

ИНФОРМАЦИОННО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
**КОНФЕРЕНЦИЯ**  
С МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫМ УЧАСТИЕМ

РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВА  
И ДОСТУПНОСТИ  
УСЛУГ РАННЕЙ ПОМОЩИ  
ДЕТЯМ И СЕМЬЯМ  
В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

20-21 ФЕВРАЛЯ  
**2023**

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОПРОСНИКА ПОВСЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ВЫСТРАИВАНИЯ ПАРТНЕРСКИХ ОТНОШЕНИЙ С РОДИТЕЛЯМИ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ РУТИН ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ, НУЖНЫХ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ. ИНСТРУМЕНТ ОЦЕНКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ В ТЕХНОЛОГИИ РАННЕЙ ПОМОЩИ

РОО «Красноярский центр лечебной педагогики»

Лукьянова Мария Константиновна, руководитель СРП, тренер программ ранней помощи, психолог, эрготерапевт.

КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский»

Безхмельницина Светлана Владимировна, социальный педагог.

Ранняя  
помощь

СЛУЖБА СОПРОВОЖДЕНИЯ  
СЕМЬИ С ДЕТЬМИ  
ОТ 0 ДО 3 ЛЕТ

# Познакомимся?



Лукьянова Мария,  
Руководитель СРП,  
эрготерапевт, опыт работы  
в СРП 7 лет

Безхмельницина Светлана,  
руководитель СРП, педагог,  
опыт работы в СРП 2 года

# КГБУ СО «КЦСОН «Каратузский»

Служба ранней помощи организована в 2020г., на базе отделения социальной помощи семье и детям с 2022г.

## Наша команда:

- ✓ Безхмельница Светлана Владимировна, руководитель СРП, социальный педагог;
- ✓ Ступа Людмила Юрьевна, социальный педагог;
- ✓ Новикова Ирина Викторовна, социальный педагог;
- ✓ Сафронова Оксана Викторовна, психолог.

## Наши достижения:

- Оказали помощь 31 ребенку из 28 семей (в т.ч. на удаленных территориях).
- Организовали и успешно реализуем программы родительского клуба «Поговорим о главном» и детско-родительского клуба «Растем вместе».
- Прошли обучение «Организационные основы предоставления услуг ранней помощи детям и их семьям», стажировались в РОО «Красноярский центр лечебной педагогики», принимали участие в проекте «Семья и забота: новые возможности», в Мастер-школе «Благополучие ребенка: подходы и технологии работы с семьей в кризисе» г. Москва, участвовали в семинаре «Свобода движения».

# РОО «Красноярский центр лечебной педагогики»



Объединение специалистов, оказывающих помощь семьям, имеющим детей раннего и дошкольного возраста и детей с особенностями развития.



**1999**

**РОО КЦЛП**

объединяет специалистов, оказывающих помощь семьям, имеющим детей раннего и дошкольного возраста

**2001**

Служба ранней помощи (СРП)

**2018**

«Центр компетенций по ранней помощи»

**2019**

Программа подготовки специалистов для оказания услуг ранней помощи (на основе методических рекомендаций от 25.12.2018г)

**2023**

- Клиническая деятельность
- Обучение специалистов
- Содействие созданию системы ранней помощи в Красноярском крае

**практика «Ранняя помощь» прошла верификацию и вошла в реестр банка доказательных практик СМАРТЕКА**



# О чём Вы узнаете?

1. Почему развитие в привычной повседневной среде наиболее эффективно для детей раннего возраста, в т.ч с особыми потребностями.
2. Инструмент оценки повседневной активности ребёнка и семьи.
3. Один из способов включить родителей в реализацию услуг ранней помощи, через оценку повседневной жизни семьи.
4. Роль анализа рутин в построении индивидуальной программы ранней помощи.

# Что такое ранняя помощь?

Это комплекс услуг, оказываемых на междисциплинарной основе детям целевой группы и их семьям, направленных на содействие физическому и психическому развитию детей,

- их вовлеченности в естественные жизненные ситуации,
- формирование позитивного взаимодействия и отношений детей и родителей, детей и других непосредственно ухаживающих за ребенком лиц, в семье в целом,
- включение детей в среду сверстников и их интеграцию в общество,
- а также на повышение компетентности родителей и других непосредственно ухаживающих за ребенком лиц.

# Почему же повседневная активность – естественные жизненные ситуации?

Установлено, что маленькие дети **учатся лучше**, когда они могут **развивать и закреплять новые навыки** в рамках той **деятельности, в которой они будут их использовать**, а не в специально созданных учебных ситуациях.

Известно, что многие повседневные естественные ситуации способствуют развитию и расширению различных возможностей ребенка, которые в свою очередь улучшают его способности учиться.



Известно, что многие повседневные естественные ситуации способствуют развитию и расширению различных возможностей ребенка, которые в свою очередь улучшают его способности учиться.



Повседневная ситуация-  
Приём пищи



Факторы окружающей среды;  
Действия родителей;  
Действия ребёнка.

# Подход, основанный на ежедневных рутинах:

Целостная система построения программы ранней помощи ребенку и семье.

Она основана на изучении семейной среды, отношений, ресурсов, трудностей, беспокойств относительно повседневной жизни и на использовании повседневных рутин для развития ребенка и улучшения его функционирования.



Рис. 1 Процедуры для составления ИПРП

# Почему эффективен подход, основанный на естественных жизненных ситуациях (ЕЖС)

Ребенок учится постоянно, в каждой активности, в течение всего дня, приобретая, закрепляя навыки и генерализируя их в жизнь.

Исследования показали, что дети лучше обучаются и развиваются в контексте естественной среды.

Детям легче практиковать тот или иной навык в рамках интересной деятельности, которая приносит удовольствие и удовлетворение.

Реализуя программу РП в естественной среде, улучшается качество обучения и увеличивается значимость того, на что направлено обучение.

Организация РП и поддержка семей с детьми с ОВЗ в ЕЖС повышает уровень родительской компетентности и снижает стресс.

Включает всю семью в поддержку развития ребенка, учитывая ее особенности, а также стимулирует к активному участию в общественной жизни.

# Почему эффективен подход, основанный на естественных жизненных ситуациях (ЕЖС)

Поддержка семей в ЕЖС снижает риск отказа от детей с ОВЗ с последующей передачей ребенка в систему государственных учреждений.

Возможность детей взаимодействовать друг с другом, выстраивать дружеские отношения, а также включение ребенка в среду сверстников.

Общество имеет возможность познакомиться с семьями, имеющих детей с ОВЗ. Это помогает улучшить понимание ограничений жизнедеятельности.

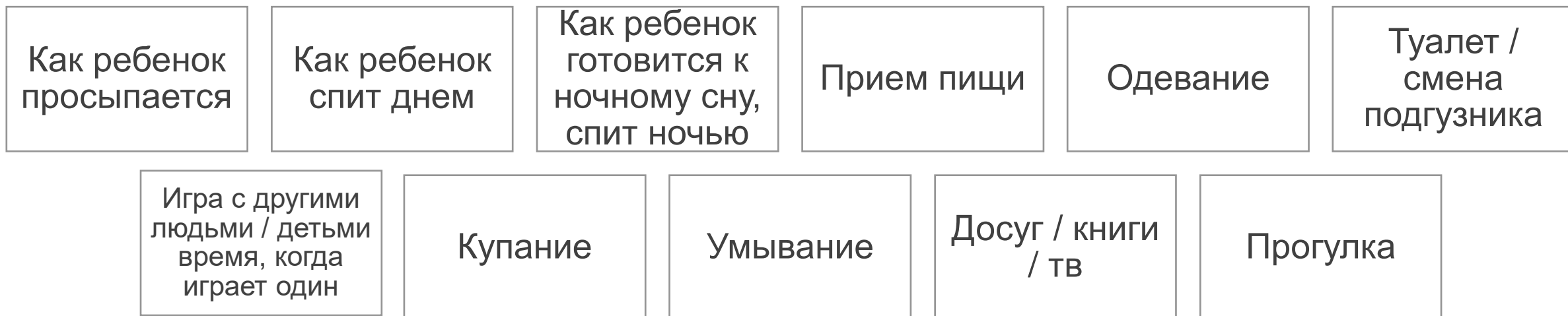


# Инструмент оценки повседневной активности

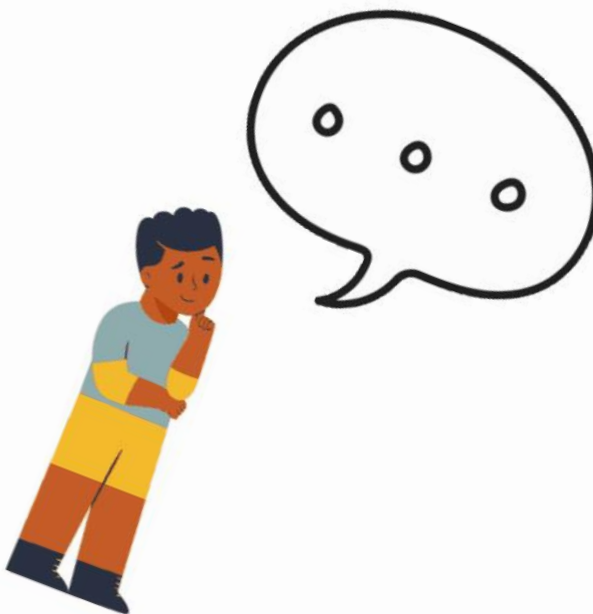
## Опросник для родителей Оценка поведения ребенка в ежедневных жизненных ситуациях

для детей в возрасте от рождения до 36 месяцев

Это опросник, помогающий оценить ребенка в ежедневных жизненных ситуациях:



Давайте посмотрим опросник и подумаем,  
какую полезную информацию мы можем из него  
взять? Чем он будет нам полезен?



# Опросник для родителей «Оценка поведения ребенка в ежедневных жизненных ситуациях»

## 1 ШАГ

Выдается семье ДО интервью/беседы «Типичный день» на заполнение и поясняется по всем пунктам, чтобы родителю было понятно его заполнение;

## 2 ШАГ

Родитель заполняет ДО беседы для первичного анализа;

## 3 ШАГ

Разбираете вместе с родителем получившийся профиль навыков в рутинных и выделяете успешные рутинные;

## 4 ШАГ

Выбираете несколько рутин с родителем (не более 3-х) для дальнейшего анализа и включения в ИПРП;

## 5 ШАГ

Проводите интервью «Типичный день» по «проблемным» рутинным.



# Структура опросника начало и содержание бланка

Название рутин и  
навыки,  
составляющие  
рутину



Возраст, в  
котором должен  
сформироваться  
навык



Варианты  
ответов мамы о  
навыке



К какому домену  
относится навык



|   | КАК РЕБЕНОК ПРОСЫПАЕТСЯ   | Возрастной диапазон (в месяцах) | Еще не делает | Редко | Часто | Уже не делает | Функциональная цель/область | Домен по МКФ |
|---|---|---------------------------------|---------------|-------|-------|---------------|-----------------------------|--------------|
| 1 | Плачет, вскрикивает или кряхтит, когда проснулся                                      | 0-1                             |               |       |       |               | <u>Соц</u>                  | Д3           |
| 2 | Если, проснувшись, плачет, но успокаивается, когда берут на руки, качают, прикасаются | 0-1                             |               |       |       |               | <u>Соц</u>                  | Д2 Д7        |
| 3 | Спокойно реагирует (не кричит), когда достают из кроватки                             | 0-1                             |               |       |       |               | <u>Соц</u>                  | Д2 Д7        |
| 4 | Улыбается, шевелит ножками и ручками, когда взрослый подходит к кроватке              | 2-3                             |               |       |       |               | <u>Соц</u>                  | Д3           |



# Структура опросника конец бланка – начало анализа

ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА

| 1  | 2  | 3  | 4                 |
|--|--|--|-------------------|
| Рутинны, в которых имеются несформированные / частично сформированные навыки | Рутинны, которые родители считают трудными и хотят для них изменений | Области развития (домены), в которых находятся несформированные / частично сформированные навыки | Ресурсные рутинны |
|  |  |  |                   |
|  |  |  |                   |
|  |  |  |                   |



Вписываете рутинны с несформированными/частично сформированными навыками (после того, как просмотрели ответы заполняющего).

# Структура опросника конец бланка – начало анализа

ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА

| 1   | 2   | 3  | 4                |
|---|---|--|------------------|
| Рутины, в которых имеются несформированные / частично сформированные навыки | Рутины, которые родители считают трудными и хотят для них изменений | Области развития (домены), в которых находятся несформированные / частично сформированные навыки | Ресурсные рутины |
|   |   |  |                  |
|   |   |  |                  |
|   |   |  |                  |



Вписываете те рутины, которые родитель отметил в бланке опросника «для улучшения»:

|  |  |
|--|--|
| Удовлетворены ли Вы тем, как протекает рутина?<br>Выберите подходящий балл, где 0 – совсем не удовлетворен, 5 – полностью удовлетворен | Хотите ли Вы изменить рутину в лучшую сторону? |
| 0    1    2    3    4    5   | да    нет                                      |

# Структура опросника конец бланка – начало анализа

ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА

| 1  | 2  | 3  | 4                 |
|--|--|--|-------------------|
| Рутинны, в которых имеются несформированные / частично сформированные навыки | Рутинны, которые родители считают трудными и хотят для них изменений | Области развития (домены), в которых находятся несформированные / частично сформированные навыки | Ресурсные рутинны |
|  |  |  |                   |
|  |  |  |                   |
|  |  |  |                   |

Вписываете домены навыков из строки опросника:

|   | КАК РЕБЕНОК ПРОСЫПАЕТСЯ                          | Возрастной диапазон (в месяцах) | Еще не делает | Редко | Часто | Уже не делает | Функциональная цель/область | Домен по МКФ |
|---|--|---------------------------------|---------------|-------|-------|---------------|-----------------------------|--------------|
| 1 | Плачет, вскрикивает или кряхтит, когда проснулся | 0-1                             |               |       |       |               | Соц                         | ДЗ           |

# Структура опросника конец бланка – начало анализа

ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА

| 1   | 2   | 3  | 4                |
|---|---|--|------------------|
| Рутины, в которых имеются несформированные / частично сформированные навыки | Рутины, которые родители считают трудными и хотят для них изменений | Области развития (домены), в которых находятся несформированные / частично сформированные навыки | Ресурсные рутины |
|   |   |  |                  |
|   |   |  |                  |
|   |   |  |                  |

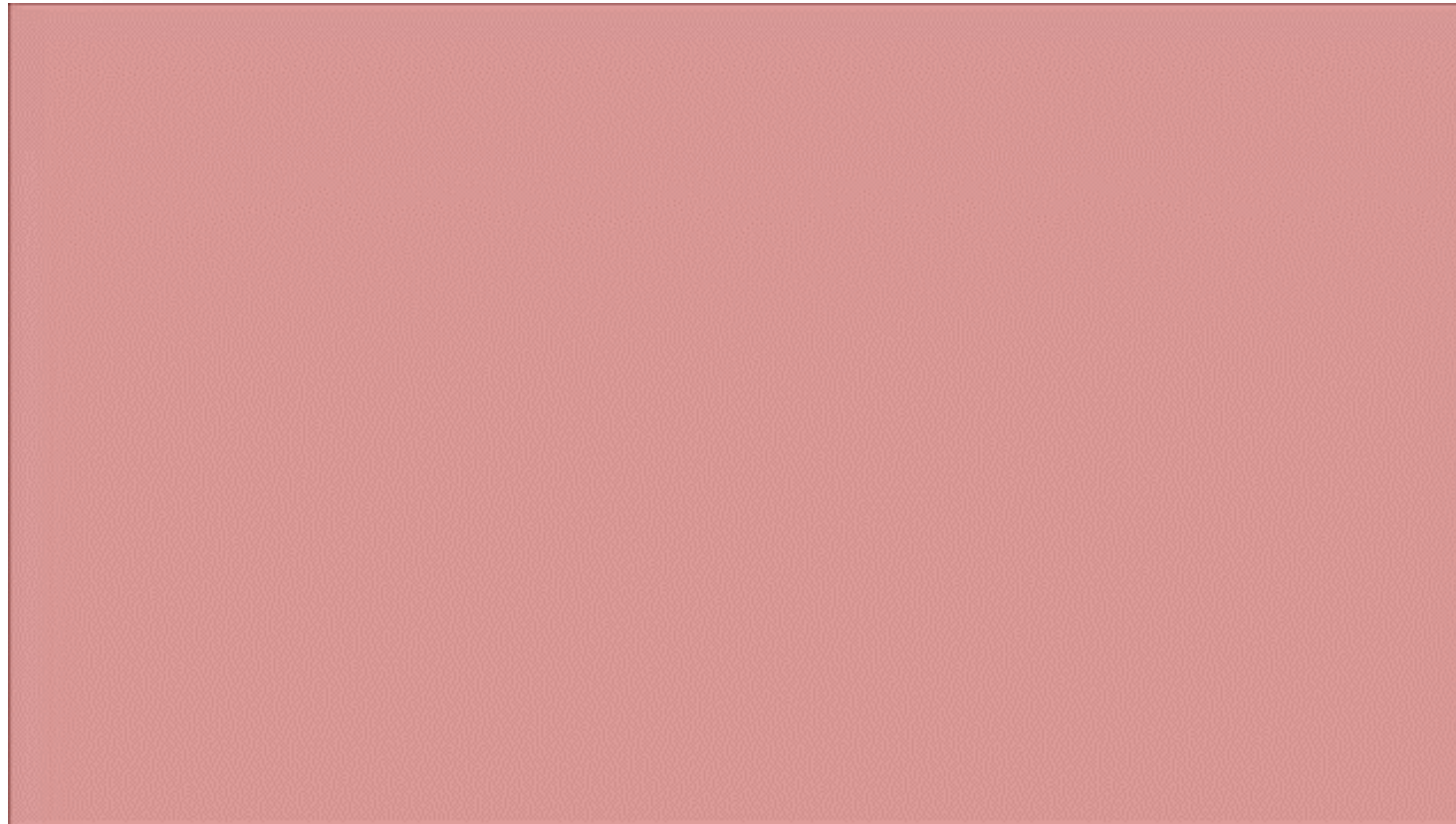
Вписываете те рутины, которые родитель отметил как «удовлетворен»:

|  |  |
|--|--|
| Удовлетворены ли Вы тем, как протекает рутина?<br>Выберите подходящий балл, где 0 – совсем не удовлетворен, 5 – полностью удовлетворен | Хотите ли Вы изменить рутину в лучшую сторону? |
| 0    1    2    3    4    5   | да            нет                              |

# Практика

Оцените рутину «Еда» по опроснику «Оценка поведения ребёнка в ежедневных жизненных ситуациях».

Какие дополнительные вопросы Вы бы задали родителям?



# Заключение по анализу опросника и Интервью ТД. Для чего нам это нужно?

## ИЗ АНАЛИЗА ОПРОСНИКА

## ИЗ АНАЛИЗА ИНТЕРВЬЮ «ТД»

«Трудные» ежедневные жизненные ситуации.

«Ресурсные» ежедневные жизненные ситуации.

Родители хотят изменить в лучшую сторону следующие ЕЖС.

Потребность в углубленной оценке следующих областей (доменов) функционирования.

Ход рутины. Пропущенные шаги. Лишние шаги.

Факторы окружающей среды (Организация рутины).

# Кейс семьи СРП «КЦСОН «Каратузский»

➤ **Ребёнок:** Витя, 11 месяцев. Мама: Оксана. Папа: Роман.

➤ **В СРП** семью направил участковый педиатр, маму беспокоит развитие сына, т.к. он родился недоношенным.

➤ **Медицинский анамнез:** Срок гестации 28 недель (преждевременные оперативные роды), вакуум по Апгар 6/8 баллов. Вес при рождении 970 гр. Диагноз основной: гипоксически-ишемическое поражение ЦНС, синдром нарушения мышечного тонуса. Перенесенные заболевания: дыхательная недостаточность, морфофункциональная незрелость, врожденный порок сердца.

➤ **Особенности семьи:**

-Мама 42 года – домохозяйка. Спокойная, рассудительная, уравновешенная, любящая своего ребенка, активно сотрудничает со специалистами, прислушивается к советам и рекомендациям, выполняет их. Мама часто пребывает в подавленном состоянии, физически слаба, в связи с серьезным заболеванием. Ребенок постоянно находится с ней, т.к. отец большую часть времени на работе.

-Папа 42 года - индивидуальный предприниматель. Папа предъявляет завышенные требования по отношению к сыну, но при этом преувеличивает его возможности, считает его уникальным. Родители заботятся о ребенке, о его благополучии, покупают все необходимые развивающие игры, игрушки, книжки и т.д.

-Родственников нет, у мамы практически нет подруг, очень узкий круг знакомых. Прогуливаются на свежем воздухе только в пределах собственного приусадебного участка. Мама практически не ходит с Витей в магазины, на детские площадки, т.к. самой маме нужна физическая помощь.

# Кейс семьи СРП «КЦСОН «Каратузский»

➤ По итогам первичного приема, ребёнок имеет умеренные ограничения жизнедеятельности и нуждается в услугах ранней помощи с составлением индивидуальной программы ранней помощи



Рис. 1 Процедуры для составления ИПП



# Кейс семьи СРП «КЦСОН «Каратузский»

➤ **Семье был выдан опросник «Оценка поведения ребёнка в ежедневных жизненных ситуациях»** и проведена беседа по итогам, которой мама выделила проблемную рутину – Игра.

Что Вы заметили, как бы Вы описали рутину по критериям:  
*Факторы окружающей среды;*  
*Действия родителей;*

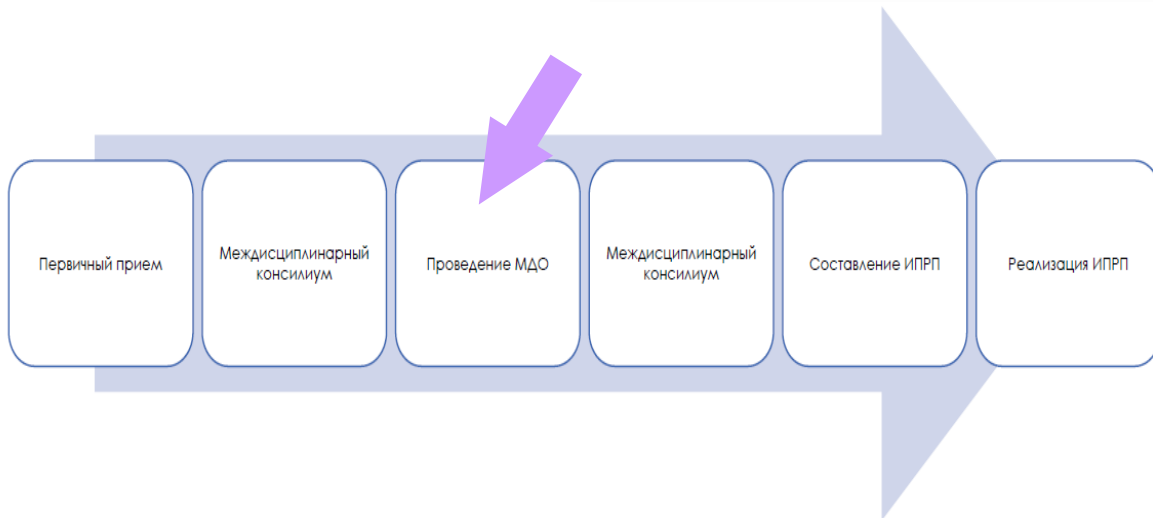


Рис. 1 Процедуры для составления ИПРП



# Результаты опросника ЕЖС 1 срез

|    | ВРЕМЯ, КОГДА ИГРАЕТ ОДИН  | Возрастной диапазон | Еще не делает | Редко | Часто | Уже не делает | Функциональная цель/область | Домен по МКФ |
|----|---|---------------------|---------------|-------|-------|---------------|-----------------------------|--------------|
| 1  | Переходит от самостоятельной игры, не расстраиваясь   | 1-3                 |               |       | +     |               | Соц                         | Д2           |
| 2  | Повторяет получившиеся действия с игрушками (стучит по игрушке руками, ногами)                    | 3-4                 |               |       | +     |               | Сам                         | Д1           |
| 3  | Исследует предметы руками и ртом  | 4-6                 |               |       | +     |               | Сам                         | Д1           |
| 4  | Захватывает свою ногу и тянет ее в рот  | 4-6                 |               |       | +     |               | Сам                         | Д1 Д4        |
| 5  | Самостоятельно берет игрушки руками   | 5-6                 |               |       | +     |               | Сам                         | Д1 Д4        |
| 6  | Ищет невидимые предметы, включая соску или бутылку  | 7-8                 | +             |       |       |               | Сам                         | Д1           |
| 7  | Тянется до игрушки, которая вне досягаемости  | 7-8                 |               |       | +     |               | Сам                         | Д1 Д4        |
| 8  | Лепечет во время игры   | 8-10                |               |       | +     |               | Соц                         | Д3           |
| 9  | Сам играет с игрушками 5-10 минут   | 8-10                |               |       | +     |               | Сам                         | Д1           |
| 10 | Трогает предметы различной текстуры (пальчиковые краски, массу для лепки, песок, липкие вещества) | 8-10                |               |       | +     |               | Сам                         | Д1           |
| 11 | Ползает на четвереньках, чтобы достать игрушку  | 8-10                | +             |       |       |               | Сам                         | Д1 Д4        |
| 12 | Имеет любимые игрушки и часто выбирает их для игры  | 8-10                | +             |       |       |               | Сам                         | Д1           |
| 13 | Играет с разными игрушками  | 8-10                |               |       | +     |               | Сам                         | Д1           |

Удовлетворены ли Вы тем, как протекает рутина?  
Выберите подходящий балл, где 0 – совсем не удовлетворен, 5 – полностью удовлетворен

Хотите ли Вы изменить рутину в лучшую сторону?

0    1    2    **3**    4    5

**да**    нет

# Кейс семьи СРП «КЦСОН «Каратузский»

По итогам анализа, данная рутина была включена в ИПРП, маме даны рекомендации по организации среды и необходимым действиях для развития игровой деятельности.



Какие изменения в среде, действиях мамы Вы заметили? Что у мамы стало получаться лучше, отметьте «+».

# Кейс семьи СРП «КЦСОН «Каратузский»

На индивидуальной сессии специалисты СРП повышают компетенции мамы, показывают стратегии, которые легко перенести домой.

*Что делает специалист на видео, чтобы научить маму?*

*Какие приемы/стратегии/ профессиональные действия Вы видите?*



# Кейс семьи СРП «КЦСОН «Каратузский»»

Какие компетенции приобрела мама? Как это поможет развитию ребёнка?



# Кейс семьи СРП «КЦСОН «Каратузский» спустя 3 месяца

**Над чем мы работали в рамках реализации ИПРП?**

Повышали компетентность мамы, с целью улучшения функционирования ребенка в естественных жизненных ситуациях, в частности в рутине «Самостоятельная игра».

Значительно улучшилось качество взаимодействия родителей с ребенком, качество игры, Витя стал более самостоятельным, активным, эмоционально-отзывчивым. У Вити улучшились навыки в основных областях развития : Д1 Научение и применение знаний, Д4 Мобильность, Д7 Межличностное взаимодействие.

**Какие дальнейшие планы по работе с семьей по итогам проведения оценки ИПРП?**

Продолжаем работать над поставленными целями, добиваемся систематизации, автономизации навыков, расширяем игровые возможности.

Переходим к улучшению рутины «Прием пищи» по запросу мамы.

*Выдержка из отзыва О.П. «Мы очень многому научились за это время, и наш ребенок, и мы как родители.*

*Мы стали лучше понимать своего ребенка и учимся помогать развиваться не хуже своих сверстников.*

*Витя делает успехи в своем развитии. Это для нас очень важно. Спасибо огромное за помощь и поддержку нашему малышу и нашей семье».*

# Кейс семьи СРП «КЦСОН «Каратузский» спустя 3 месяца

Давайте посмотрим и по  
рассуждаем:

*Как изменилась контакт и  
взаимодействие*

*мамы/папы и ребёнка?*

*Как изменилась среда?*

*Какие навыки появились у*

*ребёнка? Что на это*

*повлияло?*



# Кейс семьи СРП «КЦСОН «Каратузский» спустя 3 месяца





# Кейс семьи СРП «КЦСОН «Каратузский» спустя 3 месяца



Рис. 1 Процедуры для составления ИПРП

# Результаты опросника ЕЖС 2 срез

|  | ВРЕМЯ, КОГДА ИГРАЕТ ОДИН  | Возрастной диапазон | Еще не делает | Редко  | Часто | Уже не делает | Функциональная цель/ область | Домен по МКФ |
|--|---|---------------------|---------------|--|-------|---------------|------------------------------|--------------|
| 1  | Переходит от самостоятельной игры, не расстраиваясь   | 1-3                 |               |  | +     |               | Соц                          | Д2           |
| 2  | Повторяет получившиеся действия с игрушками (стучит по игрушке руками, ногами)                    | 3-4                 |               |  | +     |               | Сам                          | Д1           |
| 3  | Исследует предметы руками и ртом  | 4-6                 |               |  | +     |               | Сам                          | Д1           |
| 4  | Захватывает свою ногу и тянет ее в рот  | 4-6                 |               |  |       | +             | Сам                          | Д1 Д4        |
| 5  | Самостоятельно берет игрушки руками   | 5-6                 |               |  | +     |               | Сам                          | Д1 Д4        |
| 6  | Ищет невидимые предметы, включая соску или бутылку  | 7-8                 |               |  | +     |               | Сам                          | Д1           |
| 7  | Тянется до игрушки, которая вне досягаемости  | 7-8                 |               |  | +     |               | Сам                          | Д1 Д4        |
| 8  | Лепечет во время игры   | 8-10                |               |  | +     |               | Соц                          | Д3           |
| 9  | Сам играет с игрушками 5-10 минут   | 8-10                |               |  | +     |               | Сам                          | Д1           |
| 10   | Трогает предметы различной текстуры (пальчиковые краски, массу для лепки, песок, липкие вещества) | 8-10                |               |  | +     |               | Сам                          | Д1           |
| 11   | Ползает на четвереньках, чтобы достать игрушку  | 8-10                |               |  | +     |               | Сам                          | Д1 Д4        |
| 12   | Имеет любимые игрушки и часто выбирает их для игры  | 8-10                |               |  | +     |               | Сам                          | Д1           |
| 13   | Играет с разными игрушками  | 8-10                |               |  | +     |               | Сам                          | Д1           |
| 14   | Если взрослый предлагает, легко выбирает игрушку, с которой хочет поиграть                        | 10-12               |               |  | +     |               | Сам                          | Д1           |
| 15   | Подбирает небольшие предметы кончиками указательного и большого пальцев (пинцетный захват)        | 12-14               |               |  | +     |               | Сам                          | Д1 Д4        |
| 16   | Кладет (кидает) игрушки в контейнер и достает их оттуда   | 12-14               |               |  | +     |               | Сам                          | Д1 Д4        |
| 17   | Соединяет игрушки вместе и раздвигает их, например детали конструктора Дупло                      | 12-14               | +             |  |       |               | Сам                          | Д1 Д4        |
| 18   | Иницирует самостоятельную игру  | 12-14               |               |  | +     |               | Сам                          | Д1           |
| Удовлетворены ли Вы тем, как протекает рутина?<br>Выберите подходящий балл, где 0 – совсем не удовлетворен, 5 – полностью удовлетворен |   |                     |               | Хотите ли Вы изменить рутину в лучшую сторону? |       |               |                              |              |
| 0    1    2    3    4 <b>5</b>   |   |                     |               | да <b>нет</b>                                  |       |               |                              |              |

# Роль анализа рутин в построении индивидуальной программы ранней помощи.

Анализ повседневной активности – это основная часть междисциплинарной оценки для построения ИПРП.

Анализ рутин позволяет включить всю семью в реализацию услуг.


Анализ рутин позволяет комплексно и одновременно развивать необходимые навыки для самостоятельной жизни у ребёнка.


Анализ и развитие рутин в первые годы жизни рутин-важная часть для развития самостоятельных и независимых детей.



Рис. 1 Процедуры для составления ИПРП

# Контактные данные:

 Адрес: г. Красноярск, ул. Воронова 27, пом. 300

 Телефон: +7(391)2-99-42-42;

 E-mail: [krasclp@mail.ru](mailto:krasclp@mail.ru)

 Сайт: [www.kras-kids.ru](http://www.kras-kids.ru)

 VK: <https://vk.com/kraskids>

 Rutube: <https://rutube.ru/channel/25028033/>

 Telegram: [https://t.me/centr\\_kompetencij\\_RP](https://t.me/centr_kompetencij_RP)

