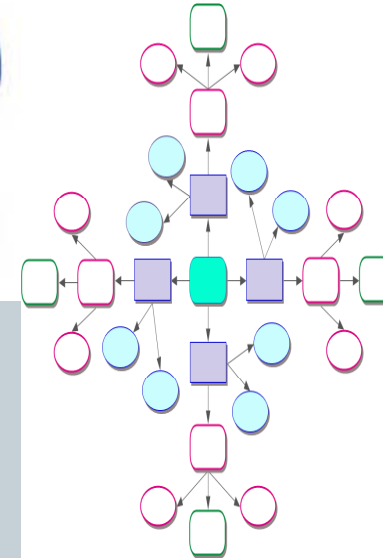
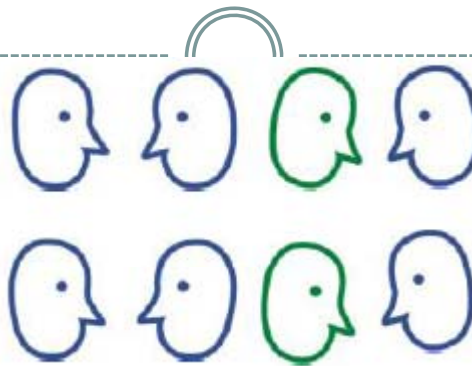


Βιωματικές Δράσεις Γυμνασίου (Σχολικός Επαγγελματικός Προσανατολισμός)



Αντωνίου Θεόδωρος, Υπεύθυνος Σ.Ε.Π. του ΚΕ.ΣΥ.Π. Ηρακλείου

Σχολικός Επαγγελματικός Προσανατολισμός (Σ.Ε.Π.)

- Σκοπός: Υποβοήθηση/στήριξη των μαθητών στις εκπαιδευτικές/επαγγελματικές επιλογές τους, στην δια βίου ανάπτυξη και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής (life skills).
 - Ως ανάπτυξη σταδιοδρομίας ή επαγγελματική ανάπτυξη (career development) ορίζεται η εξελικτική πορεία του ατόμου όσον αφορά στον προσανατολισμό του στο χώρο της εργασίας και τις αποφάσεις του για το επάγγελμα ή τα επαγγέλματα, που επιθυμεί ή επιδιώκει να ακολουθήσει (Κάντας & Χαντζή, 1991).
 - Η έννοια σταδιοδρομία προοδευτικά περιγράφει τη διαχείριση από πλευράς του ατόμου (self-management) των διαδικασιών σχετικά με την εργασία και τη μάθηση, μέσα σε έναν κόσμο ραγδαίων εξελίξεων και διαφοροποιήσεων (Κρίβας, 2001).

Στόχοι του Σ.Ε.Π.



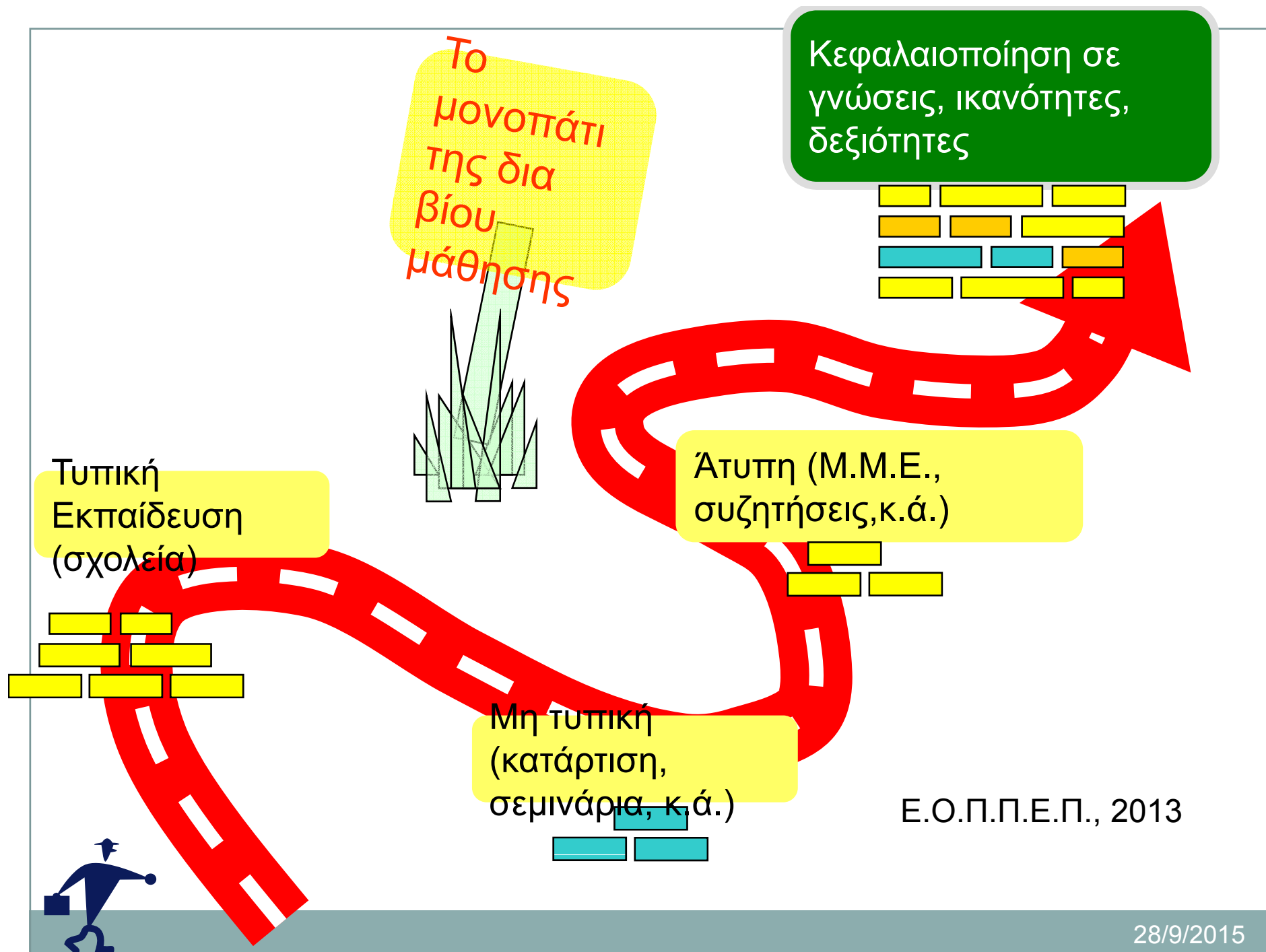
- **Αυτογνωσία** (self-knowledge): αυτοεξερεύνηση και παροχή ευκαιριών για ανάπτυξη ικανοτήτων/δεξιοτήτων.
- **Πληροφόρηση** (information): αυτοπληροφόρηση, κριτική ανάγνωση, διάσταση κριτικής κοινωνιογνωσίας.
- **Λήψη απόφασης** (decision making): συνειδητοποίηση παραμέτρων, δημιουργικός συνδυασμός εαυτού και τωρινής και μελλοντικής εκπαιδευτικής/επαγγελματικής πραγματικότητας.
- **Μετάβαση** (transition): προετοιμασία για εργασία και ζωή, για δυναμική και κριτική προσαρμογή σε νέα δεδομένα.

Βιωματική μάθηση



.....από τον Rousseau που τονίζει την σπουδαιότητα της ελευθερίας για μια φυσιολογική ανάπτυξη, στο «learning by doing» του Dewey, τη μάθηση μέσω ανακάλυψης του Bruner, τη μέθοδο project του Frey, την εκπαίδευση ικανοτήτων ζωής, στη δια βίου εκπαίδευση - μάθηση

- *«Μόνο ό,τι δέχτηκες με την ψυχή σου, αυτό μόνο μαθαίνεις και αυτό ενσωματώνεις στη ζωή σου και το χαρακτήρα σου» Dewey*



Πυραμίδα της εμπειρίας (Bayle, 1969)

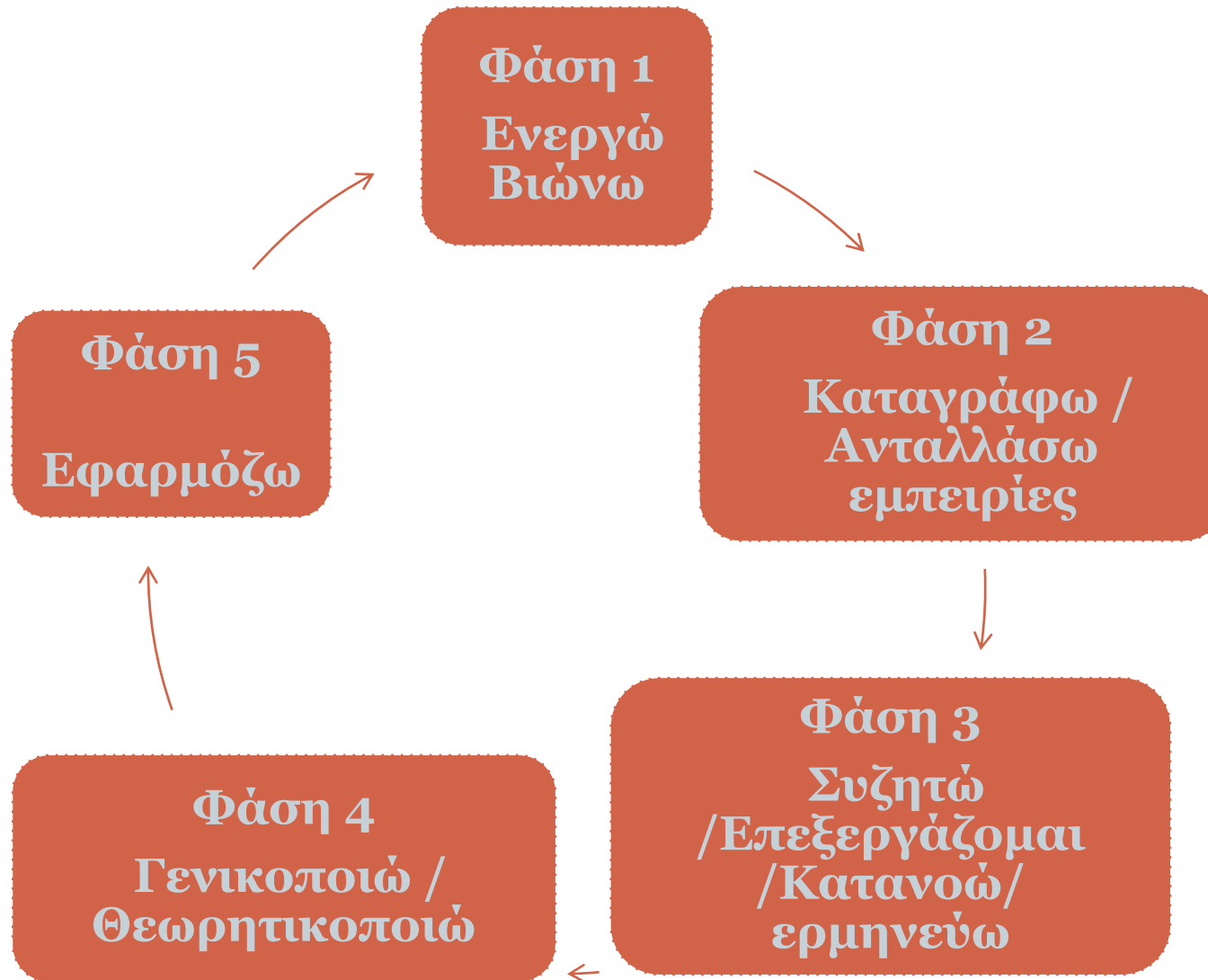


Κ. Χρήστου, 2014



Τρόπος ταξινόμησης
των μαθησιακών
δραστηριοτήτων
σε σχέση τους με την
καθημερινή ζωή

Φάσεις – Κύκλος Βιωματικής Μάθησης (Kolb, 1984)



Τετραφασικός Κύκλος Βιωματικής Μάθησης κατά Kolb, Greenaway, Argyris & Schön

Ματσαγγούρας, 2011



Σκοπός – στόχοι- ερευνητικά ερωτήματα



Σκοπός



Να «γνωρίσουν» με βιωματικό τρόπο τον εαυτό τους, τους συμμαθητές τους το εκπαιδευτικό και επαγγελματικό περιβάλλον.

Να συμβάλλει στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των μαθητών.

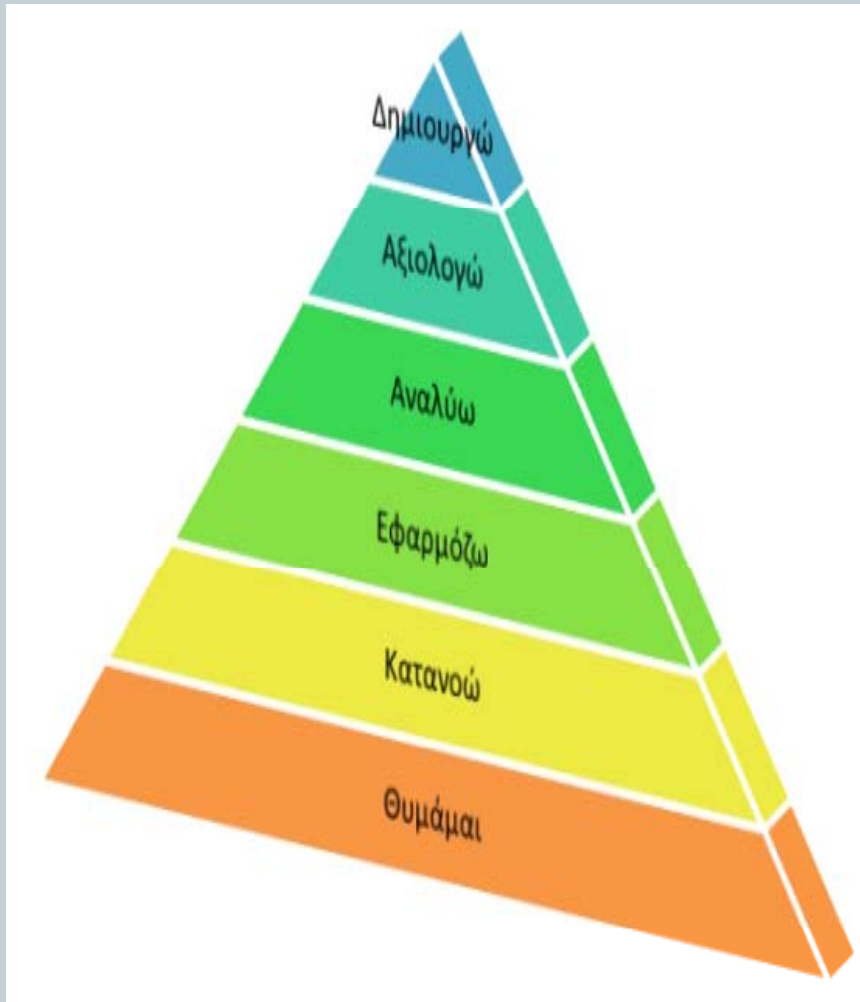
Εκπαιδευτικοί στόχοι (*educational objectives*)

Benjamin Bloom

- **Γνωστικό (cognitive)**, που αφορά τις διεργασίες της γνώσης
- **Συναισθηματικό (affective)**, που αφορά τις στάσεις (*attitudes*)
- **Ψυχοκινητικό (psychomotor)**, που αφορά τις δεξιότητες (*skills*).

Στοχοθέτηση

(Anderson & Krathwohl, 2001)



- **10%** αυτών που διαβάζουμε
- **20%** αυτών που ακούμε
- **30%** αυτών που βλέπουμε
- **50%** αυτών που ακούμε και βλέπουμε
- **70%** αυτών που συζητούμε ή γράφουμε
- **80%** αυτών που βιώνουμε άμεσα
- **90%** αυτών που λέμε καθώς κάνουμε μια δραστηριότητα

Ενδεικτικά ρήματα διατύπωσης στόχων γνωστικού τομέα



- **Θυμάμαι**: αναφέρω, περιγράφω, αφηγούμαι, αναγνωρίζω, κ.ά.
- **Κατανοώ**: οργανώνω πληροφορίες, αξιοποιώ, διατυπώνω συλλογισμούς/υποθέτω, επιδεικνύω, κ.ά.
- **Εφαρμόζω**: λαμβάνω αποφάσεις – επιλέγω, κάνω χρήση – αξιοποιώ, προετοιμάζω, πραγματοποιώ, κ.ά.
- **Αναλύω**: αναδεικνύω διαστάσεις, διερευνώ, αναδομώ, αναλύω πρόβλημα σε επί μέρους μέρη, επεξεργάζομαι, αντιπαραβάλλω, κ.ά.
- **Αξιολογώ**: αξιολογώ, αποφασίζω, εξετάζω, ζυγίζω (μεταφορικά), συσχετίζω, αναπλαισιώνω, συμπεραίνω, ιεραρχώ, επιλέγω ικανοποιητικά, κ.ά.
- **Δημιουργώ**: σχεδιάζω, δημιουργώ, ανακαλύπτω, διαμορφώνω, αναπαριστώ εικονικά, φαντάζομαι, προβλέπω, κ.ά.

Ενδεικτικά «ρήματα» διατύπωσης στόχων συναισθηματικού και ψυχοκινητικού τομέα

Αναθεωρώ, ασκώ κριτική, συνειδητοποιώ, συμμετέχω –
συνεργάζομαι (στην δημιουργία αρχικά και λειτουργία στη
συνέχεια της ομάδας), επικοινωνώ, δύναμαι,
αντιπαρατίθεμαι, αντιλαμβάνομαι/προσεγγίζω κριτικά
(κάθε μορφής διαφορετικότητα), προσδιορίζω/ιεραρχώ
(αξίες), αναπτύσσω (δεξιότητες), ανακαλύπτω (πτυχές
εαυτού), αναλαμβάνω (πρωτοβουλίες), συμπεριφέρομαι,
αξιοποιώ, αποκτώ ικανότητα (λήψης απόφασης, βελτιώνω
(στάσεις και συμπεριφορές), δρώ, κ.ά.

Ενδεικτικά Διερευνητικά ερωτήματα



- Ποιες είναι οι αξίες μου;
- Ποιες είναι σημαντικότερες δεξιότητες που κατέχω;
- Πως συνδέονται οι αξίες μου με τα επαγγελματικά μου ενδιαφέροντα;
- Οι στερεοτυπικές αντιλήψεις μου με επηρεάζουν στην επιλογή επαγγέλματος;
- Το διαδίκτυο ή οι τοπικές εφημερίδες είναι ο καλύτερος τρόπος εξεύρεσης εργασίας;
- Από ποια ομάδα προσανατολισμού είναι «καλύτερο» για να γίνω δάσκαλος;
- Οι επιδόσεις στα μαθήματα στο σχολείο συνδέονται με τις εκπαιδευτικές-επαγγελματικές επιλογές μου;
- Μπορούν οι βάσεις των προηγούμενων χρόνων να προβλέψουν και οι τωρινές επιδόσεις να προβλέψουν σε ποιες σχολές μπορώ να περάσω;

Αιτιολόγηση θέματος



Κριτήρια επιλογής του θέματος



- Ενδιαφέρον των μαθητών για το θέμα
- Η ενίσχυση της αυτογνωσίας, η αναγκαιότητα της πληροφόρησης ως σημαντικοί παράγοντες επιλογής επαγγέλματος.
- Η επιθυμία γνωριμίας με το Α.Ε.Ι. & Τ.Ε.Ι. τόπου μας.
- Η βιωματική προσέγγιση των οικονομικών δραστηριοτήτων της περιοχής μας.
- Η καταγραφή των στάσεων και συμπεριφορών για τα πράσινα επαγγέλματα, κ.ά.
- Ο ατομικός φάκελος προσόντων είναι ένα εργαλείο δια βίου διαχείρισης της σταδιοδρομίας.

Συσχέτιση με διδασκόμενα μαθήματα



- **Πληροφορική**: Βιογραφικό σημείωμα word
Επαγγελματική μονογραφία ppt., e-portfolio, Τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού, Αναζήτηση σχολών, επαγγελματικών μονογραφιών, κ.λπ.
- **Φιλολογικά**: Βιογραφίες (σταδιοδρομία, απειλές, ευκαιρίες, δυνατά, αδύνατα σημεία), Δημιουργία δενδρογράμματος (γενεαογράμματος)
- **Θετικά**: Ανάπτυξη δεξιότητας επίλυσης προβλήματος, Σύνδεση ενός φαινομένου, π.χ. καιρός με επαγγέλματα.

Συσχέτιση με διδασκόμενα μαθήματα

Διαθεματικότητα



- **Τεχνολογία:** σύνδεση ατομικού έργου με μελλοντικό επάγγελμα/τα, σύνδεση ομαδικού έργου με σπουδές και επαγγέλματα, σύνδεση έρευνας και πειραματισμού με σχετικά επαγγέλματα.
- **Κοινωνική και πολιτική αγωγή:** αποτύπωση οικονομικών δραστηριοτήτων περιοχής, κοινωνική προσφορά επαγγελμάτων
- **Ξενόγλωσσα:** Βιογραφικό σε ξένη γλώσσα Προσομοίωση συνέντευξης πρόσληψης σε ξένη γλώσσα. Αναζήτηση πληροφοριών για σπουδές στο εξωτερικό από το διαδίκτυο σε συνεργασία με το μάθημα της πληροφορικής.
- **Φυσική αγωγή:** ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, σωματική άσκηση - προετοιμασία για εξετάσεις προς ένστολα επαγγέλματα

Μαθησιακά οφέλη



- Να κατανοήσουν και να εκτιμήσουν τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά.
- Να ιεραρχούν τις εκπαιδευτικές / επαγγελματικές τους επιλογές.
- Να χρησιμοποιούν / αξιοποιούν διαφορετικές αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης.
- Να καλλιεργήσουν οριζόντιες δεξιότητες
- Να προσεγγίσουν την έννοια των στερεοτυπικών αντιλήψεων και να τις συνδέσουν με τον εαυτό τους.
- Να προβλέψουν τις επιλογές μετά το Γυμνάσιο και με βάση τις επιδόσεις τους
- *Να συνθέτουν τα αποτελέσματα των επιμέρους δραστηριοτήτων των ομάδων*

Πηγές αναζήτησης, μέθοδοι, ερευνητικά εργαλεία



Πηγές



- Βιβλίο μαθητή και εκπαιδευτικού Σ.Ε.Π.
- Σχολικά εγχειρίδια – διαθεματικότητα
- Καριεροσκόπιο
- Σταυροδρόμια καριέρας
- Διαδίκτυο: eoppep.gr/teens, mysep.gr, κ.ά.
- Άρθρα, φωτογραφίες, γελοιογραφίες, κόμικς , κ.ά.

Μέθοδοι – ερευνητικά εργαλεία



- Καταιγισμός ιδεών για την επιλογή του θέματος, κ.ά.
- Ερωτηματολόγια επαγγελματικής αξιολόγησης – τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού
- Συνεντεύξεις
- Συζήτηση – Debate
- Μελέτη περιπτώσεων
- Προσομοίωση (παίξιμο ρόλων σε εικονική επιχείρηση – **τι σημαίνει να είμαι φούρναρης**, συνέντευξη επιλογής προσωπικού, παίξιμο ρόλων επαγγελμάτων από τους τύπους προσωπικότητας Holland, θεατρικό παιχνίδι με μέλη οικογένειας στην επαγγελματική επιλογή)
- Βιωματική προσέγγιση σπουδών και επαγγελμάτων.

Δομή Ομαδικής εργασίας 1/2

144968/Δ2/ 16-09-2015)



- **Ποιοι είμαστε.** *Γνωριμία μελών, προσδοκίες, δημιουργία κλίματος ομάδας και ομαδικού φακέλου. Μια σχολική τάξη, ακόμα κι αν τα μέλη της έχουν συνυπάρξει για χρόνια, δεν αποτελεί απαραίτητα «ομάδα». Με αυτό ως δεδομένο, πρωταρχικό μέλημα είναι να δημιουργηθεί αυτό το ομαδικό κλίμα **ΟΜΑΔΑ** που θα επιτρέψει στη συνέχεια το «ξεδίπλωμα» των μαθητών, με στόχο τη γνήσια επαφή και το αυθεντικό βίωμα. Σκοπός είναι η γνωριμία σε ένα νέο επίπεδο και υπό έναν κοινό σκοπό.*
- **Προβληματιζόμαστε και προγραμματιζόμαστε.** *Επιλογή θέματος με καταιγισμό ιδεών, στοχοθεσία-διερευνητικά ερωτήματα, χρονοδιαγράμματα.*
- **Είμαστε με ρόλους, δράσεις, δικαιώματα και υποχρεώσεις.** *Υποομάδες (δυάδες), Ομάδες (τετράδες), συμβόλαιο, δημιουργία υποθεμάτων - κατανομή εργασιών, δημιουργία ατομικού φακέλου και υποομάδας (3-4 μέλη), επιλογή εργαλείων – πηγών, δράσεις για απάντηση διερευνητικών ερωτημάτων.*
- **Συλλέξαμε, ταξινομήσαμε, μελετήσαμε και παρουσιάζουμε τα δεδομένα.**

Δομή Ομαδικής εργασίας 2/2

(144968/Δ2/ 16-09-2015)



- Αξιοποιήσαμε συνδυαστικά τα δεδομένα και απαντήσαμε στα ερωτήματα. *Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη.*
- Κριτική αξιολόγηση ατομικών, ομαδικών θεσμικών επιλογών και πρακτικών. Από τη θεωρία στη πράξη.
*Τι έγινε; τι είδατε; τι κάνατε; τι έκαναν οι άλλοι; τι έκανε ο καθηγητής; τι αισθανθήκατε; τι ήταν σημαντικό; τι δεν πήγε καλά; τι περιμένατε; τι να κάνουμε τώρα; τι να αλλάξουμε; κ.λπ. Η βιωματική μάθηση είναι μια δυναμική διαδικασία που απαιτεί συνέχεια και συνέπεια, προσαρμογή και αναπροσαρμογή, άνοιγμα στον εαυτό και στους άλλους. **Φύλλα αξιολόγησης δράσεων, έκφρασης συναισθημάτων, κ.ά.***
- Λειτουργικότητα και αποτελεσματικότητα ομάδας. *Σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο σημαντικά πράγματα που αποκομίσατε, δυσκολίες συνεργασίας, τι άλλο;..... **Φύλλο αξιολόγησης***
- Δημοσιοποίηση βιωματικών δράσεων
- Αξιολόγηση μαθητή στη διδακτική ενότητα: Ατομική συμβολή + ομαδική εργασία υποομάδας /2. Ο Μέσος Όρος των τριών τριμήνων αποτελεί το βαθμό για τις Βιωματικές Δράσεις.

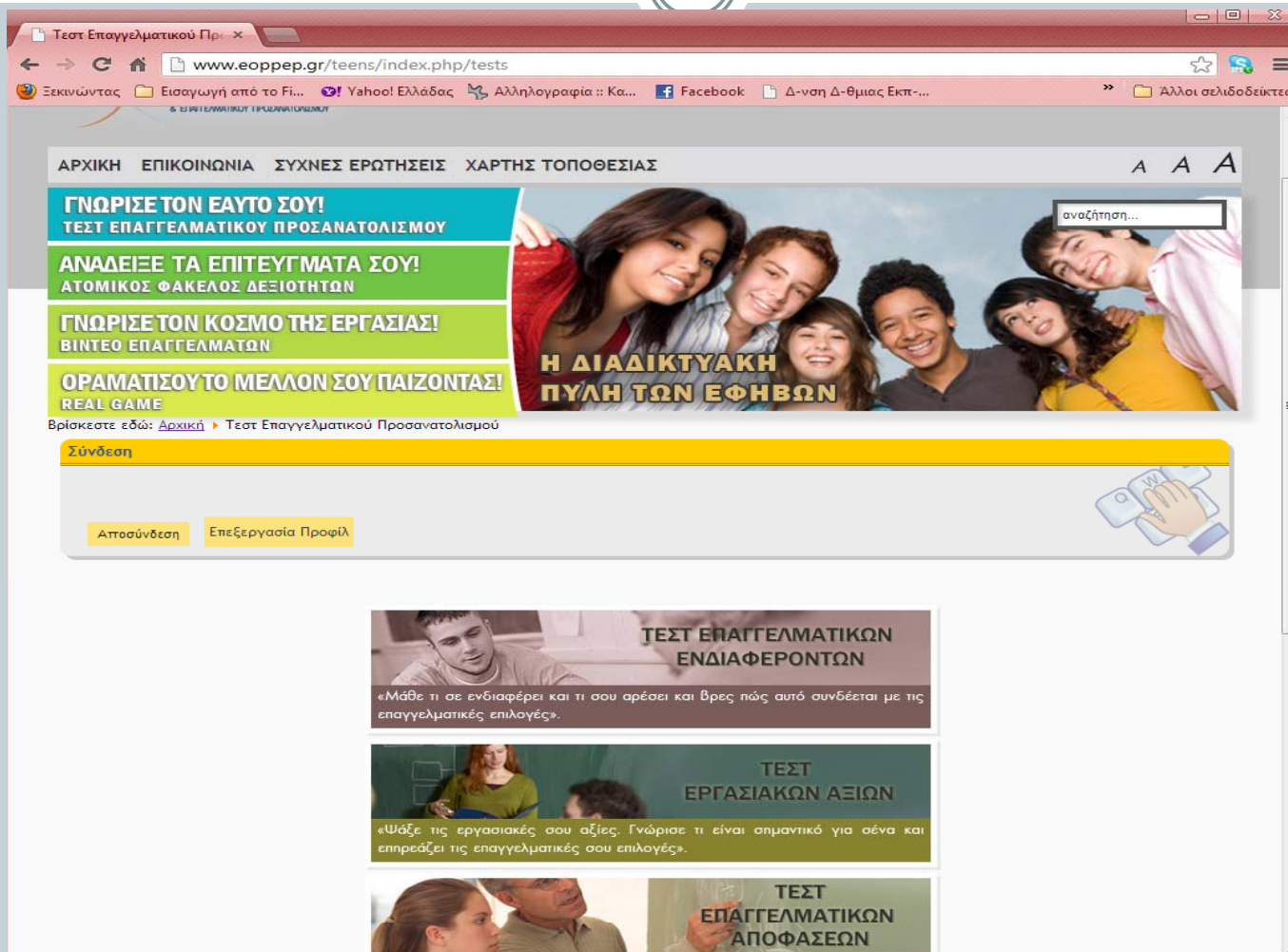
Επεξεργασία δεδομένων



- Μαθητικό ημερολόγιο ατομικό και υποομάδων
- Δημιουργία ατομικού φακέλου (portfolio) και υποομάδας 3-4 μελών
- Δημιουργία πινάκων και διαγραμμάτων
- Δημιουργία γενεαογράμματος με τα επαγγέλματα της οικογένειας.
- Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη
- Δημιουργία φυλλαδίου για σπουδές μετά το Γυμνάσιο.
- Δημιουργία βίντεο επαγγελμάτων, κ.ά.

ΤΕΣΤ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

ΠΥΛΗ ΕΦΗΒΩΝ eoppep.gr/teens



Ατομικός φάκελος δεξιοτήτων (Portfolio) eopppep.gr/teens

Ατομικός Φάκελος Δεξιοτήτων - Windows Internet Explorer

http://www.eopppep.gr/teens/index.php/digital-folder

Αρχείο Επεξεργασία Προβολή Αγαπημένα Εργαλεία Βοήθεια

SAFE Clear Browsing Data Toolbar Cleaner ActiveScan

Προτεινόμενες τοποθεσίες Δωρεάν Hotmail

Ατομικός Φάκελος Δεξιοτήτων

Βρίσκεστε εδώ: [Αρχική](#) > Ατομικός Φάκελος Δεξιοτήτων

Τι είναι ο Ατομικός Φάκελος Δεξιοτήτων (portfolio);

Τα 6 Βήματα για τη δημιουργία του portfolio σου

Ατομικός Φάκελος Δεξιοτήτων

Παράδειγμα Ατομικού Φακέλου

Οδηγίες Χρήσης

Βήμα 1 (Εγκατάσταση JRE)

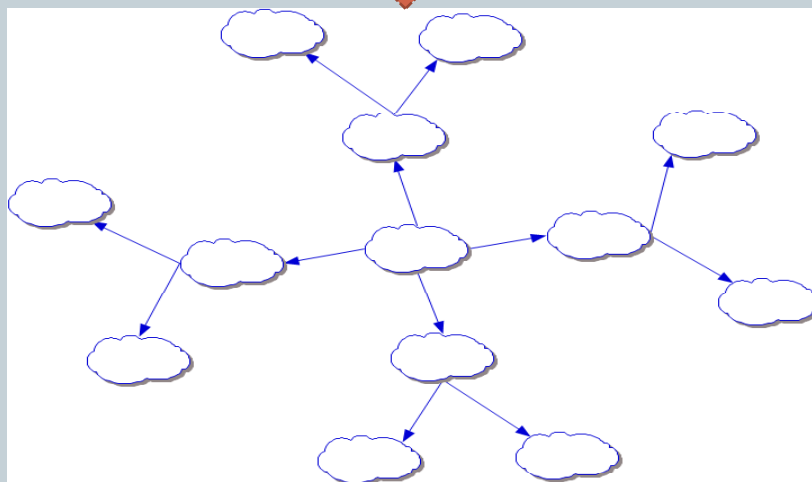
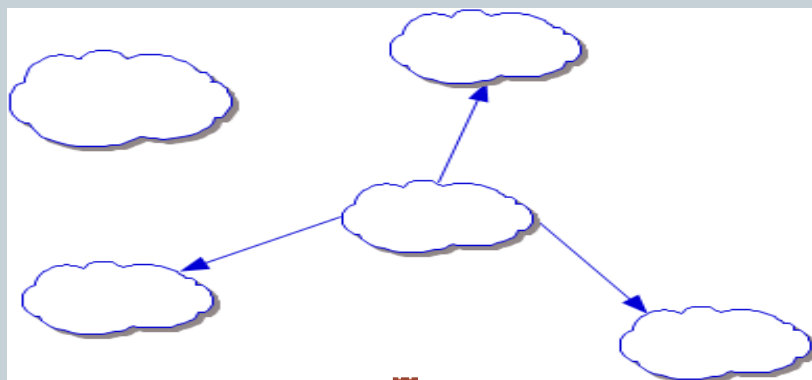
Για την λειτουργία της εφαρμογής e-portfolio θα χρειαστείτε την τελευταία έκδοση του JRE (Java), την οποία μπορείτε να λάβετε κάνοντας κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο.

Internet 100% 10:16

Εννοιολογικοί χάρτες

- Εννοιολογικός χάρτης (concept map) είναι ένας ειδικός τύπος σχεδιαγράμματος αναπαράστασης και οργάνωσης της γνώσης για μια έννοια ή ένα θέμα. Αποτελείται από πεδία – κόμβους που περιλαμβάνουν έννοιες και από βέλη μονής ή διπλής κατεύθυνσης που τις συνδέουν.
- Χρησιμότητα:
 - Για έκφραση αρχικών ιδεών (επιλογή θέματος)
 - Για αξιολόγηση και κατανόηση (επιμέρους χάρτες των υποομάδων)
 - Για την απεικόνιση πολύπλοκων δομών (ομαδικός χάρτης)
 - Για καλλιέργεια μεταγνωστικών δεξιοτήτων (αναστοχασμός) (τελικός ομαδικός χάρτης)
- Κατασκευή: *με χαρτί και μολύβι, καρτέλες, στο word, λογισμικά (π.χ. Cmap, δωρεάν στα Ελληνικά)*
 - Καταιγισμός ιδεών – ιδεοθύελλα, απάντηση σε ερώτημα, συσχέτιση εννοιών σε έτοιμο κατάλογο.
 - Οργάνωση /ομαδοποίηση & Διασύνδεση εννοιών, ημιτελείς ή και έτοιμοι χάρτες
 - Αναθεώρηση / Εισαγωγή νέων εννοιών, από το γραμμικό αιτιατό μοντέλο στη συστημική σκέψη
- Αξιολόγηση:
 - Αριθμός εννοιών
 - Αριθμό συνδέσεων
 - Ορθότητα συνδέσεων
 - Ιεράρχηση εννοιών
 - Ροή του χάρτη (τρόπος σύνδεσης εννοιών)

Διαδικασία κατασκευής & ενδεικτική δομή ενός ενδεικτικού εννοιολογικού χάρτη

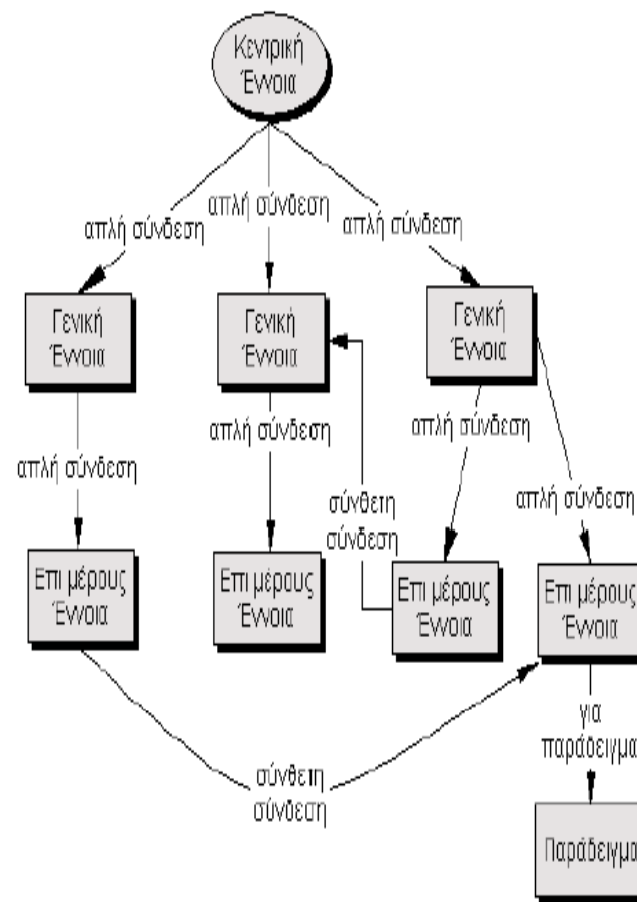


Ιεράρχηση

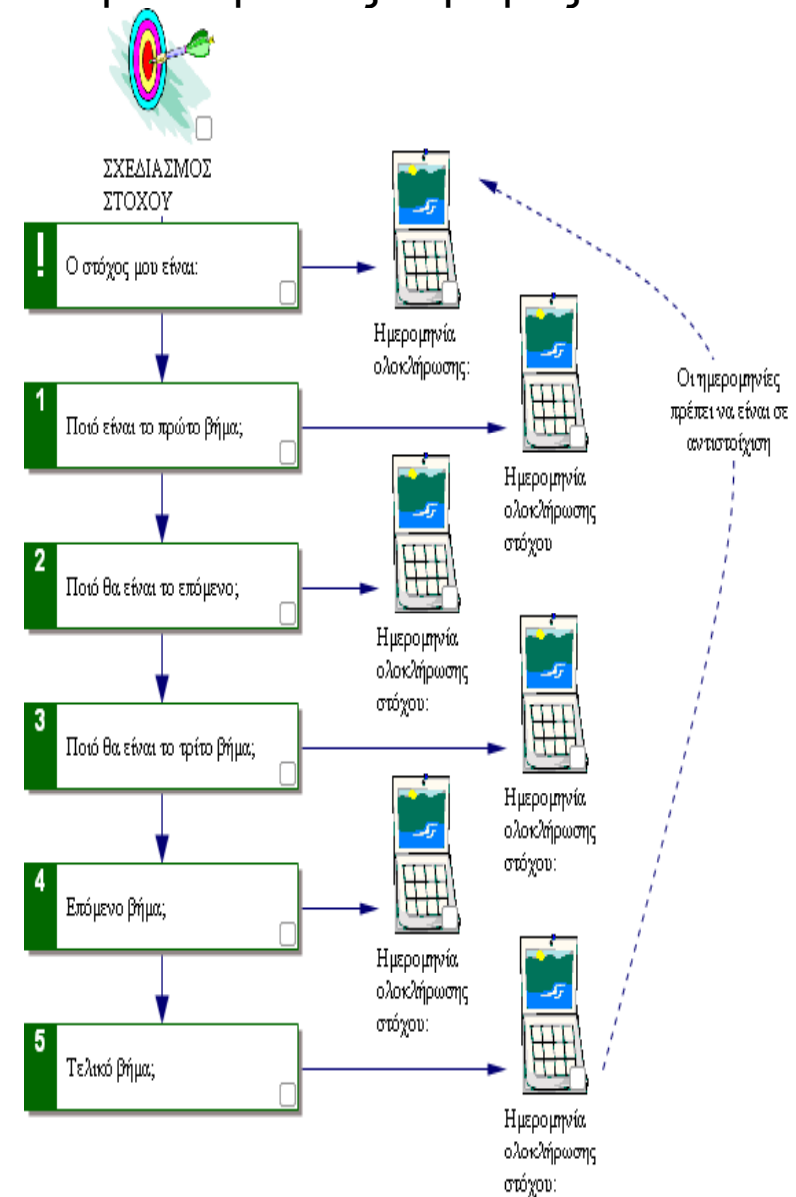
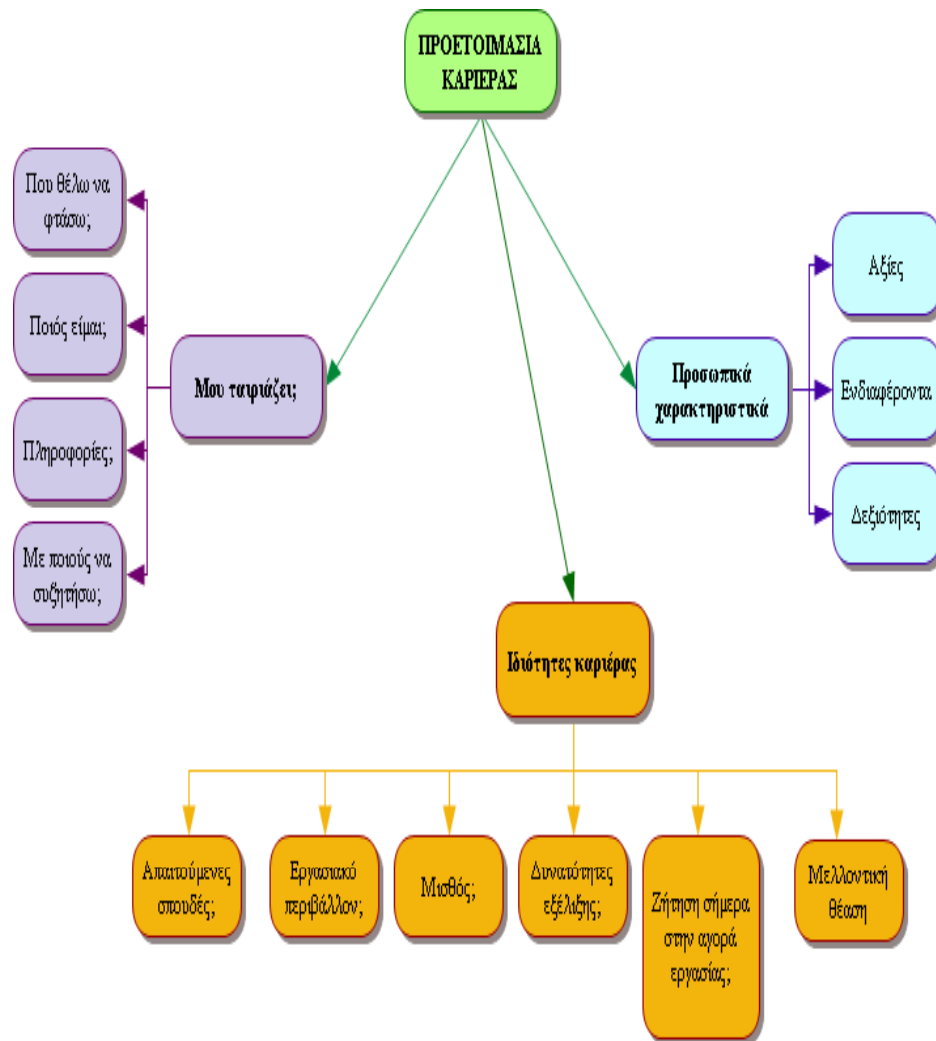
1ο Επίπεδο

2ο Επίπεδο

3ο Επίπεδο



Παραδείγματα εννοιολογικών χαρτών προετοιμασίας καριέρας



Αναμενόμενα αποτελέσματα & τρόποι παρουσίασης - δημοσιοποίησης των αποτελεσμάτων



Αναμενόμενα αποτελέσματα



- Οι μαθητές:
 - Ανακάλυψη πτυχών του εαυτού τους
 - Βελτίωση αυτογνωσίας
 - Αναγνώριση της σπουδαιότητας της αξιόπιστης πληροφόρησης
 - Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων
 - Οι κάθε μορφής μεταβάσεις απαιτούν προετοιμασία
 - Η λήψη εκπαιδευτικής /επαγγελματικής απόφασης είναι πολυπαραγοντικό κατασκευάσμα, εμπεριέχει ρίσκα και πρέπει να λαμβάνεται με τον ορθολογικότερο τρόπο
 - *Να μάθουν να συνδιαλέγονται και να συνεργάζονται δημιουργικά / εποικοδομητικά παρά τη διαφορετικότητά τους.*

Τρόποι παρουσίασης αποτελεσμάτων



- Διάλεξης - ενιαίο ppt όλων των υποομάδων
- Αφίσα, κολάζ
 - Έντυπου υλικού
 - Οπτικοακουστικού υλικού (π.χ.CD/DVD-ROM, Video, κ.λπ.)
 - Έκθεσης με posters και φωτογραφίες
 - Φυλλαδίου
- Στη σχολική εφημερίδα του σχολείου
- Στην ιστοσελίδα του σχολείου
- Στην εκδήλωση παρουσίασης σχολικών δραστηριοτήτων , κ.ά.

Πόροι – υλικά- εξοπλισμός- επισκέψεις – προσκλήσεις ειδικών



Πόροι – Υλικά - Εξοπλισμός



- *Ανθρώπινοι πόροι: Εκπαιδευτικό προσωπικό του σχολείου, Διευθυντής σχολικής μονάδας, συμμετέχοντες μαθητές και εκπαιδευτικοί. Σχολικός Σύμβουλος Παιδαγωγικής ευθύνης. Υπεύθυνοι Σ.Ε.Π.*
- Γραφική ύλη
- Βιβλία σχετικά με τον Σ.Ε.Π.
- Σχολικά εγχειρίδια, αποκόμματα εφημερίδων, κ.ά.
- Ηλεκτρονικοί υπολογιστές
- Διαδίκτυο

Επισκέψεις – Προσκλήσεις ειδικών (Μετά τις απαιτούμενες εγκρίσεις)



- Εργαστηριακά κέντρα
- Πανεπιστήμιο & Τ.Ε.Ι. Κρήτης
- Επαγγελματικοί, εργασιακοί χώροι, κ.ά.

- Εκπαιδευτικοί όλων των βαθμίδων
- Επαγγελματίες, κ.ά.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία



- **Διδακτικά Εγχειρίδια:**
- Σχολικός Επαγγελματικός Προσανατολισμός «Σχεδιάζοντας το Επαγγελματικό μου Μέλλον...» Γ' Γυμνασίου , βιβλία μαθητή & καθηγητή
- Σχολικά εγχειρίδια
- Καρριεροσκόπιο
- Σταυροδρόμια καριέρας
- Βιωματικές ασκήσεις δημιουργίας ομάδας, συμβολαίου, αυτογνωσίας, πληροφόρησης, λήψης απόφασης, μετάβασης διαθέσιμα από το ΚΕ.ΣΥ.Π. Ηρακλείου
- **Χρήσιμες Ιστοσελίδες**
- Διαδικτυακή πύλη εφήβων (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.): <http://www.eoppep.gr/teens/>
- Πύλη Σχολικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού: mysep.gr
- Οργανισμός Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού (Ο.Α.Ε.Δ): <http://www.oaed.gr>

Αντί επιλόγου

Έχουμε τη γνώμη ότι στον καιρό των αλλαγών, των ανακατατάξεων, της αστάθειας και της αδυναμίας για ακριβείς και ασφαλείς προβλέψεις, δύο είναι οι βασικοί άξονες για υπεύθυνες αποφάσεις και για αύξηση των πιθανοτήτων για επιβίωση μας.

Μια στάση ενεργός και κριτική προς τα πράγματα, αυτό που αποκαλούμε Κριτική Κοινωνιογνωσία (Critical Social Awareness), και Κριτική Αυτογνωσία (Critical Self Awareness), Κοσμίδου, 2008



ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Μονοφατσίου 8, 2^ο ς όροφος,
(Γραφεία Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης)

Ευχαριστώ πολύ για τη προσοχή σας!