



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ВЕБИНАР
«Составляющие эффективной
деятельности педагога-психолога»**

**«ПАЗЛЫ» ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ЭФФЕКТИВНОСТИ**

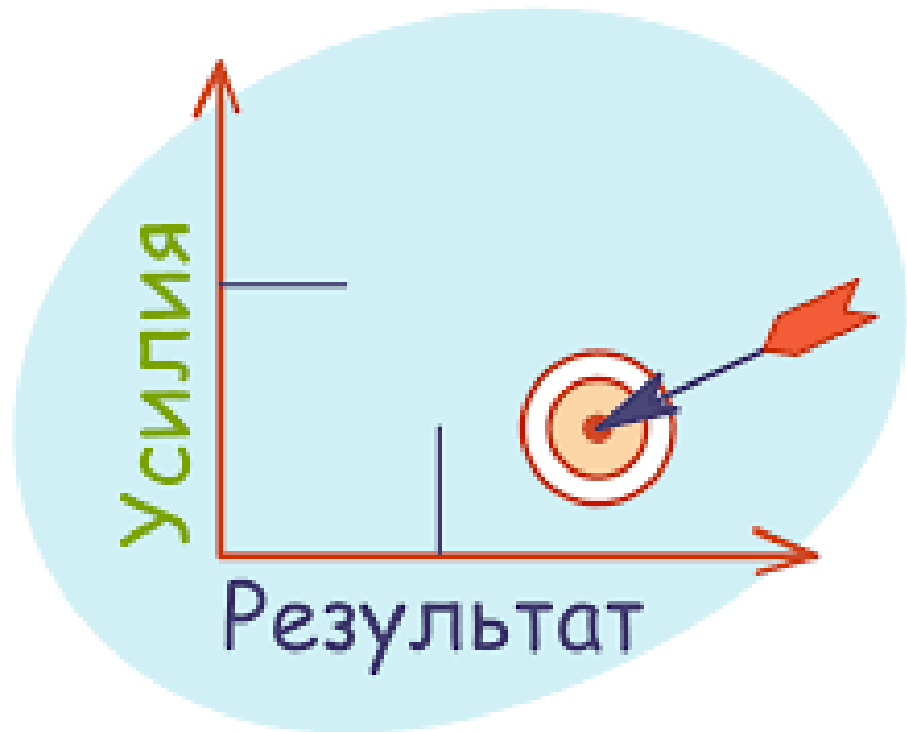


педагог-психолог высш. кв. категории, руководитель ГМО педагогов-психологов ООО г. Тирасполь
Грицкан О.И.



Можно быть очень занятым человеком, и при этом не очень эффективным.

Стивен Кови



Много делать, еще не значит – много сделать.

Эдуард Севрус

Бессмысленно продолжать делать то же самое и ждать других результатов.

Альберт Эйнштейн

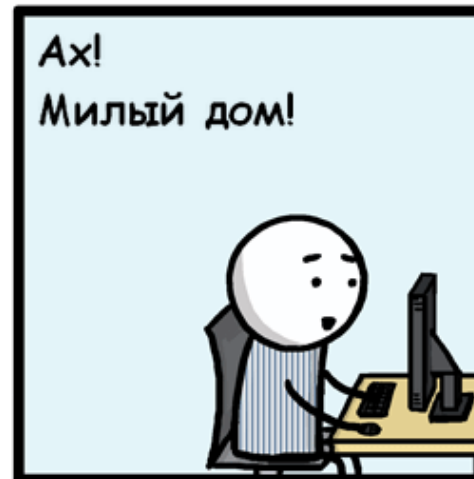
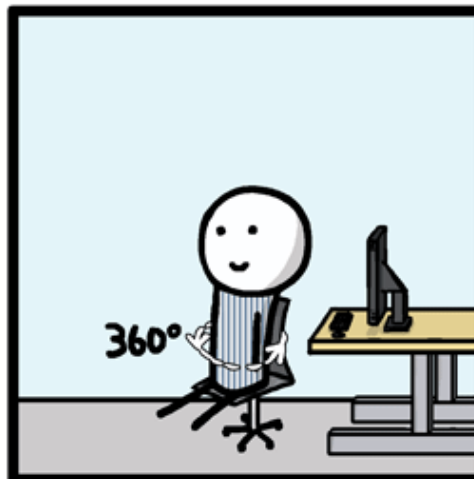
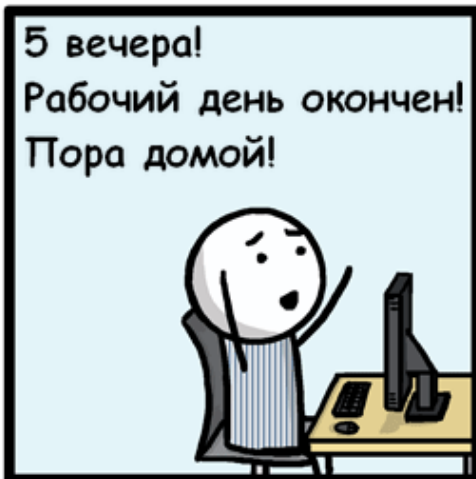
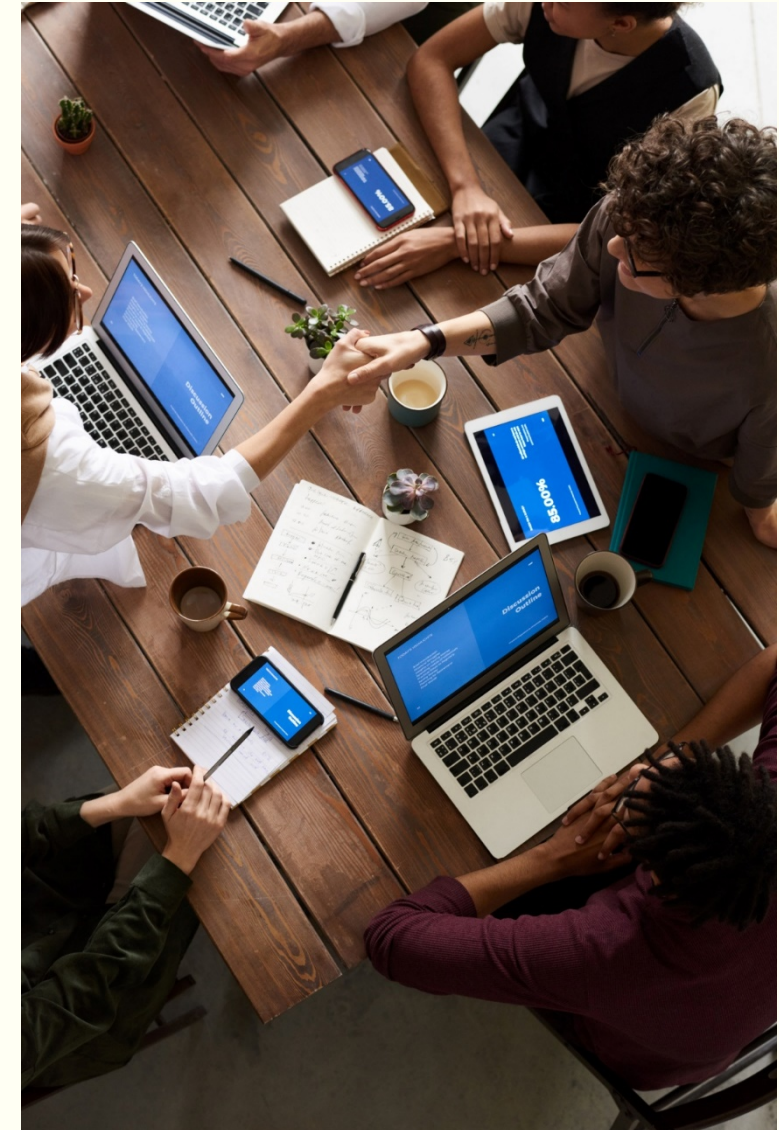
Эффективность

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

$$\text{Эффективность} = \frac{\text{результат}}{\text{затраты}}$$

Эффективность — связь между достигнутым результатом и затратами на его получение.

Жизненная эффективность = личная + профессиональная





Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

Интегрированный портрет эффективного педагога-психолога:

«Педагог-психолог», который понимает, что жить и работать, он должен с учетом VUCA-мира, соответственно, меняться сам, развиваться, самосовершенствоваться т.п.

Это обязательная штатная должность в любом образовательном учреждении. Присущи качества: профессиональная компетентность (3), гуманность (2 чел), эмпатия (2), целеустремленность (2), опыт (2), результативность (2), мастерство, воспитанность, самообладание, гибкость поведения, гуманность, идейная убежденность, деликатность, открытость, творчество, доброжелательность, внимательный, активность.

Он приносит пользу, умеет взаимодействовать с учащимися, педагогами, родителями и администрацией, удовлетворять их запросы, помогает людям услышать себя, структурировать причины – следствия происходящих процессов в жизни, проводник инструментов для работы над собой, и раскрытия собственного потенциала. Оперативно, своевременно и уверенно подбирает и использует приемы, с учетом ситуации, различных научных подходов, верит в успех, умеет правильно распределить время в течение рабочего дня, проводит компьютерную обработку данных диагностики, имеет положительную динамику результатов работы. Умеет разрабатывать и применять психолого- педагогические инновационные технологии по всем направлениям в своей работе.

VUCA.Мир
«вука».Мир в
котором мы живём.

Volatility-нестабильность

Uncertainty-неопределенность

Complexity-сложность

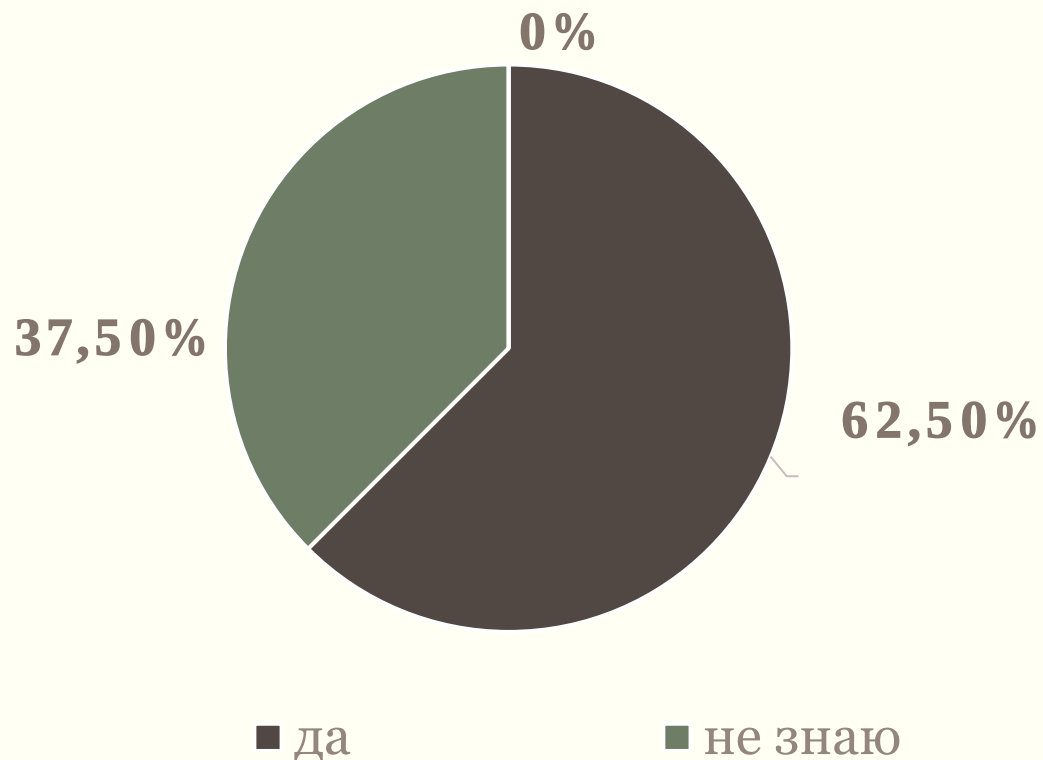
Ambiguity-неоднозначность



Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

Результаты опроса педагогов-психологов

На Ваш взгляд, Вы являетесь эффективным педагогом-психологом?

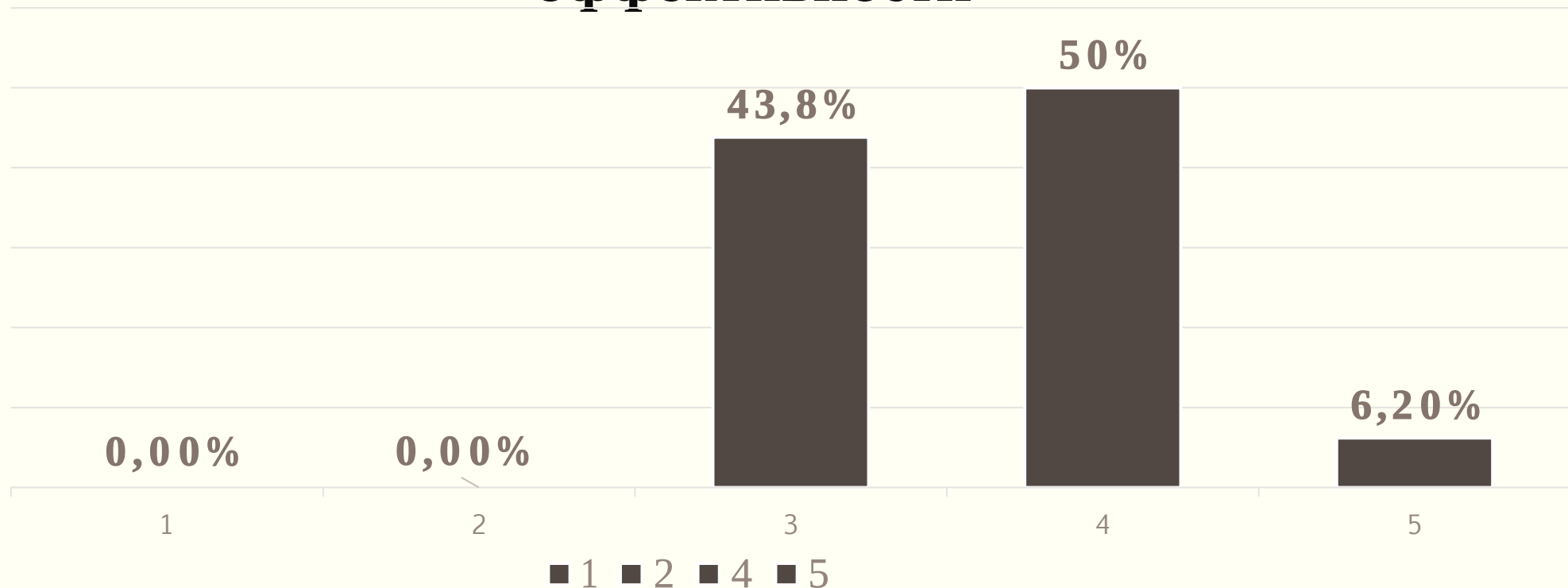




Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

Результаты опроса педагогов-психологов

Оцените по 5-бальной шкале свой уровень профессиональной
эффективности





Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

Результаты опроса педагогов-психологов

Чего не хватает Вам, чтобы быть высоко эффективным специалистом?

Практических навыков (6), в частности в овладении узкоспециализированных областях, психотерапии; времени (4), знаний (3) и опыта (3), реального общения с коллегами, встреч с практиками (тренинги, семинары), помощи, категории.
Всего хватает, материального достатка нет.



Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

Результаты опроса педагогов-психологов

Какая помощь необходима Вам, чтобы повысить уровень профессиональной эффективности?

Супервизия (2); обучение, в том числе базовое (2).

Тренинги, семинары, мастер-классы, вебинары, посещение педагогов-психологов с большим опытом работы, практические навыки коллег из ближнего и дальнего зарубежья. Лучше бесплатные, если платно, то по приемлемым ценам для ПМР.

Курсы профессиональной переподготовки.

Помощь наставника, методическая помощь.

Материальная помощь, присвоение категории.

Доступ к ресурсным грамотным в своей области специалистам

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

Эффективность



Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



Эффективность



достижение
поставленных целей с
наименьшими
затратами времени и
ресурсов



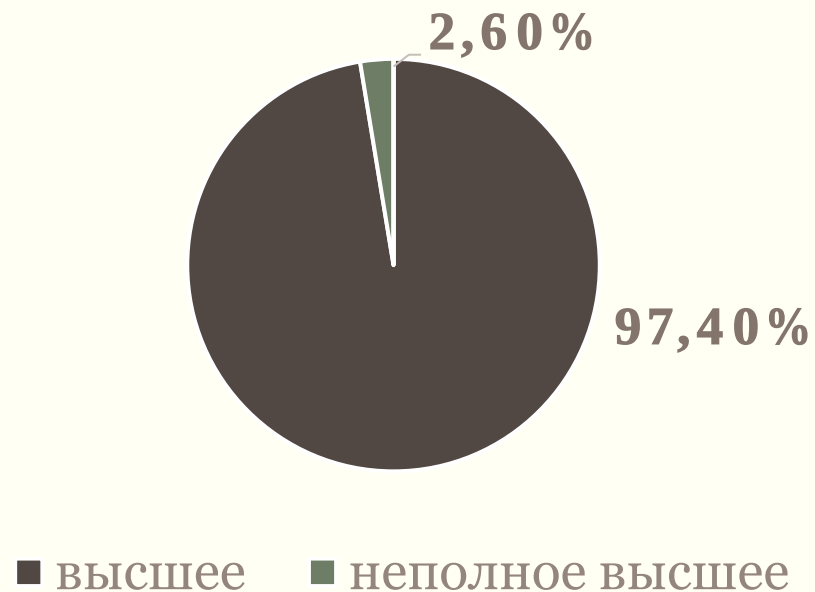
Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

Критерии эффективности психологической службы образования:

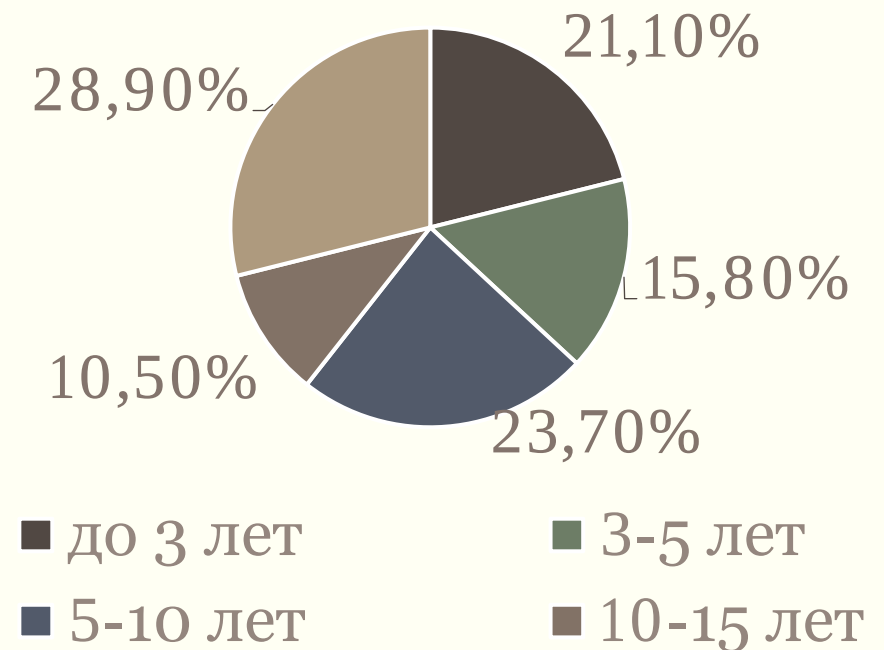
01

Кадровый состав педагогов-психологов:

по уровню образования:

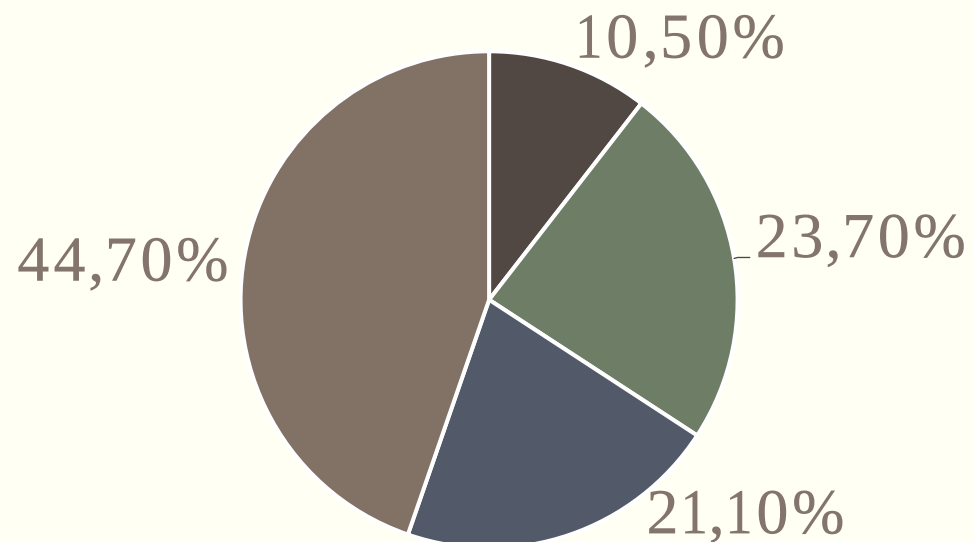


стаж по специальности:



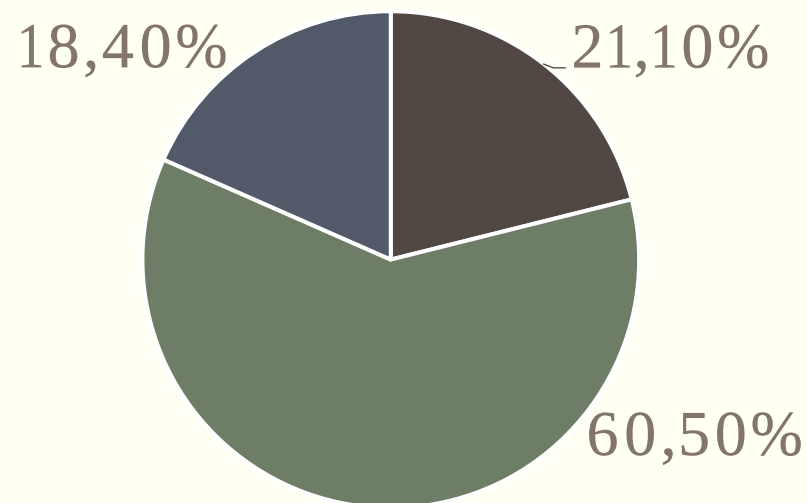
Критерии эффективности психологической службы :

по уровню квалификации



■ высшая
■ первая
■ вторая
■ без категории

возрастной ценз



■ до 30 лет ■ 30-50 лет ■ от 50 и выше

Критерии эффективности психологической службы :

02

Материально-техническое и методическое обеспечение деятельности педагогов- психологов

(наличие оборудования в соответствии с требованиями к кабинету психологической службы, методического инструментария, научно-методических журналов, обязательной документации)



Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



Критерии эффективности психологической службы :

03

Повышение квалификации педагогов- психологов

курсы, семинары, конференции,
методические объединения,
научно-методические
публикации, научно-
исследовательская работа,
пропаганда психологических
знаний



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ



ПГУ им. **Т.Г. Шевченко**

Приднестровский государственный университет

M. Shevchenko Per aspera ad astra



РАЗВИТИЕ

образовательный центр

Центр инновационных образовательных
и социальных программ Приднестровья

Критерии эффективности психологической службы :

04

Подготовка и принятие управленческих решений по психологической службе на уровне отдельного учреждения образования города, республики (планирование, анализ деятельности педагогов-психологов, разработка перспективной программы развития психологической службы с учетом современных требований).

05

Наличие (и знание) документации, нормативных документов по психологической службе, правильность и регулярность ее оформления.

Критерии эффективности психологической службы :

06

Работа руководителей учреждений образования по созданию условий для эффективной и творческой деятельности педагогов-психологов.

07

Участие педагогов-психологов в управленческой деятельности, педагогических советах.

08

Работа педагогов-психологов в системе семейно-общественного воспитания (взаимодействие с родителями, опекунами, специалистами, организациями, определяющими воспитательное воздействие на личность обучающегося).

Пазлы эффективности

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



Личность
Професси
онализм

Мотивация

Организация
работы

Технологии

Ресурсы

Рефлексия
Общение с
коллегами

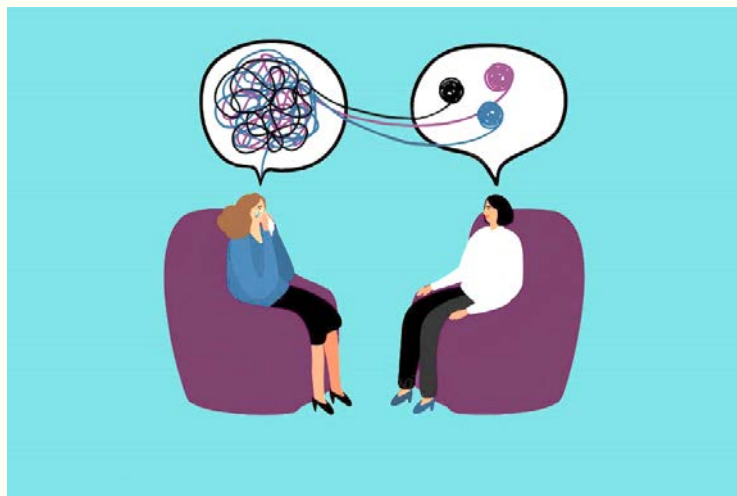


Основные факторы эффективности работы педагога-психолога



Личность:

- профессионализм,
- психологическая компетентность,
- искреннее желание помогать людям,
- ответственность за принимаемые решения и действия,
- креативность,
- Коммуникабельность,
- эмпатия



Профессионализм:

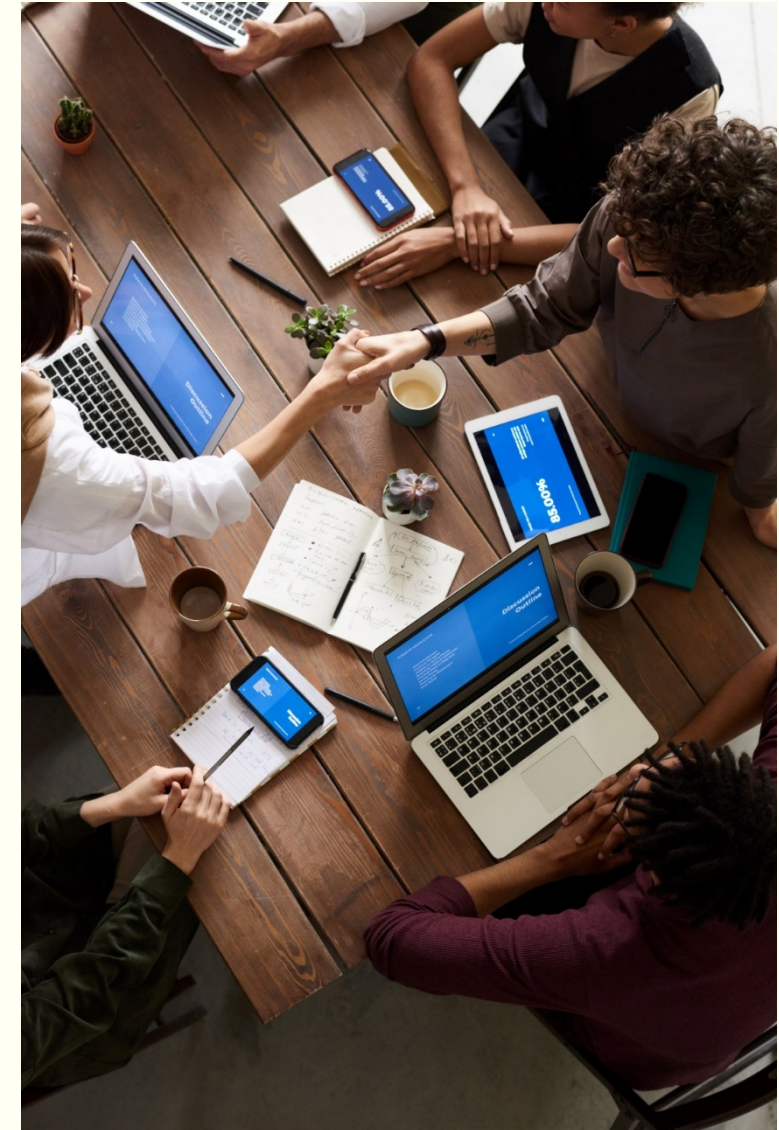
владение широким арсеналом техник, методик и технологий работы

владение теоретической базой, знание различных психологических течений и парадигм, т.е. быть хорошо обученным и обучаемым

интегрирование теоретических знаний и практических навыков, быть профессионально гибким, творчество, нестандартный подход к ситуациям

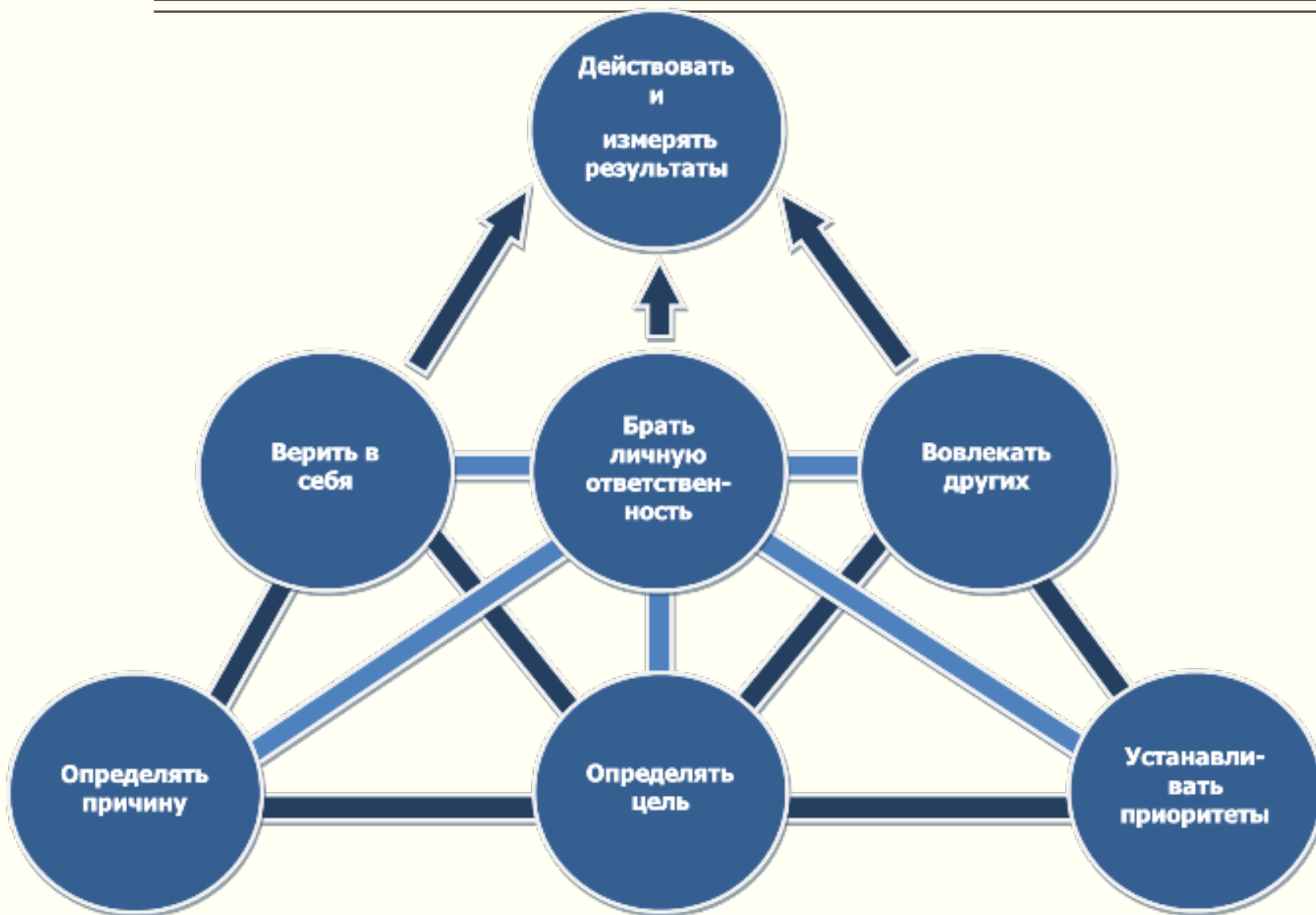
Мотивация

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



Модель GoMAD

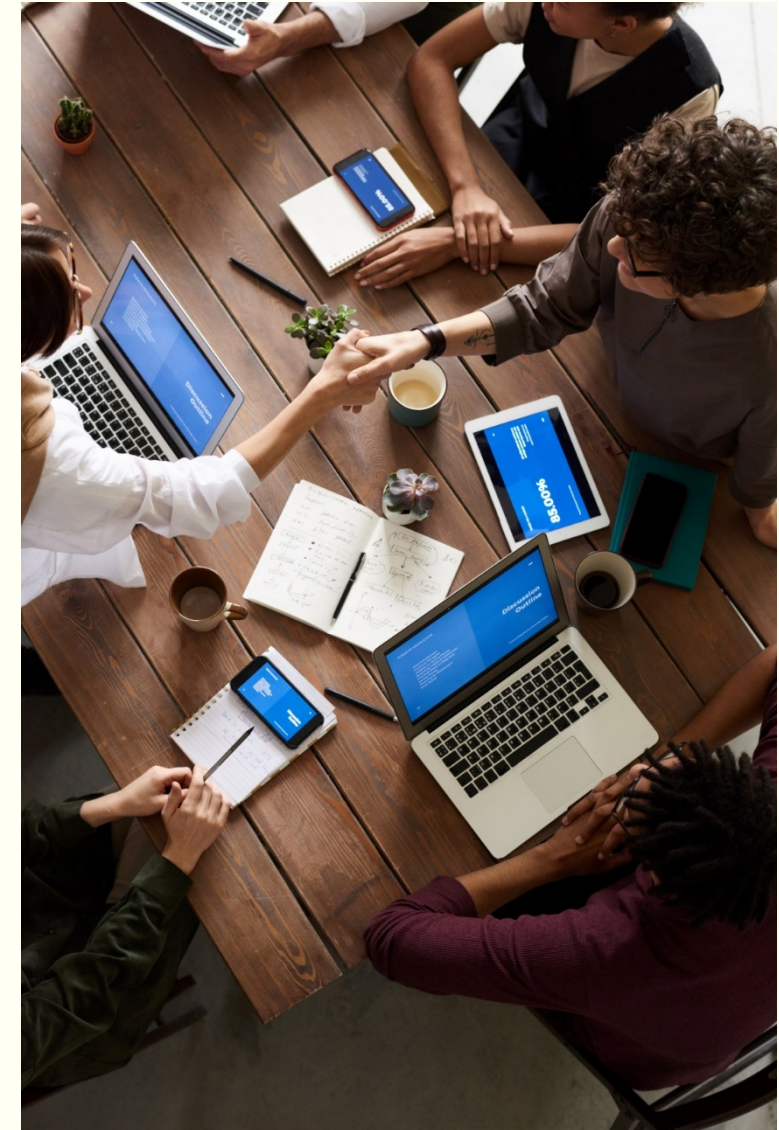
Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



Наступило ли время «сходить с ума»?

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

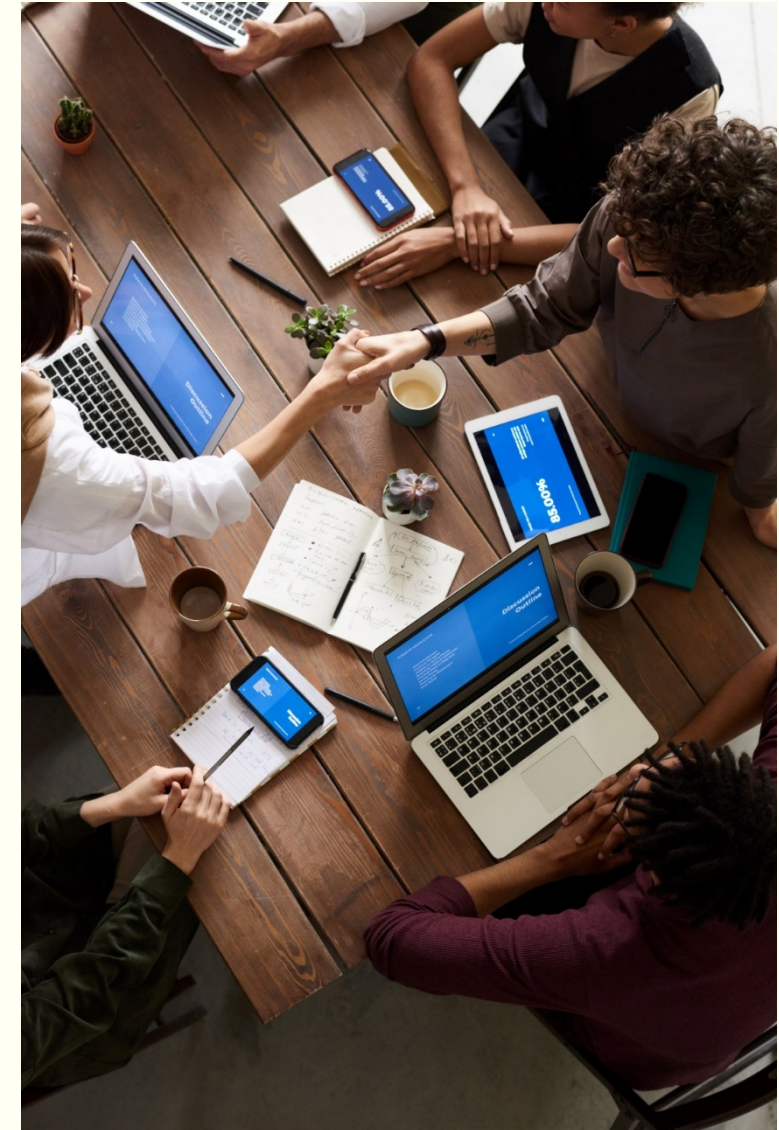
- Продвижение к цели застопорилось.
- Выполнение задачи или реализация цели безрезультатно буксуют на месте.
- Мечты не подкрепляются действиями.
- Всегда находится «но», мешающее любому начинанию.
- Намерения остаются намерениями, пылясь на верхней полке.
- Деятельность все больше напоминает любимое занятие белки в колесе (бег по кругу).
- Никакие действия не приносят результата.
- Хочется, но не может, не получается.
- Никак не доходят руки, не настает благоприятный момент, нет «знака свыше»



GoMAD на практике

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

- Оцените **силу Вашей причины** от 0 до 10, где 0 — это полное отсутствие причины и мотивации, а 10 — это абсолютно достаточная сила причины для достижения цели.
- Оцените от 0 до 10 вашу **веру в себя**.
- Оцените от 0 до 10 вашу **самоорганизованность** и способность планировать.
- Далее переходим к элементу задействовать других. Оцените от 0 до 10 свои **навыки коммуникации с окружающими и способность вовлекать их в достижение Вашей цели**. Дать более точную оценку помогут ответы на вопросы: "На сколько легко мне удаётся доносить свои идеи до других?", "Как быстро люди соглашаются помочь мне в достижении моей цели?", "Легко ли мне удаётся определить способности других людей, которые можно было бы задействовать в достижении моих целей?"
- Затем постарайтесь объективно оценить от 0 до 10 **степень Вашей ответственности**, где 0 — это полная безответственность с Вашей стороны в достижении цели, а 10 — это максимально ответственное поведение.



Для причины:

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

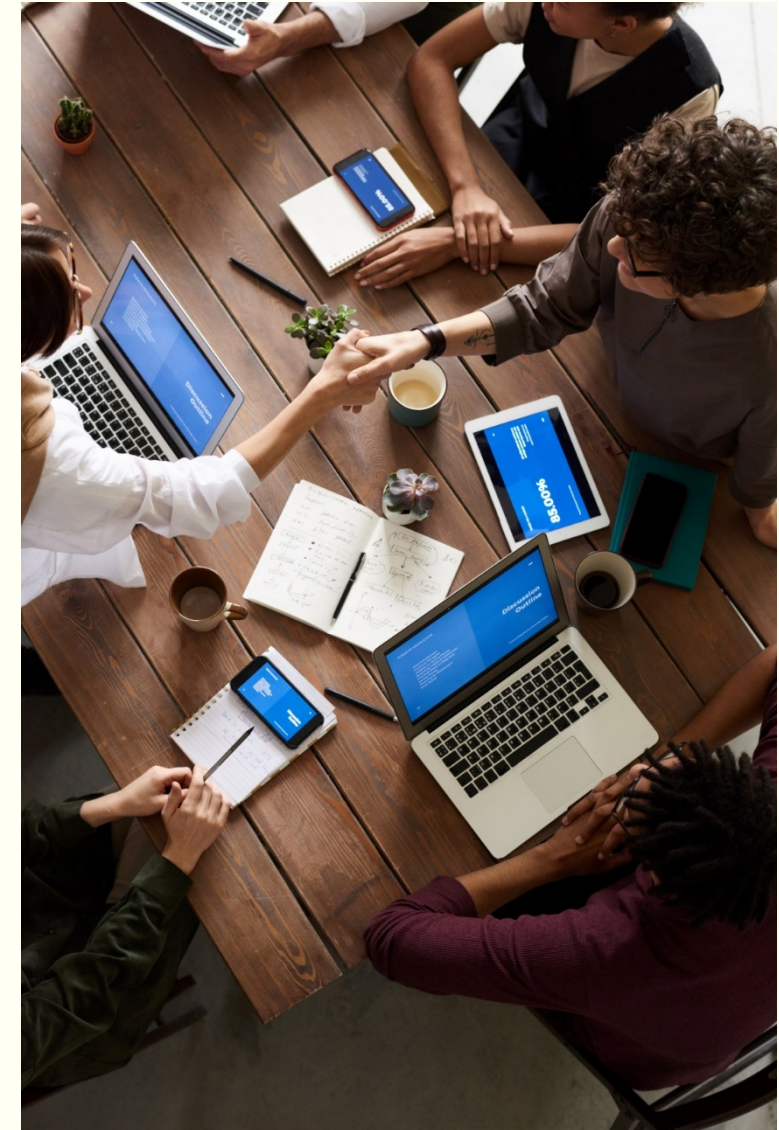
- Зачем мне это достигать?
- Как полученные мной результаты отразятся на моей жизни в целом?
- Ради чего я делаю это?
- Какая выгода для меня в этих действиях (цели, задаче, проекте и т.п.)?
- Насколько достижение этой цели позволит мне приблизиться к моей жизненной цели?
- Как изменится моя жизнь, когда...?
- От чего я отказываюсь, если решаю не достигать этого?
- Какие будут последствия, если я не реализую это?
- Каковы причины, заставляющие меня двигаться к цели?
- Куда ведет меня эта цель?



Для веры в себя:

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

- Всегда ли я так высоко (низко) оцениваю свою веру в себя?
- Насколько высоки мои шансы преуспеть в этом?
- Каким образом я определяю оценку для веры в себя?
- Что значит эта цифра?
- 10 — это как? Какие критерии определяют такую оценку? А 1 балл? Как я могу описать оценку в 3 балла? (Эти вопросы помогают нам привязать оценку к реальности).
- Что мне нужно, чтобы оценка возросла?
- Кто меня поддержит? Что поможет в этом?
- Какие конкретные действия мне необходимо выполнить, чтобы увеличить данную оценку?



Для целей:

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

Правила постановки целей

S

Specific - то есть конкретный

M

Measurable - измеримый

A

Attainable - достижимый

R

Relevant – релевантный,
значимый

T

Time-bounded – прописанный в
определенном времени

- Excitable. Мотивирующие.
- Recordable. Записанные, зафиксированные.



Для приоритетов:

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

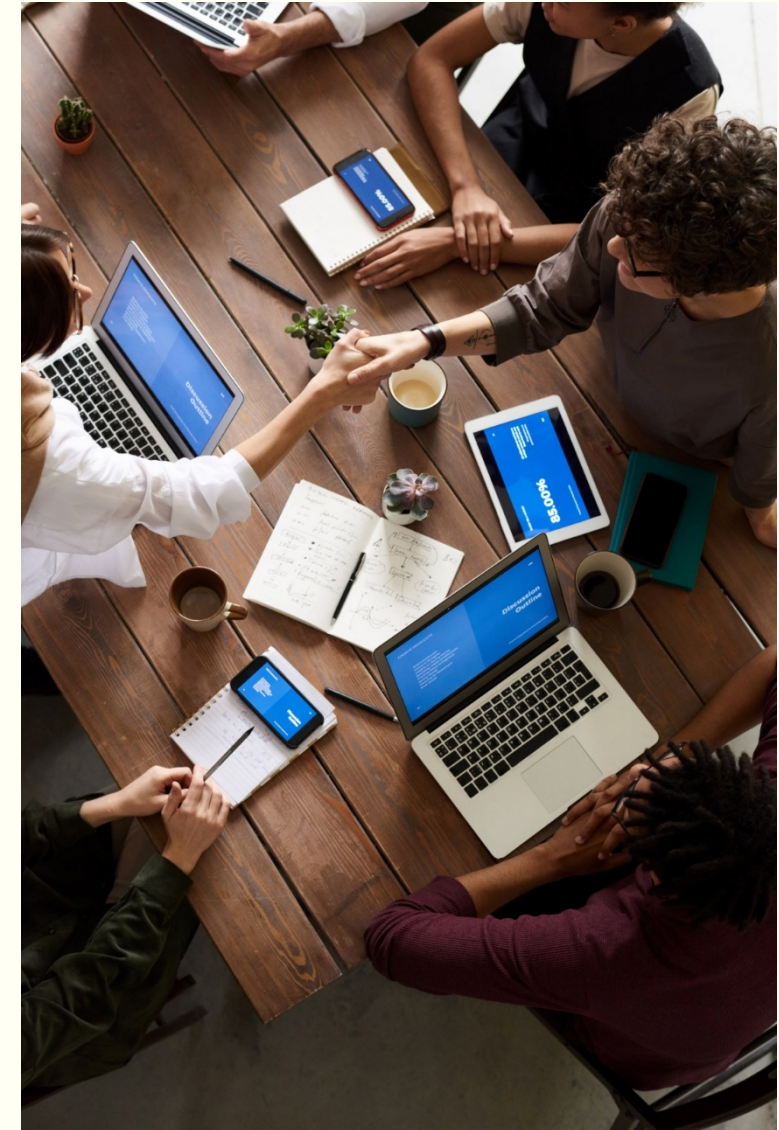
- Как я планирую что-либо и расставляю приоритеты?
- Чего мне не хватает при планировании своей деятельности?
- Как я могу улучшить процесс планирования?
- Что может помешать реализации запланированного мной? Какие препятствия могут возникнуть?
- Какие ресурсы необходимы мне для реализации запланированных задач, целей?
- Что или кто может помочь мне в этом?
- Где я могу взять нужную информацию?
- Каковы будут мои действия?



Для вовлечения других:

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

- Кого я могу задействовать в этом?
- Кто уже вовлечен?
- Как я могу привлечь нужных людей?
- Чем я могу их заинтересовать?
- Какую выгоду они получают от участия в этом?
- Как мне показать им эту выгоду? Что я должен для этого сделать?
- Как я поступлю, если это не подействует?
- Каким образом я буду поддерживать себя на пути к цели?
- Что мне для этого будет необходимо?
- Как я могу обеспечить слаженную работу вовлеченных мной людей?
- Как вовлеченные люди могут решить задачу более эффективно?



Для ответственности:

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

- Беру ли я на себя ответственность за это? В какой мере?
- В чем заключается моя ответственность?
- За что и в какой мере я отвечаю?
- Кто еще берет на себя ответственность?
- На что я могу повлиять?
- Что я могу сделать, если у меня или у других возникнут трудности?



Для действия:

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

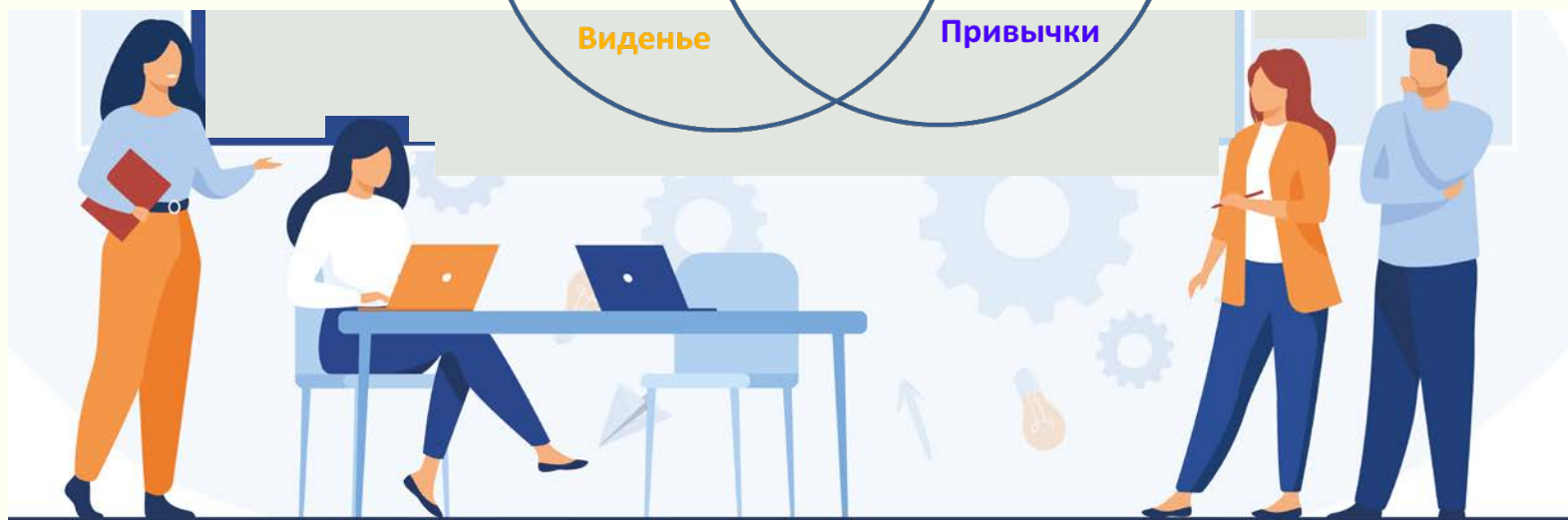
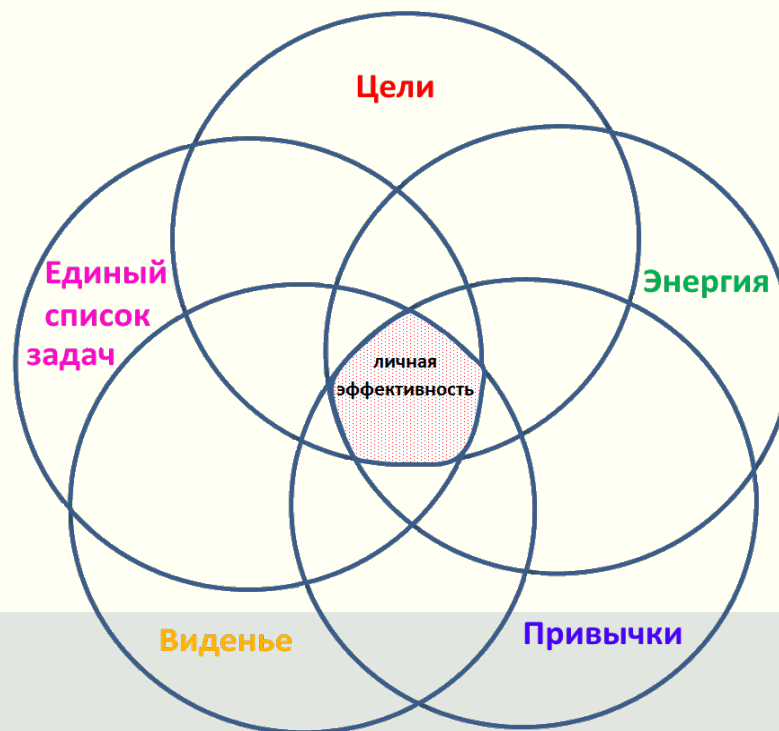
- Что я могу сделать для реализации цели?
- Что я намереваюсь сделать?
- Что я уже делаю?
- Что нужно, чтобы делать остальное?
- Как можно улучшить мою деятельность?
- Как поддержать себя и других на пути к цели?
- Как я буду контролировать продвижение?
- Испытываю ли я стресс при этом? Насколько?

- Что мне нужно для поддержки?
- Что я буду делать, если все будет складываться не так, как запланировано?
- Как мне помогает осознание того, для чего я это делаю?
- Что будет, если я не достигну результата?
- Как мотивировать себя в процессе движения?
- Как я могу влиять на это?
- От чего я должен буду отказаться, чтобы сфокусироваться на результате?
- Когда я начну действовать?



Организация работы

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



Цель...

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



«Скажите, пожалуйста, куда мне идти?

**А куда ты хочешь попасть? -
ответил Кот.**

Мне все равно... - сказала Алиса.

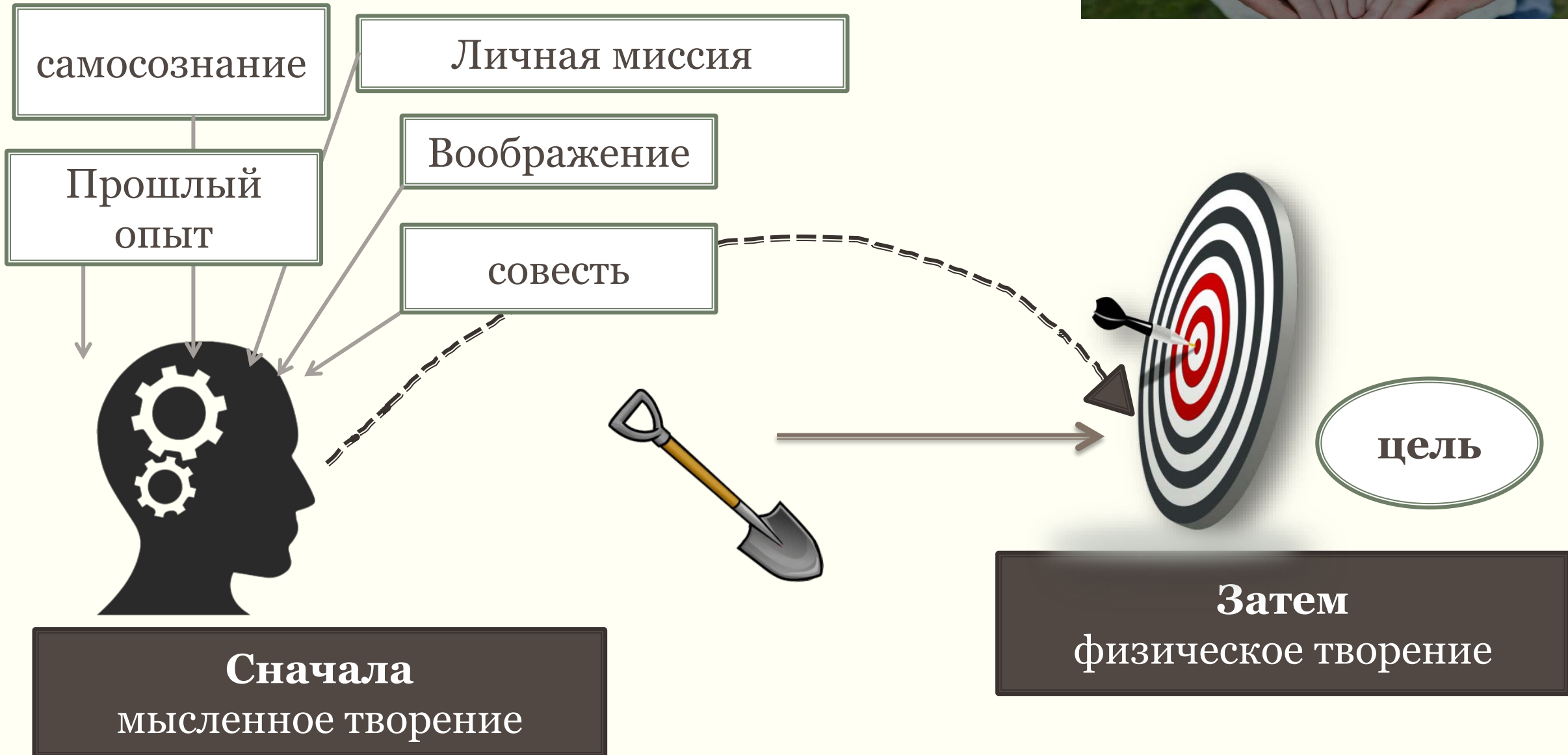
**Тогда все равно, куда идти, -
заметил Кот».**

Только бы попасть куда-нибудь-
пояснила Алиса.

**Куда-нибудь ты обязательно
попадешь – сказал кот. – нужно
только достаточно долго идти....**



Начиная, представляйте конечную цель



«Пирамида успеха» (Б.Франклин)

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



«Успех»

Главная цель моей профессиональной жизни

Что я могу сделать для ее достижения в ближайшие 5 лет

Что я могу сделать для достижения этой цели в этом году

1

2

3

Что я могу сделать в следующем месяце

Для моей цели что я уже сделаю завтра



Планирование

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



оптимальное распределение ресурсов для
достижения поставленных целей



Технология планирования времени



**Правило 6 «П»
гласит:
правильное
предварительное
планирование
предотвращает
плохие показатели**

Планировать и думать нужно всегда на бумаге. Если цели нет на бумаге, то она не существует.

Технологии

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



Общеизвестно, что нельзя двигаться вперед с головой, повернутой назад, а потому недопустимо в школе XXI века использовать неэффективные, устаревшие технологии воспитания, изматывающие и ученика, и учителя, требующие больших временных затрат и не гарантирующие качество воспитания.

М. Поташник



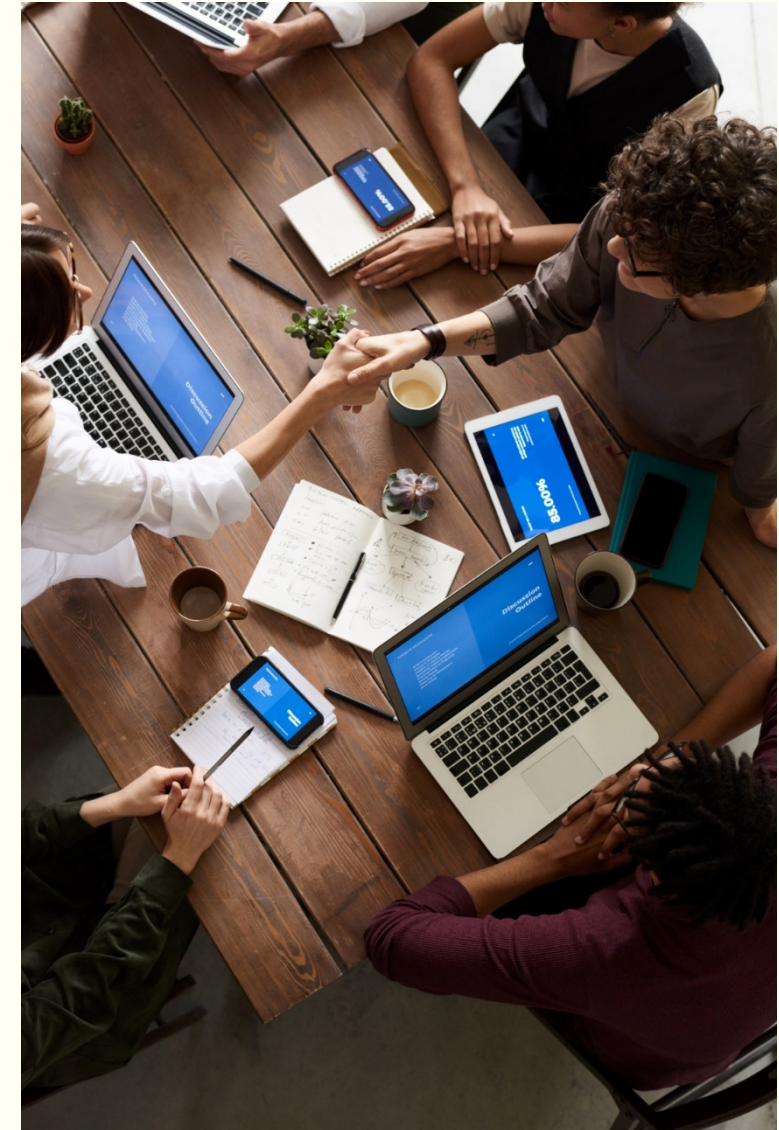
Технологии

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



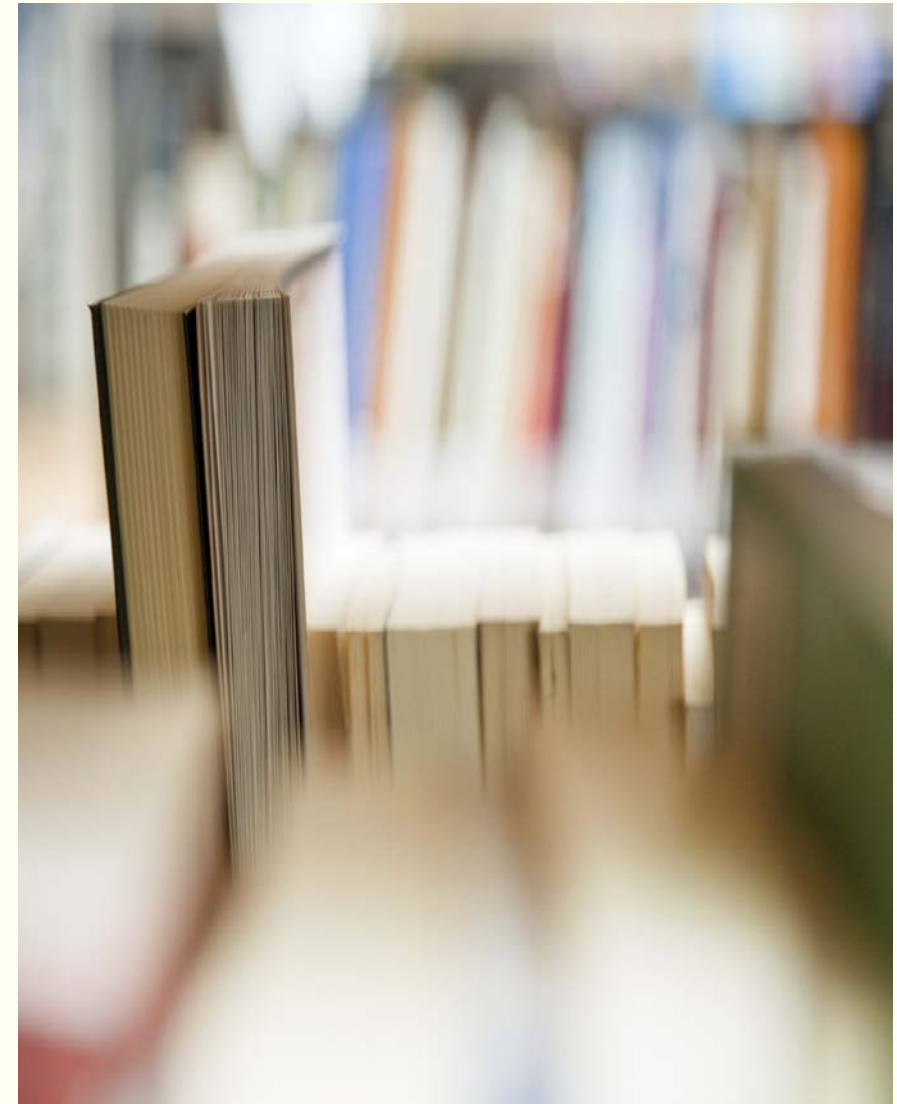
- Технологии предполагают эффективность работы при наименьших затратах времени и сил,
- воспроизводимы в различных условиях,
- имеют четко выраженные этапы, связанные между собой,
- и подвергаются корректировке на основе обратной связи.

В технологии цель рассматривается как центральный компонент.





Характер технологии, используемой психологом, задается проблемой ребенка, особенностями его личности, воспитательного микросоциума, уровнем социальной адаптации, предметом психологического воздействия, возможностями самого специалиста и многими другими параметрами.



Какие же психолого-педагогические технологии наиболее актуальны в работе школьного психолога?

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



здоровьесберегающие технологии: арт-технологии, элементы телесной терапии и психогимнастики, кинезиология

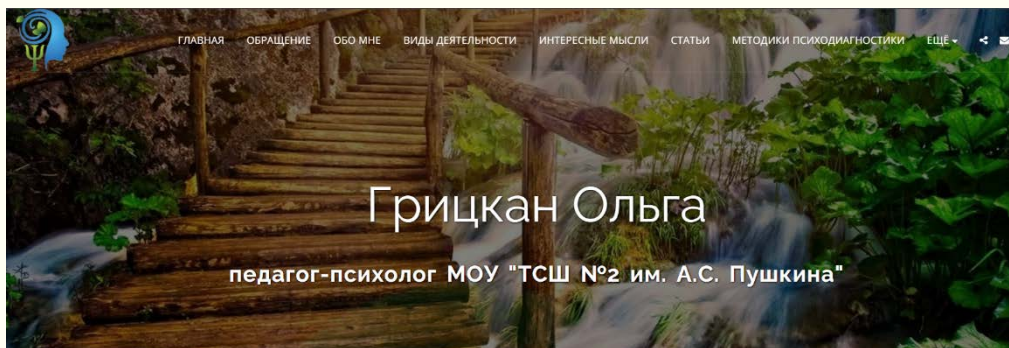


Какие же психолого-педагогические технологии наиболее актуальны в работе школьного психолога?

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



информационно-коммуникационные технологии, технология дистанционного обучения тесно связана с ИКТ



Грицкан Ольга
педагог-психолог МОУ "ТСШ №2 им. А.С. Пушкина"

ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА ПРИДНЕСТРОВЬЯ

Чему бы ты ни учился, ты учишься для себя!

Справка ПРЕДМЕТЫ УЧЕНИКУ КЛАССЫ УЧИТЕЛЮ ШКОЛЫ ПРОФОРИЕНТАЦИЯ Учебники Скрыть блоки

Курсы > Школы ПМР > Тирасполь > МОУ "Тираспольская средняя школа №2 им. А.С.Пушкина" > Психология

Навигация

- В начало
- Страницы сайта
- Курсы
 - Информация
 - Методические материалы по работе в электронной школе
 - Помощь
- Школы ПМР
 - Тирасполь
 - ГОО "Республиканский молдавский теоретический

Категории курсов:

Школы ПМР / Тирасполь / МОУ "Тираспольская средняя школа №2 им. А.С.Пушкина" / Психология

Психология 9 класс

Учитель: Ольга Ивановна Грицкан

Урок доброты «Всемирный день распространения информации об аутизме»

Добрый день, ребята. Мало кто знает, что сегодня Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма. Еще в 2008 году Генеральной Ассамблеей ООН было принято решение о привлечении внимания к данной проблеме. 2 апреля во всем мире говорят об этих особенных людях, чтобы окружающие могли узнать, как понять и взаимодействовать с ними, какие существуют проблемы, мешающие им чувствовать себя полноценными членами общества.

Чаще всего диагноз ставится до 3-5 лет, получая название РДА - ранний детский аутизм. Лишь в легких случаях аутизм впервые обнаруживается у

Тираспольская средняя школа №2
им. А.С.Пушкина

Вход на сайт

В любых делах, при максимуме сложностей,
Подход к проблеме все-таки один:
Желание — это множество возможностей,
А нежелание — тысяча причин!

Здравствуйте,
уважаемые родители, коллеги, педагоги и дорогие дети!
Мы рады приветствовать Вас на своей страничке!

События

Конкурс буклетов "Правила ПДД"



Какие же психолого-педагогические технологии наиболее актуальны в работе школьного психолога?

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



проектная деятельность, таймменеджмент, коучинг



Коуч – партнер, сопровождающий

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



- Не дает указаний;
- Не советует;
- Не консультирует;
- Не решает чужие проблемы

Актуализирует посредством открытых вопросов, обращенных к внутренним ресурсам личности, субъективную активность в достижении успеха и сопровождает человека в долговременном индивидуально-личностном развитии.



«Коучинг – это искусство способствовать повышению результативности, обучению и развитию другого человека. Коучинг опирается не на знание, опыт, мудрость, а на способность человека учиться самому и действовать творчески».

Майлз Дауни

Коуч работает с настоящим и будущим, но не с прошлым. Коуч основывается на позитиве, на том, что составляет сильные стороны человека.

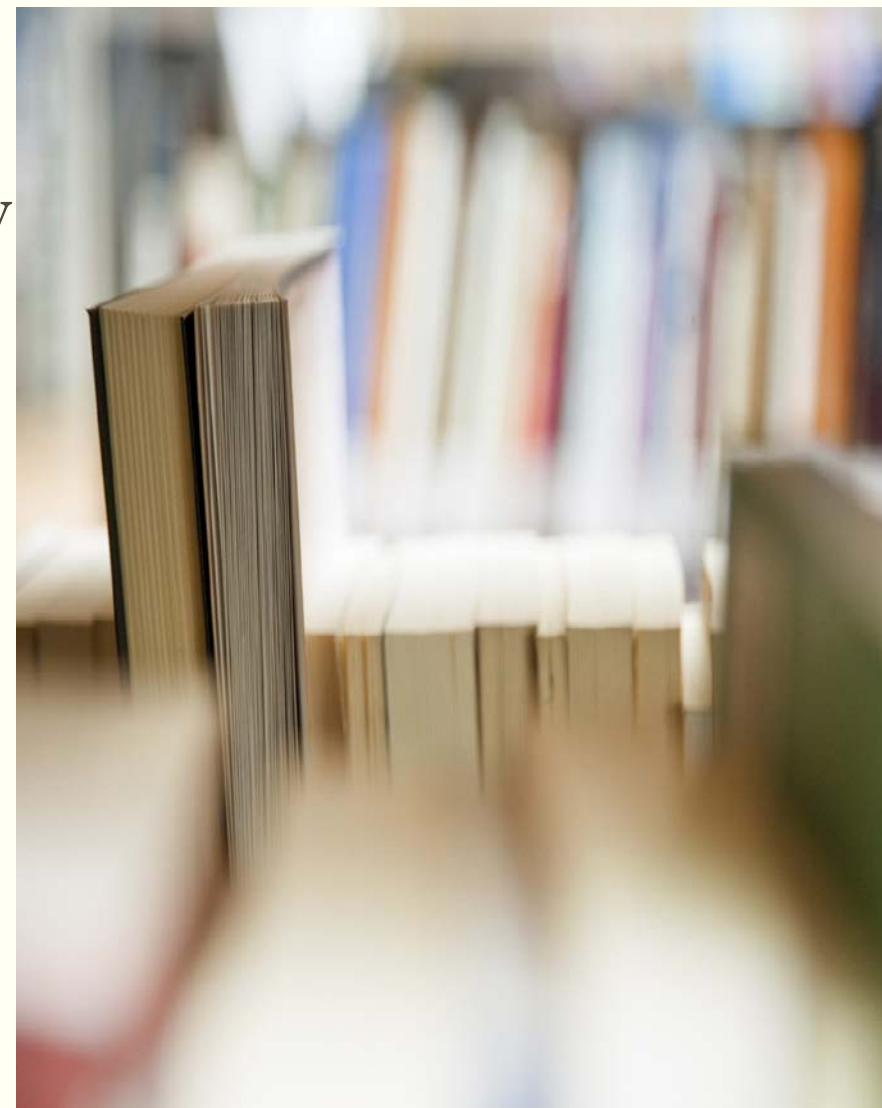
Коуч фокусируется не на проблемах, а на продвижении к целям.

Техника задавания вопросов

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



1. Чего ты хотел бы достичь в жизни? Что изменить? Как твои желания связаны с той ситуацией, которая у тебя сложилась к настоящему моменту
2. Вопросы второго типа в самом общем виде можно обозначить словом «как?»
3. Третий тип вопросов: «Зачем тебе это нужно? «Почему эта цель важна для тебя?»
4. четвертая категория ключевых вопросов: «Как ты поймешь, что ты достиг цели? По каким критериям ты это определишь?»





личной эффективности



1. Постановка целей

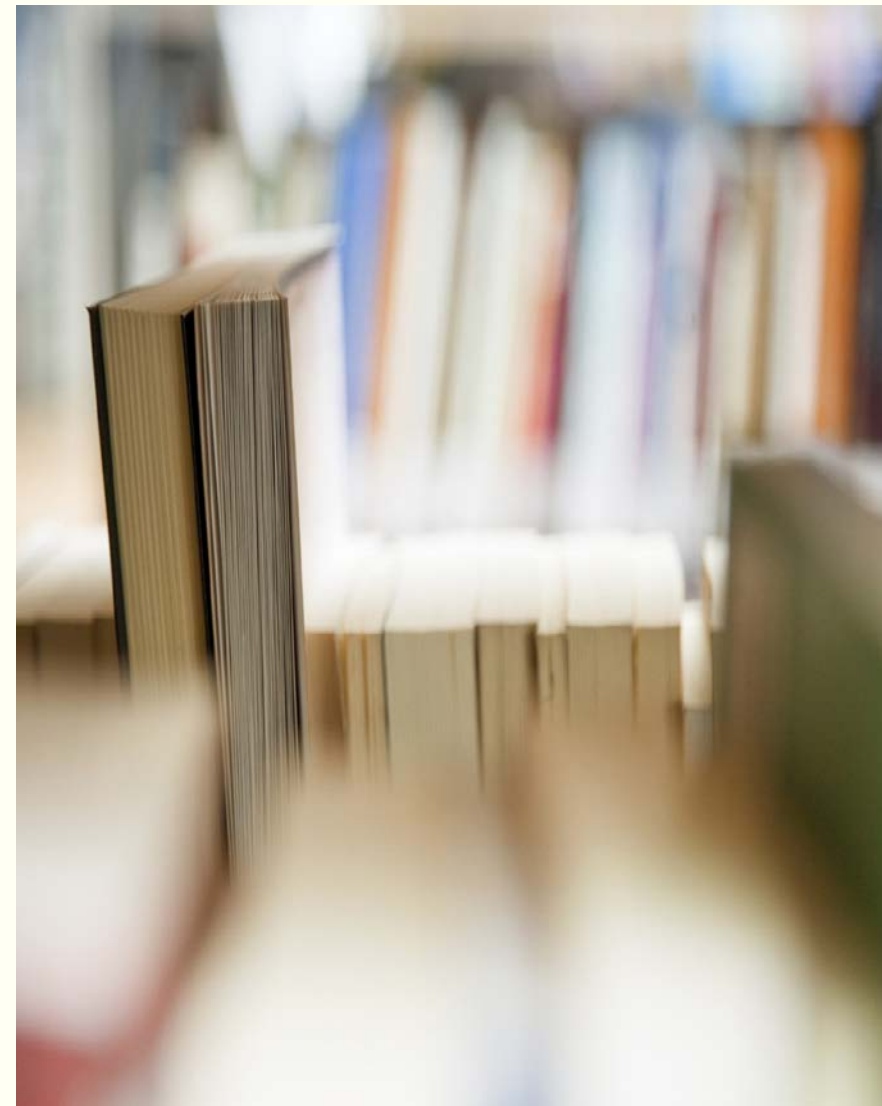
«Человек с ясной целью будет продвигаться даже по самой тяжелой дороге. Человек без всякой цели не продвинется и по самой гладкой дороге».

Томас Карлейль

2. Правильное распределение ресурсов (таких как время, например) – планирование и приоритеты.

«Одна законченная результативная задача стоит полусотни полузаконченных задач»

Малкольм Форбс





личной эффективности



3. Необходимое окружение и умение общаться с людьми

Не бойтесь новых лиц, расширяйте свой круг общения. Помните: вы можете успешнее завершить задачу благодаря другим людям, которые с вашей помощью быстрее достигают своих целей.

Это симбиоз: помогая друг другу, каждый оттачивает навыки личной эффективности.





личной эффективности

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь

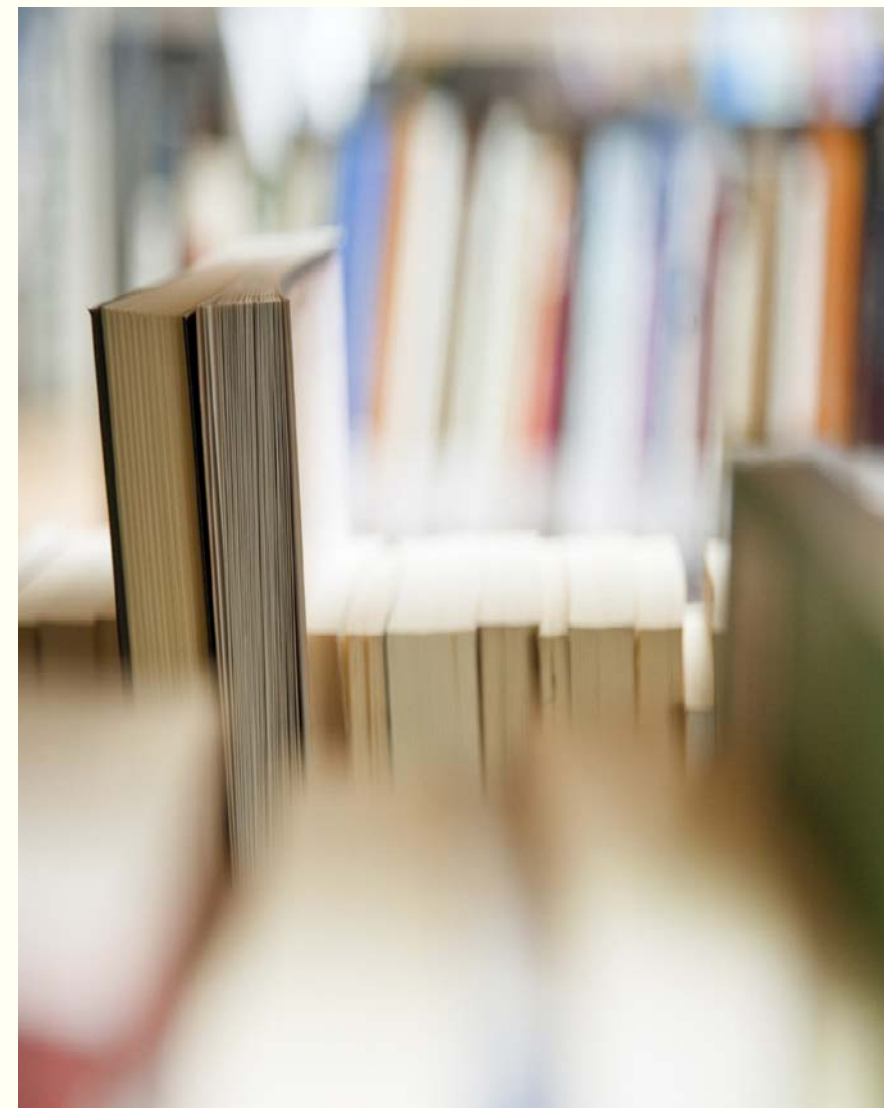


«Много делать, еще не значит – много сделать»
Эдуард Севрус



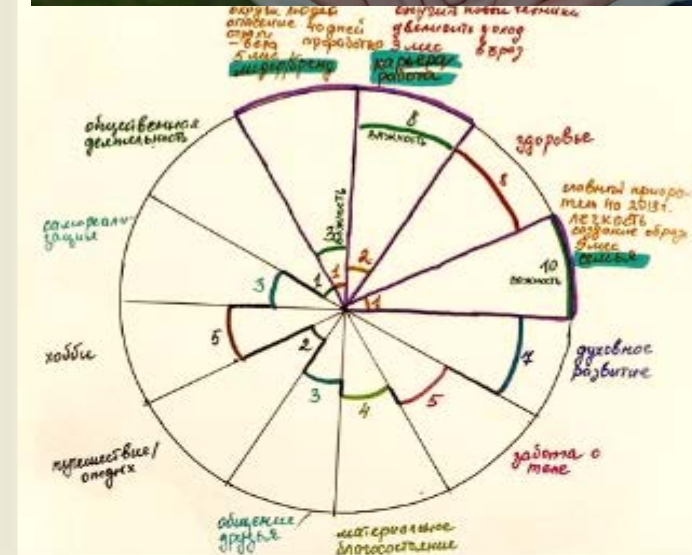
Черпаха личной эффективности для КИТОВ

- Несложные правила, но просто – не значит легко. Над всеми пунктами надо работать, вырабатывать хорошие привычки, ведь плохие появляются гораздо быстрее.
- Но «Недостаточно знания, необходимо также применение; недостаточно хотеть, надо и делать». Гете
- Помните: ваша личная эффективность всегда зависела и будет зависеть только от вас.



Колесо баланса

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



Активаци
Чтобы актив

Шкалирование

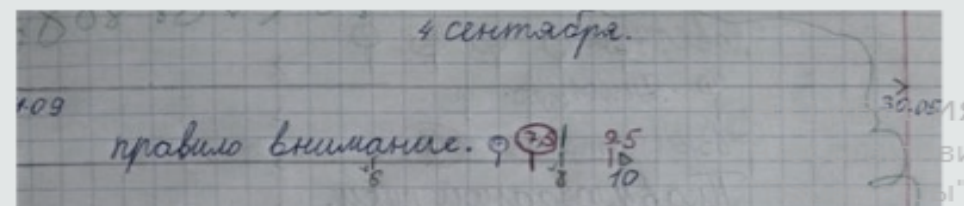
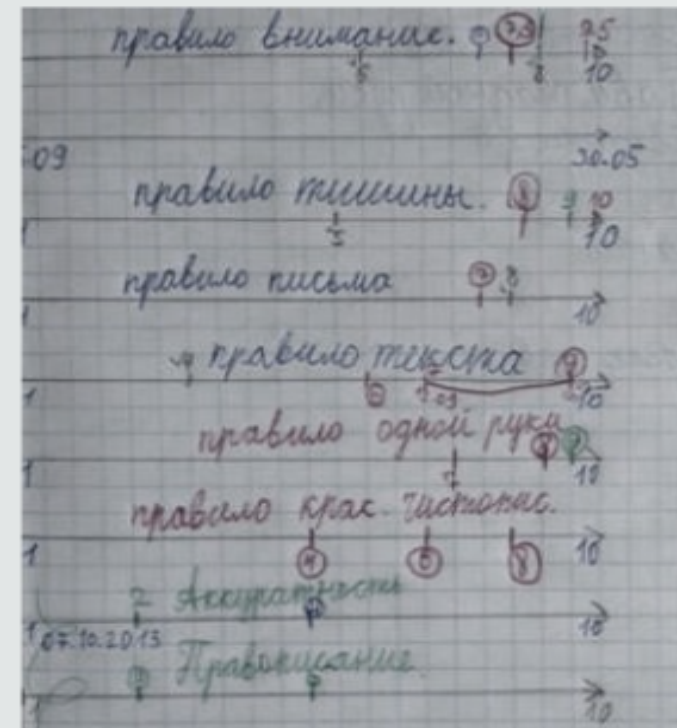
Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



позволяет непрерывно измерять приближение к цели



- Шкала развития профессиональных компетенций
- Шкала успешности обучающегося
- Шкала успеваемости
- Шкала мотивации
- Шкала ответственности
- Шкала эффективности
- Шкала осознанности, понимания, усвоения
- Шкала владения знаниями на текущий момент, где хотим оказаться через...
- Шкала освоения навыков, умений учащимся
- Шкала удовлетворенности
- Шкала важности
- Шкала готовности к изменениям
- Шкала готовности действовать
- Шкала эффективности урока
- Шкала достижения
- Шкала шума\дисциплины в классе
- И др.



Макромодель SCORE

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



S - симптомы

C – причины симптомов

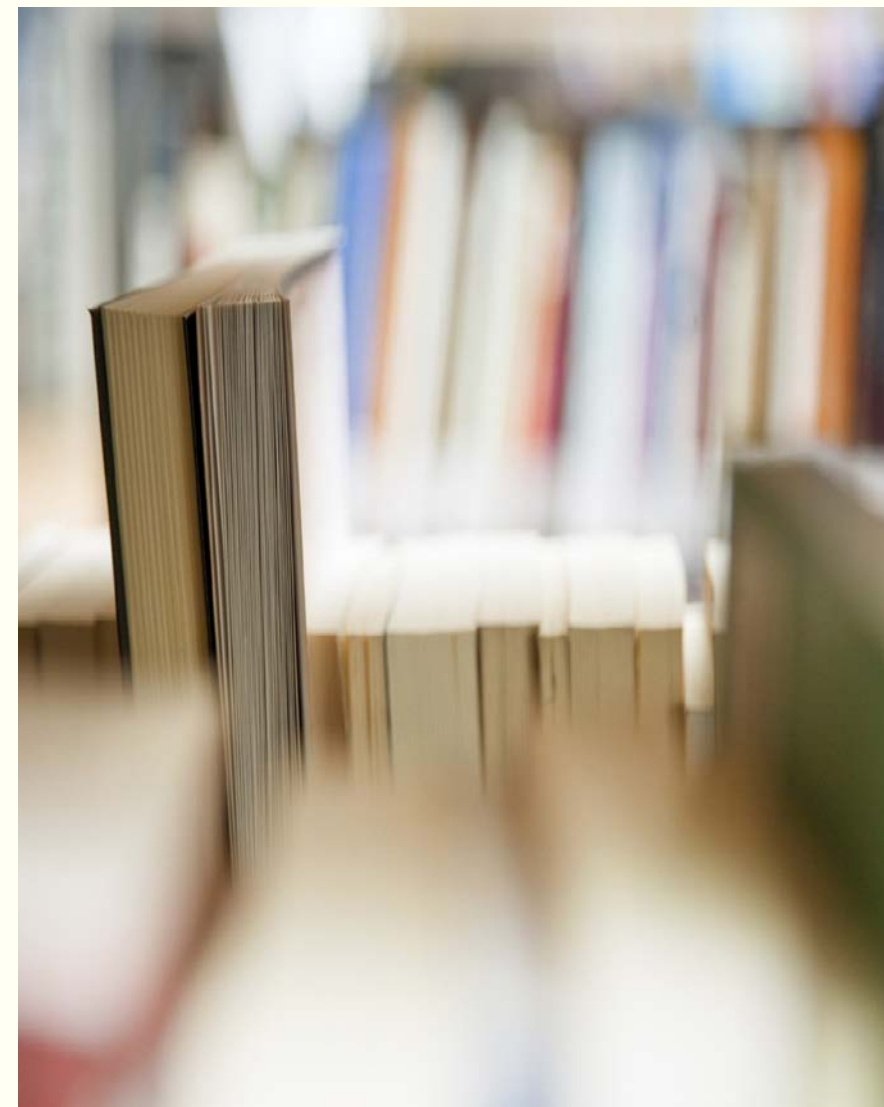
O – желаемый результат

R – способы достижения желаемого

E – а что потом?

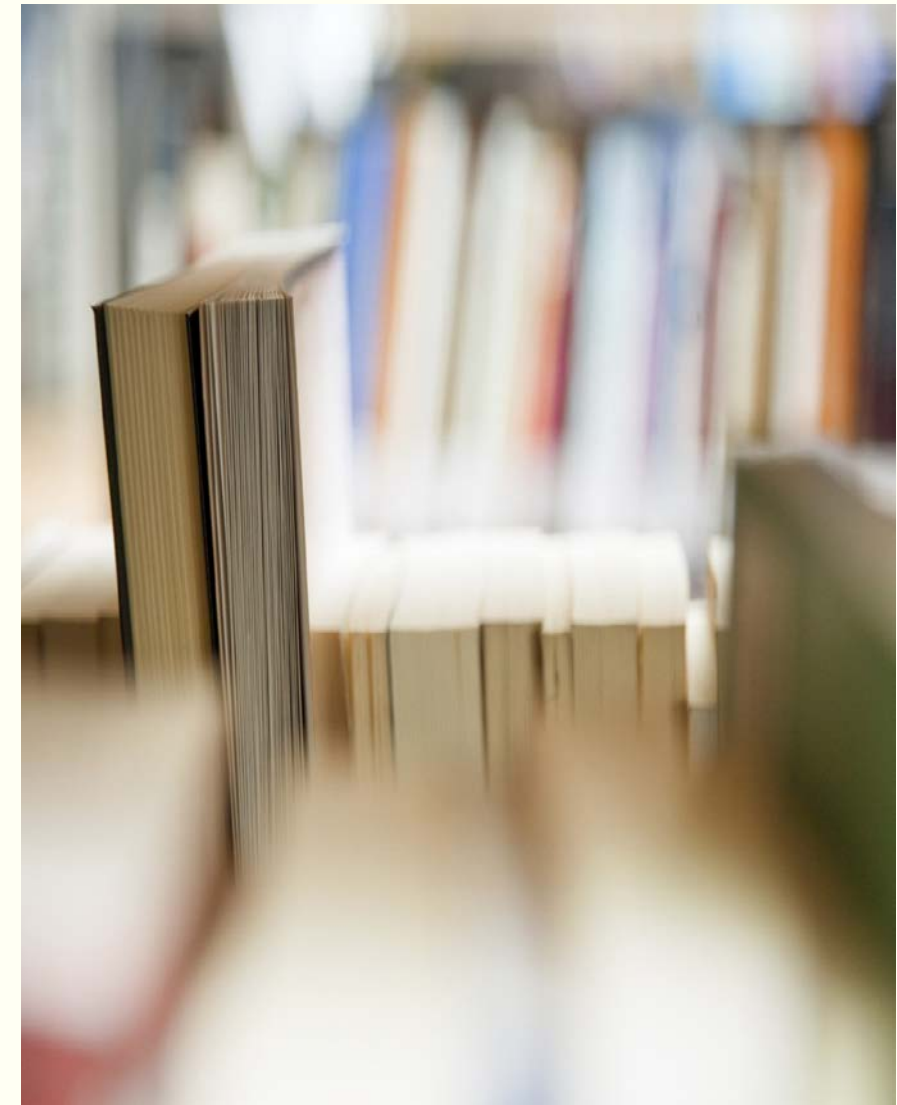


Симптомы - их причины – результат - действия



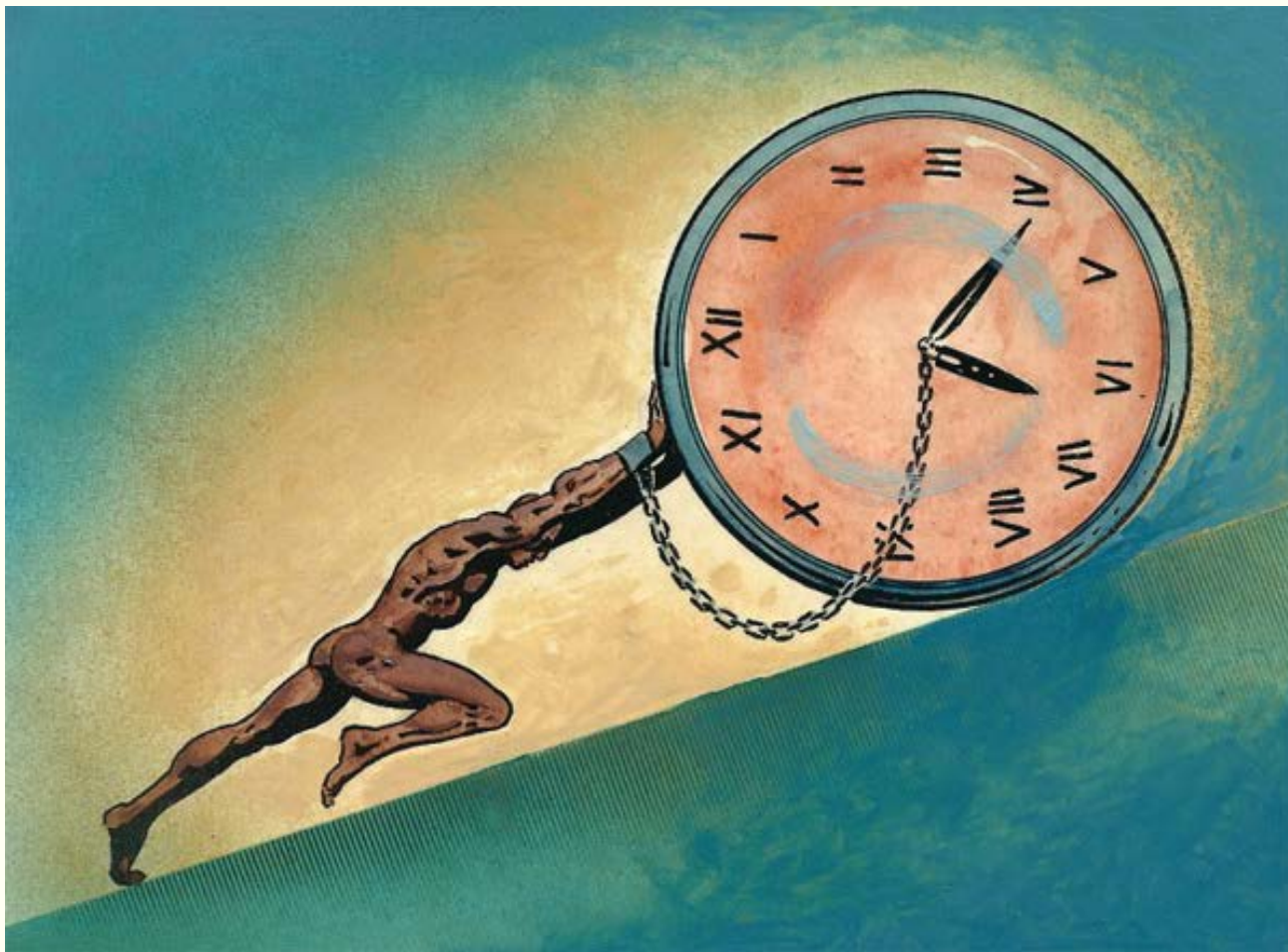
Характерные признаки психолого-педагогической технологии:

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



Эффективность вашей жизни

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



<https://psyfactor.org/tests/intro1.php?dir=ej>



3 компонента эффективности:

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



ЧТО я делаю? **Содержательная компетентность**

В КАКОМ СОСТОЯНИИ я это делаю?

Эмоциональная компетентность

КАК я делаю? **Инструментальная компетентность**

Я не прокрастинатор



Я просто предпочитаю
делать всю мою работу
в спровоцированной дедлайном
панике

Затачивайте пилу

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



Два дровосека пилили толстые бревна очень тупой пилой.
Проходящий мимо путник спросил у них:

– Почему вы не заточите пилу?

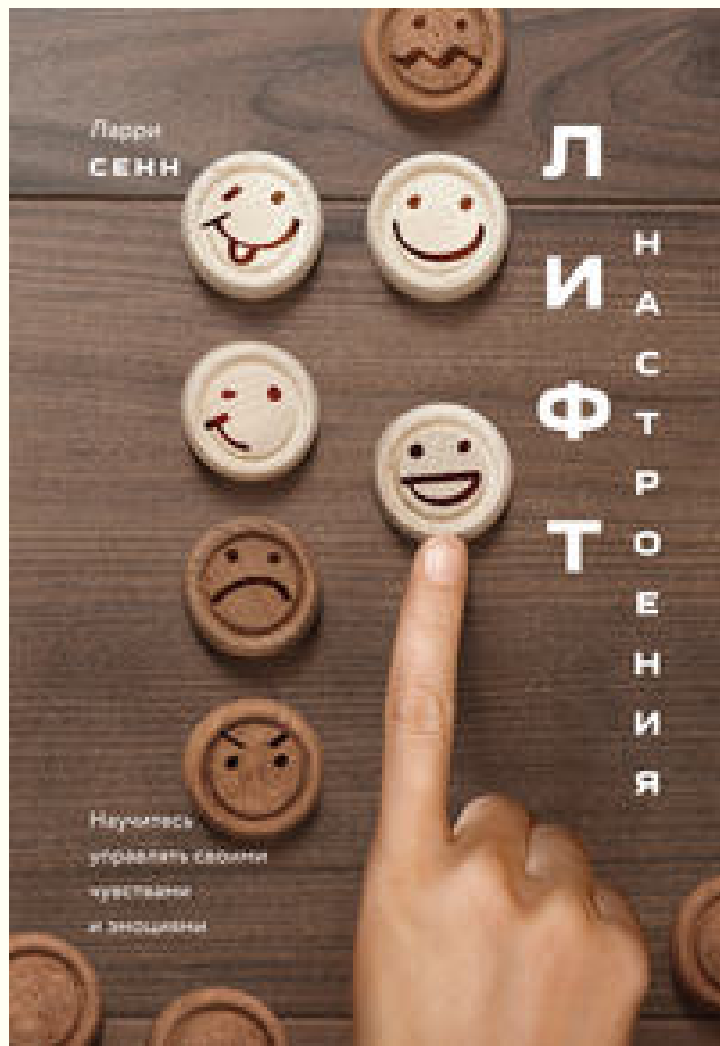
И они ответили:

– Нам некогда. Очень много работы...



Осознанная работа по управлению эмоциями

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



формула действия человека, который «обречен» на успех:

Методическое объединение
педагогов-психологов
организаций общего образования
г. Тирасполь



Упорство
Стремление
Постоянство
Ежедневный труд
Характер



волевое принуждение



«мышечный корсет»



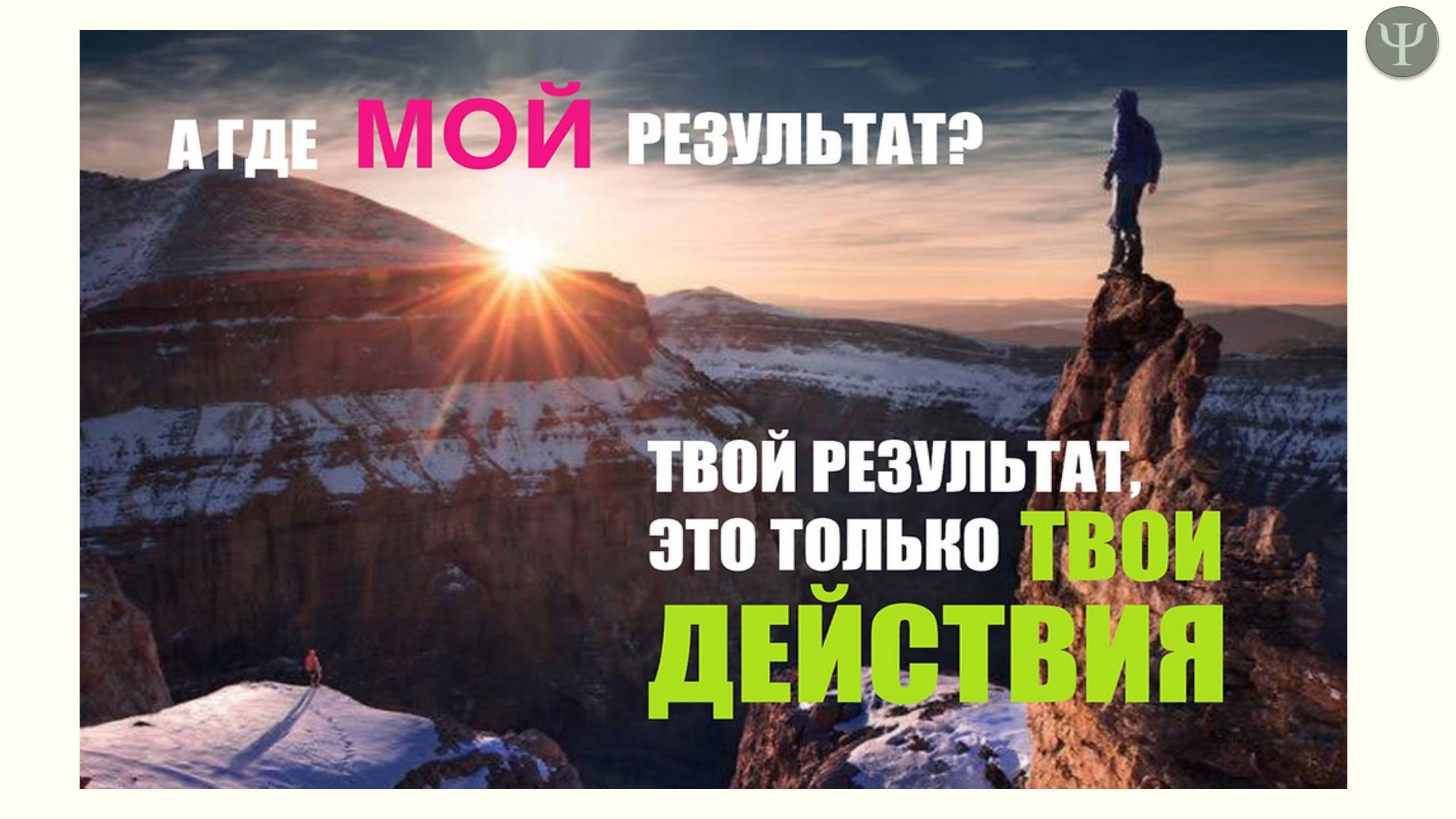
настроение



вера



результат!

A person stands on a sharp, rocky peak against a dramatic sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare and casting long shadows. The landscape is rugged and mountainous, with patches of snow or light-colored rock. Another person is visible in the distance on a lower peak to the left.

А ГДЕ **МОЙ** РЕЗУЛЬТАТ?

ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ,
ЭТО ТОЛЬКО **ТВОИ**
ДЕЙСТВИЯ

