

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы саморегуляции» является формирование компетенций ОК-6 (способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния); ПК-5 (способностью реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей) на основе формируемой системы знаний, умений, навыков в области основ саморегуляции.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Основы саморегуляции» направлена на формирование у студентов следующих компетенций: ОК-6 (способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния); ПК-5 (способностью реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей). В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

1. Раскрыть методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.
2. Сформировать навыки психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях.
3. Показать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни.
4. Обучение технологиям, ориентированным на формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей.
5. Формирование знаний о особенностях регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях.
6. Использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.
7. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы саморегуляции» относится к вариативной части.

Для освоения дисциплины «Основы саморегуляции» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Профилактика зависимости», «Теория обучения и педагогические технологии», «Психология развития и возрастная психология», «Специальная психология», «Общая психология».

Дисциплина «Основы саморегуляции» является одной из дисциплин вариативной части и аккумулирует в себе все полученные студентами знания по предыдущим дисциплинам и является необходимой основой для успешной последующей деятельности в качестве профессионала.

Дисциплина «Основы саморегуляции» призвана заложить основы и послужить теоретической базой для дальнейшего получения глубоких знаний по следующим предметам, таких как «Психология семьи», «Специальная подготовка», «Клиническая психология», «», «» и других.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, сопоставленных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование общекультурных (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

ОК-6 (способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния);

ПК-5 (способностью реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей).

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК-6	способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	<ul style="list-style-type: none"> - особенности возникновения и становления психологии здоровья как научной теории и социальной практики. - особенности развития психических процессов у здорового человека. - методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния 	<ul style="list-style-type: none"> - свободно пользоваться научной терминологией, основным понятийным аппаратом. - проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях - применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния 	<ul style="list-style-type: none"> - системой знаний о закономерностях психического самоуправления. - системой знаний о механизмах, факторах и закономерностях психического здоровья. - методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состо-

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
					яния
2	ПК-5	способностью реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей	<ul style="list-style-type: none"> - знать структуру личности на разных возрастных этапах. - педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков. - технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей. 	<ul style="list-style-type: none"> - учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства - применять на практике технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие - формировать установки в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей 	<ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающими технологиями в профессиональной деятельности - педагогическими и психологическими технологиями, ориентированными на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие - установками в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице
(для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)	
		5	
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторная работа (всего):	48	48	
Занятия лекционного типа	20	20	
Занятия семинарского типа (практические занятия)	28	28	
Лабораторные занятия	-	-	
Иная контактная работа			
Контроль самостоятельной работы (КСР)	4	4	
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2	
Самостоятельная работа в том числе:			
Курсовая работа	-	-	
Проработка учебного (теоретического) материала	16,8	16,8	
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу, решение кейс-заданий, практическая работа)	13	13	
Реферат	13	13	
Подготовка к текущему контролю	13	13	
Контроль:			
Подготовка к экзамену	-	-	
Общая трудоемкость	час.	108	108
	в том числе контактная работа	52,2	52,2
	зач. ед.	3	3

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре (очная форма)

№	Наименование темы (раздела)	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Психология здоровья - новая отрасль человекознания	8	2	2		4

2	Сущность психического здоровья человека	6		2		4
3	Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка психического здоровья	6		2		4
4	Принцип самосовершенствования в философии востока	8	2	2		4
5	Информационно-энергетический уровень саморегуляции.	8	2	2		4
6	Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.	6	2			4
7	Мотивационный уровень саморегуляции.	6		2		4
8	Особенности саморегуляции в различных состояниях бодрствования	6	2			4
9	Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью	10	2	4		4
10	Состояния, связанные с пониженной психической активностью.	10	2	4		4
11	Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации	8	2	2		4
12	Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости	5,8		2		3,8
13	Психотехнология формирования позитивного мышления.	10	4	2		4
14	Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой	6		2		4
Итого по дисциплине:			20	28		55,8

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа .

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование темы	Содержание темы	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Психология здоровья - новая отрасль человекознания	Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни. Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека.	У
2.	Принцип самосовершенствования в философии востока	Гипотеза о возникновении саморегуляции. Этапы развития саморегуляции в филогенезе. Практика саморегуляции в религиозных и философских системах. Принцип самосовершенствования	У

		ния в философии Востока. Античная философия об активности психики. Психология активности в освещении русских авторов и в западноевропейской философии.	
3.	Информационно-энергетический уровень саморегуляции.	Основные показатели психической активности. Основные типы психической саморегуляции. Реакция «отреагирования». Ритуальные действия и их роль в саморегуляции.	У
4.	Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.	Этапы волевого действия. Виды эмоционально-волевой саморегуляции. Самоисповедь как разновидность саморегуляции. Самоубеждение. Самоприказ, самовнушение	У
5.	Особенности саморегуляции в различных состояниях бодрствования	Разновидности и характерные признаки бодрствования. Особенности высокого и низкого уровня бодрствования. Сон как специфическое состояние мозга. Основные компоненты бодрствования. Функциональная структура трудных состояний.	Т, У
6.	Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью	Понятие «психическое состояние». Виды психических состояний. Стресс как психическая реакция организма. Разновидности стрессов. Доминантные состояния. Фрустрация. Тревога.	У
7.	Состояния, связанные с пониженной психической активностью.	Причина возникновения монотонии. Причины возникновения одиночества. Разновидности одиночества. Ночная психика. Скука. Астения. «Болезненная праздность».	У
8.	Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации	Основные формы предневротических состояний. Фобии как особые тревожные состояния. Навязчивые мысли. Навязчивые действия. Кризис мотивации. Кризис середины жизни.	У
9.	Психотехнология формирования позитивного мышления.	Особенности устройства и функционирования психики человека. Характеристика чувств возникающих в общении. Формирование умения быть «режиссером собственной жизни».	У

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование темы	Содержание темы	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Психология здоровья - новая отрасль человекознания	Занятие 1. Психология здоровья - новая отрасль человекознания Понятие «саморегуляция» в психологической науке. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни. Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека. Критерии психического и социального здоровья. Психическая саморегуляция	Т, ПР

2	Сущность психического здоровья человека	<p>Занятие 2. Сущность психического здоровья человека</p> <p>Взаимосвязь понятий «здоровье» и «дискомфорт». Основные причины эмоционального дискомфорта.</p> <p>Влияние факторов дискомфорта на параметры психических состояний.</p> <p>Установки, разрушающие гармонию настроения.</p> <p>Депрессия как источник ценного опыта переживаний.</p> <p>Возрастные особенности проявления депрессии.</p> <p>Депрессия как возможная причина самоубийства.</p>	Т, ПР
3	Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка психического здоровья	<p>Занятие 3. Самоуправление и психическое здоровье. Оценка и самооценка психического здоровья</p> <p>Роль управления в системной теории.</p> <p>Регулирование как важнейший аспект системы управления.</p> <p>Соотношение понятий «управление» и «регулирование».</p> <p>Характерные этапы развития у человека механизмов самоуправления.</p> <p>Особенности процессов саморегуляции.</p> <p>Самоконтроль как важнейшее звено самоуправления.</p> <p>Роль самоконтроля в нравственном развитии личности</p>	Т, ПР
4	Принцип самосовершенствования в философии востока	<p>Занятие 4. Принцип самосовершенствования в философии востока</p> <p>Гипотеза о возникновении саморегуляции.</p> <p>Практика саморегуляции в религиозных и философских системах.</p> <p>Направления в развитии школ по саморегуляции.</p> <p>Принцип самосовершенствования в философии востока. Античная философия об активности психики.</p> <p>Саморегуляция состояний.</p>	Т, ПР
5	Информационно-энергетический уровень саморегуляции.	<p>Занятие 5. Информационно-энергетический уровень саморегуляции.</p> <p>Информационно-энергетический уровень саморегуляции.</p> <ul style="list-style-type: none"> - реакция «отреагирования», - катарсис как разновидность психологической саморегуляции, - ритуальные действия и их роль в саморегуляции. <p>Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.</p> <ul style="list-style-type: none"> - самоисповедь как разновидность саморегуляции, - самоубеждение как специфический вид саморегуляции, - самовнушение как особый вид саморегуляции, 	Р, ПР

		<p>- самоподкрепление и его роль в саморегуляции. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции.</p> <p>- основные методы индивидуально-личностной самореализации,</p> <p>- особенность самосовершенствования человека и его «мистического сознания».</p>	
6	Мотивационный уровень саморегуляции.	<p>Занятие 6. Мотивационный уровень саморегуляции.</p> <p>Роль мотивации в объяснении поведения человека.</p> <p>Методы непосредственной мотивационной самореализации.</p> <p>- аутогенная тренировка,</p> <p>- самогипноз,</p> <p>- библиотерапия,</p> <p>Методы опосредственной мотивационной самореализации.</p> <p>- медитация,</p> <p>- метод «второго рождения».</p> <p>Мышечная релаксация.</p>	П, ПР
7	Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью	<p>Занятие 7. Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью</p> <p>Понятие «психическое состояние». Виды психических состояний.</p> <p>Стресс как психическая реакция организма. Разновидности стрессов.</p> <p>Занятие 8. Состояния вызванные чрезмерной психофизиологической активностью</p> <p>Доминантные состояния.</p> <p>Фрустрация.</p> <p>Тревога.</p>	Т, ПР
8	Состояния, связанные с пониженной психической активностью.	<p>Занятие 9. Состояния, связанные с пониженной психической активностью.</p> <p>Причина возникновения монотонии.</p> <p>Причины возникновения одиночества. Разновидности одиночества.</p> <p>Занятие 10. Состояния, связанные с пониженной психической активностью.</p> <p>Ночная психика.</p> <p>Скука.</p> <p>Астения.</p> <p>«Болезненная праздность».</p>	П, ПР
9	Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной	<p>Занятие 11. Предневротические неблагоприятные состояния. Нарушения в сфере личностной мотивации</p>	Т, ПР

	мотивации	Основные формы предневротических состояний Фобии Навязчивые мысли Навязчивые действия Нарушения в сфере личностной мотивации	
10	Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости	Занятие 12. Психотехнология выработки эмоциональной устойчивости Сила мысли и ее проявления. Особенности технологии осознанного самовнушения. Технология вхождения в трансовое состояние. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции. Психотехнология обретения душевного равновесия.	У, ПР
11	Психотехнология формирования позитивного мышления.	Занятие 13. Психотехнология формирования позитивного мышления Особенности устройства и функционирования психики человека. Характеристика чувств возникающих в общении Формирование умения быть «режиссером собственной жизни	Т, ПР
12	Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой	Занятие 14. Искусство преодоления стресса. Психотехнология успешного управления собой Совершенствование коммуникативных способностей. - эффект первого впечатления; - овладение приемами профессионального слушания; - учет особенностей невербального общения; - совершенствование собственной речи. Механизм преодоления стрессовых ситуаций. Технология выработки эмоциональной устойчивости.	Т, ПР

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос, Т – тестирование, Р – реферат, ПР – практическая работа.

2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

3.1 Основная литература:

1. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко ; Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Психологический Институт РАО». - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с. : табл., схем. - (Университетское психологическое образование). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-89353-466-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430548>

3.2 Дополнительная литература:

1. Вершинина, В.В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) : учебно-методическое пособие / В.В. Вершинина, Л.Н. Морозова, М.А. Резников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». - Ульяновск : УлГПУ, 2014. - 64 с. : табл. - ISBN 978-5-86045-726-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278078>

2. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 239 с. - (Коррекционная педагогика). - ISBN 978-5-691-02207-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674>

3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-03082-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AA4A52F8-9BE5-495A-86FB-938DB73146B8.

3.3. Периодические издания:

1. Педагогика и психология образования. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56543>;

2. Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=25663>

3. Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=31831>

4. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/9665/udb/1270>

5. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71233/udb/2630>

6. Вопросы психологии. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79646/udb/4>

7. Наука и школа. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8903>;
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294/udb/1270>

8. Психологическая наука и образование URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9314>

9. Психологический журнал. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/614/udb/4>
10. Международный журнал социальных наук. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/556/udb/4>
11. Развитие личности. - URL: <https://e.lanbook.com/journal/2098>
12. Человек. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/484/udb/4>

4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «**Университетская библиотека ONLINE**» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2. ЭБС издательства «**Лань**» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «**Юрайт**» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. **Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5. **Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»** : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

6. **Базы данных компании «Ист Вью»** [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7. **КиберЛенинка** : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

9. **Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов** [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

10. **Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

11. **Энциклопедиум** [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

12. **Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов.** – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

13. **Российское образование** : федеральный портал. – URL: <http://www.edu.ru/>.

14. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>.

15. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>.

16. Academia : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/.

17. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv>.