушки

### 6. Шьем мягкую игрушку, игрушка из фетра

*Теория:* Изготовление, копирование выкроек Самостоятельная работа на закрепление знаний.

*Практика:* Изготовление игрушки из фетра - мишка, лисичка

### 7. Новогодняя мягкая игрушка на елку с использованием фурнитуры

*Теория:* Знакомство с понятием фурнитура. Образцы фурнитуры ( пуговицы, бусины, бисер, тесьма, атласные ленты и т. д.), назначение и применение в декорировании изделий.

*Практика:* Изготовление новогодней игрушки - елочка

## **Бисероплетение(42 часа)**

### 1. Параллельное плетение.

*Теория:* Знакомство с материалом, историей бисера. Работа со схемами.

Приёмы низания бисера на проволоку. Творческая работа.

*Практика:* изготовление изделия Ангел, бабочка ,сердце

### 2. Петельное плетение

*Теория:* Работа со схемами. Приёмы низания бисера на проволоку.

Творческая работа.

*Практика:* изготовление изделия стрекоза, цветочек

### 3. Игольчатое плетение

*Теория:* Работа со схемами. Приёмы низания бисера на проволоку.

Творческая работа.

*Практика:* изготовление изделия пальма,

### 4. Нанизывание дугами. Комбинирование приёмов

*Теория:* Приёмы низания бисера на проволоку. Творческая работа. Работа со схемами.

*Практика:* изделие - цветок

### 4. Панно «Цветочная фантазия»

*Теория:* Показать несколько способов плетения. Совершенствовать умение работать с бисером путем простого низания.

*Практика:* выполнение серединки, лепестков, чашелистиков, тычинок, листьев. Панно «Цветочная фантазия»

### 5.«Райское дерево»

*Теория:* Обучить технологии изготовления дерева из бисера на проволочной основе. Развивать внимания, воображение, творческие способности.

*Практика:* Плетение мини деревьев из бисера- Райское дерево

## 6. Изделие Ракушка

*Теория:* Приёмы низания бисера на проволоку. Творческая работа. Работа со схемами.

*Практика:* изделие - ракушка

## 7. Брелок из бисера к 8 марта

*Теория:* Обучить технике плетения объемных фигурок на проволоку.

*Практика:* Изготовление Брелока из бисера к 8 марта

## 8. Чудо украшение

*Теория:* Теоретические сведения. Анализ модели. Выбор материалов. Цветовое решение. Последовательность выполнения, зарисовка схем.

*Практика:* изготовление кольца, браслета, сережек.

## **Техника лепки.**

### **Тестоластика (20часов)**

#### 1. Обитатели нашего леса.

*Теория:* Расширить знания о природе родного края. Развивать мелкую моторику с помощью лепки из пластилина. Воспитывать навыки аккуратности. Учить передавать в работе характерные особенности форм животного

*практика:*. Объемная фигурка животного

#### 2. Оформление готовых работ

*Теория:* Рассматривания образцов. Выбор вариантов цвета.

*Практика:* Окрашивание готовых работ. оформление готовых работ

### 3. Работа с соленым тестом. Овощи и фрукты

*теория:* Продолжать учить создавать объемные фигуры из соленого теста.

Учить лепить различные овощи, передавая характерные особенности их строения и окраски.

*Практика:* выполнение овощей , фруктов

### 4. Окрашивание готовых работ

*Теория:* Рассматривания образцов.

*Практика:* Окрашивание готовых работ.

### 5. Панно из соленого теста "подводный мир"

*Теория:* Учить анализировать особенности строения животных, рыб , соотносить части по величине и пропорциям. Развивать глазомер, умение синхронизировать работу обеих рук

*практика:* Изготовление панно

### 6. Весенние цветы

*теория:* Продолжать учить создавать фигуры из соленого теста.

*Практика:* лепка цветов

### 7. Итоговая аттестация 2ч

*Теория:* Основные понятия, методы и приёмы лепки. Принципы составления композиций, варианты декора.

*Практика:* Выставка детских работ ,рассказ о своих впечатлениях от работ товарищей

## Содержание программы 216 часов 2 год

### Вводное занятие (2 часа)

*Теория:* Прослушивание Гимна РФ. Разговоры о главном: Родина, Патриот, Герб России. Ознакомление детей с гигиеническими требованиями и техникой безопасности. Рассказ о деятельности студии, знакомство с программой. Решение организационных вопросов.

*Практика:* тестовое задание на изготовление простейших изображений

### Работа с бумагой. (32 часа)

1. Модульное оригами. Показ образцов.

*Теория:* история появления оригами. Знакомство с техникой выполнения оригами

*Практика:* изготовление модулей для оригами. Изделие лебедь, осенний лист.

2 Квиллинг. Базовые формы.

*Теория:* знакомство с техникой выполнения квиллинга. обзор образцов

*Практика:* базовые фигурки, изготовление панно в технике квиллинг

3. Изготовление изделий в технике киригами.  
Красивые фигуры из бумаги.

*Теория:* знакомство с новой техникой выполнения киригами. обзор образцов

*Практика:* базовые фигурки, изготовление открытки

4. Аппликация

*Теория:* Знакомство с материалом, историей аппликации. Творческая работа.

*Практика:*. Умение приклеивать маленькие квадратики цветной бумаги в круговую.

### Фетротворчество ( 30 часов)

1. Игрушка из фетра

(кот, заяц, сова , семья медвежат)

*Теория:* Рассказ о видах ручных швов и стежков, их назначении и применения. знакомство с фетром

*Практика:* Самостоятельная работа на закрепление знаний.

*Форма контроля:* выставка, анализ работ

### **Ватная игрушка(50 часа)**

*Теория:* знакомство с новым материалом Воспитывать навыки аккуратности. Учить передавать в работе характерные особенности форм

*Практика:* создание ватной игрушки (простые изделия, фрукты)

*Форма контроля:* текущий контроль

*Теория:* Воспитывать навыки аккуратности. Ватная игрушка на каркасе

*Практика:* изготовление ватной игрушки Девочка, герои сказок

*Форма контроля:* текущий контроль, выставка

### **Бисероплетение(40 часов)**

1. Плетение на леску. Кирпичное плетение бисером

*Теория:* Обучить технологии изготовления. Развивать внимания, воображение, творческие способности.

*Практика:* кирпичное плетение

Изделия: кольцо нежность, Браслет бабочки, Брелок для папы, Сережки с узором

2. Сетчатое плетение бисером

*Теория:* Знакомство с новой техникой. Анализ модели. Выбор материалов. Цветовое решение. Последовательность выполнения, зарисовка схем.

*Практика:* изготовление браслета

*Форма контроля:* текущий контроль, выставка

### **Изонить (16 часов)**

1. Знакомство с Нитяной графикой. Разбор схем. Простые изделия

*Теория:* Знакомство и разбор новой техники - нитяная графика. Анализ модели. Выбор материалов. Цветовое решение.

*Практика:* изготовление простых фигур

Изделия: Тюльпан, Сова на ветке, Корабль, Панно Петух, Панно Тыква, Звезда

*Форма контроля:* текущий контроль, выставка

## **Холодный фарфор(20 часов)**

1. Из чего делают холодный фарфор?

*Теория:* Знакомство с новой техникой и новым лепным материалом.  
Воспитывать у детей терпение, совершенствовать художественно-творческие способности.

*Практика:* изготовление холодного фарфора

*Форма контроля:* текущий контроль

2. Майские цветы

*Теория:* Воспитывать у детей терпение, совершенствовать художественно – творческие способности.

*Практика:* Изготовление цветов

*Изделия:* Брошь Ягода, Божья коровка, Композиция "В лесу", Коллективная работа Лето.

*Форма контроля:* устный опрос , выставка

## **Глина (24ч)**

1. Лепка простых изделий.

*Теория:* Воспитывать у детей терпение, совершенствовать художественно – творческие способности.

*Практика:* лепка простых изделий. Игрушки из глины

*Изделия:* Композиция к 9 мая "Голубь Мира", Домик, Чайная пара

**Формы контроля:**  
текущий контроль, тест, опрос, открытое занятие, конкурс, мониторинг

## **2.Комплекс организационно - педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

*(заполнить с учетом срока реализации ДООП)*

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36 недель
---------------------------	-----------

Количество учебных дней	72
Продолжительность каникул	с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г.
Даты начала и окончания учебного года	С 1.09.2023 по 31.05.2024 г.
Сроки промежуточной аттестации	входная- октябрь Промежуточная- декабре Рубежная- май
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	Итоговая май

## 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	<p><i>Для организации учебного процесса педагогу необходимо:</i></p> <p>Столы, стулья по количеству обучающихся. Клеенки, дощечки или подкладные листы - для сохранения столов от загрязнения и царапин. Деревянные рамки - для эстетического оформления творческих работ. Материал для трудовой деятельности- Бисер, проволока, вата, пластилин, соленое тесто, картон, цветная бумага, краски, карандаши, лак акриловый, клей ПВА, клеевые пистолеты (горячий клей), Инструменты для ручного труда- ножницы, канцелярские ножи, стеки <i>Технические средства обучения.</i> - компьютер</p>
Информационное обеспечение	<p>- интернет источники <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aIHrNG5ce7o">https://www.youtube.com/watch?v=aIHrNG5ce7o</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J0evsvYrDqc">https://www.youtube.com/watch?v=J0evsvYrDqc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BKHbM72iUJs">https://www.youtube.com/watch?v=BKHbM72iUJs</a></p>
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования

## 2.3. Формы аттестации

**Формами аттестации являются:**

- Тестирование
- Творческая работа
- Конкурс
- Выставка

## **2.4. Результаты освоения обучающимися образовательной программы**

*Личностными* результатами изучения является формирование следующих умений:

- самостоятельно и творчески реализовывать собственные замыслы, повышение своего образовательного уровня.
- навыки учебно – познавательного интереса к декоративно – прикладному творчеству

*Предметные* результаты:

- умение определять, различать и называть детали работы различных техник ДПИ;
- изготавливать изделия по условиям, заданным взрослым, по образцу, по заданной схеме и самостоятельно строить схему.

*Метапредметными* результатами изучения является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Познавательные* УУД:

- определять, различать и называть предметы
- выстраивать свою деятельность согласно условиям
- перерабатывать полученную информацию

*Регулятивные* УУД:

- уметь работать по предложенным инструкциям
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога.

*Коммуникативные* УУД:

- уметь работать в паре и в коллективе
- уметь работать над проектом в команде, эффективно распределять обязанности.

## **2.5. Методические материалы**

**Методы обучения:**

- Словесный
- Наглядный
- Игровой
- Дискуссионный

**Формы организации образовательной деятельности:**

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Беседа
- Выставка
- Мастер-класс

**Педагогические технологии с указанием автора:**

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология

**Дидактические материалы:**

Ссылка на папку

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Образцы изделий

## 2.6. Список литературы

### Описание нормативных актов:

Об обязательном экземпляре изданий: постановление Правительства РФ от 3 декабря 2002 г. № 859 // Собр. законодательства РФ. – 2003. - № 49. – Ст.4888.

Королькова Ю. А. Основы специальной педагогики и психологии : учебно-методическое пособие / Ю.А. Королькова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – 54 с.

Педагогика : учебник для бакалавров / под общ. ред. Л. С. Подымовой, В. А. Сластенина. – М. : Юрайт, 2017. – 332 с.

1.Ю.А. Майорова «Забавная аппликация» - М.: ООО «Издательство «Доброе слово», Нижний Новгород, 2011 г.

2.Людмила Божко «Бисероплетение»– М.: Издательская группа «Континент», 2012 г.

3.Т.А. Свешникова «Декорируем природными материалами» (золотая коллекция увлечений) – М.: АСТ ПРЕСС КНИГА, 2015 г.

4.Ирина Хананова, АСТ – ПРЕСС

5.В. Сахарова Примерное распределение занятий по ручному труду. Школьное воспитание № 1, 2004г

Интернет ресурсы:

<http://stranamasterov.ru>

<http://www.vsehobby.ru/razdel.php?id=4>

<http://www.liveinternet.ru/tags/%F0%EE%F1%EF%E8%F1%FC+%EF%EE+%E4%E5%F0%E5%E2%F3/>

[http://www.liveinternet.ru/community/decor\\_rospis/post205094537/](http://www.liveinternet.ru/community/decor_rospis/post205094537/)