

Комунальний заклад «Лозівський ліцей №5 «Лінгва»
Лозівської міської ради Харківської області

ІНТЕГРАЦІЯ ІДЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСВІТНІЙ ПРОСТІР ШКОЛЯРА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Павленко Олена Сергіївна
учитель фізичної культури
Комунального закладу
«Лозівський ліцей №5 «Лінгва»
Лозівської міської ради
Харківської області,
спеціаліст другої категорії

Харків,
2023

ПЕРСОНАЛІЇ



1. Прізвище, ім'я, по батькові:
Павленко Олена Сергіївна

2. Число, місяць, рік народження:
25.06.1990.

3. Повна назва вищого закладу освіти, який закінчив, рік закінчення:
Слов'янський Державний Педагогічний Університет, 2012 рік, факультет фізичного виховання, вчитель фізичної культури, організатор спортивно-масової роботи.

4. Стаж педагогічної роботи: 14 років, початок педагогічної діяльності – 31 серпня 2009 року.

5. Основні етапи педагогічної діяльності: 2007-2012 р. робота у дошкільному закладі освіти №9 «Перлінка» на посаді інструктор з фізичної культури; з

2012 р. до нині – вчитель фізичної культури Комунального закладу «Лозівський ліцей №5 «Лінгва» Лозівської міської ради Харківської області; з 2022 р. – атестація (присвоєння категорії «спеціаліст другої категорії»); 2023 р. – переможниця I туру всеукраїнського конкурсу «Учитель року – 2023», увійшла до Топ-5 вчителів фізичної культури України.

6. Місце роботи, посада, яку обіймає: учитель фізичної культури Комунального закладу «Лозівський ліцей №5 «Лінгва» Лозівської міської ради Харківської області (з 2012 року).

7. Педагогічні відзнаки та визнання:

- Почесна грамота Управління освіти, молоді та спорту Лозівської міської ради Харківської області, за активну участь в щорічних змаганнях «Спорт протягом життя», популяризацію фізичної культури та спорту в м. Лозова та з нагоди свята-День фізичної культури і спорту, 2018 р.
- Подяка Міністерства освіти і науки України Волинський національний університет імені Лесі Українки, за активну участь у II турі Всеукраїнського конкурсу «Учитель року-2023» в номінації «Фізична культура», 2023р.
- Подяка Управління освіти, молоді та спорту Лозівської міської ради, за підтримку Олімпійських цінностей, сприяння розвитку Олімпійського руху серед учнівської молоді, докладання зусиль для покращення матеріальної бази з предмету «Фізична культура» та з нагоди свята «День фізичної культури і спорту», 2021р.
- Грамота Управління освіти, молоді та спорту Лозівської міської ради Харківської області, за самовіддану плідну працю, великий талант і покликання сіяти мудрість і знання, високі досягнення у педагогічній діяльності та з нагоди професійного свята-Дня працівників освіти.

- Диплом Міністерства освіти і науки України, дипломанта Всеукраїнського конкурсу «Учитель року-2023» у номінації «Фізична культура», 2023р.
- Почесна грамота і нагрудний знак Лозівської міської ради Харківської області, за наполегливу працю, високий професіоналізм, компетентність та з нагоди перемоги в обласному етапі Всеукраїнського конкурсу «Учитель року-2023» у номінації «Фізична культура» 2023 р.

8. Сутність досвіду:

Метою освітньої галузі фізична культура є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищуючи функціональні можливості організму, вдосконалюючи життєво необхідні рухові уміння та навички, розширюючи руховий досвід через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом. Збереження і зміцнення здоров'я є пріоритетним завданням освітньої роботи з дітьми шкільного віку. У державних комплексних програмах фізичному вихованню дітей приділяється особлива увага. При цьому важливою вимогою є турбота про здоров'я учнів, тобто про його фізичне, духовне і соціальне благополуччя, психологічний комфорт, позитивне самопочуття. Завдання педагогів – створити для цього необхідні умови, мотивувати і спонукати учнів до систематичної рухової активності, рухливих ігор і занять, до турботи про здоров'я своє та близьких людей. Успішність реалізації цього завдання значною мірою залежить від вдалої організації фізкультурно-оздоровчої роботи і цікавого заохочення школярів, чим більше буде використано різноманітних інструментів (інтеграція, геймифікація, інтенсифікація, нестандартне обладнання, резил'єнтність), тим кращий буде кінцевий результат, а також підвищиться конкурентоспроможність майбутнього випускника.

9. Методологічна основа педагогічного досвіду: діагностика результативності впровадженого досвіду.

10. Друковані та електронні видання протягом 5 останніх років:

- Джерело педагогічних інновацій. *Інтеграція ідей здорового способу життя в освітній простір школяра*, науково-методичний журнал/ авт. – упорядник.: Павленко О.С., гол. ред. Покроєва Л.Д. – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2023 р. (в стані публікації).

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. Інтеграція ідей здорового способу життя в освітній простір школяра засобами фізичної культури.....	8
1.1. Інтеграційна складова.....	8
1.2. Ігрові методи (Гейміфікація).....	8
1.3. Резильєнтність.....	9
1.4. Інтенсифікація.....	10
1.5. Нестандартне фізкультурне обладнання.....	11
РОЗДІЛ 2. Оцінювання і зворотній зв'язок.....	12
ВИСНОВКИ.....	14
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	15
ДОДАТОК Відеоматеріали Павленко О.С.....	16

Вступ

Суспільство потребує гармонійно фізично розвиненої особистості, яка вміло підвищує функціональні можливості організму, вдосконалює життєво необхідні рухові уміння та навички, розширює руховий досвід через формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом, формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості, а також готовність виконувати громадський і конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Дистанційні освіта та виклики воєнного стану спонукають нас до змін і ставлять акценти на зростання фізичної підготовленості, фізичного розвитку, збереження і зміцнення здоров'я здобувачів освіти.

Основою для ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць, перш за все, є вибір досить доступних варіативних модулів з урахуванням матеріально-технічної бази навчального закладу, безпекових умов, гендерного компоненту, інтересів, потреб, бажання і мотивів до занять школярів. Завчасне ознайомлення з особливостями модуля та опитування-анкетування серед школярів дають можливість забезпечити якісний наскрізний розвиток їх фізичних якостей. У нашому регіоні культивуються: панна, алтимат-фрізбі, рухливі ігри, бадмінтон, гімнастика, COOL GAMES, волейбол, корфбол, футзал, фістбол, дитяча легка атлетика, доджбол.

Саме урок фізичної культури дає дітям більше свободи, більше умов для показу своїх емоцій, розвантаження після розумових, малорухливих уроків через реалізацію та оволодіння прийомами роботи з сучасними руховими активностями: челенджами, флешмобами, фестивалями тощо.

Обов'язковим вектором уваги на уроці є стан здоров'я школярів. Профілактичні або коригуючі вправи застосовуються в залежності від групи за станом здоров'я до якої належить учень/учениця: основна, підготовча або спеціальна медична. Важливою складовою уроку є індивідуалізація та диференціація навчання. Необхідно постійно звертати увагу на рівень фізичного навантаження, правильний вибір якого покращує розумову діяльність школярів, а ще позитивно впливає на увагу, концентрацію, вмотивованість, зниження збудження та гарний настрій.

Актуальність теми.

Упровадження даного досвіду є актуальним, так як обумовлюється соціальним спрямуванням сучасного суспільства на розвиток гармонійної особистості, яка має належний рівень здоров'я, фізичну підготовленість та спроможна до фізичного удосконалення. У формуванні гармонійної особистості школяра неабияке значення має „Фізична культура”. Завдяки їй учні привчаються свідомо впливати на стан свого здоров'я, а досягнувши успіхів у цьому, набувають ще більшої впевненості в своїх силах, стають більш активними й життєрадісними з усвідомленням власної гідності. Фізичне виховання, як навчальна дисципліна, вирішує освітні, виховні та оздоровчі завдання, формує загальну культуру учнівства. Лише фізично здорові й загартовані учні здатні оволодівати уміннями і навичками, в тому числі професійно-прикладними,

необхідними для успішного виконання поставлених завдань.

Мета й завдання досвіду.

Сформувати якісно нову особистість, яка володіє базовими знаннями, наскрізними вміннями та ключовими компетентностями, відповідає вимогам сучасного життя засобами фізичної культури.

Зв'язок опису досвіду з джерелами.

Досвід ґрунтується на головних засадах Закону України «Про освіту», методичних рекомендаціях щодо викладання фізичної культури у 2023/2024 навчальному році, чинних навчальних програм. За основу беру Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура» затверджені Міністерством освіти і науки України. Пріоритетними в педагогічній діяльності для мене є такі важливі документи, як: Державний стандарт, Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді, Методичні рекомендації щодо викладання предмета «Фізична культура», Посадова інструкція вчителя фізичної культури, Інструкція з ведення класного журналу учнів 5-11 класів, Декларація прав дитини, Конвенція про права дитини, Закон України «Про загальну середню освіту», Закон України «Про освіту», Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа», Критерії оцінювання учнів у 5-11 класах.

Об'єкт дослідження – розвиток та формування умінь та навичок школярів в умовах інформаційного освітнього простору під час традиційного та дистанційного навчання.

Предмет дослідження – наскрізні вміння як чинник розвитку ключових компетентностей школярів під час занять фізичною культурою.

Методи дослідження:

- аналіз і систематизація онлайн-ресурсів;
- моніторинг результатів освітньої діяльності учнів;
- педагогічне спостереження;
- опис результативності.

Новизна педагогічної ідеї полягає у підготовці та використанні інноваційних (інтенсифікаційних) форм та видів роботи, а саме: мультимедійних, інтерактивних, презентаційних, вікторин, челенджів, флешмобів, ігрової діяльності (гейміфікація), резил'єнтності, інтеграції з використанням нестандартного спортивного обладнання. Упровадженні інформаційних технологій, які сприяють всебічному й гармонійному розвитку особистості школяра та формуванню вміння самостійно працювати з електронними ресурсами, усвідомлено засвоювати нові знання під час занять фізичною культурою.

Результативність і оптимальність.

Широке застосування творчих задач на уроках фізичної культури. Важливими об'єднуючими факторами творчої діяльності є самостійність і оригінальність (новизна) створеного продукту, тобто цінним у творчій діяльності

є саме процес, а не продукт діяльності, бо тільки в процесі творчості дитина може розвиватися найбільш природно й органічно, набувати необхідні життєві вміння та навички в самостійному житті. Використання різноманітних наскрізні лінії, які допомагають школярам працювати з розумінням, творчо, логічно мислити, розкривати власну емоційність, ініціативність.

Шляхи подальшого вдосконалення та розвитку досвіду:

- моніторинг, відбір найефективніших форм і методів, аналіз і синтез власної діяльності, відокремлення факторів впливу на результативність роботи;
- презентація досвіду на регіональному та республіканському рівні;
- самоосвіта, участь у семінарах, конференціях, тренінгах.

Практичне значення одержаних результатів.

Моїм гаслом є настанова Річарда Генрі Дана: «Той, хто навчає, повинен завжди продовжувати вчитися сам.».

Гармонійний зв'язок форми проведення зі змістом роботи і наочним матеріалом є основа у підготовці до моїх уроків. Поєднання цих елементів викликає інтерес і зацікавленість у учнів до предмета фізична культура. Саме завдяки спільній роботі з учнями маємо гарні результати діяльності.

Під час проведення уроків в умовах дистанційного та змішаного навчання впроваджую оновлені підходи до організації проєктно-технологічної діяльності. Вони є корисними для всебічного розвитку дітей в опануванні нових форм роботи на різних платформах, де використовуються інтерактивні завдання. Це сприяє гарному результату закріплення знань.

Моніторинг різноманітної діяльності учнів під час роботи на уроках показав позитивну динаміку та зацікавленість дітей у перевірці своїх знань і вмінь.

Сучасні інтернет-технології дозволяють робити цікаві та змістовні проєкти та презентації до уроків. Задля підвищення свого професійного рівня застосовую самоосвіту та всебічно використовую всеукраїнські освітні портали. Завдяки власному каналу на платформі «YouTube», розробки комплексів загальнорозвиваючих вправ, руханок, коригуючих вправ та уроків завжди доступні моїм учням. На Google платформі «Мій клас», предмет «Фізична культура» мною створена розробка уроків із творчими завданнями, над якими працюють учасники освітнього процесу нашої школи.

Розділ 1. Інтеграція ідей здорового способу життя в освітній простір школяра засобами фізичної культури

1.1. Інтеграційна складова

Сучасною тенденцією змін в освіті є процеси інтеграції на шляху вдосконалення організації, змісту, структури навчання, що активізує сприймання матеріалу. Наша задача навчити школярів свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших, розуміти значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я. В основу побудови інтеграційних занять доречно включати блоки знань із різних навчальних дисциплін (фізіології, біомеханіки, біології) та видів діяльності, які підпорядковані одній темі. Наприклад: вікторини з учнями 6 класу за темою: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини». Цикл бесід з учнями 7 класу, за темою: «Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року)» і т.д.

Аналіз змісту навчальних програм дозволяє визначити, що уроки фізичної культури можуть вибудовуватися на основі інтеграції знань із багатьма навчальними предметами.



(Світлина 1. Спортивне свято «Тато, мама я – разом дружня сім'я»)

Проводячи у своєму закладі спортивні змагання, свята наприклад: «Тато, мама я – разом дружня сім'я», «День Здоров'я» залучаю всіх членів родини та усіх учасників освітнього процесу.

1.2. Ігрові методи (Гейміфікація)

Працюючи в 5 класі НУШ, використовую ігрові методи. Дітям цього віку ігрова практика найбільш близька. З цією метою міксую активності: пропоную учням виконувати дві справи одночасно – фізичну й інтелектуальну. Наприклад: читати текст на екрані та крокувати, або підкидати м'яч і множити числа. Під час руху інформація краще засвоюється.

Надзвичайний плюс ігрової методики полягає в процесі розв'язку задачі, а не в перемозі як такій, тому мотивую дітей виконувати вправи не заради власного успіху, а заради процесу, в ході якого учням цікаво отримувати нові знання.

На уроках фізичної культури в середній і старшій ланці необхідно виховувати потребу і вміння самостійно займатися фізичною культурою і спортом; розширювати функціональні можливості організму і укріплювати здоров'я здобувачів освіти; формувати культуру здорового способу життя учнів, як у навчальний, так і позаурочний час; формувати особистісно-ціннісне ставлення до здоров'я та усвідомленої потреби у здоровому способі життя, реалізуючи якісно нову, особистісно і компетентісно обґрунтовану основу до підходу збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності школярів та молоді на всіх етапах навчання з врахуванням особливостей їх рухового і психофізичного розвитку.



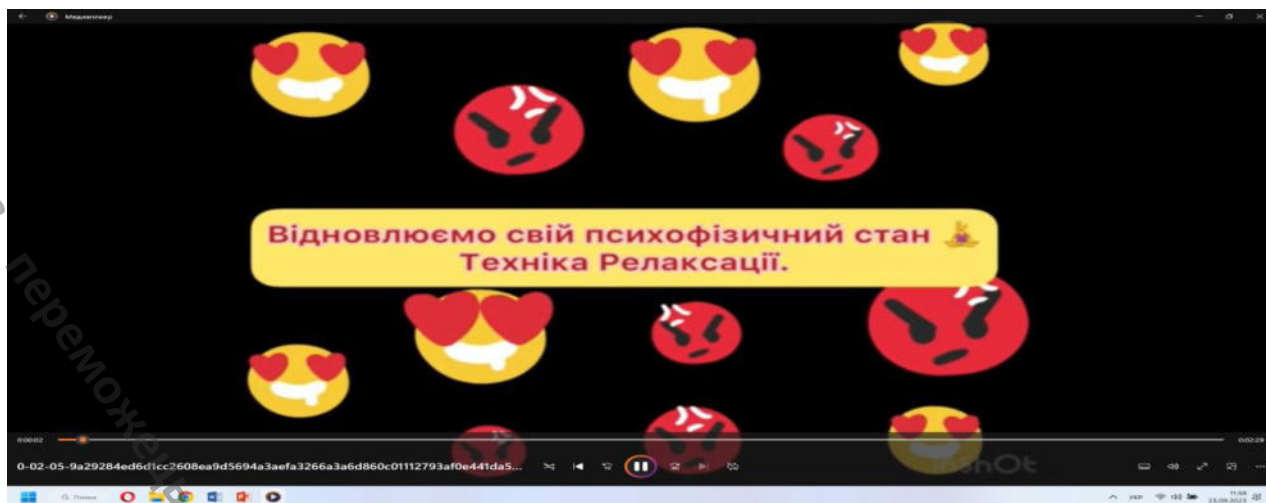
(Світлина 2. Урок фізичної культури, проведення естафети.)

Проведення естафет на уроках фізичної культури значно підвищує зацікавленість дітей до занять. Через змагальний момент настрої учнів помітно покращується.

Розширювати руховий досвід через формування стійкої мотивації. Адже тільки забезпечивши дитині позитивні емоційні відчуття, можна сприяти формуванню свідомого бажання дитини займатися руховою діяльністю та прагненню до рухової активності, засобами національно-патріотичного компоненту на прикладах стійкості наших захисників та гордості за наших спортсменів(відеоматеріали добирати місцеві, регіональні, Всеукраїнські).

1.3. Резил'єнтність

Засоби адаптивних технологій разом з використанням ІКТ дають можливість впроваджувати на уроках фізичного навчання технології резильєнтності. Необхідно виховувати цю властивість. Це стане превентивною мірою в позбавленні учнів подальших життєвих травм, стресу, які виникають від їх неготовності до викликів життя.

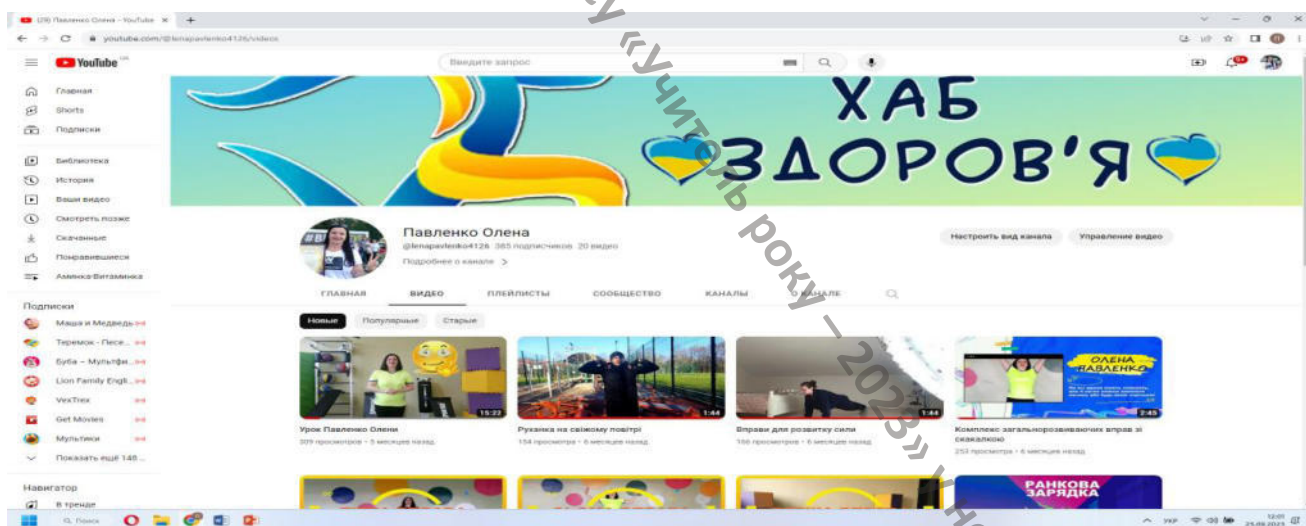


(Рис. 1. Психофізичний стан учнів)

Наприклад, заспокоїти і відволікти дитину, коли вона відчуває тривогу або чимось занепокоєна, використовуючи дихальні вправи. Найпростіша – «Свічка-квітка», коли учні задувають уявну свічку (довгий видих); вдихання аромату уявної квітки (мінімум 8 разів). Дуже дієва техніка зняття стресу Джейкобсона, коли спочатку напружуються, а потім розслабляються певні групи м'язів.

1.4. Інтенсифікація

Для підвищення ефективності навчання шляхом оптимального використання його прихованих резервів використовую технологію інтенсифікації. При такій організації навчального процесу можливе досягнення найвищих результатів при мінімальних затратах сил та часу вчителя та учнів.

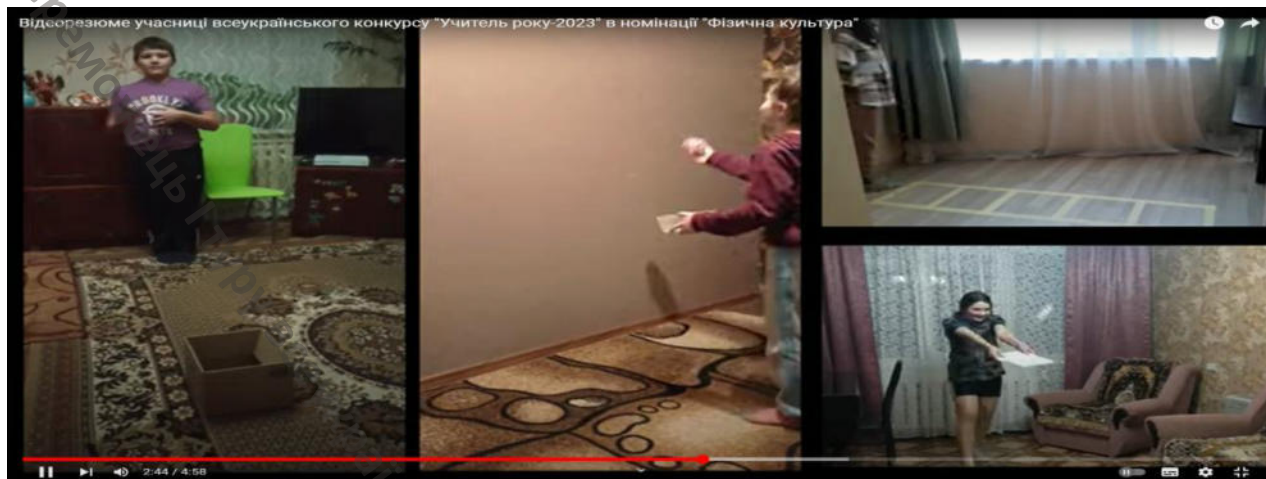


(Рис. 2. Власний YouTube-канал, «Хаб здоров'я».)

Готуючись до уроку, варто підбирати всі необхідні матеріали і створювати на їх основі презентацію, візуалізуючи основну мету уроку. Це дозволить скоротити час на пояснення теоретичної частини уроку, і якщо хтось був відсутній, зможе потім ознайомитись з матеріалом самостійно. Також можна заздалегідь робити відеокomплекси загальнорозвиваючих вправ, які можна використовувати для різних вікових груп.

1.5. Нетрадиційне спортивне обладнання.

Створюючи освітній простір в умовах воєнного стану і дистанційного навчання, застосовую традиційне і нетрадиційне фізкультурне обладнання. Нетрадиційне обладнання підходить для усіх видів шкільної діяльності – як організований, так і самостійний.

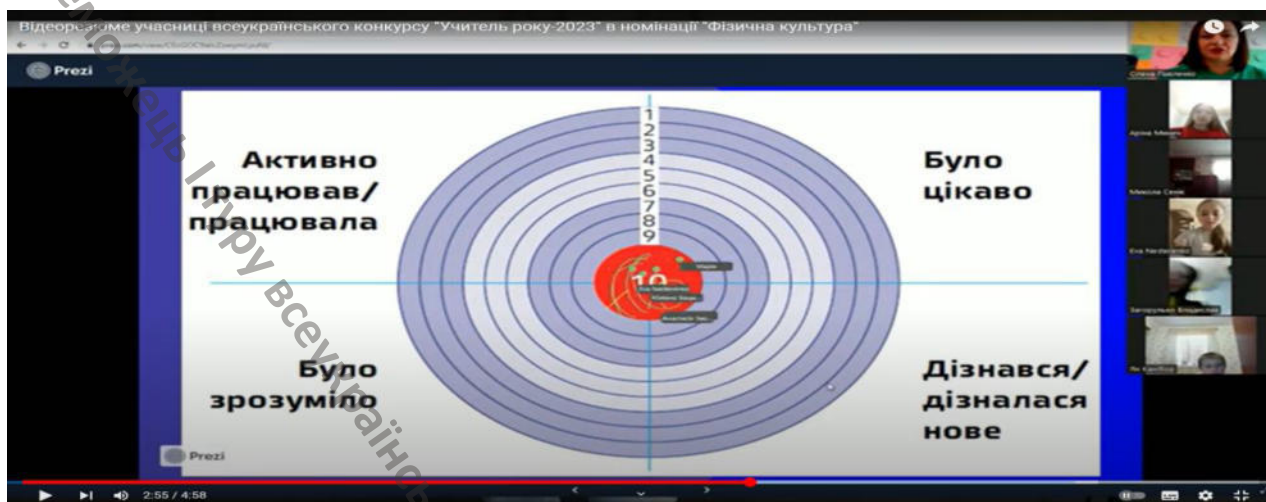


(Рис.3. Практичне застосування учнями нетрадиційного спортивного обладнання.)

Виготовлення м'ячика з паперу, кошик для м'яча з пластикового бутля, скакалка-пояс від халату, драбинка здоров'я на підлозі із звичайного віконного скотчу або ізоляційної стрічки – це тільки короткий перелік усіх можливих варіантів.

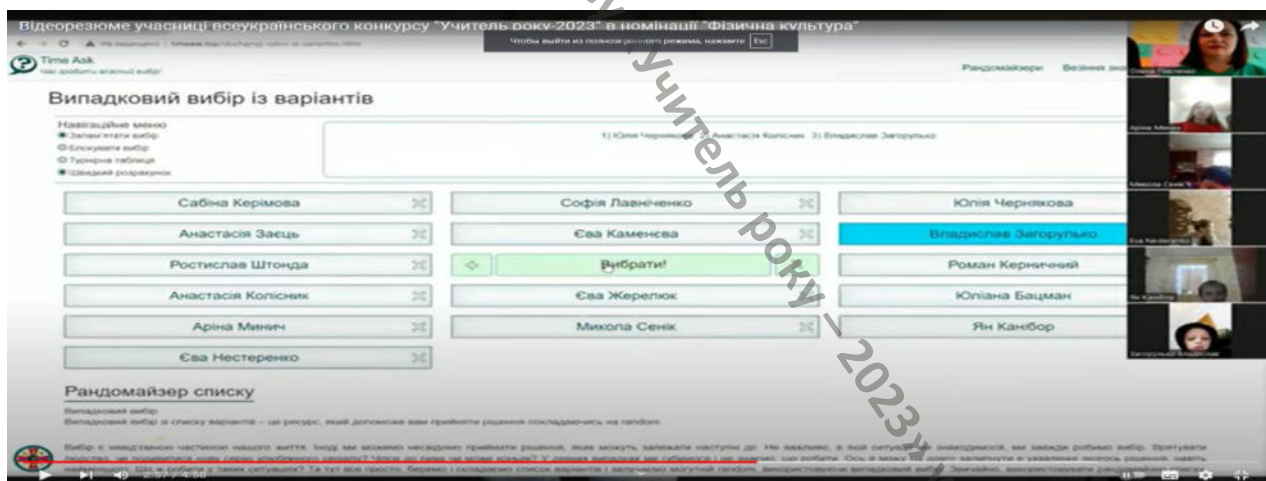
Розділ 2. Оцінювання і зворотній зв'язок

Окрім бального оцінювання, для онлайн спілкування, користуюсь можливостями платформ: Classroom, Zoom. А саме використання плагінів Zoom, емотиконів, рандомайзерів, контрольних груп, допомагає учням зрозуміти де вони на шляху до досягнення цілі, що вдалось, а над чим треба попрацювати. Постійно оновлюю контент уроків.



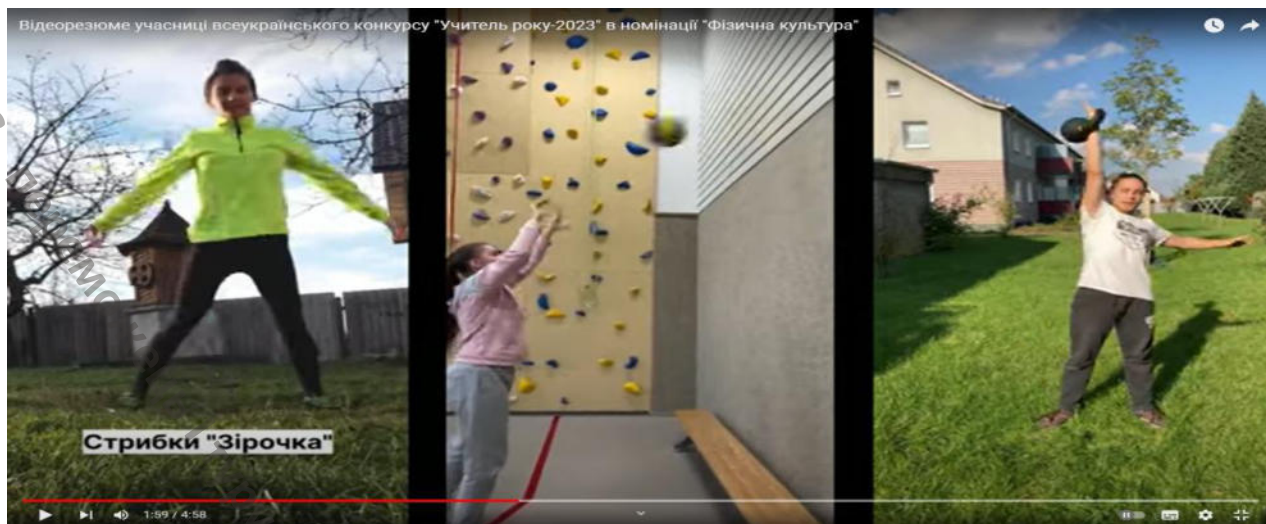
(Рис.4. Самооцінювання, вправа «Тир»)

Завдання для зворотнього зв'язку доречно ділити на основні, які мають дедлайни, та за вибором, що створюють індивідуальну траєкторію навчання і дають додаткові бали.



(Рис.5. Рандомайзер, визначення контрольної групи)

Пропоную творчі завдання, а не просто завдання на відтворення. Наприклад, підібрати вправи для комплексу загальнорозвиваючих вправ, відзняти на відео та надіслати відео. А далі ці відрізки монтую в загальне відео, накладаю музичний супровід і додаю рекомендації. Готовий комплекс розміщую на онлайн-ресурсі. Такі ідеї не лише допомагають боротися з нудьгою від перебування в закритому приміщенні, але й стимулюють мозкову та фізичну активність, зміцнюючи тіло та звільняючи невгамовну енергію.



(Світлина 6. Фідбек від учнів, проектна діяльність)

Будую свою діяльність на основі доброзичливості, толерантності у тісному співробітництві з усіма учасниками освітнього процесу, пропагуючи здоровий спосіб життя для своїх вихованців шляхом залучення їх до різноманітних заходів, флешмобів, конкурсів та проектів.



(Світлина 3. Участь у проектах, флешмобах і челенджах #BEACTIVE)

Висновок

Аналізуючи свою роботу, розумію інтегруючи ідеї здорового способу життя в простір здоров'я школяра, на уроках фізичної культури в умовах дистанційного навчання та воєнного стану, що дозволяє сформулювати якісно нову особистість, яка володіє базовими знаннями (про: здоровий спосіб життя, роль рухової активності, безпеку у процесі занять фізичними вправами, самоконтроль і т.д.); наскрізними вміннями (приймати рішення, оцінювати ризики, розв'язувати проблеми, здатність логічно обґрунтовувати позицію); ключовими компетентностями (володіння державною мовою, інформаційно-комунікативними, громадянськими та соціальними, культурними та прагнення навчатись впродовж життя), а значить відповідає вимогам сучасного життя.

Такий підхід має важливе значення для здоров'я та фізичної культури здобувачів освіти. Використовуючи всі вище згадані інноваційні методи викладання фізичної культури, можна говорити про досягнення мети, яку ставить перед собою сучасний творчий учитель, який постійно бере участь в онлайн конференціях на різних платформах. Впровадження інноваційних форм діяльності на уроках фізичної культури можна визнати як загальну тенденцію в діяльності вчителя у контексті особистісно зорієнтованої педагогічної парадигми. Подальший аналіз та систематизація власного педагогічного досвіду. Тож слід ретельніше аналізувати сучасні умови проведення уроку фізичної культури й рішучіше оновлювати форми рухової активності здобувачів освіти внаслідок впровадження додаткових інноваційних форм та засобів фізичної культури.

Список джерел літератури:

1. Державний стандарт (5 клас) базової середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 року № 898 URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti>
2. Державний стандарт(в 6 – 9 класах) базової та повної загальної середньої освіти (затвердженого Постановою КМУ від 23 листопада 2011 року №1392). URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti>
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура.5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г.А., Боляк А.А., Ребрина А.А., Деревянко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та інші) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року №752 URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>
4. Навчальна програма Фізична культура 6-9 клас: URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>

1. Майстер-клас учасниці обласного туру всеукраїнського конкурсу «Учитель року-2023» у номінації «Фізична культура» на тему «Цінність рухової активності для здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів», URL: <https://youtu.be/CG86ihLH5Go?si=TkyGhFFlFYc1X9xD>
2. Посилання на відеореєстр учасника всеукраїнського конкурсу «Учитель року-2023», URL: <https://youtu.be/DZz1EKAs4cA?si=3uDrBD16sbUaC08b>
3. Розробка комплексів загальнорозвиваючих та корегуючих вправ для учнів 1-4 та 5-9 класів, «YouTube», URL: <https://youtu.be/GFeWC-mKHfk?si=q9SCtRNQDgBrcjIf>
4. Розробка відео-уроку для учнів 5 класу із предмета «Фізична культура», URL: https://youtu.be/aL27AXQ7NSg?si=BVnOL_q2fWgZYqzf
5. Відео-майстер клас для вчителів фізичної культури «Куб здоров'я», URL: <https://youtu.be/CG86ihLH5Go?si=LjASvzQEtZCzX-TU>
6. Зйомки у місцевому освітньому проекті «Лозівська школа онлайн», у 1 та 2 сезонах, руханки для учнів початкових класів, URL:
 - 1) https://youtu.be/LEoZGhJdOCk?si=D7HQ_-LITgllsFb4 ;
 - 2) <https://youtu.be/Vh5ymM0Zc3g?si=ZLOJIycAaqOI2hL4> ;
 - 3) https://youtu.be/GaPp8i_jlYU?si=lyAShet5V7Yj6V5L .