

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Ростовской области  
«Волгодонская специальная школа-интернат № 14»

**Комплекс профилактических занятий**  
**«Полезные навыки»**  
для учащихся 1-11 классов

## Пояснительная записка

«Полезные навыки» - профилактический комплекс психологических занятий, объединенный общей идеей формированию навыков здорового образа жизни.

«Полезные навыки» — психологические практикумы, предназначенные для 1-11 классов, которые знакомит учащихся с понятием психологического здоровья, уделяя особое внимание способам саморегуляции психологического состояния. Данное пособие «разбито» на 11 блоков: 1-11 классы. Занятия формируют у школьников навыки эффективного общения, принятие решений и сопротивления давлению сверстников, затрагивают вопросы о рациональном принятии решений, ответственного поведения в ситуациях риска употребления наркотиков и инфицирования ВИЧ.

Абсолютное большинство учащихся 1-11 классов не курят и не пьют. Однако возраст, в котором дети начинают экспериментировать с алкоголем, табаком и наркотиками, постоянно снижается. Хотя абсолютное большинство учащихся 1-11 классов не употребляет наркотики и не имеют опыта половой жизни, они приближаются к тому возрасту, когда уровень употребления наркотиков и рискованного полового поведения становится наиболее высоким.

**Цель занятий:** содействие формированию навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

1. Дать понятие о саморегуляции, научить школьников владеть собой в стрессовых ситуациях, способствовать реализации невостребованных резервов организма подростков.
2. Формирование отрицательного отношения к употреблению ПАВ.
3. Формирование поведенческих навыков ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях.

**Ожидаемые результаты:**

1. У учащихся должны сформироваться навыки саморегуляции психического состояния.
2. Формирование навыков рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуации группового давления.

**Форма работы:** Занятия предполагают групповую форму работы в формате практических занятий.

Практические занятия, как правило, включают **этапы:** организационный, постановку цели, актуализацию знаний, инструктаж, деятельность, нацеленную на практику работы и подведение итогов.

**Используемые методы:**

- ✓ Кооперативное обучение
- ✓ Мозговой штурм
- ✓ Групповая дискуссия
- ✓ Ролевое моделирование
- ✓ Упражнения-энергизаторы

## **Содержание занятий**

### **1 класс**

#### **«Я неповторимый человек»**

Цель: Формирование положительного образа Я. Показать детям уникальность каждого ученика. Познакомить с понятием «Неповторимость человека»

План занятия:

1. Знакомство. Обсуждение правил. Введение в тему.
2. Работа в малых группах «Каменная горка».
3. Выполнение заданий в тетради. Изобразить свой портрет.
4. Обсуждение темы занятия.
5. Рефлексия.

#### **«О чем говорят чувства»**

Цель: показать детям способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств. Показать связь чувств с желаниями, последствиями поступков.

План занятия:

1. Входная рефлексия
2. Работа в малых группах. Работа в тетрадях.
3. Моделирование ситуаций.
4. Коллективная работа «Цветок чувств».
5. Заключительная рефлексия.

### **2 класс**

#### **«Я учусь понимать людей»**

Цель: познакомить с понятиями «Личность-семья-общество» Показать связь между ответственностью и любовью в семье.

План занятия:

1. Входная рефлексия.
2. Введение в тему занятия.
3. Мозговой штурм «Какие обязанности есть у вас в семье?»

4. Работа в группах: написать, какие обязанности в семье есть у членов вашей группы. Подчеркнуть те, которые являются общими для большинства участников группы. Дети делают вывод, что в семье у каждого должны быть посильные обязанности.
5. Заключительная рефлексия.

### **«Учусь находить новых друзей и интересные занятия»**

Цель: Положительный образ Я. Дать детям возможность узнать что-то новое об одноклассниках.

План занятия:

1. Входная рефлексия.
2. Введение в тему занятия.
3. Рассказ и презентация учеников о своих коллекциях, поделках, дополнительных занятиях, увлечениях.
4. Работа в тетради. Обсуждают, что они умеют делать хорошо и считают своими достижениями, чему могут научить других.
5. Обсуждается рассказ о детстве великого полководца А.В. Суворова  
Педагог подводит к выводу о важности сочетания интересов и упорного труда.
6. Коллективный творческий проект «Герб нашего класса».
7. Заключительная рефлексия.

### **3 класс**

### **«Учусь настаивать на своём»**

Цель: Научить детей отстаивать свои интересы в неагрессивной форме. Дать представление о возможности отказа в ситуации давления.

План занятия:

1. Входная рефлексия.
2. Введение в тему занятия. Познакомить с понятиями «Давление одного человека на другого. Пассивное поведение. Агрессивное поведение. Неагрессивное отстаивание своего мнения»

3. Работа в тетради. Обсуждают, что они умеют делать хорошо и считают своими достижениями, чему могут научить других.
4. Решение практических ситуаций.
5. Беседа о приёмах неагрессивного отстаивания своего мнения, успешного отказа в ситуации давления.
6. Индивидуальная работа: составление памятки «Отстаивай свое мнение неагрессивно».
7. Заключительная рефлексия.

### **«Я становлюсь увереннее»**

Цель: способствовать преодолению учениками неуверенности в себе.

План занятий:

1. Входная рефлексия.
2. Введение в тему занятия. Поговорить о неуверенности в себе и ее причинах и способах преодоления. Приводят примеры неуверенного поведения.
3. Моделирование ситуации. Обсуждение.
4. Работа в тетради.
5. Обсуждение смысла поговорок: «Не ошибается тот, кто ничего не делает», «На ошибках учатся». Педагог обращает внимание на то, что рациональное принятие решений помогает избежать ошибок.
6. Создание коллажа «Портрет уверенного человека (внешние признаки)».
7. Заключительная рефлексия.

### **4 класс**

### **«Дружба. Учись оценивать себя сам»**

Цель: Показать связь дружбы и социального здоровья. Познакомить с понятием «Дружба».

План занятия:

1. Входная рефлексия.

2. Введение в тему занятия. Поговорить о дружбе. Перечислить важные для дружбы качества.
3. Работа в тетради.
4. Учащиеся перечисляют существительные, подходящие по смыслу к прилагательным: дружный, дружная, дружные.
5. Дискуссия о дружбе.
6. Групповое обсуждение дружеских отношений. Обсуждение поговорки «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты»
7. Создание «копилки» пословиц о дружбе и друзьях.
8. Заключительная рефлексия.

### **«Учусь сопротивляться давлению»**

Цель: Познакомить с видами давления и способами сопротивления давлению.

План занятия:

1. Входная рефлексия.
2. Введение в тему занятия. Познакомить с понятием «Давления». Учащие приводят примеры ситуаций давления и своего опыта.
3. Ролевое моделирование с целью выявить и записать виды давления, которые обыграли одноклассники.
4. Работа в тетради.
5. Практически решают ситуации и выявляют виды давления и предлагают способы отказа и сопротивления давлению.
6. Составляют памятку «Способы сопротивлению давлению».
7. Заключительная рефлексия.

### **5 класс**

### **«Соблюдай безопасность»**

Цель: формирование ответственного отношения к собственному здоровью.

План занятия:

1. Входная рефлексия.

2. Введение в тему занятия. Расширение представления детей об опасности и безопасности.
3. Анкета «Изучение установок к ЗОЖ».
4. Разыгрывание проблемных ситуаций.
5. Тест «Большая пятерка качеств личности».
6. Заключительная рефлексия.

### **«Давление, влияние, ситуации»**

Цель: формирование навыков противостояния давлению и осознания права и необходимости защищать себя.

План занятия:

1. Входная рефлексия.
2. Упражнение «Горячий мяч».
3. Виды группового давления.
4. Дискуссия: Почему нужно уметь сопротивляться давлению?
5. Тест «Мои волевые качества».
6. Мозговой штурм «Давление со стороны ровесников».
7. Игра «Скажи себе Стоп!».
8. Заключительная рефлексия.

### **6 класс**

### **«Преодоление тревожности»**

Цель: преодоление личностной тревожности путем активизации внутреннего потенциала ребенка на решение собственных проблем через смешанную игровую деятельность.

План занятия:

1. Входная рефлексия.
2. Упражнение «Снежный ком».
3. Упражнение «Рифмуем имена».
4. Упражнение «Спрятанные проблемы».
5. Упражнение «Рисуем чувства».
6. Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»



7. Упражнение «Подарки друзьям».

8. Заключительная рефлексия.

### **«Манипулирование и давление»**

Цель: знакомство со способами поведения, необходимыми для решения проблем в сфере общения.

План занятия:

1. Входная рефлексия.
2. Введение в тему занятия «Манипулирование и давление».
3. Дискуссия: «Способы манипулирования».
4. Ролевая игра «Манипуляция».
5. Ролевая игра «Бункер».
6. Заключительная рефлексия.

### **7 класс**

### **«Я и мои поступки»**

Цель: развитие умений по оцениванию себя и анализ причин своих поступков.

План занятия:

1. Входная рефлексия.
  2. Введение в тему занятия «Образ Я – система представлений о самом себе».
- Мои поступки.
3. Упражнение «Положительный образ Я».
  4. Упражнение «Светский прием».
  5. Упражнение «Благодарность без слов».
  6. Упражнение «Волшебный магазин».
  7. Заключительная рефлексия.

### **«Самооценка и самовоспитание»**

Цель: выяснение сущности и значения самооценки и самовоспитания в жизни человека, стимулирование собственного интереса к самовоспитанию.

План занятия:

1. Входная рефлексия.
2. Упражнение «Эхо».
3. Тест «Моя самооценка».
4. Работа в группах: «Причины необходимости самовоспитания».
5. Упражнение «Дерево моих личностных качеств».
6. Заключительная рефлексия.

## **8 класс**

### **«Мои ценности»**

Цель: профилактика рискованного поведения, посредством формирования системы духовно-нравственных ориентиров.

План занятия:

1. Входная рефлексия.
2. Мозговой штурм «Что такое ценности?»
3. Упражнение «Необитаемый остров».
4. Дискуссия - обсуждение истории «Богатство».
5. Упражнений «Мой личный герб».
6. Заключительная рефлексия.

### **«Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения»**

Цель: формирование навыков неагрессивного отстаивания своего мнения.

План занятия:

1. Входная рефлексия.
2. Тест «Стратегии поведения в конфликте».
3. Тест «Защитные механизмы личности».
4. Правила неагрессивного отстаивания своего мнения.
5. Ролевая игра «Вербальные и невербальные приемы неагрессивного отстаивания своего мнения».
6. Заключительная рефлексия.

## **9 класс**

### **«Агрессия под контролем»**

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

План занятия:

1. Введение в проблему.
2. Упражнение-активатор «Обзывалки».
3. Дискуссия «Что такое агрессия?».
4. Упражнение «Бокс на пальцах».
5. Упражнение «Прогоняя злость».
6. Подведение итогов.

### **«Контроль эмоций»**

Цели: Формирование навыков по выявлению и преодолению стрессовых ситуации.

План занятия:

1. Введение в проблему
2. Работа с плакатом. Анализ и обсуждение каждой причины стресса.
3. Работа с тестом, определяющим предрасположенность к стрессовому напряжению.
4. Отработка навыков самопомощи при остром стрессе.
5. Подведение итогов.

### **«Управление конфликтом» (по запросу)**

Цель: содействие формированию и принятию у учащихся правил жизни школы и класса; формирование социально одобряемые формы поведения; сплочение классного коллектива.

План занятия:

1. Введение в проблему.
2. Анализ индийской сказки «Мудрецы и слон».

3. Мини-лекция «Разновидности конфликтов».
4. Отработка навыков предупреждения конфликтов.
5. Проигрывание и разбор мини-сценок.
6. Подведение итогов.

## **10 класс**

### **«Управление стрессом и развитие стрессоустойчивости»**

Цели: Выявление причины стресса. Научиться выделять и преодолевать стрессовые ситуации. Овладение методиками выхода из стресса.

План занятия:

1. Введение в проблему.
2. Дискуссия «Причины стрессового напряжения».
3. Анализ своего стресса.
4. Приемы первой помощи при остром стрессе.
5. Релаксационное упражнение «Частица»
6. Подведение итогов.

### **«Я несу личную ответственность за свой выбор. Умение сказать «Нет»**

Цели: Сформировать навыки уверенного отказа. Способствовать формированию убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение.

План занятия:

1. Введение в тему занятия.
2. Дискуссия: «Почему не всегда удаётся сказать «нет».
3. Право на отказ.
4. Приемы противостояния давлению.
5. Практическая работа. Закрепление пройденного материала.
6. Упражнение «умение сказать «нет!»
7. Подведение итогов.

## **«Экология любви»**

Цели: Развитие у учащихся ответственного отношения к чувствам других людей, способности различать проявление деструктивных тенденций и насилия в близких отношениях.

План занятия:

1. Введение в тему занятия.
2. Анализ ситуации.
3. Упражнение «Любовь это... - Любовь это не...».
4. Дискуссия «разрушители любви».
5. Мини-лекция «Признаки насилия в отношениях».
6. Ситуация-проба «Разрыв отношений» (работа с алгоритмом)
7. Подведение итогов.

## **11 класс**

### **«Основы и техники саморегуляции»**

Цель: сформировать понятие о саморегуляции, научить школьников владеть собой в стрессовых ситуациях, способствовать реализации не востребуемых резервов организма подростков, улучшению их здоровья.

План занятия:

1. Введение в проблему.
2. Анализ ситуации.
3. Мини-лекция «Умение владеть собой».
4. Отработка навыков саморегуляции (упражнения «Самоприказ», «Самоубеждение», «Самоирония»).
5. Ситуации-пробы: «Проигрыш», «Расставание».
6. Подведение итогов.

### **«Приемы релаксации и снятия напряжения»**

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

План занятия:

1. Введение в проблему.
2. Упражнение «Контраст».
3. Упражнение «Мышечная релаксация».
4. Упражнение «Мысленная картина».
5. Упражнение «Ресурсные образы».
6. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения».
7. Упражнение «Массируем руки».
8. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями».
9. Упражнение «Сохраняем силы».
10. Подведение итогов.

### **«Как справиться с агрессией» (по запросу)**

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

План занятия:

1. Введение в проблему.
2. Упражнение-активатор «Обзывалки».
3. Дискуссия «Что такое агрессия?».
4. Упражнение «Бокс на пальцах».
5. Упражнение «Прогоняя злость».
6. Подведение итогов.

## Тематическое Планирование

### 1 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	«Я неповторимый человек»	1 час
2.	«О чем говорят чувства»	1 час

### 2 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	«Я учусь понимать людей»	1 час
2.	«Учусь находить новых друзей и интересные занятия»	1 час

### 3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	«Учусь настаивать на своём»	1 час
2.	«Я становлюсь увереннее»	1 час

### 4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	«Дружба. Учусь оценивать себя сам»	1 час
2.	«Учусь настаивать на своём. Учусь сопротивляться давлению»	1 час

### 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	«Соблюдай безопасность»	1 час
2.	«Давление, влияние, ситуации»	1 час

### 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	«Преодоление тревожности»	1 час
2.	«Манипулирование и давление»	1 час

### 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	«Я и мои поступки»	1 час
2.	«Самооценка и самовоспитание»	1 час

### 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	«Мои ценности»	1 час
2.	«Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения»	1 час

**9 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	«Агрессия под контролем»	1 час
2.	«Управление конфликтом» (по запросу)	1 час
3.	«Контроль эмоций»	1 час

**10 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	«Управление стрессом и развитие стрессоустойчивости»	1 час
2.	«Я несу личную ответственность за свой выбор. Умение сказать «Нет»	1 час
3.	«Экология любви»	1 час

**11 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	«Как справиться с агрессией» (по запросу)	1 час
2.	«Основы и техники саморегуляции»	1 час
3.	«Приемы релаксации и снятия напряжения»	1 час

**Всего с 1 по 11 класс - 25 часов за учебный год**

**Календарно-тематическое планирование 2021-2022 уч. г.**

**1 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Я неповторимый человек»	16.10.21	
2.	«О чем говорят чувства»	09.04.22	

**2 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Я учусь понимать людей»	16.10.21	
2.	«Учусь находить новых друзей и интересные занятия»	09.04.22	

**3 «А» класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Учусь настаивать на своём»	21.10.21	
2.	«Я становлюсь увереннее»	13.04.22	

**3 «Б» класс**



<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Учусь настаивать на своём»	21.10.21	
2.	«Я становлюсь увереннее»	13.04.22	

*4 «А» класс*

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Дружба. Учусь оценивать себя сам»	21.10.21	
2.	«Учусь сопротивляться давлению»	13.04.22	

*4 «Б» класс*

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Дружба. Учусь оценивать себя сам»	21.10.21	
2.	«Учусь сопротивляться давлению»	13.04.22	

*5 А класс*

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Соблюдай безопасность»	06.09.21	
2.	«Давление, влияние, ситуации»	29.01.22	

*5 Б класс*

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Соблюдай безопасность»	11.09.21	
2.	«Давление, влияние, ситуации»	05.02.22	

*6 А класс*

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Преодоление тревожности»	02.10.21	
2.	«Манипулирование и давление»	26.02.22	

*6 Б класс*

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Преодоление тревожности»	09.10.21	
2.	«Манипулирование и давление»	05.03.22	

*7 А класс*

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Я и мои поступки»	06.11.21	
2.	«Самооценка и самовоспитание»	02.04.22	

*7 Б класс*

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Я и мои поступки»	13.11.21	
2.	«Самооценка и самовоспитание»	09.04.22	

*8 класс*

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Мои ценности»	04.12.21	
2.	«Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения»	30.04.22	

*9 А класс*

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Агрессия под контролем»	12.09.21	
2.	«Контроль эмоций»	10.04.22	
3.	«Управление конфликтом» (по запросу)		

*9 Б класс*

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Агрессия под контролем»	19.09.21	
2.	«Контроль эмоций»	17.04.22	
3.	«Управление конфликтом» (по запросу)		

*10 класс*

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Управление стрессом и развитие стрессоустойчивости»	18.12.21	
2.	«Я несу личную ответственность за свой выбор. Умение сказать «Нет»	29.01.22	
3.	«Экология любви»	06.05.22	

*11 А класс*

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Основы и техники саморегуляции»	19.11.21	
2.	«Приемы релаксации и снятия напряжения»	29.04.22	
3.	«Как справиться с агрессией» (по запросу)		

*11Б класс*

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1.	«Основы и техники саморегуляции»	20.11.21	
2.	«Приемы релаксации и снятия напряжения»	30.04.22	
3.	«Как справиться с агрессией» (по запросу)		

## Рекомендуемая литература

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям./ В.В. Антипов - СПб.: Владос, 2008.
2. Арт-терапия. Хрестоматия. [Текст]. / Под ред. Копытина А.И. - СПб.: Ареал, 2001
3. Гречаная Т.Б., Иванова Л.Ю., Колесова Л.С.. Учебное пособие для начальной школы «Полезные привычки» /под редакцией О.Л. Романовой, 3-е изд., М., 2000
4. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. [Текст]. / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова - М: Смысл, 2009.
5. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. [Текст]. / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова - М.: Изд-во Моск. университета, 2009.
6. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. [Текст]. / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов - СПб., 2008
7. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». [Текст]. / Г.Б. Моница, Н.В. Раннала - СПб.: Речь, 2009.
8. Обучение жизненно важным навыкам /сост.: Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурхут С.М Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб.- 2002.
9. Сельцовский А.П., Ющук Н.Д., Поляков С.В. Организация и проведение просветительской работы по проблеме ВИЧ/СПИДа среди учащихся общеобразовательных школ. Методические рекомендации. 2002. - №8.
10. Всеобщая декларация прав человека. Резолюция 217 А (III) Генеральной Ассамблеи ООН 10 декабря 1948 г. Ратифицирована РФ 5 мая 1998г.
11. Конвенция о правах ребенка. Резолюция №44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 г.
12. Федеральный Закон от 30 марта 1995 г. №38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)».

13. Формирование социально-ответственного поведения у детей и молодёжи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодёжи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно-методическое пособие / В.В. Зарецкий, А.Н. Булатников, М.Ю. Воронин, Л.В. Зарецкая, А.С. Калабалин, Н.К. Кирилина, О.А. Толкачёва, В.В. Морозов, О.Е. Батова-Пясецкая, Г.А. Потёмкин – М.: АПКиППРО, 2008. – 188с.
14. Основы групповой работы (при организации и проведении тренинга профилактики злоупотребления ПАВ среди подростков и молодежи), М., 2002 г.
15. Фопель К., Как научить детей сотрудничать? (части 1 – 4), М., 1998 г.