

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМУ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ТЕРАПЕВТИЧНІ ВМІННЯ ТА НАВИЧКИ ЕРГОТЕРАПЕВТА**

**рівень вищої освіти:** другий (магістерський)

**спеціальність:** 227 Фізична терапія, ерготерапія

**спеціалізація/освітньо-професійна програма:** 227.2 Ерготерапія

**освітньо-професійна програма:** Ерготерапія

**код дисципліни в освітньо-професійній програмі:** ОК.ЕТ 2

**мова навчання:** українська

Розробники:

**Грін Вікторія Сергіївна**, викладач кафедри кафедри фізичної терапії та ерготерапії, [grin.viktory@gmail.com](mailto:grin.viktory@gmail.com)

**Анотація навчальної дисципліни.** Дисципліна спрямована на формулювання знань про принципи і застосування ерготерапевтичних вмінь та навичок в якості лікувального впливу; знань щодо спілкування з клієнтом/пацієнтом під час занять; знань про можливі способи збору інформації про пацієнта; набуття навичок з проведення безпечного для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини. Обсяг дисципліни – 5 кредитів ЄКТС. Основні теми: стилі клінічного мислення; принцип проведення обстежень та побудова цілей; принципи адаптації та модифікації; види терапевтичних занять в ерготерапії, навички мобільності; вміння вести практичну діяльність, терапевтичне використання особи ерготерапевта; ведення фахової документації, правила написання рекомендацій; аналіз заняттєвої активності. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

**Abstract of a discipline.** The discipline is aimed at formulating knowledge about the principles and application of ergotherapeutic skills as a therapeutic influence; knowledge of communication with the client / patient during the lessons; knowledge of possible ways to collect patient information; acquisition of skills in conducting patient-safe / practitioner-safe practice in ergotherapy in traumatology and orthopedics, neurology and neurosurgery, cardiology and pulmonology, as well as other fields of medicine. Discipline - 5 ECTS credits. Main topics: clinical thinking styles; the principle of conducting surveys and setting goals; principles of adaptation and modification; types of therapeutic exercises in ergotherapy; ability to conduct practical activity, therapeutic use of the ergotherapist's personality; maintaining professional documentation, rules for writing recommendations; analysis of occupational activity. The final assessment is formed taking into account the results of the current control and test.

**Мета навчальної дисципліни** – опанувати терапевтичні вміння і навички реалізації процесу ерготерапії осіб з різними патологіями.

**Обсяг навчальної дисципліни** – 5 кредитів ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	4	0	46	0	100	150

**Статус навчальної дисципліни:** дисципліна спеціалізації.

**Передумови для вивчення навчальної дисципліни:** успішне опанування такими навчальними дисциплінами: на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти: «Анатомія людини», «Фізіологія», «Біомеханіка», «Основи медичних знань», «Основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії».

**Програма навчальної дисципліни.**

**Тематичний план навчальної дисципліни**

Номер і назва теми	Кількість годин			
	усього	денна форма навчання		
		л.	прак.	с. р.
Тема 1. Стилi клінічного мислення.	10	2	2	6
Тема 2. Принцип проведення обстежень та побудова цілей	12		6	20
Тема 3. Принципи адаптації та модифікації	9		4	10
Тема 4. Види терапевтичних занять в ерготерапії. Навички мобільності.	10		16	20
Тема 5. Вміння вести практичну діяльність. Терапевтичне використання особи ерготерапевта.	9		10	14
Тема 6. Ведення фахової документації. Правила написання рекомендацій.	12		4	10
Тема 7. Аналіз заняттєвої активності.	10	2	4	10
<b>Всього годин:</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	<b>100</b>

**Зміст навчальної дисципліни за темами**

**Тема 1.** Стилi клінічного мислення.

Стилі клінічного мислення: науковий, етичний, прагматичний, процедурний, умовний інтерактивний та оповідний стиль. Застосування клінічного мислення.

**Тема 2.** Принцип проведення обстежень та побудова цілей.

Навички спілкування з клієнтом/пацієнтом, його родичами/доглядальниками та членами команди. Принципи збору інформації про пацієнта/клієнта. Побудова терапевтичних відносин з клієнтом і його оточенням. Підбір тестів для обстеження. Побудова цілей. Вміння побудувати пацієнтоцентричну ціль в SMART форматі

**Тема 3.** Принципи адаптації та модифікації

Поняття адаптації в ерготерапії, її принципи. Поняття модифікації в ерготерапії, її принципи. В яких випадках використовуємо адаптацію, а в яких модифікацію. Адаптація в зручному для пацієнта середовищі, проведення занять.

**Тема 4.** Види терапевтичних занять в ерготерапії. Навички мобільності. Види ерготерапевтичних вправ в конкретних нозологіях Варіативність вправ ерготерапевта Доцільність використання вправ в діяльності ерготерапевта. Навички мобільності при різних нозологіях.

**Тема 5.** Вміння вести практичну діяльність. Терапевтичне використання особи ерготерапевта.

Вміння вести практичну діяльність у складі міждисциплінарної команди. Навички мобільності. Навички мобільності з використанням допоміжних засобів для ходьби. Навички мобільності на ручній колясці

**Тема 6.** Ведення фахової документації. Правила написання рекомендацій.

Правила ведення фахової документації. Правила написання рекомендацій для подальших занять.

**Тема 7.** Аналіз заняттєвої активності.

Поняття про активність, її види. Аналіз заняттєвої активності.

**Програма навчальної дисципліни.**

*Тематика практичних занять*

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин
		Денна форма навчання
Тема 1. Стилі клінічного мислення.	1. Стилі клінічного мислення: науковий, етичний, прагматичний, процедурний, умовний інтерактивний та оповідний стиль Застосування клінічного мислення	2
	Тема 2. Принцип проведення обстежень та побудова цілей	2. Принципи збору інформації про пацієнта/клієнта. 3. Підбір тестів для обстеження 4. Вміння побудувати пацієнтоцентричну ціль в SMART форматі
Тема 3. Принципи адаптації та модифікації	5. Поняття адаптації в ерготерапії, її принципи.	2
	6. Поняття модифікації в ерготерапії, її принципи.	2
Тема 4. Види терапевтичних занять в ерготерапії. Навички мобільності.	7. Види ерготерапевтичних вправ в конкретних нозологіях	4
	8. Принципи підбору терапевтичних вправ	4
	9. Навички мобільності.	8
Тема 5. Вміння вести практичну діяльність. Терапевтичне використання особи ерготерапевта.	10. Розбір складу міждисциплінарної команди, їх обов'язків.	4
	11. Вміння спілкуватись професійною мовою з іншими спеціалістами	2
	12. Терапевтичне використання особи ерготерапевта	4
Тема 6. Ведення фахової документації. Правила написання рекомендацій.	13. Правила ведення фахової документації	2
	14. Правила написання рекомендацій для подальших занять	2
Тема 7. Аналіз заняттєвої активності.	15. Поняття про активність, її види	2
	16. Аналіз заняттєвої активності	2

Всього годин:	46
---------------	----

***Завдання для самостійної роботи студентів***

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин
		Денна форма навчання
Тема 1. Стили клінічного мислення.	1. Застосування клінічного мислення	2
	2. Аналіз літератури, поглиблене вивчення клінічних стилів мислення: науковий, етичний, прагматичний.	2
	3. Аналіз літератури, поглиблене вивчення клінічних стилів мислення: процедурний, умовний інтерактивний та оповідний	2
Тема 2. Принцип проведення обстежень та побудова цілей	3. Які нюанси можуть виникати при спілкуванні з клієнтом/пацієнтом, його родичами/доглядальниками та членами команди. «Професійна мова»	2
	4. Психологія відносин, їх види	2
	5. Психологія спілкування з родичами та людьми, перенісшими травму або захворювання	2
	6. Види обстежень для різних нозологій, тести.	6
	7. Вивчення медичних діагнозів та наслідки цих травм/захворювань	4
	8. Побудова цілей в SMART форматі	4
	9. Принципи модифікації	5
Тема 3. Принципи адаптації та модифікації	10. Принципи адаптації	5
	11. Види ерготерапевтичних занять.	2
Тема 4. Види терапевтичних занять в ерготерапії. Навички мобільності.	12. Можливості використання терапевтичних вправ	4

	13. Ведення занять ерготерапевтом	2
	14. Варіативність вправ ерготерапевта	4
	15. Навички мобільності на кріслі колісному	4
	16. Навички ходи при різних нозологіях	4
Тема 5. Вміння вести практичну діяльність. Терапевтичне використання особи ерготерапевта.	17. Склад міждисциплінарної команди.	4
	18. Роль ерготерапевта в міждисциплінарній команді	5
	19. Способи використання особи ерготерапевта в занятті	5
Тема 6. Ведення фахової документації. Правила написання рекомендацій.	20. Документи які веде ерготерапевт	2
	21. Правила заповнення документів	2
	22. Правила написання рекомендацій, домашньої програми та зауважень щодо занять	6
Тема 7. Аналіз заняттєвої активності.	23. Заняттєва активність.	5
	24. Аналіз заняттєвої активності	5
Всього годин:		100

**Очікувані результати навчання з дисципліни:** формулювання знань про проблеми пацієнта/клієнта, а також способи їх вирішення, шляхом проведення ерготерапевтичного втручання у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини, завдяки:

**знанням:** класифікації доменів Міжнародної класифікації функціонування (МКФ) та їх роль в ерготерапії; основних рухових та функціональних порушень систем при різних нозологіях; схем дослідження пацієнтів за системою МКФ та їх взаємозв'язків; методичних основ обстеження пацієнта/ клієнта та принципів побудови пацієнтоцентричних цілей; правила ведення фахової документації

**умінням:** здатність виявляти, формулювати і вирішувати проблеми пацієнта / клієнта, застосовуючи в практичній діяльності базові знання та клінічне мислення, здатність оцінювати фактори пацієнта / клієнта (функції і структури організму, особистісні цінності, переконання і духовність), які впливають на його заняттєву активність в сферах продуктивної діяльності, дозвілля і самообслуговування, здатність призначати, моделювати, створювати індивідуальні ортези та адаптувати засоби повсякденній діяльності для відновлення функції верхньої кінцівки з метою розширення функціональної

самостійності клієнта в побуті, участі в дозвіллі і продуктивної діяльності, здатність підбирати і адаптувати технічні та допоміжні засоби пересування і самообслуговування з метою збільшення заняттєвої участі клієнта, здатність застосовувати знання з ергономіки та універсального дизайну для створення і адаптації безпечного і доступного середовища життєдіяльності клієнта, міняти фактори фізичного і соціального середовища з метою збільшення функціональної незалежності клієнта.

### **Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни**

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та екзамену.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних (семінарських, лабораторних) заняттях та під час консультацій науково-педагогічних працівників з тем, на які не передбачено аудиторних годин. Робочою програмою навчальної дисципліни для студентів заочної форми навчання, або в установленому порядку з тем, заняття з яких було пропущене здобувачем вищої освіти. Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання	Кількість балів за тему
1. Стилi клінічного мислення: науковий, етичний, прагматичний, процедурний, умовний інтерактивний та оповідний стиль Застосування клінічного мислення	Реферат, доповідь та презентації на задану тему та їх обговорення.	5
2. Принципи збору інформації про пацієнта/клієнта.	Есе. Презентації. Тестування. Кейси.	5
3. Підбір тестів для обстеження	Есе. Презентації. Тестування. Кейси.	8
4. Вміння побудувати пацієнтоцентричну ціль в SMART форматі	Есе. Презентації. Кейси.	6
5. Поняття адаптації в ерготерапії, її принципи.	Експрес-контроль. Есе. Презентації.	6
6. Поняття модифікації в ерготерапії, її	Експрес-контроль.	6



принципи.	Есе. Презентації.	
7. Види ерготерапевтичних вправ в конкретних нозологіях	Експрес-контроль. Есе. Презентації.	8
8. Принципи підбору терапевтичних вправ	Експрес-контроль. Есе. Презентації.	8
9. Навички мобільності.	Експрес-контроль. Есе. Презентації.	8
10. Розбір складу міждисциплінарної команди, їх обов'язків.	Експрес-контроль. Есе. Презентації.	5
11. Вміння спілкуватись професійною мовою з іншими спеціалістами	Реферат та доповідь на задану тему та їх обговорення.	5
12. Терапевтичне використання особи ерготерапевта	Есе. Презентації. Кейси.	6
13. Правила ведення фахової документації	Реферат, доповідь та презентації на задану тему та їх обговорення.	6
14. Правила написання рекомендацій для подальших занять	Есе. Презентації. Кейси.	6
15. Поняття про активність, її види	Есе. Презентації. Кейси.	6
16. Аналіз заняттєвої активності	Есе. Презентації. Кейси.	6
Усього:		100

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять.

Перед початком практичного (семінарського, лабораторного) заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 34 балів, до заліку/екзамену не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення цієї дисципліни.

Заліки/екзамени проводяться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

### **Критерії оцінювання**

1. За участь у лекційному занятті студент отримує 1 бал.

2. Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється у 5 балів: 5 балів – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує. 4 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей. 3 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок. 2 бали – студент, який невпевнено переказує матеріал, під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок. 1 бал – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на занятті. 0 балів – студент відсутній на занятті.

3. Виконання самостійної роботи, що підготував студент оцінюється у 5 балів: 5 балів отримує студент, який повністю розкрив тему самостійної роботи, використовував основну і додаткову літературу. Проявив самостійність і творчий підхід. Матеріал подано логічно і своєчасно. 4 бали отримує студент, який розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використав більшість рекомендованої літератури. Матеріал подано логічно, можливо не своєчасно. 3 бали одержує студент, який тему самостійної роботи розкрив не повністю (висвітлено не всі пункти плану, матеріал подано стисло). Використано недостатню кількість літературних джерел. Матеріал побудовано не логічно. 2 бали одержує студент, який розкрив незначну частину матеріалу (декілька пунктів плану), використав недостатню кількість літературних джерел. Відсутня логіка подачі матеріалу, а також порушена цілісність системи знань. Матеріал подано не своєчасно. 1 бал – студент роботу написав формально, стисло, не своєчасно. 0 балів – студент повідомлення не підготував.

4. Реферати чи есе студентів оцінюються у 5 балів. 5 балів – робота має самостійний і творчий характер. Тема повністю розкрита. Матеріал викладений логічно, послідовно, обґрунтовано. Реферат чи есе оформлені згідно вимог. Обсяг відповідає нормі. Під час захисту студент орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до визначеної проблеми. 4 бали – тема розкрита, матеріал подано відповідно пунктам плану, використано запропоновані джерела інформації. Інколи спостерігається порушення логіки. Реферат чи есе оформлені згідно вимог. Обсяг відповідає встановленій нормі. Під час захисту студент вільно володіє і орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до питання. 3 бали – лише простежується спроба підійти до написання реферату чи есе самостійно і творчо. Однак план реферату чи есе не досконалий. Загальний зміст недостатньо структурований. Простежується невміння групувати матеріал, знаходити зв'язки,

встановлювати співвідношення між частинами. Обсяг відповідає нормі. Під час захисту студент володіє інформацією на початковому рівні. 2 бали – реферат чи есе написані нашвидку, фрагментарно. План відсутній або не відповідає змісту і формі. Тема розкрита частково. Під час захисту студент оперує лише загальними фразами. Структура доповіді не витримана, матеріал побудовано не логічно. 1 бал – реферат чи есе написані фрагментарно. План відсутній або не відповідає змісту і формі. Тема не розкрита. Під час захисту студент не може відтворити матеріал. Доповідь стисла, не логічно побудована. 0 балів – реферат чи есе не написані і не захищені.

5. Комп'ютерна презентація студентів оцінюються у 5 балів: 5 балів – робота має самостійний і творчий характер. Тема повністю розкрита. Матеріал викладений логічно, послідовно, обґрунтовано. Обсяг відповідає нормі (15 – 20 слайдів). Під час презентації студент орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до визначеної проблеми, володіє майстерністю усної доповіді. 4 бали – простежується творчий підхід при підготовці презентації. Тема повністю розкрита, матеріал подано послідовно. Інколи спостерігається порушення логіки. Презентація оформлена згідно вимог. Обсяг відповідає встановленій нормі. Під час презентації студент вільно володіє і орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до питання. 3 бали – загальний зміст недостатньо структурований. Простежується невміння групувати матеріал, знаходити зв'язки, встановлювати співвідношення між частинами. Обсяг відповідає нормі. Студент не повністю розкрив тему, вивчено недостатню кількість джерел інформації. Під час презентації студент володіє інформацією на початковому рівні. 2 бали – презентація підготовлена нашвидку, фрагментарно. Відзначений не самостійний підхід до виконання. Тема розкрита частково. Під час презентації студент неспроможний відтворити інформацію у певній послідовності. Оперує лише загальними фразами. Структура доповіді не витримана, матеріал побудовано не логічно. 1 бал – презентація підготовлена фрагментарно. Тема не розкрита. Під час презентації студент не може відтворити матеріал. Доповідь стисла, не логічно побудована. 0 балів – презентація не підготовлена.

### **Підсумковий контроль.**

*Екзаменаційні вимоги:*

1. Що таке SMART цілі? Розшифруйте назву та приведіть приклад.
2. Що таке адаптація? Приведіть приклад.
3. Що таке модифікація? Приведіть приклад.
4. Що таке компенсація? Приведіть приклад.
5. Які бувають методи збору інформації про пацієнта?
6. Які бувають види занять з пацієнтами, в чому їх різниця?
7. Що таке міждисциплінарна команда, з яких спеціалістів вона може складатися?

8. В чому різниця між активністю та участю? Пояснити на прикладі.
9. В яких закладах може працювати ерготерапевт?
10. Що таке ерготерапія?
11. Навести приклади терапевтичних вправ для розвитку сили м'язів.
12. Навести приклади терапевтичних вправ для розвитку гнучкості.
13. Навести приклади терапевтичних вправ для розвитку швидкості.
14. Навести приклади терапевтичних вправ для розвитку координації рухів.
15. Навести приклади терапевтичних вправ для розвитку витривалості.
16. Що таке когнітивні функції, які складові туди входять?
17. Якими якостями має володіти ерготерапевт?
18. Які базові складові при побудові програми занять ерготерапії?
19. Розкажіть, як навчити пацієнта з геміпарезом повертатися на бік?
20. Які бувають способи страхування пацієнта з геміпарезом при підйомі та спуску по сходах?
21. Як перевести пацієнта з положення сидячи в положення стоячи?
22. Як навчити пацієнта перейти з положення лежачи в положення сидячи?
23. Як навчити пацієнта перейти з положення сидячи в положення стоячи?
24. Як перевести пацієнта з положення лежачи в положення сидячи?
25. Продемонструвати навички мобільності пацієнта в ліжку.
26. Продемонструвати навички мобільності на візку по рівній поверхності.
27. Як страхувати пацієнта на візку, який долає бордюр?
28. Як навчити пацієнта на візку долати бордюру?
29. Як страхувати пацієнта на візку під час долаття сходів під час спуску та підйомі?
30. Як страхувати пацієнта з рамою-трапецією?
31. Як навчити пацієнта переміщатись на візку на крутому підйомі?
32. Як навчити пацієнта на візку групуватись при падінні?
33. Які ви знаєте способи підйому пацієнта з підлоги, якщо він може вам допомогти?

34. Які ви знаєте способи підйому пацієнта з підлоги, якщо він не може вам допомогти?
35. Для чого використовується техніка їзди на «балансі», в яких випадках використовується?
36. Які головні аспекти має враховувати ерготерапевт в своїй діяльності?

**Рекомендовані джерела інформації:**

**Основна література:**

1. World Federation of Occupational Therapists (2017). Definitions of occupational therapy from member organizations. Retrieved from <http://www.wfot.org/ResourceCentre/tabid/132/did/827/Default.aspx>
2. Conditions in occupational therapy: effect on occupational performance / [edited by] Ben Atchison, Diane Dirette. — p.; cm. Includes bibliographical references and index. ISBN 978-1-60913-507-2 1. Occupational therapy. 2. Occupational therapy—Case studies. I. Atchison, Ben. II. Dirette, Diane K. [DNLM: 1. Occupational Therapy. 2. Mental Disorders. 3. Nervous System Diseases. WB 555] RM735.C66 2011 615.8'515—dc23
3. Egan, G. (2007) The Skilled Helper: A Problem-management and Opportunity-development Approach to Helping. Brooks/Cole, Pacific Grove, CA.
4. Hagedorn, R. (2002) Foundations for Practice in Occupational Therapy. Churchill Livingstone, London.
5. Wright, R. (2007) Professional identity and transition from occupational therapy practice to higher education. PhD thesis, Sheffield Hallam University.

**Додаткова література:**

1. National Stroke Foundation. Clinical Guidelines for Stroke Management 2010. Melbourne, Australia, 2010. – 185 p.
2. World Health Organization. International Classification of Functioning, Disability and Health. Geneva, Switzerland: WHO; 2001.
3. Bassett, H. & Lloyd, C. (2001) Occupational therapy in mental health: managing stress and burnout. British Journal of Occupational Therapy, 64 (8), 406–411.
4. Clouston, T. (2004) Narrative methods: talk, listening and representation. British Journal of Occupational Therapy, 66 (4), 136–142.

**Електронні ресурси:**

1. <https://app.physiou.com/>
2. <https://www.sralab.org/>
3. <https://www.physio-pedia.com/home/>
4. <http://www.who.ch>
5. <http://moz.gov.ua/mkf>

6. [http://www.icfillustration.com/icfil\\_eng/top.html](http://www.icfillustration.com/icfil_eng/top.html)
7. <https://www.cochrane.org/>
8. <https://www.cochranelibrary.com/>
9. <https://www.youtube.com/channel/UC51DkJkKUNuMc3C-ZQmyUgg>
10. [https://www.youtube.com/channel/UC\\_VQDInMfY5HoPn8w9OmuFw](https://www.youtube.com/channel/UC_VQDInMfY5HoPn8w9OmuFw)  
<https://www.youtube.com/channel/UCmTe0LsfEbpkDpgrxKAWbRA>