

самооцінки мотивації досягнення і рівня здоров'я й фізичної підготовленості студентів перших курсів вищих навчальних закладів.

**Перспективи використання результатів дослідження.** Розробка та впровадження в процес фізичного виховання у ВНЗ практичних рекомендацій щодо організації занять з фізичного виховання студентів перших курсів з урахуванням мотивації досягнення.

#### Література

1. Андрюшенко Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура» / Л.Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №2. – С. 47-54.
2. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: спеціальність: 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». / Д.М. Анікеєв. – К., 2012. – 20с.
3. Бака Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор положительной мотивации студентов к физической активности / Р. Бака // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №5. – С. 52 – 55.
4. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є. А. Захаріна ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2008. – 21 с.
5. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням / Е. Косинський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. — Львів, 2011. — Вип. 15, т. 2. — С. 106–109.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, молоді та підлітків: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224с.
7. Мартинюк О. Інноваційні технології в фізичному вихованні студентської молоді // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. - №2. – С. 113-115.
8. Нестерова Т.В. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів / Т.В. Нестерова, А.А. Павлюк // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення». – Київ, 2014. – С. 50 – 58.
9. Підлужняк О.І. Підвищення рівня здоров'я студентів ВНЗ за допомогою ігрових видів спорту / О.І. Підлужняк, І.А. Шемчак // Вісник Запорізького національного університету. - №1 (7). – 2012. С. 86 – 90.
10. Сотник О. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. Сотник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. - № 1 (21). – 2013. – С. 251 – 256.
11. Bushuev Y. The level of physical health of students, both clinical and physiological basis of physical education in high school / JV Bushuev // dissertation for the degree of candidate of medical sciences: 14.01.24; DSMA. - D., 2007. - 20 p.
12. Beighle A. Children's physical activity during recess and outside of school / A.Beighle, C.F.Morgan, G.L. Masurier, R.P. Pangrazi // Journal of School Health. – 2006. - № 76(10). – P. 516–520.
13. Carson, D. E. An after-school program on nutrition and physical activity for elementary school children / D.E.Carson, W. Reiboldt // Family & Consumer Sciences Research Journal. – 2011. – № 39(3). – P. 267–278.

**Дубогай О.Д.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ**

#### **ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ В СИСТЕМІ ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ «НАВЧАННЯ У РУСІ».**

*У статті розглядаються питання впровадження технології «Навчання у русі» в систему освітньо-виховного процесу школярів на основі використання аналізу зміни психофізичних результатів росту, функціонального стану та рівня здоров'я учнів, показники якого виміряні та зафіксовані батьками у «Щоденнику розвитку та здоров'я школярів 6-12 років» для подальших комп'ютерних обчислень та реальності їх використання у процесі індивідуалізації спеціально спрямованих форм, засобів та методів навчання і виховання, підтримки здорової життєдіяльності учнів загальноосвітніх навчальних закладів.*

**Ключові слова:** здоров'язбережувальна технологія, формування здоров'я, рівень здоров'я, навчання в русі, учні

**Дубогай А.Д. Теоретико-прикладные основы формирования здоровьесберегательного обучения школьников в системе внедрения технологии «Обучение в движении».** В статье рассматриваются вопросы внедрения технологии «Обучение в движении» в систему образовательно-воспитательного процесса школьников на основе использования анализа изменения психофизических результатов роста, функционального состояния и уровня здоровья, учеников, показатели которого измерены и зафиксированы родителями в «Дневнике развития и здоровья, школьников 6-12 лет» для дальнейших компьютерных вычислений и реальности их использования в процессе индивидуализации специально направленных форм, средств и методов обучения и воспитания, поддержания здоровой жизнедеятельности учащихся общеобразовательных учебных заведений.

**Ключевые слова:** здоровьесберегательная технология, формирование здоровья, уровень здоровья, обучение в движении, учащиеся.

**Dubogay A.D. Theoretical and applied bases of formation health savings education of schoolchildren in the system of implementation of the technology, "Education on the move".** This article discusses the implementation of the technology, "Education on the move" in the sphere of education of schoolchildren through the use of analysis of changes in mental and physical results of growth,

*functional status and level of health of pupils, which indicators are measured and recorded his parents in «Diary of health and schoolchildren 6-12 years» for the future of computing and the reality of their use in the process of individualization of specially designed forms, means and methods of training and education, maintaining a healthy life activity of secondary school students.*

*Development and rationale educational situations by means of physical culture in seven, her outside school hours based on computer evaluation of dynamics of changes of functional and mobile indicators of the student body during each academic semester, the student encouraged not only for self, physical capabilities of the organism, but his physical self and timely correction of health, I exercise the corresponding complexes proposed in the "Diary of health and schoolchildren 6-12 years", which generally encourage parents and children to the joint exercise at home*

**Key words:** *health savings technology, health, formation, health, training in movement, students.*

**Актуальність дослідження.** Враховуючи сучасні політичні, природно-соціальні та екологічні ситуації, питання охорони, підтримки та збереження здоров'я дітей різних вікових груп, гармонійного функціонального та фізичного розвитку їх організму набуває все більшої актуальності. В умовах сьогодення простежується значне погіршення стану здоров'я дітей та молоді, особливо на етапі навчання у початковій школі у школярів перших-других класів та учнів 10-12 років. Ця обставина спонукає до пошуку нових ефективних технологій, форм і методів навчання. Збереження та зміцнення здоров'я, поліпшення його резервів напругу залежить як від факторів впливу навколишнього освітньо-виховного середовища на життєдіяльність та якість навчання в умовах сучасності, так і на рівень розвитку як у молодого покоління, так і його вчителів та батьків здоров'язберезувальної компетентності, що являється сукупністю умов життя та ціннісних орієнтацій, які реально можуть бути сформовані на основі впровадження спеціально організованих педагогічних та психологічних впливів, сприяючих поліпшенню формування знань та умінь з метою розкриття здібностей та особистісних особливостей індивідуума. Педагогіка здоров'я майбутнього передбачає у єднанні з гуманістичною педагогікою, педагогікою співпраці, особисто-орієнтованою педагогікою та другими педагогічними системами реалізацію психофізичного благополуччя дошкільників та школярів в освітньому просторі. Таким чином, основними завданнями освітнього середовища сучасного загальноосвітнього закладу є не тільки засвоєння учнями навчальних програм, але й закріплення отриманих знань на фоні задоволення пізнавальних, естетичних і рухових вимог як для загального здоров'я збереження, так і, відповідно, формування інтелектуально та фізично гармонійно розвинутої особистості. Дана обставина дозволяє констатувати, що головними структурними компонентами здоров'язберезувального освітнього середовища є сукупність засобів та способів сумісної діяльності суб'єктів освітнього процесу, тобто учнів та вчителів, що загалом визначає необхідність створення технології існування професійного та особистісно стимулюючого середовища загальноосвітнього закладу по проектуванню та впровадженню елементів, методик та систем здоров'язберезувального навчання.

Необхідно констатувати, що більшість відхилень у стані здоров'я підростаючого покоління (порушення постави та сколіози, вегето-судинна дистонія, неврози, захворювання жовчного міхура, розвиток короткозорості та ін.) пов'язані з великими розумовим навантаженнями на фоні різкого зниження, порівняно з дошкільним дитинством, обсягу рухової активності внаслідок довгого сидіння за партою, комп'ютером в процесі навчання й під час виконання домашніх завдань. Крім того, загальна більшість дітей розпочинають навчання у школі фізично не готовими до нього. Наслідком цього є явище, що у першокласників вже на початку навчання спостерігається швидка загальна втомлюваність організму, практична не готовність тулуба та хребта до тривалого статичного навантаження при сидінні за партою, швидка перенапруга м'язів рук, яка проявляється навіть біллю при навчанні писати, малювати та інше. Характерно, що у дітей, які навчаються у перших-других класах школи, спостерігається не тільки погіршення постави, зору, психічної рівноваженості, загострення холециститу та інших хвороб кишково-шлункового тракту, але і зниження рівня імунної реактивності організму, що визначається збільшенням кількості частих гострих респіраторних інфекцій.

Одним із дієвих підходів до вирішення означеної проблеми є виконання Указу Президента України №42.2016 від 09.02.2016 про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», як суттєво необхідного заходу, стимулюючого пошук найбільш ефективних форм, засобів та методів розширення рухової активності, що забезпечує один із найважливіших факторів здорової життєдіяльності дітей, молоді та, загалом, людей різних вікових груп [1].

Визначено, що створення здоров'язберезувального освітньо-виховного простору, який є одним із головних компонентів процесу навчання, розвитку та виховання гармонійно фізично та інтелектуально розвинутої особистості є впровадження інтегрованого освітньо-оздоровчого та загально виховного ефекту освіти, який базується у відповідності з реальними механізмами взаємодії пізнавальної та рухової діяльності в динаміці навчання учнів 1-11 класів.

Принципово важливо, що якщо статеві вікові особливості є основою «вікової педагогіки» ( для всіх однакові програми і плани, терміни навчання, методики викладання), то принцип природовідповідності є непорушною основою «диференційованої педагогіки» (методи та форма викладання, що відповідають природним якостям та фізичній спроможності дитини, термінам навчання, рівням адаптації до навчальних планів і програм), яка тільки й може забезпечити високоякісне оздоровче виховання та навчання, спроможність успішно протистояти впливові соціальних та екологічних явищ на організм дитини.

Одним із реальних підходів до вирішення цієї проблеми може бути впровадження в освітньо-виховний процес загальноосвітнього навчального закладу технології «Навчання у русі», особливістю виконання завдань якої є використання модульного методу. Ця методична особливість дозволяє визначити етапи формування та управління оздоровчим освітньо-виховним процесом, спираючись на такі заходи [3]:

- діагностика, аналіз та самоаналіз рівня психофізичної та рухової готовності школярів до навчання у відповідних класах;
- моделювання інтегрованого навчально-виховного та рухового середовища загальноосвітнього навчального закладу, його організаційні, методичні та змістовні компоненти;
- особливий режим рухової життєдіяльності учнів у навчальний та позашкільний час;
- формування індивідуальних рухових та психофізичних колекційних оздоровчо-виховних рухових програм у відповідності з

рівнем відхилень у нормі розвитку організму та життєдіяльності кожного учня [2,3].

**Мета** – створення здоров'язбережувальної моделі навчання у загальноосвітньому навчальному закладі на основі системи «сім'я – школа» для реалізації гармонійного інтелектуального і фізичного розвитку та формування психофізичного стану школярів 6-12 років через упровадження компетентнісної, особисто зорієнтованої технології освіти «Навчання у русі», спрямованої на виховання здорової, всебічно та успішно розвиненої особистості.

**Об'єкт:** процес впровадження технології «Навчання у русі» для формування гармонійної фізично та інтелектуально розвинутої особистості школяра

**Предмет:** форми, засоби та методи проектування впровадження технології «Навчання у русі» в систему освітньо-виховного процесу учнів 6-12 років, як основи здоров'язбережувальної гармонізації психолого-педагогічного впливу на підтримку та збереження здоров'я, фізичний та інтелектуальний розвиток особистості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Одним із кризисних явищ традиційних і нових форм освіти є розрив між врахуванням фізичної готовності до виконання сучасних вимог навчання з іншими видами освітнього та фізичного виховання учнів в системі «сім'я – школа» Важливою причиною цього є відсутність реальних механізмів взаємозв'язку між пізнавальною та руховою діяльністю. Сутність такої взаємодії полягає у формуванні інтегрованого освітнього, оздоровчого і загального ефекту навчання. На жаль, у сучасній школі ці компоненти реалізуються незалежно один від одного. Між тим встановлено, що більшість дітей розпочинають навчання в школі фізично не готовим до нього. Як наслідок, у дітей початкових класів не лише погіршується зір, постава, трапляються часті гострі респіраторні інфекції, а й все частіше простежуються прояви психічної нерівноваженості та інші відхилення від норм розвитку. Між тим основними завданнями сучасного загальноосвітнього навчального закладу є як питання успішного засвоєння учнями навчальних програм, так і розвиток їх загальної фізичної спроможності до його закріплення на фоні психоемоційного поліпшення пізнавальних, рухових та естетичних вимог формування інтелектуально та фізично гармонійної розвинутої особистості кожного школяра.

Таким чином, акцент у здоров'язбереженні зміщується як у бік активного впливу на нього особливостей системи освіти у школи, так і життєдіяльності самих учнів та їх батьків, прагнення максимальному сприянню спеціально спрямованого процесу розширення рівня рухової активності, занять фізичними вправами в умовах сім'ї для формування у дітей навичок спеціальної фізичної готовності до навчання у відповідних класах школи, розширення обсягу знань та рухових умінь, сприяючих підтримці здоров'я та своєчасній його корекції засобами фізичної культури як у навчальний час, так і в системі позашкільних форм занять.

Таким чином, сутність дослідження полягає у припущенні, що з метою поліпшення здоров'язбережувального ефекту навчання пропонується створення та обґрунтування найбільш оптимально діючих форм, засобів та методів, однією з яких було впровадження технології «Навчання у русі», яка базується на основі використання реальних механізмів взаємодії пізнавальної і рухової діяльності в динаміці навчання.

Під дидактичною технологією «Навчання у русі» розуміється комплекс дидактичних підходів, які під час проведення загальноосвітніх уроків підпорядковані не тільки озброєнню дітей певним рівнем інтелектуальних знань, але і одночасно сприяють запобіганню розумової та фізичної ( під впливом статичного навантаження на організм внаслідок вимушеного сидіння за партою, комп'ютером) втоми та перевтоми за рахунок розширення обсягу рухової активності школярів і реалізуються безпосередньо під час вивчення сутності і змісту навчального матеріалу з опорою як на взаємозв'язок «учитель-учням», так і «учні-учителю». Загальновідомо, що це впливає на ступінь запам'ятовування нового навчального матеріалу, створюючи ефект «не тільки почути, побачити, але і відчути, уявити» на фоні розумової втоми школярів, і, паралельно, як правило, пізнавальної активності.

Означене методичне рішення стимулює прояв ознак релаксації та поліпшення розумової діяльності, емоцій і задоволення. Експериментально з'ясовано, що саме на цій частині уроку під час пояснення нового матеріалу та, при необхідності, його відображення на дошці, учитель пропонує учням повторити його у вигляді рухового відтворення, сутності його змісту або відповіді на питання у вигляді рухів кінчиком носу, плечовими точками, руками та іншими частинами тіла, демонструючи написання цифр, слів, фраз, формул, арифметичних та математичних прикладів і так далі [2].

Встановлено, що такий дидактичний підхід створює по своїй суті цілісний дидактичний процес, що має певну мотивацію, структуру пізнавальної діяльності учня і систему управління засвоєння знань, сприяючи не тільки просторовому запам'ятовуванню запропонованих програмових навчальних знань, але й покращенню розумової працездатності за рахунок, наприклад, поширення рухової активності м'язів шийного відділу хребта (при написанні завдань кінчиком носу), оскільки виконання рухів шиєю стимулює посилення надходження кисню в системі кровообігу до кори головного мозку. Для поліпшення ефекту впливу рухів як на просторове запам'ятовування змісту навчального матеріалу, так і своєчасне зняття втоми з верхньогрудного відділу хребта, як засобу профілактики та своєчасної корекції порушень постави, учитель пропонує одночасно утримувати на голові мішечки з сіллю та малювати у просторі обома плечима не тільки окремі слова або математичні приклади, а й геометричні фігури тощо [4].

Дидактична технологія «Навчання у русі» сприяє створенню умов освітнього середовища, передбачаючи зміну діяльності, чергування інтелектуального, емоційного та рухового її видів для індивідуальної, парної, групової (за рядом або весь клас) форм роботи, що спонукає учнів до миттєвого мислення, сприяє поширенню обсягу їх рухової активності, своєчасному запобіганню розумової втоми, вчить дружньому та гуманному спілкуванню, розвиває патріотичну відповідальність за честь команди, уміння поважати думки та помилки інших у процесі створення командних ігрових ситуацій, нестандартних інтегрованих уроків.

Технологія «Навчання в русі» являє собою експериментально перевірений синтез міждисциплінарного знання, який базується на комплексі психолого-педагогічних форм та методів освіти.

Методика закріплення знань під час імітації руховими відображеннями в дидактичних іграх суттєвості змісту навчального матеріалу, виконання рухових дій різної структури дає змогу залучити до процесу запам'ятовування не лише свідому пам'ять школяра, а й проміжне асоціативне мислення, що вдосконалює процеси моделювання образів-асоціацій, певною мірою відображаючи сутність навчальної інформації.

Обґрунтування ступеню об'єктивності оцінки рівня психофізичних можливостей організму школярів базується на

відповідності адаптованості до навчання на основі експрес-оцінки (самооцінки) тестів, які характеризують гармонійність фізичного розвитку, стану постави, кардіореспіраторної системи, рухової підготовленості організму та викладених у «Щоденнику розвитку та здоров'я школярів 6-12 років» [5,6].

Впровадження в навчально-виховний процес цільових педагогічних, психологічних, рухово-оздоровчих установок спеціальної спрямованості взаємопов'язані у відповідності діагностичній оцінці рівня фізичної, психоемоційної та соціальної адаптації дитини до навчання у відповідних віку класах школи.

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та практичних методів дослідження, а саме:

-аналіз науково-методичної літератури, систематизація порівняння різних поглядів на досліджувану проблему; контент-аналіз змісту методик викладання освітніх програм у загальноосвітньому навчальному закладі з позицій їх спрямування на використання елементів здоров'язбереження на основі принципів природовідповідності (методів викладання, що відповідають природним якостям дитини, термінам навчання, адаптації навчальних планів) з опорою на особливості гармонійності фізичного розвитку, частоту серцевих скорочень та дихання, фізичною готовністю до навчання у школі та психофізичними особливостями процесів адаптації і успішністю навчання [7].

З метою визначення та обґрунтування феномена «фізична готовність» учнів до навчання у відповідних класах школи визначалась суттєвість компонентів фізичного стану кожної дитини та їх значущість у підтримці та збереженні здоров'я, гармонійності фізичного та рухового розвитку, стану постави, кардіореспіраторної системи, рівня розвитку адаптаційних психофізичних можливостей організму, що, загалом, забезпечують інтелектуальну та фізичну спроможність успішного навчання кожного школяра.

**Висновки.** Спостереження за здоров'язбережувальним впливом навчально-виховного процесу досліджуваних аналізу форм та методів, які проводились на основі експертного оцінювання рівня росту та розвитку школярів, стану їх здоров'я, засобів та методів розширення обсягу рухової активності дітей в системі використання технології «Навчання у русі» в навчальний час та алгоритм впровадження у фізкультурно-оздоровчу діяльність у позашкільний час при участі батьків; експертний моніторинг росту, розвитку, рівня рухової підготовленості та стану здоров'я відповідно комплексу тестів «Щоденника розвитку та здоров'я школярів 6-12 років».

Констатування визначення динаміки індивідуальних рівнів розвитку учнів (педагогічні тестування та педагогічний експеримент) та перевірки ефективності впливу методики «Навчання у русі» базувалось на результатах поліпшення інтелектуального та психофізичного вдосконалення особистості школярів на достовірність результатів дослідження, що забезпечувалось теоретичною обґрунтованістю його вихідних положень, використанням комплексу методів дослідження, адекватних його об'єкту, предмету, меті, даним, отриманими у результаті проведених досліджень та реальністю практичного втілення у навчально-виховну роботу шкіл технології «Навчання у русі» [3,4,5,6].

Обґрунтування доцільності та реальності впровадження діагностичної системи засобів та методів психолого-педагогічного вдосконалення організму школярів з метою визначення їх фізичної готовності та розвитку ступеню адаптації до навчання у відповідних віку класах школи проводилось методом практичної реалізації принципу «батьки – вчителі – партнери» на основі використання «Щоденника розвитку та здоров'я школярів 6-12 років» [5,6].

Розробка та обґрунтування доцільності виховних ситуацій засобами фізичної культури в умовах сім'ї у позашкільний час спираючись на комп'ютерну оцінку динаміки зміни показників функціональних та рухливих показників стану організму школяра на протязі кожного навчального семестру, спонукають учня не тільки для самопізнання фізичних можливостей свого організму, але і його фізичного самовдосконалення та своєчасної корекції стану здоров'я відповідними комплексами фізичних вправ, запропонованими у «Щоденнику розвитку та здоров'я школярів 6-12 років», що загалом стимулювало батьків та дітей до сумісних занять фізичними вправами у домашніх умовах.

#### Література

1. Указ Президента України № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253>
2. Dubohay O. Navchannya v Rusi. Zdorov'yazberihayuchi pedahohichni tekhnolohiyi v pochatkoviy shkoli [Education in Russia. Health preserving educational technology in elementary school] // *Metodychnyy posibnyk*. — Kyiv: Shkil'nyy svit, 2005. — 112 s.
3. Дубогай О. Здоров'язбережувальна технологія «Навчання в русі» в системі оздоровчо-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів // Наказ МОН від 2.11.16. №1312 Режим доступу: <http://old.mon.gov.ua/files/normative/2016-11-08/6397/nmo-1312.pdf>
4. Dubohay O. Navchannya uchniv pochatkovoyi shkoly v systemi zdorov'yazberzhennya zasobamy osvith'o-rukhovoyi metodyky [Teaching elementary school students in the system of health preservation by means of educational and propulsion methods] / O. Dubohay // *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. seriya #15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury / Fizychna kul'tura i sport» zb.naukovykh prats' / Za red. H.M. Arzyutova. – K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2016. – Vypusk 3K2(71)16. – 370 s.*
5. Дубогай О.Д. Науковий твір з ілюстраціями «Методичний посібник «Щоденник розвитку та здоров'я школярів 6-12 років» / Авторське свідоцтво на твір свідоцтво №64282 від 29.02.2016
6. Дубогай О.Д. «Методичний посібник «Щоденник розвитку та здоров'я учнів 6-12 років» / Авторське свідоцтво на твір свідоцтво №6179 від 22.09.2016
7. Dubohay O. D. Rol' fizychnoho vykhovannya v systemi ozdorovchykh zakhodiv u zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladakh [The role of physical education in the health measures in secondary schools] / O. D. Dubohay, I. V. Potashnyuk // *Fiz. vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchas. susp-vi. - 2011. - # 4. - S. 21-26.*