

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования "Центр дополнительного образования"  
МО "Кошехабльский район"

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ЦДО

*С. Мерчанова* С.Х. Мерчанова  
«01» *09* 2020 г.

Приказ ЦДО № *8*  
от «*28*» *08* 2020 г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № *7*  
от «*28*» *08* 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа творческого объединения  
**«Мастера-экологи»**  
на 2020-2021 учебный год

Направленность	естественная
Срок реализации программы	1 год
Вид программы	модифицированная
Возраст обучающихся	7-11 лет
ФИО преподавателя	Шикова Марета Мухамедовна

а. Кошехабль, 2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	5
3. Реферативное описание тем	7
4. Методическое обеспечение программы	10
5. Литература, рекомендуемая для обучающихся и их родителей	11
6. Литература	12
7. Календарно-тематическое планирование	13

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В наше нелегкое время, дети зачастую предоставлены сами себе, в лучшем случае сидят у компьютеров или телевизоров, а у родителей всегда не хватает времени приобщить их разумному, доброму, вечному. Как раскрыть и развить творческие способности ребенка, которые не раскрылись на школьных уроках, - вот главная моя задача, как педагога дополнительного образования, на занятиях в творческом объединении «Мастера». Это в свою очередь поможет детям самореализоваться, заполнить досуг полезным и интересным делом, уберечься от плохой компании, излишних возможностей праздного времяпровождения. Дополнительная образовательная программа «Мастера» способствует развитию у учащихся интереса к живой природе родного края, воспитанию социально - активной и творческой личности, адаптированной к современным условиям жизни.

Данная программа является *модифицированной* и отличается от типовой («Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ» под редакцией И.В. Костинской, М. «Просвещение» 1983 г.) актуальностью тем для нашего времени, изготовлением поделок из природного и бросового материала.

Дополнительная образовательная программа «Мастера» имеет *естественнонаучную направленность*.

**Адресат.** Программа рассчитана на обучение детей от 7 до 11 лет. Набор в группу свободный, состав группы постоянный (10-12 человек).

**Объем программы.** Рассчитана программа на 1 года обучения. (составляет 144 ч.), 2 раза в неделю по 2 часа.

**Форма обучения** очная.

**Актуальность и новизна** данной программы в том, что учащиеся в игровой форме, получают фундамент экологических знаний. Мастерят поделки, используя не только природный, но и вторичный (бросовый) материал. При использовании вторичного сырья, учащиеся в какой-то степени способствуют уменьшению засорения окружающей природы. Работа с различными материалами позволяет получить новые оригинальные поделки. Освоение программы способствует формированию и развитию практических навыков при работе с различными материалами, подтверждая *практическую значимость* данной дополнительной образовательной программы.

**Цель программы:** состоит в формировании целостных представлений о системе взаимосвязи живой и неживой природы, духовно-нравственное отношение к окружающему миру путем его приобщения к природе средствами декоративно - прикладного искусства.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- Научить видеть роль человека в современном мире и его влияние на живую природу;
- Формирование знаний о разнообразии животного и растительного мира родного края;
- Обучить детей основным приемам и правилам работы с различным материалом, изготовлению из него разнообразных изделий.

*Развивающие:*

- Развивать навыки самостоятельной и коллективной работы;
- Развить навыки к обобщению итогов выполненной работы и делать выводы.

*Воспитывающие:*

- воспитать ответственное и бережное отношение к родной природе;
- сформировать комплекс знаний о закономерностях и взаимосвязях природных явлений, единстве живой и неживой природы, о взаимодействии и взаимозависимости природы, общества и человека;

- воспитать представления о нормах и правилах поведения в природе и их соблюдения в быту.

**Формы поведения занятий** - беседы, экскурсии, викторины, выставки. Учебные занятия проводятся в классах, экскурсии и прогулки на природе. Программа объединяет теоретический, практический, творческий и контрольный материал.

**Ожидаемые результаты:**

1. Знания о роли растений и животных в жизни людей.
2. Знание природных явлений и изменений в окружающей среде.
3. Знание правил сбора и хранения природного материала.
4. Уметь изготавливать различные поделки из природного и бросового материала.

**Способы оценивания и оценивания результатов обучения (промежуточная и итоговая аттестация):**

1. Анкетирование - диагностика знаний и умений учащихся.
2. Письменный опрос и творческие задания.

**Подведения итогов** в конце года проводится экологическая олимпиада для учащихся творческого объединения.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Количество часов		
			Теоретич. учебные занятия	Практич. учебные занятия	Выездные учебные занятия
1.	Вводное занятие	4	4	-	-
2.	Посадка растений (цветов и деревьев). Сад «Мечты» (территория школы). Уход за растениями.	8	2	6	6
3.	Значимость растений и животных для окружающего мира. Растения и животные Адыгеи, занесенные в Красную книгу.	10	4	6	-
4.	Мастерим скворечники из различных материалов. Подготовка к конкурсу «Зеркало природы».	10	2	8	-
5.	Осенние изменения природы. Сбор и хранение природного материала.	6	2	4	4
6.	Основные способы хранения природного материала.	4	2	2	-
7.	Подготовка к выставке «Дары осени».	4	-	4	-
8.	Акция «Мы чистим мир».	4	2	2	-
9.	Аппликации из природного материала. Поделки из соломки, листьев, шишек, веточек и т.д.	10	4	6	-
10.	Природа зимой. Прогулка в парке. Обобщение знаний о зимовье растений и животных.	4	2	2	2
11.	Мастерская природы. Новогодние поделки (из природного и бросового материала).	14	2	12	-
12.	Подготовка к конкурсу «Зеленая планета»	6	2	4	-
13.	Вторая жизнь старых вещей. Изделия из бросового материала (пластиковые отходы и их утилизация).	10	2	8	-
14.	Первоцветы Адыгеи (поделки и рисунки). Первоцветы Адыгеи занесенные в Красную книгу.	12	4	10	-
15.	«День птиц». Ознакомление с разнообразием птиц Адыгеи (поделки и рисунки).	10	3	7	-
16.	Весенние изменения родной природы. Экскурсия в весенний парк.	4	2	2	2
17.	Мастерим различные поделки из природных материалов аппликации Чудеса из семян.	10	2	8	-
18.	Аппликации из природного материала (речная галька, ракушки и др.)	4	-	4	-
19.	Подготовка к конкурсу «Слет юных	6	2	4	-

	рационализаторов и конструкторов»				
20.	Топарий	6	2	4	-
21.	Подведение итогов работы. Экологическая олимпиада школьников	4	2	2	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>55</b>	<b>89</b>	<b>12</b>

### **3. РЕФЕРАТИВНОЕ ОПИСАНИЕ ТЕМ**

#### **1. Вводное занятие.**

##### Теоритическая часть.

Знакомство с планом работы творческого объединения на год, с правилами и требованиями к поведению кружковцев.

**2. Посадка растений (цветов и деревьев).** Сад «Мечты» (территория школы). Уход за растениями.

##### Теоретическая часть

Изучение с правил, особенностей посадки и ухода за садовыми культурами. Ознакомление видовым разнообразием декоративных растений.

##### Практическая работа

Посадка цветов и деревьев в саду «Мечты» на территории школы.

#### **3. Значимость растений и животных для окружающего мира.**

##### Теоритическая часть

Знакомство с растения и животными Адыгеи, занесенные в Красную книгу.

#### **4. Скворечники из различных материалов.**

##### Теоретическая часть

Значимость скворечников в зимовье птиц. Подготовка к конкурсу «Зеркало природы».

##### Практическая работа

Мастерим домики для птиц из различных материалов.

#### **5. Осенние изменения природы.**

##### Теоритическая часть.

Осенние изменения в природе, закрепление знаний.

##### Практическая часть

Сбор и хранение природного материала.

#### **6. Основные способы хранения природного материала.**

##### Теоретическая часть

Правила сбора, засушки и хранения природного материала.

##### Практическая работа

Сбор и засушка природного материала.

#### **7. Подготовка к выставке «Дары осени».**

##### Теоретическая часть

Обобщение знаний – осенние овощи, фрукты, овощи.

##### Практическая работа

Подготовка поделок к выставке.

#### **8. Акция «Мы чистим мир».**

##### Теоретическая часть

Значение акции «Мы чистим мир»

##### Практическая работа

Подготовка работ к акции.

#### **9. Applikации из природного материала.**

##### Теоритическая часть

Что такое аппликация. Виды аппликаций. Аппликации из природного материала, заготовки.

##### Практическая часть

Поделки из соломки, листьев, веточек и т.д. Сбор и хранение природного материала.

Аппликация из соломки.

#### **10. Природа зимой.**

##### Теоритическая часть

Зимние изменения природы. Взаимосвязь живой и неживой природы зимой. Обобщение знаний о зимовье растений и животных.

##### Практическая часть

Прогулка в парке.

### **11. Мастерская природы. Новогодние поделки.**

Теоретическая часть

История празднования новогодних и рождественских праздников. Традиции празднования Нового года и Рождества.

Практическая работа

Изготовление к Новому году, новогодних игрушек, гирлянд, сувениров (из природного и бросового материала).

### **12. Подготовка к конкурсу «Зеленая планета»**

Теоретическая часть

Значение конкурса «Зеленая планета».

Практическая работа

Подготовка поделок к конкурсу.

**13. Вторая жизнь старых вещей. Изделия из бросового материала** (пластиковые отходы и их утилизация). Светильник из пластиковых бутылок.

Теоретическая часть.

Пластиковые отходы в окружающей среде. И способы их утилизации.

Практическая часть

Мастерим поделки из пластиковых бутылок.

### **14. Первоцветы Адыгеи.**

Теоретическая часть

Первые весенние цветы Адыгеи, занесенные в Красную книгу.

Практическая часть.

Закрепление приобретенных знаний в практике (поделки и рисунки).

### **15. «День птиц»**

Практическая часть

Ознакомление с разнообразием птиц Адыгеи. Птицы Адыгеи занесённые в Красную книгу.

Практическая часть

Закрепление приобретенных знаний в практике (поделки и рисунки).

### **16. Весенние изменения родной природы.**

Теоретическая часть

Весенние изменения природы. Взаимосвязь весенних изменений окружающей среды и живой природы.

Практическая часть

Экскурсия на природу: «Весенние изменения в природе».

Правила сбора, засушки и хранения природного материала.

### **17. Мастерим различные поделки из природных материалов**

Теоретическая часть

Семена растений как продолжение жизни. Техника составления композиций из различных семян.

Практическая часть

Мастерим поделки из семян и круп.

### **18. Аппликации из природного материала** (речная галька, ракушки и др.).

Теоретическая часть

Что такое аппликация. Виды аппликаций. Аппликации из природного материала, заготовки.

Практическая работа

Выполнение аппликаций из речной гальки.

**19. Подготовка к конкурсу «Слет юных рационализаторов и конструкторов».** Выбор номинация.

### **20. Топарий**

Теоретическая часть

Что такое топарий?

Практическая работа

Изготовление топария из природных и вторичных материалов.

**21. Подведение итогов работы.**

Экологическая олимпиада для учащихся творческого объединения «Мастера».

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Занятий в игровой форме, повышают интерес к занятиям в творческом объединении. На прогулках и экскурсиях в природу кружковцы собирают всевозможные природные материалы, для дальнейшей работы, приобретают обобщенные знания о разнообразии животного и растительного мира.

Внимание учащихся следует направить на изучение и охрану природы. Практические занятия на природе научат детей рациональному использованию природных ресурсов, охране и приумножению природных богатств. Причастность к реальному делу поощряют ребят серьезно относиться к работе, вселяет веру в возможность влияния на развитие экологической ситуации в родном ауле.

##### **Формы занятий планируемые при изучении разделов:**

*Формы занятий* - беседа, практическая работа, экскурсии, рассказ, игры.

*Методы* - словесный, наглядный, практический, информационно-рецептивный, проблемный, поисковый.

*Подведение итогов* - устный контроль, визуальный, практический, коррекция, взаимопроверка.

##### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- выставки поделок из различных материалов;
- фотовыставки;
- соревнования;
- демонстрация презентаций, экологических представлений;
- участие в конкурсах.

##### **Перечень оборудования, необходимого для реализации программы:**

- Программы;
- посадочный материал ( черенки, растения);
- плакаты;
- таблицы, схемы;
- иллюстрации, фотографии, планшеты, открытки;
- фотоаппарат, компьютер;
- инструменты (ножницы, ножи, кусачки, клей);
- природный (шишки, веточки, камни, крупы и др.) материал;
- бросовый материал.

## 5. ЛИТЕРАТУРА

1. Анастасова Л.П. Человек и окружающая среда. М., Просвещение 1996г.
2. Акентьева Л.Р. Педагогический контроль в дополнительном образовании: Методические рекомендации педагогам дополнительного образования.
3. Гирндт Сюзанна. Разноцветные поделки из природных материалов. Пер. с нем. А.П. Прокопьева. - 4-е изд. - М.: Айрис-пресс, 2005. - 192 с.: цв. ил. - (Внимание: дети!)
4. Захлебный А.Н. Экологическое образование школьников во внеклассной работе М., Просвещение 1984.
5. Куликова О.П. Поделки из природных материалов/ О.П. Куликова. - М.: Издательский дом МСП, 2005. - 96 с.: ил.
6. Новикова И.В. , Базулина Л.В. 100 поделок из природных материалов - Ярославль: Академия развития, 2003.
7. Панфилова Т.Ф. Обучение детей работе с природными материалами: Методика и практика. (Программа «Я - человек»). - М.: Школьная пресса, 2004 - 48 с.: ил. + 16 с. цв. вкл. - («Дошкольное воспитание и обучение - приложение к журналу «Воспитание школьников»; Вып. 54)
8. Растения и животные: Руководство для натуралиста/К.Нидон, д-р И.Петерман, П.Шеффель, Б.Шайба.-М: Мир, 1991.
9. Филенко Ф.П. Поделки из природных материалов. Пособие для учителей нач. классов по внеклассной работе. М., «Просвещение», 1976.
10. Филенко Ф.П. Природные материалы на уроках труда начальных классов. - Киев: Наукова думка, 1977.
11. Цамуталина Е.Е. 100 поделок из ненужных вещей. / Художник Л.В. Кирильчева. - Ярославль: Академия развития, 2006. - 192 с. ил. - Серия: «Умелые руки».

## **6. ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

- 6.** Журнал «Сделай сам». № 3,4 1990 - 1993 - 1994 г.
- 7.** Г.И. Перевертень «Самodelки из разных материалов».
- 8.** И.С. Утенко «Зимний букет». Л- 1998 г.
- 9.** А.С. Соловьева «Флористика - искусство посильное школьнику» Витебск 1991 г.
- 10.** Е.И. Семашко «Домашние ремесла» М - 1993 г.
- 11.** С. Гирнд «Разноцветные поделки из природных материалов».
- 12.** Н. Наумова «Цветов - таинственная сила» М. 1993 г.
- 13.** Л.Б. Белецкая «Креативные картины из природных материалов».
- 14.** Д. Роуворт, С. Берри «Букеты из сухих цветов».
- 15.** Е. Зуевская» Уникальные картины из зерен» М- 2011

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр дополнительного образования»  
МО «Кошехабльский район»**

Утверждаю  
Директор ЦДО

\_\_\_\_\_ С.Х.Мерчанова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 год

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
творческого объединения «Мастера»  
на 2020-2021 учебный год**

*Педагог дополнительного образования: Шикова Марета Мухамедовна*

**а.Кошехабль, 2020г.**

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Количество часов		Дата по плану			Дата по факту			Примечание
			Теоретич. уч. зан.	Практич. учебные занятия	1гр	2гр	3гр	1гр	2гр	3гр	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>							
1.1	Знакомство с планом работы кружка		2	-							
1.2	Правила безопасности на рабочем месте		2	-							
<b>2</b>	<b>Посадка растений (цветов и деревьев). Сад «Мечты» (территория школы). Уход за растениями.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>							
2.1	Значимость растений в экосистеме		2	-							
2.2	Правила ухода за растениями		2	-							
2.3	Посадка растений в саду «Мечты»		-	2							
2.4			-	2							
<b>3</b>	<b>Значимость растений и животных для окружающего мира. Растения и животные Адыгеи, занесенные в Красную книгу.</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>							
3.1	Значимость растений и животных для окружающего мира.		2	-							
3.2	Животный мир Адыгеи		2	-							
3.3	Растительный мир Адыгеи		2	-							
3.4	Мастерим поделки. Кавказский бурый медведь.		-	2							
3.5	Мастерим поделки Желтая кубышка		-	2							
<b>4</b>	<b>Мастерим скворечники из различных материалов.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>							
4.1	Скворечник – дома для птиц.		2	-							
4.2	Скворечник из природных материалов.		-	2							
4.3	Скворечник из природных материалов.		-	2							
4.4	Скворечник из вторичных материалов.		-	2							
4.5	Скворечник из вторичных материалов.		-	2							
<b>5</b>	<b>Осенние изменения природы. Сбор и хранение природного материала.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>							

5.1	Правила сбора природного материала		2	-							
5.2	Сбор природного материала.		-	2							
5.3	Сбор природного материала.		-	2							
<b>6</b>	<b>Основные способы хранения природного материала.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>							
6.1	Правила хранения природного материала.		2	-							
6.2	Основные способы хранения природного материала.		2	-							
<b>7</b>	<b>Подготовка к выставке «Дары осени».</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>							
7.1	Мастерим поделки для выставки из шишек, веточек и др.		-	2							
7.2			-	2							
<b>8</b>	<b>Акция «Мы чистим мир».</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>							
8.1	Сохраним чистый мир для потомков		2	-							
8.2	Акция «Мы чистим мир».		-	2							
<b>9</b>	<b>Аппликации из природного материала. Поделки из соломки, листьев, шишек, веточек и т.д.</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>							
9.1	Аппликация из соломки «Олень»		-	2							
9.2	Аппликация из шишек «Свинка»		-	2							
9.3	Аппликация из листьев «Сова»		-	2							
9.4	Объёмные аппликации из веточек		-	2							
9.5	Объёмные аппликации из веточек		-	2							
<b>10</b>	<b>Природа зимой. Прогулка в парке. Обобщение знаний о зимовье растений и животных.</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>							
10.1	Обобщение знаний о зимовье растений и животных.		2	-							
10.2	Природа зимой. Прогулка в парке.		-	2							
<b>11</b>	<b>Мастерская природы. Новогодние поделки (из природного и бросового материала).</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>							
11.1	История празднования Нового года и Рождества		2	-							
11.2	Мастерим новогодние гирлянды		-	2							
11.3	Мастерим «Елочку» из бумаги		-	2							
11.4	Мастерим «Новогодний домик»		-	2							
11.5	Мастерим «Подарок»		-	2							
11.6	Мастерим «Снежинка»		-	2							
11.7	Мастерим украшение для праздничного стола «Цветок» из салфеток.		-	2							
11.8	Мастерим «Новогодние свечи»		-	21							

<b>12</b>	<b>Подготовка к конкурсу «Зеленая планета».</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>						
12.1	Форум «Зеленая планета», выбор номинации, поделки и материалов.		2	-						
12.2	Мастерим поделочные работы для участия в конкурсе		-	2						
12.3	Мастерим поделочные работы для участия в конкурсе		-	2						
<b>13</b>	<b>Вторая жизнь старых вещей. Изделия из бросового материала (пластиковые отходы и их утилизация).</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>						
13.1	Поделка «Рамка»		-	2						
13.2	Поделка «Стакан»		-	2						
13.3	Поделка «Цветы»		-	2						
13.4	Поделка «Сундучок»		-	2						
13.5	Поделка «Пенал»		-	2						
<b>14</b>	<b>Первоцветы Адыгеи (поделки и рисунки). Первоцветы Адыгеи занесенные в Красную книгу.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>10</b>						
14.1	Первоцветы Адыгеи из Красной книги		2	-						
14.2	Мастерим поделки «Пион»		-	2						
14.3	Мастерим поделки «Цикламен Кавказский»		-	2						
14.4	Мастерим поделки «Ландыш»		-	2						
14.5	Мастерим поделки «Подснежник Воронова».		-	2						
14.6	Мастерим поделки «Кубышка желтая».		-	2						
<b>15</b>	<b>«День птиц». Ознакомление с разнообразием птиц Адыгеи (поделки и рисунки).</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>						
15.1	Ознакомление с разнообразием птиц Адыгеи.		2	-						
15.2	Мастерим поделки .		-	2						
15.3	Мастерим поделки.		-	2						
15.4	Мастерим поделки.		-	2						
15.5	Рисунки «Птицы Адыгеи».		-	2						
<b>16</b>	<b>Весенние изменения родной природы. Экскурсия в весенний парк.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>						
16.1	Экскурсия в весенний парк.		-	2						
16.2	Викторина «Праздник Весны».		-	2						
<b>17</b>	<b>Мастерим различные поделки из семян, аппликации «Чудеса из семян».</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>13</b>						
17.1	Семена и их значение.		2	-						

17.2	Мастерим поделки из семян акации.		-	2							
17.3	Мастерим поделки из семян кукурузы.		-	2							
17.4	Мастерим поделки из семян гороха.		-	2							
17.5	Мастерим поделки из семян подсолнечника.		-	2							
<b>18</b>	<b>Аппликации из природного материала (речная галька, ракушки)</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>							
18.1	Аппликации из речной галька		-	2							
18.2	Аппликации из ракушек		-	2							
<b>19</b>	<b>Подготовка к конкурсу «Слет юных рационализаторов и конструкторов»</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>							
19.1	Значение конкурса «Слет юных рационализаторов и конструкторов»		2	-							
19.2	Мастерим поделки для участия в конкурсе.		-	2							
19.3	Мастерим поделки для участия в конкурсе.		-	2							
<b>20</b>	<b>Топарий</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>							
20.1	Что такое топарий?										
20.2	Топарий из цветов (оригами).										
20.3	Топарий из природных материалов (кофе).										
<b>21</b>	<b>Подведение итогов работы.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>							
21.1	Экологическая олимпиада для школьников.		-	2							
21.2	Подведение итогов работы.		-	2							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>55</b>	<b>89</b>							