

Министерство образования Российской Федерации
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
г. Астрахани

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 28 августа 2014 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 1»



Программа воспитательной работы

Содержание Программы

Содержание Программы	2
Паспорт Программы	3
1. Цель и задачи воспитательной работы	5
2. Основные принципы организации воспитательной работы	6
3. Направления Программы	7
3.1. Общеинтеллектуальное направление	7
3.2. Духовно-нравственное (гражданско-патриотическое) направление	7
3.3. Общекультурное направление	9
3.4. Спортивно-оздоровительное направление	9
3.5. Социальное направление	10
4. Структурные блоки воспитательного процесса	11
4.1. Учебная деятельность как компонент воспитательной работы	11
4.2. Воспитательная работа во внеурочное время	11
4.3. Педагогическая поддержка и психолого-педагогическое сопровождение развития учащихся	11
4.4. Самовоспитание	11

Паспорт Программы

Название Программы	Программа воспитательной работы МБОУ «СОШ № 1»
Основания для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Конвенция о правах ребенка, принятая и открытая для подписания, ратификации и присоединения резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН № 44/25 от 20.11.1989, ратифицированная Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 № 1559-1; • Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с изменениями на 30.12.2008); • Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 № 3266-1 с внесенными в него изменениями; • Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 17.11.2008 № 1662-р; • Национальная доктрина образования в Российской Федерации, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 04.10.2000 № 751; • Модель «Российское образование – 2020», принята 13.09.2007 на Совете по реализации приоритетных национальных проектов в г. Белгород; • Приоритетные направления развития российского образования, одобренные на заседании Правительства Российской Федерации 09.12.2004, протокол № 47, раздел I; • План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 гг., утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.09.2010 № 1507-р; • Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373; • Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации (до 2016 г.), принятая распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 декабря 2006 г. № 1760-р; • Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189; • Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 гг.», принятая постановлением Правительства РФ от 05.10.2010 № 795.
Цель Программы	Создание дополнительных условий для воспитания и социально-педагогической поддержки развития учащихся как нравственных, ответственных, инициативных, творческих граждан России.
Задачи Программы	1. Совершенствование системы воспитательной для обеспечения эффективности школы со стратегией развития российского

	<p>образования.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Обеспечение качественного воспитания школьников на основе взаимодействия основного и дополнительного образования, учета равных и разных стартовых возможностей детей, формирования творческих компетенций всех участников образовательного процесса, умения учиться, способности к самореализации, адаптации к переменам, рациональному выбору, продуктивному общению, позитивной социальной активности. 3. Создание условий для обеспечения роста социальной зрелости выпускников школы, их готовности к жизненному самоопределению. 4. Развитие здоровьесберегающей среды, способствующей формированию у школьников потребности в ведении здорового образа жизни. 5. Оптимизация системы работы по выявлению способных и талантливых детей и их поддержка. 6. Снижение уровня асоциальных проявлений среди учащихся образовательных учреждений города. 7. Обновление содержания системы повышения квалификации педагогов, их поддержки и сопровождения с учетом планируемых изменений и инновационных потребностей образовательной системы города. 8. Поддержка инновационной деятельности педагогов по воспитанию подрастающего поколения. 9. Формирование единого информационного пространства для обеспечения процесса воспитания, усиление на этой основе взаимодействия всех участников образовательного процесса (учитель – ученик – родитель). 10. Развитие демократического стиля руководства воспитательным процессом и расширение ученического самоуправления; продолжение работы по созданию позитивного образа школы, учителя и процесса обучения. 11. Повышение удовлетворенности родителей качеством воспитательной работы в образовательном учреждении. 12. Содействие воспитательной деятельности семьи, учреждений спорта, культуры, социальной защиты населения, общественных организаций, повышение их участия в деятельности по воспитанию детей.
<p>Перечень направлений работы по Программе</p>	<p>Программа реализуется через 5 направлений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеинтеллектуальное • Духовно-нравственное (гражданско-патриотическое) • Общекультурное • Спортивно-оздоровительное • Социальное <p>Направления работы по Программе сформулированы согласно идеям личностно-ориентированного подхода, определяющего субъектов (школьник, педагог, семья) как самостоятельную ценность и подчеркивающего их воспитательный потенциал.</p>

Программа воспитательной работы МБОУ «СОШ № 1»

1. Цель и задачи воспитательной работы

Воспитание выступает одним из важнейших элементов и инструментов прогрессивного развития общества как непрерывного процесса смены поколений. Воспитание – это социально-педагогический процесс, поддерживающий развитие человека, общества и государства. Любое общество, выстраивая воспитательную систему, стремится построить процесс с ориентацией на достижение определенного идеала; то есть того образа человека, который имеет приоритетное значение для общества в конкретно-исторических, социокультурных условиях; этот нравственный идеал представляет собой высшую цель воспитания, именно он выполняет интегрирующую функцию по отношению к самым разным составляющим воспитательного процесса.

Воспитательный процесс реализуется тремя главными социальными институтами: семьей, школой и обществом (в целом); но ведущая роль остается за самим ребенком, то есть воспитание становится успешным только тогда, когда оно превращается в программу самовоспитания. Воспитание направлено на создание условий для освоения личностью культуры человечества и формирование личностной готовности к сохранению и развитию культуры (своей, семейной и общественной).

Воспитание создает условия для присвоения личностью ценностей и формирования способности эффективно и ответственно действовать на основании этих ценностей для достижения личного и общественного благополучия. Сложность воспитательного процесса обусловлена противоречивым характером формирования нравственного российского идеала, поэтому в качестве основания в данной Программе приняты традиционные источники нравственности:

- патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);
- социальная солидарность (свобода личная и национальная; доверие к людям, институтам государства и гражданского общества; справедливость, милосердие, честь, достоинство);
- гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);
- семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
- труд и творчество (творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);
- наука (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);
- искусство и литература (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие);
- природа (жизнь, родная земля, заповедная природа, планета Земля);
- человечество (мир во всем мире, многообразие культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество).

Цель воспитания, таким образом, состоит в создании условий для воспитания и социально-педагогической поддержки развития учащихся как нравственных, ответственных, инициативных, творческих граждан России.

Основные задачи воспитания учащихся:

- обеспечить условия для развития личности, органически сочетающей в себе стремление к самореализации и уважение к правам и интересам других людей; высокую инициативу и ответственность, гражданские и нравственные качества; способность к достижению личностного и общественного благополучия;

- формировать у каждого учащегося активную жизненную позицию, включающую способность брать на себя ответственность, участвовать в принятии и реализации совместных решений, участвовать в общественной жизни города и государства, обладать потребностью самосовершенствования, уметь адаптироваться в условиях современного мира, иметь научное мировоззрение, обладать чувством патриотизма, иметь стремление овладевать ценностями мировой и отечественной культуры, историческим прошлым, умением вести здоровый образ жизни;
- повысить эффективность взаимодействия субъектов воспитательного процесса в условиях динамично развивающейся образовательной среды.

2. Основные принципы организации воспитания

Воспитательный процесс должен основываться на проверенных практикой и дающих положительные результаты принципах, адекватных целевым установкам, предъявляемым государством к воспитанию подрастающего человека, тенденциям развития социокультурного пространства:

- **демократизм**, суть которого – в переходе от системы с однонаправленной идеологией и принудительных воздействий к субъекту воспитания, к системе, основанной на взаимодействии, на педагогике сотрудничества всех участников образовательного процесса;
- **гуманизм** к субъектам воспитания, в процессе которого устанавливаются равноправные партнерские отношения между всеми участниками образовательного процесса, которые могут быть и субъектами и объектами воспитания;
- **духовность**, проявляющаяся в формировании у учащихся смысложизненных духовных ориентаций, соблюдении общечеловеческих норм гуманистической морали, интеллектуальности и менталитета российского гражданина;
- **толерантность** как наличие плюрализма мнений, терпимости к мнению других людей, учет их интересов, мыслей, культуры, образа жизни, поведения в различных сферах жизни;
- **вариативность**, включающая различные варианты технологий и содержания воспитания, нацеленности системы воспитания на формирование вариативности способов мышления, принятия вероятностных решений в сфере профессиональной деятельности, готовности к деятельности в ситуациях неопределенности;
- **природоспособность** – учет прав пола, возраста, наклонностей, характера, предпочтений воспитуемых, ответственности за саморазвитие, за последствия своих действий и поведения;
- **эффективность** как формирование навыков социальной адаптации, самореализации, способности жить по законам общества, не нарушая права и свободы других, установившихся норм и традиций;
- **воспитывающее обучение** – использование воспитательного потенциала содержания изучаемых учебных дисциплин как основных, так и дополнительных образовательных программ в целях личностного развития учащихся, формирования положительной мотивации к самообразованию, а также ориентации на творческо-практическую внеучебную деятельность;
- **системность** – установление связи между субъектами внеучебной деятельности по взаимодействию в реализации комплексных воспитательных программ, а также в проведении конкретных мероприятий;
- **социальность** – ориентация на социальные установки, необходимые для успешной социализации человека в обществе;
- **социальное закаливание** – включение учащихся в ситуации, которые требуют волевого усилия для преодоления негативного воздействия социума, выработки определенных способов этого преодоления, приобретение социального иммунитета, стрессоустойчивости, рефлексивной позиции.

В этой связи возрастает роль принципа концентрации воспитания на развитии социальной и культурной компетентности личности, оказание помощи молодому человеку в освоении социокультурного опыта и свободном самоопределении в социальном окружении.

3. Основные направления Программы

3.1. Общеинтеллектуальное направление

Основным воспитательным ресурсом учреждения общего образования является образовательный процесс. Одним из главных субъектов воспитательного процесса выступает учитель, который в большей степени, чем другие, может оказывать влияние на ценностное становление личности. В образовательном процессе происходит не только формирование знаний о мире, о человеке и о процессе познания, но и формируется отношение к миру, человеку, познанию и происходит становление культуры действия в соответствии с усвоенными знаниями и ценностями.

Таким образом, деятельность общеобразовательных учреждений в направлении воспитания ценности образования должна отвечать ряду требований.

1. Сохранять и развивать российскую образовательную традицию – осуществлять подготовку учащихся на основе глубоких фундаментальных и прикладных знаний. Основным критерий эффективности воспитания учащихся в этой части – стремление ученика к качественному образованию, развитый познавательный интерес, позитивная образовательная динамика результатов.

2. Развивать способность к самостоятельной исследовательской и конструктивной деятельности, формировать культуру продуктивного мышления – умение ставить, осознавать вопросы, находить пути их выяснения, выполнять необходимые для этого операции, делать правильные умозаключения. Исходить из того, что умение думать – центральное звено умения учиться.

3. Формировать у учащихся такие крайне важные умения творческой деятельности, как способность анализировать ситуацию и делать выводы; ставить новые вопросы и видеть проблемы в традиционных ситуациях; видеть и внедрять новые идеи; разрабатывать и реализовывать творческие проекты; воспринимать творчество как норму жизни.

4. Создавать условия в среде учащихся для непрерывного развития потенциала совместной деятельности по овладению знаниями. Повышать престиж познавательной деятельности в структуре повседневной жизни учащихся, развивать культуру «обучающихся организаций». Особое внимание уделять совершенствованию организации и планирования самостоятельной работы учащихся, как методу, формирующему выпускника образовательного учреждения путем индивидуальной познавательной деятельности, при которой наиболее полно раскрываются способности обучаемого, реализуется его творческий потенциал.

5. Развивать систему психолого-педагогического и медико-социального сопровождения и поддержки развития учащихся в воспитательном процессе с учетом множественных проблем и трудностей, возникающих в педагогическом процессе.

3.2. Духовно-нравственное (гражданско-патриотическое) направление

Формирование личностных ценностных ориентаций подрастающего поколения в современных условиях наталкивается на ряд нерешенных проблем. В их числе противоречия, возникающие между декларируемыми российскими ценностями и ценностями, принятыми в обществе под влиянием СМИ.

Общечеловеческие ценности выделяются среди прочих ценностей тем, что выражают общие интересы человеческого рода, свободные от национальных, политических, религиозных и иных пристрастий, и в этом качестве выступают императивом развития человеческой цивилизации.

К общечеловеческим ценностям, признанным мировым сообществом, относятся жизнь, свобода, счастье, а также высшие проявления природы человека, раскрывающиеся в его

общении с себе подобными и с трансцендентным миром. Попраание общечеловеческих ценностей рассматривается как преступление против человечества.

Это направление предполагает *воспитание нравственности* как показателя воспитанности формирующейся личности. Воспитанность проявляется в осознании нравственных норм, их принятии, потребности и умении их применять. Сознательная дисциплина, уважение к труду и к людям труда, культура общения, культура речи, экологическая культура, ответственность личности за свои поступки, ее внешний облик – результат нравственного воспитания. Особо рассматривается воспитание толерантного отношения к людям другой национальности и вероисповедания, формирования умения противодействовать асоциальным проявлениям, знание правовых норм поведения и руководство ими в повседневной жизни. Формирование правовых основ поведения и правовой культуры.

Не менее важно формирование у учащихся современного патриотического сознания, чувства верности культуре своей Родины (большой и малой), готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей.

Необходимо вести работу с учетом того, что за последние годы содержание понятия «патриотизм» существенно изменилось в общественном сознании, в его понимании новыми поколениями. У значительной части детей и молодежи, выросших в годы социальной нестабильности, выработалось критическое отношение к своей стране, государственной политике. Основу формирования патриотизма составляет двуединый процесс, в котором юный человек ощущает заботу и поддержку со стороны своей Родины и учится деятельностно отвечать на эту заботу. Любовь к своей Родине не может базироваться на чувстве превосходства по отношению к другим народам и странам; только понимание патриотизма как любви и уважения к стране своих предков, к стране, в которой будет комфортно жить будущим детям, к стране, которая уважаема в мире, может быть воспринято как современный патриотизм. Патриот старается сделать все возможное, чтобы не только он сам, но и его Родина стремилась к нравственному национальному идеалу, и понимает, что иногда этот путь сложен не только для отдельных людей, но даже для таких великих культур, как российская.

Данное направление Программы предполагает последовательное решение группы задач воспитания учащихся.

1. *Формировать понимание у учащихся сущности Родины* (малой и большой), сокрытой в духовной жизни народа, в традициях и обычаях, исторической памяти, которая передается из поколения в поколение, в пространственно-географических представлениях. Создавать условия для приобретения живого и непосредственного духовного опыта, с помощью которого можно убедиться в безусловных достоинствах своего Отечества. Воспитывать просвещенный патриотизм.

2. *В процессе воспитательной работы развивать социальную память – способность хранить и осмысливать собственный опыт и опыт предшествующих поколений.* Использовать прошлое как сокровищницу моральных примеров, высоконравственных поступков. Знакомить учащихся образовательных учреждений с жизнью и деятельностью национальных героев.

3. *Развивать опыт деятельностной, созидательной любви юных жителей к своему городу.* Разрабатывать и реализовывать проекты, направленные на сохранение культуры города, помощь его жителям, улучшение условий жизни и труда.

4. *Развивать интерес у учащихся к истории родного края.* Использовать для формирования гражданской идентичности уникальную историю и традиции Астрахани.

5. *Развивать интерес учащихся к современной жизни города и проектированию его будущего.* Разрабатывать и реализовывать программы взаимодействия с учреждениями культуры, с современной наукой и производством.

6. *Формировать способность к реализации прав и обязанностей гражданина России.* Воспитывать ответственность за социальный выбор, последовательно формировать общественную инициативу, направленную на улучшение жизни своего ближайшего социального окружения, школы, района, города, страны.

3.3. Общекультурное направление

Система образования видит задачу в том, чтобы противопоставить массовой культуре, рассчитанной на удовлетворение примитивных потребностей молодежи, высокую культуру, основанную на глубоких, фундаментальных социально-культурных традициях.

Необходимо использовать уникальную роль искусства, заключающуюся в произведениях искусства глубокое психологическое и социальное содержание для становления личности учащегося, передачи духовного опыта поколений.

Общение с искусством должно быть процессом самопознания и самовоспитания. Результат художественно-эстетического воспитания – художественная грамотность, эстетическая образованность учащихся: широта кругозора в области искусства, развитое эстетическое чувство, основанное на умении ценить и понимать прекрасное; способность к художественному творчеству, навыки практической деятельности в конкретных видах искусства. В конечном счете, результатом эстетического развития, приобщения к искусству и художественному творчеству должно стать нравственное совершенствование личности.

Культура астраханца складывается из самых различных проявлений: культуры устной публичной речи, культуры бытовых коммуникаций; культуры общения между всеми участниками образовательного процесса; культуры поведения в городе и обществе, медиакультуры.

Школа должны стремиться к воспитанию культуры учащегося прежде всего за счет уклада собственной школьной жизни, традиций и правил, установленных в ней, характеризующих взаимодействие старшего и младшего поколения. Следует развивать культуру собственного достоинства школьника, считать неприемлемыми проявления межличностного насилия, недопустимым начальственный и педагогический окрик, оскорбление, унижение человека (любого возраста) на уроке, перемене, собрании и т.д.

3.4. Спортивно-оздоровительное направление

В XXI веке в России остро встал вопрос сохранения и укрепления здоровья нации, особенно детей, в единстве его физического, физиологического, психо-эмоционального и духовного компонентов.

Здоровье молодого поколения – это показатель физического и нравственного состояния общества. Сохранение и улучшение здоровья учащихся является одной из основных задач модернизации российского образования. В настоящее время на фоне неблагоприятной демографической и экологической ситуации растет число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, простудными инфекциями и др. Здоровье детей не может рассматриваться без учета адаптации организма к окружающей среде. Одним из частных проявлений неблагоприятной самореализации обучающихся является нарушение физического и психического здоровья, поэтому такие дети нуждаются в особом эмоционально-психологическом сопровождении.

Таким образом, воспитательная система должна быть направлена на следующее.

1. *Способствовать актуализации потребности учащихся в хорошем здоровье, физическом благополучии как средству достижения жизненно важных ценностей, чтобы занять определенное положение в обществе и т.п.*

2. *Сделать двигательную и физическую культуру неотъемлемой частью жизни учащихся.* Необходимо развивать не только спортивные, но и физкультурно-оздоровительные достижения детей.

3. *Осуществлять эффективную пропаганду физической культуры и занятий спортом как составляющих здорового образа жизни:* социальную рекламу, освещение соревнований, спортивных праздников, информационные программы в Интернете и т.д. Занять созидательную позицию в отношении культуры «болельщика», стараться выстроить позитивные модели восприятия спортивных зрелищ.

4. *Активные занятия физической культурой и спортом должны стать популярными, модой для учащихся.*

3.5. Социальное направление

Семья — начальная структурная единица общества, первый коллектив ребенка и естественная среда его развития, где закладываются основы будущей личности.

Успешное решение задач воспитания возможно только при объединении усилий семьи и других социальных институтов. Общеобразовательные учреждения по-прежнему остаются одним из важнейших социальных институтов, обеспечивающих воспитательный процесс и реальное взаимодействие ребенка, родителей и социума. Школа всегда стремилась усилить свое влияние на семью, чтобы с ее помощью реализовать возможности и развить способности ребенка. В современном обществе школа становится все более открытой социально-педагогической системой, стремится к диалогу, межличностному общению, широкому социальному взаимодействию.

Следует учитывать тревогу многих исследователей, которые констатируют нарастание воспитательной беспомощности и безответственности многих современных семей; зачастую, дети, выросшие в таких семьях, наследуют этот негативный опыт. Именно поэтому, школа должна взять на себя ряд важнейших социальных функций, направленных на развитие семейной культуры.

Родительские собрания должны стать важным компонентом организации воспитательного пространства образовательного учреждения, помогая школе и родителям выработать общее понимание содержания воспитательного процесса, должно произойти развитие дискуссионных площадок (проведение педагогических советов с привлечением родительской общественности).

В образовательном процессе должен быть активно задействован потенциал семьи; родители учащихся должны быть не только информированы о ходе учебного процесса, но и участвовать в нем, поддерживая ребенка в реализации творческих индивидуальных проектов. Следует активнее задействовать различные форматы публичных отчетов о достижениях учащихся с привлечением родителей; практиковать учебные задания, в которых могут быть использованы семейные предания, истории, реликвии, опыт старшего поколения семьи. Совместно с родителями должны разрабатываться программы, направленные на осознание учащимися роли семьи в их жизни и жизни их будущих детей.

Особой заботой школы должна стать программа противодействия воспитательному насилию в семье, защите ребенка от возможного негативного влияния семьи, в том числе за счет действия служб педагогической помощи и сопровождения учащихся.

Школе следует активно привлекать родительскую общественность к управлению общеобразовательными учреждениями (попечительские советы, управляющие советы, родительские комитеты и др).

Следует активно использовать потенциал образовательных сетей, электронных дневников, журналов во взаимодействии с родителями, при этом акцент должен делаться на поддерживающее ученика взаимодействие, информирование родителей о достижениях учащихся, его образовательном потенциале, возможностях образовательного выбора.

4. Структурные блоки воспитательного процесса

4.1. Учебная деятельность – пространство для воспитания

Воспитание и обучение – неразрывно связанные и взаимообусловленные процессы. Именно в процессе обучения происходит воспитание важных качеств личности: трудолюбия (процесс образования – особый напряженный интеллектуальный и физический труд), ответственности за порученное дело, инициативы, способности к адекватной самооценке, высокая организованность, дисциплинированность, коллективизм, взаимная ответственность, совесть, честность и др. Воспитаваемым потенциалом обладает как содержание

обучения, так и методы организации образовательного процесса; несомненно, ведущую роль в этом процессе играет взаимодействие и культура отношений между педагогами и детьми.

4.2. Воспитательная работа во внеурочное время

Современный образовательный процесс представляет собой единство основного и дополнительного образования; при этом как основное, так и дополнительное образование может быть организовано как в форме урочной деятельности, так и в иных формах – встреч, экскурсий, экспедиций, разработки и реализации индивидуальных и групповых проектов и других форм активности школьников. Внеурочное время располагает оптимальными условиями и возможностями для раскрытия творческих способностей, талантов учащихся, разностороннего развития личности, приобретения организаторских и управленческих навыков, необходимых формирующейся личности для неформального общения.

4.3. Педагогическая поддержка, психолого-педагогическое сопровождение развития учащихся

Система психолого-педагогического сопровождения развития учащихся направлена на создание условий, гарантирующих каждому школьнику педагогическую помощь в решении сложных проблем его развития. Ведущую роль в этой деятельности играет институт классных руководителей, работающих во взаимодействии со службами психолого-педагогической помощи учащимся.

4.4. Самовоспитание

Самовоспитание – систематическая деятельность человека, направленная на выработку или совершенствование моральных, физических, эстетических качеств, привычек, поведения в соответствии с определённым социально обусловленным идеалом.