



gesunder
KINDERGARTEN

NEWSLETTER



„Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ Newsletter Mai 2018

Unsere Themen in dieser Ausgabe:

- [GEKI-Handpuppe selbst gemacht](#)
- [Angebote unseres Kooperationspartners „Die Kinderfreunde Steiermark“](#)
- [Unsere Schatzkiste: Öffentlichkeitsarbeit im Kindergarten & der Kinderkrippe Schwupp di Wupp](#)
- [BVA Ernährungstipp zum Thema „Brainfood“](#)
- [Wissenswertes zur Ernährung \(Erdbeeren: Der süße Sommergruß\) & Zahngesundheit \(Fluoride\)](#)
- [Elterntipps: Sicherer Badespaß mit Kindern](#)
- [Tipps, Literatur & Kurzmitteilungen: Rechtlicher Tipp „Schwimmen mit Kindern“, Angebote des KIT \(Kriseninterventionsteam Land Steiermark\), Bewegt im Park](#)
- [Terminavisio: Reflexionstreffen & regionale Fortbildungen](#)



Zum Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ gehören mittlerweile schon 125 Projektkindergärten und 23 Netzwerkkindergärten: Werden auch Sie Teil des Netzwerks und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: >> anmelden





GEKI-Handpuppe selbst gemacht

Wer kann sich noch erinnern? Beim Netzwerktreffen „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ im November 2017 wurde erstmals unser „GeKi“ vorgestellt. Die **Handpuppe** wurde von Elfi Scharf (Kuddel Muddel Theater) eigens für den Gesunden Kindergarten entwickelt.

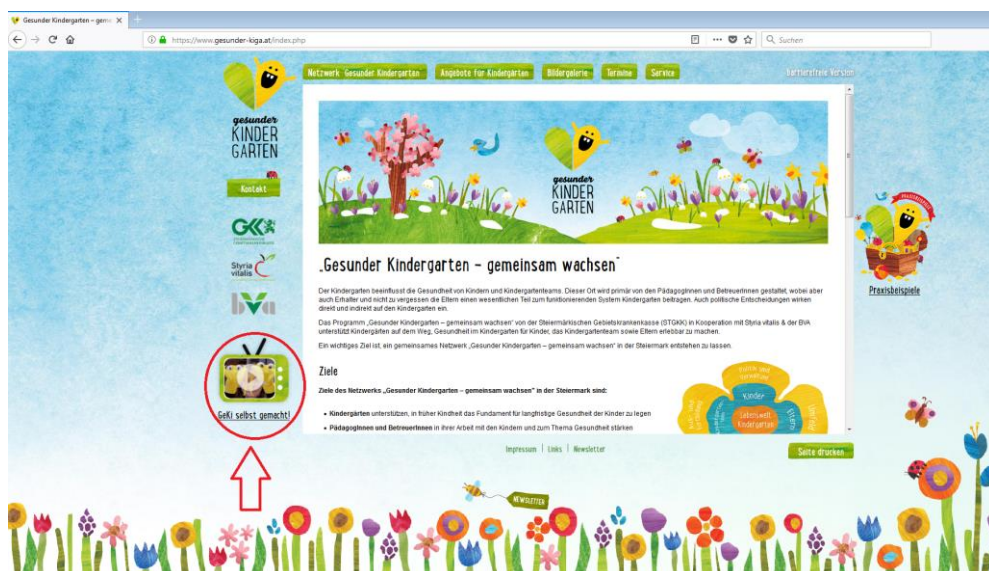
Und das aus gutem Grund: der „GeKi“ ist ein tolles Werkzeug, um Kinder im Gesunden Kindergarten nach ihrer Meinung und ihren Wünschen zu fragen, sie also stärker zu beteiligen. Denn Demokratie, also die aktive Mitgestaltung von (gesunden) Lebensbedingungen, will gelernt sein.

Möchte man im Kindergarten beispielsweise den Garten neu gestalten und bepflanzen, kann der „GeKi“ spielerisch ins Thema einführen und die Kinder fragen: „Fühlt ihr euch im Garten wohl? Was gefällt euch daran, was weniger? Was würdet ihr euch im Garten noch wünschen?“. Die Ideen der Kinder werden gesammelt und im Anschluss wird entschieden, was umgesetzt werden soll und was nicht (möglich ist). Einen guten Rahmen, um mit Kindern abzustimmen, bietet z.B. ein Kinderparlament, eine Kinderkonferenz oder auch der Morgenkreis. Wichtig ist, dass die Ideen der Kinder dann auch umgesetzt werden. Natürlich bieten sich noch viele weitere Gesundheitsförderungsthemen – Bewegung, Ernährung, Umgang miteinander – für die aktive Einbeziehung der Kinder an.



Und jetzt seid ihr dran: [bastelt den „GeKi“ mithilfe des Videos ganz einfach nach](#). Im nächsten Kindergartenjahr wird es dann einen Fotowettbewerb geben, wo ihr Fotos eurer Kindergartenhandpuppe – am besten im Einsatz im Kindergarten 😊 – einschicken könnt. Wir sind schon sehr gespannt auf eure kreativen Ideen!

Auf die Plätze, fertig, GEKIS basteln, los! 😊



©STGKK



<https://www.gesunder-kiga.at/index.php/service/video>



Angebote unseres Kooperationspartners „Die Kinderfreunde Steiermark“

„Von klein auf gesund groß werden“

„Tri-Tra-Trulala...der Kasperl, der ist wieder da!“ mit diesen Worten begrüßt unser Gesundheitskasperl alle Kinder in verschiedenen steirischen Kindergärten.

Der Gesundheitskasperl des Zentrums für Gesundheitsförderung der Kinderfreunde Steiermark (gefördert vom Land Steiermark Abteilung A8-Gesundheit, Pflege und Wissenschaft) bringt steirischen Kindergärten tolle Gesundheitsideen ins Haus.

Ziel ist es, das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil so früh wie möglich zu verankern. Wie Studien belegen, ist es erwiesen, dass bereits im frühen Kindesalter (in der Familie und in frühen Bildungsanstalten) Krankheiten und gesundheitsrelevante Einstellungen, die im Kindesalter erworben werden, Einflüsse auf das körperliche und seelische Wohlbefinden in späteren Lebensjahren haben. Aufgrund dieser Tatsache ist es uns im Projekt sehr wichtig, Familien mit möglichst vielfältigen sozialen Voraussetzungen mit gesundheitsrelevanten Themen zu erreichen. Mit der Einbindung der Eltern werden auch Faktoren im familiären Bereich miteinbezogen.

Durch die Methode des „Puppentheaters“ kann eine altersgerechte Aufbereitung der Themen gewährleistet werden. Kasperl, Seppl und die Hexe helfen dabei auf wunderbare Weise.

„Gesundheitskasperl-Stücke“ für Kindergärten

Die Kasperlthemen, aus denen die Kindergärten auswählen können, betreffen die Bereiche:

- **Gesunde Ernährung:** Eine verzauberte Zuckertüte tut Seppl gar nicht gut
- **Werbung rund um Lebensmittel für Kinder:** Kasperl und Seppl entdecken Rätselhaftes.
- **Zahngesundheit:** Kann der Zwergenzahnarzt „Denti Denti“ dem Kasperl helfen?
- **Sicherheit:** Können die Kinder beim kniffligen Verkehrsquiz gewinnen?
- **Bewegung:** Ein Zauberer und viel Bewegung lösen einen Bann.
- **Soziales Wohlbefinden:**
 - Stück 1: Kasperl muss um Seppl's Freundschaft kämpfen.
 - Stück 2: Kasperl und die Kinder versuchen unsere Umwelt zu schützen
- **Stärkung des Selbstbewusstseins:** Kasperl hilft Kindern sich selbst zu behaupten.

Kosten: € 2,50/Kind (Mindestsumme € 65,00/Kindergarten)

Kontakt und Information:

Mag.^a Yvonne Urban-Eppich

0316/825512-10 oder yvonne.urban-eppich@kinderfreunde-steiermark.at

www.kinderfreunde-steiermark.at



Alle unsere KooperationspartnerInnen finden Sie unter:

<https://www.gesunder-kiga.at/index.php/netzwerk-gesunder-kindergarten/kooperationspartnerinnen>





Unsere Schatzkiste: Praxisbeispiele aus den Kindergärten

Öffentlichkeitsarbeit im Kindergarten und der Kinderkrippe Schwupp di Wupp in Köflach

Seit dem Kindergartenjahr 2016/17 widmen sich der Kindergarten und die Kinderkrippe Schwupp di Wupp in Köflach, neben anderen gesundheitsbezogenen Schwerpunkten, dem Thema „Öffentlichkeitsarbeit“. Ein großer Meilenstein dabei war es, die Website des Kindergartens neu zu gestalten. Außerdem sollten im Zuge der Überarbeitung der Website auch Flyer im einheitlichen Design erstellt und ein neues Logo kreiert werden.

Um diese Vorhaben umsetzen zu können, wurden der Kindergarten und die Krippe von den vom Sozialministeriumservice Landesstelle Steiermark geförderten Produktionsschulen (Deutschlandsberg, Leibnitz und Voitsberg) des bfi Bildungszentrum Köflach unterstützt.

Ein besonderes Highlight der Website sind bewegte Bilder des Innenraums, ein Kurzfilm und Aufnahmen aus luftiger Höhe, welche mit einer kameraunterstützten Drohne ermöglicht werden konnten. Besuchen Sie die neue Website des Kindergartens und der Krippe und begeben Sie sich auf eine fliegende Reise aus Vogelperspektive: www.schwuppdIWupp.at



Abbildung: Startseite www.schwuppdIWupp.at

Projekt wurde gefördert von:



NEBA ist eine Initiative des Sozialministeriumservice



Weitere interessante Praxisbeispiele finden Sie auch auf unserer Website unter: <http://www.gesunder-kiga.at/index.php/service/beispiele-aus-der-praxis>



BVA Ernährungstipp zum Thema „Brainfood“

Brainfood – schlaue Nahrungsmittel für unser Gehirn

Das Gehirn ist die „Schaltzentrale“ für unsere geistige Leistungsfähigkeit. Verschiedene Prozesse wie etwa Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit oder Reaktionszeit, aber auch komplexe Problemlösungen und Entscheidungsfindungen werden zentral vom Gehirn aus gesteuert.

Da das Gehirn die Nährstoffe über die Blutbahn aus unserer Nahrung bezieht, kann die Leistung des Gehirns durch richtiges Ess- und Trinkverhalten stark beeinflusst werden. Nahrungsmittel, die dem Gehirn die notwendige Energie zur Verfügung stellen, bezeichnet man als „Gehirnnahrung“ oder „Brainfood“. Der Hauptenergielieferant für das Gehirn ist **Glucose (Blutzucker)**. Glucose kann unser Körper aus kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie Obst, Getreideprodukten, Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchten und verschiedensten Zuckerarten bilden. Durch regelmäßiges Essen kann ein konstanter Blutzuckerspiegel sichergestellt werden.

Energielieferant Nummer zwei ist **Fett**. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren bringen nicht nur Power, sondern sie wirken sich auch günstig auf die Nervenzellen aus. Von besonderer Bedeutung für die Gehirnfunktion sind Omega-3-Fettsäuren, die in Fisch, Nussöl, Leinöl, Rapsöl, Samen und Nüssen enthalten sind.

Darüber hinaus benötigt unser Gehirn auch verschiedene **Aminosäuren (Eiweißbausteine)**, um sogenannte Neurotransmitter aufzubauen. Die Neurotransmitter sorgen dafür, dass Informationen zügig von einer Zelle zur nächsten fließen und stellen Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Entspannung und geistige Fitness sicher. Gute Eiweißquellen sind neben Fisch und Meeresfrüchten auch mageres Fleisch und magere Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Vollkorngetreide und Nüsse.

Zusätzlich sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie ausreichend Flüssigkeit und Sauerstoff für den Gehirnstoffwechsel im Kindergartenalltag ausgesprochen wichtig.

Im Rahmen von Projekten der BVA zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Kindergarten haben Kindergartenteams auch die Möglichkeit, sich im Rahmen des Schwerpunktes „Ernährung“ dem Thema „Brainfood“ zu widmen.



©BVA

Haben Sie Interesse an diesem Angebot?

Unser Kontakt: BVA Gesundheitsförderung

Catherine Fandl, MA; Grieskai 106, 8020 Graz

050405/25770; Mail: graz.gesundheitsfoerderung@bva.at





Wissenswertes zur Ernährung & Zahngesundheit

Erdbeeren: Der süße Sommergruß

Wer liebt sie nicht, die süßen Sommervorboten? Mit ihrem kräftigen Rot und der praktischen Größe sind Erdbeeren beliebtes Fingerfood. In der Küche kann man mit ihnen die leckersten Gerichte zaubern. Aufgrund ihres feinen, unvergleichlichen Aromas harmonisieren sie mit den unterschiedlichsten Lebensmitteln: Sie passen hervorragend zu Käse, pepen beinahe jede Nachspeise auf und verleihen sogar pikanten Gerichten das gewisse Etwas. Wie wäre es zum Beispiel mit einem frischen Spargelsalat mit Erdbeeren? Oder aber einer Kreation aus gratinierten Zucchini und den süßen Früchtchen?

Mit unserem folgenden Rezept, dem Erdbären-Schaum, bleiben wir zwar auf der klassisch süßen Seite, der Genuss kommt aber auch hier nicht zu kurz – versprochen! ☺

Erdbären-Schaum

Zutaten:

800 g Erdbeeren
375 ml Milch
30 g Honig
40 g Weizenvollkorn Grieß
2 Eier Größe S
Einige Minzeblätter

Zubereitung:

Erdbeeren putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Milch mit dem Honig nur leicht erwärmen und den Grieß nach und nach einrieseln lassen. Mit einem Schneebesen gut zu einer gleichmäßigen Masse verrühren und vom Herd nehmen. Abkühlen lassen. Nun die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Zum Schluss mit den Erdbeeren vermengen. Mit den Minzeblättern garnieren und servieren.

Tipps:

- Eifrige Kinderhände helfen gerne mit! Bereits Kleinkinder können die Stiele von den Erdbeeren entfernen und diese würfeln, Honig in die Milch einrühren und Minzeblätter abzupfen.
- Die Milchcreme kann mit frisch ausgekratzter Vanille verfeinert werden. Geraspelte Schokostreuseln ergeben ein süßeres Dessert.
- Die übrigen Eidotter können zum Beispiel zum Legieren von Suppen verwendet werden.





Fluoride (Tipps von der Abteilung Zahngesundheit von Styria vitalis)

Wussten Sie, dass Fluoride eine wichtige Funktion in der Kariesvorsorge haben?

Kariesbakterien verstoffwechseln Zucker aus Lebensmitteln und Getränken zu Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und den Zahn nach und nach löchrig machen (=Karies). Der Speichel ist unser natürlicher Schutz vor diesen Bakterien. Durch die überwiegend zuckerhaltige Ernährung in der heutigen Zeit hat der Speichel alle Hände voll zu tun und ist der Angriffskraft der Bakterien oft nicht mehr gewachsen.

Fluoride härten (remineralisieren) den Zahn und bilden eine Schicht, welche vor Säureattacken schützt. Vor allem die regelmäßige Mundhygiene mit fluoridhaltiger Zahnpasta macht langfristig den Zahnschmelz widerstandsfähig. Es wird empfohlen zum Zähneputzen eine erbsengroße Menge an Zahnpasta mit altersgerechtem Fluoridgehalt zu verwenden (2 – 6-Jährige: 1.000 ppm Fluorid-Einheiten). Der jeweilige Fluoridgehalt ist auf der Zahnpastatube abzulesen.



Elterntipps

Sicherer Badespaß mit Kindern

Langsam aber sicher beginnt die neue Badesaison. Damit Sie das kühle Nass mit Ihren Kindern entspannt und unfallfrei genießen können, haben wir wichtige (Sicherheits-)Tipps für Sie gesammelt:

- Kinder dürfen niemals unbeaufsichtigt in der Nähe von Wasser sein. Eine Wassertiefe von einigen Zentimetern kann ausreichen, dass kleine Kinder in wenigen Minuten unbemerkt ertrinken. Seien Sie bei kleinen Kindern immer in Griffweite.
- Schwimmhilfen wie Schwimmscheibe, Schwimmweste oder Schwimmgürtel sind eine ergänzende Sicherheitsvorkehrung, ersetzen aber nie die Beaufsichtigung von Kindern im und am Wasser.
- Kinder sind umso sicherer, je früher sie schwimmen lernen. Mit einem Alter zwischen 3-5 Jahren sind Kinder in der Regel reif dafür. Die meisten Schwimmbäder bieten Kinder-Schwimmkurse an.
- Besonders Kinder müssen beim Baden gut vor der Sonne geschützt werden. T-Shirts, Kappen und Sonnencreme sind wichtig, vor heißer Mittagssonne schützt aber nur der Aufenthalt im Schatten.
- [Die 10 wichtigsten Baderegeln des österreichischen Jugendrotkreuzes](#) liefern eine gute Orientierung, damit einem schönen und sicheren Badeausflug nichts im Weg steht. Das kindgerechte Design mit dem „Rettofanten“ lädt dazu ein, diese ausführlich mit Kindern zu besprechen. Fordern Sie das Einhalten der Regeln konsequent ein.





„ROKO – Sicherheit am Wasser“ – Tipp für Eltern und Kindergärten:

Das Jugendrotkreuz hat mit „ROKO – Sicherheit am Wasser“ ein Themenheft entwickelt, das dabei unterstützen soll, Kinder spielerisch ans Thema Wasser heranzuführen und sie auf Gefahren des Wassers hinzuweisen. Eltern und Kindergartenteams können das Themenheft sowie die Baderegeln beim Jugendrotkreuz Steiermark unter 0316/ 48 23 23-0 oder jrk@stredcross.or.at bestellen. Daneben gibt es die Themenhefte „Erste Hilfe und Gefahrensensibilisierung“ und „Kinder im Straßenverkehr“ sowie eine ROKO-Handpuppe.

>> siehe auch rechtlicher Tipp „Schwimmen mit Kindern“

Tipps, Literatur & Kurzmitteilungen



Was muss ich als KindergartenpädagogIn beachten, wenn ich mit den Kindern schwimmen gehe? (Tipps von Dr.ⁱⁿ Ulrike Cichocki und Mag.^a Eva Maria Deutsch)

Schwimmen zu gehen ist erlaubt, aber es muss hier ein besonders hohes Maß an Sorgfalt gewährleistet werden. Denn wenn etwas passiert, dann können die Folgen, anders als bei anderen Ausflügen, weit gravierender sein. Wichtig ist es, die Einwilligung der Eltern (Unterschrift!) einzuholen. Zugleich sollte bestätigt werden, ob das Kind Schwimmer oder Nicht-Schwimmer ist. Bei Nichtschwimmern ist für eine ausreichende Schwimmhilfe zu sorgen. Trotz dieser dürfen schwimmende Kinder nicht aus den Augen gelassen werden. Außerdem muss mit den Kindern besprochen werden, wie sie sich zu verhalten haben. Es muss eine ununterbrochene Beckenaufsicht seitens des/der KindergartenpädagogIn gewährleistet werden. Sich auf den Bademeister zu verlassen, reicht nicht.

Die Aufsichtspflicht für KindergartenpädagogInnen ist im §23 in Verbindung mit §3Abs. 3lit f des steiermärkischen Kinderbildungs- und -betreuungsgesetzes geregelt.



© Croce & Wir

Auch aus risikopädagogischer Sicht ist es wertvoll Kindern Erfahrungen mit dem Element Wasser zu ermöglichen. Es gibt verschiedene Gewässer in unserer Natur. Schwimmen zu können, ist - neben der Gefahrenereinschätzung – die beste Sicherheit im Umgang damit. Weiters ermöglicht die Erfahrung im Wasser eine besondere Körper- und Bewegungswahrnehmung durch Druck, Widerstand und Auftrieb. Sie fördert Koordinationsfähigkeit, Gleichgewichtsempfinden, Ausdauer und den Aufbau von Muskulatur, die wichtig sind, um gestärkt viele andere körperliche Risiken zu bewältigen. Bewegung generell stärkt die Entwicklung und das Schwimmen und Plantschen macht auch noch viel Spaß, sodass es ganz von selbst und lustvoll geschieht. Ein Schwimmausflug stärkt zudem die soziale Kompetenz von Kindern, etwa indem sie auf andere aufpassen oder dem Gruppendruck standhalten und selbst entscheiden, was sie sich zutrauen und was nicht.

Bei einem Ausflug ins Schwimmbad lernen Kinder wichtige (Sicherheits-) Regeln im Umgang mit Wasser und mit anderen Badegästen (>> siehe auch Elterntipps „Sicherer Badespaß mit Kindern“).

Nur durch viele selbstgemachte – und von Erwachsenen gut begleitete – Erfahrungen mit und im Wasser, lernen Kinder damit verbundene Risiken gut einzuschätzen. Machen wir unsere Kinder zu guten Schwimmern!

(Quelle: Dr.ⁱⁿ Ulrike Cichocki und Mag.^a Eva Maria Deutsch nach §23 in Verbindung mit §3Abs. 3lit f des steiermärkischen Kinderbildungs- und -betreuungsgesetzes; Auszug aus der steiermarkweiten Fortbildungsreihe „Recht auf Risiko“ 2017 des Netzwerks „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ und der Abteilung 6, Bildung und Gesellschaft, Referat Kinderbildung und -betreuung des Landes Steiermark)



Unterstützende Angebote des KIT (Krisenintervention Land Steiermark)

Akute Ausnahmesituationen, wie plötzliche Todesfälle, Kindernotfälle, Verkehrsunfälle, Suizide etc., treffen Erwachsene und Kinder völlig unerwartet. Mit solch traumatischen Ereignissen können auch KindergartenpädagogInnen und BetreuerInnen mittelbar oder unmittelbar konfrontiert sein. Dann gilt es, trotz der herausfordernden Situation, Ruhe zu bewahren, zu handeln, zu informieren, zu schützen und zu stützen. Die psychosozialen **AkutbetreuerInnen des Kriseninterventionsteams (KIT)** Land Steiermark stehen Ihnen in diesen Akutsituationen gerne beratend zur Seite, um zu überlegen und zu planen, welche Angebote für die Kinder, die Eltern und die MitarbeiterInnen hilfreich sein könnten.



©KIT Land Steiermark

KIT-Land Steiermark verfügt in allen Bezirken über geschulte MitarbeiterInnen und kann rund um die Uhr über die **Notrufnummer 130** angefordert werden. Es entstehen keine Kosten!

Haben Sie Fragen? Für Auskünfte steht Ihnen gerne **Cornelia Forstner MA, MSc** cornelia.forstner@stmk.gv.at zur Verfügung; weitere Informationen u.a. zur Ausbildung sowie den aktuellen Jahresbericht finden Sie auf der Homepage: www.kit.steiermark.at



Kostenloses Bewegungsangebot „Bewegt im Park“

Ein vielfältiges **kostenloses** Bewegungsprogramm von Juni bis September 2018 für **ALLE**. Die Kurse werden durch Vereine von ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION umgesetzt. Im Bundesland Steiermark reicht das Angebot von Gesundheitsgymnastik und Linedance, über Fußball bis hin zu Familienyoga.

Termine und Standorte in Ihrer Umgebung finden Sie unter: www.bewegt-im-park.at

Terminaviso

05. Juni 2018, 06. Juni 2018 & 13. Juni 2018: Reflexionstreffen für Projektkindergärten im 1. Betreuungsjahr

Ein wichtiger Bestandteil im Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ ist der einmal im Jahr stattfindende **Reflexionsnachmittag** für alle Projektkindergärten im ersten Betreuungsjahr.



Termine & Veranstaltungsorte (jeweils von 14:30 – 17:30 Uhr)

05. Juni 2018: Großer Sitzungssaal Marktgemeindeamt St. Michael
(Hauptstraße 64, 8770 St. Michael in der Obersteiermark)

06. Juni 2018: Gemeindesaal Gniebing (Gniebing 148, 8330 Feldbach)

13. Juni 2018: Pfarre Premstätten (Kirchenweg 11, 8141 Premstätten)

Anmeldung: zu einem der drei Termine bis spätestens 22. Mai 2018 unter 0316/822094-10 oder gesunder-kiga@styriavitalis.at



06. Juni 2018: Regionale Fortbildung "Entspannung & Auftanken" für Projekt- und Netzwerkkindergärten (DL, VO, GU & LB)

"Entspannung & Auftanken" – Wege zu mehr Gelassenheit: Unter diesem Motto sollen Sie im Workshop Wege erlernen, um sich zu entspannen und Energie aufzutanken. Denn es will immer wieder erfahren und geübt werden, wie wir schließlich auch im Alltag in einen gelasseneren und ruhiglebendigen „Modus“ finden.

Termin: Mittwoch, 06. Juni 2018 (16:30 bis 19:00 Uhr)

Ort: Kneipp Kindergarten Frauental a.d.L., Schulgasse 5, 8523 Frauental a.d.L.



12. Juni 2018: Regionale Fortbildung "Miniurlaub für die Seele" für Projekt- und Netzwerkkindergärten (MT & LE)

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit gezielten Atemübungen und feinen Körperbewegungen den Körper und die Gedanken wieder in lebendige Ruhe bringen und so Gelassenheit und Kraft für den Alltag tanken.

Termin: Dienstag, 12. Juni 2018 (17:00 – 20:00 Uhr)

Ort: Mehrzweckhalle Kobenz, Josef-Krainer-Weg 2, 8723 Kobenz



Weitere Termine finden Sie unter: <http://www.gesunder-kiga.at/index.php/termine/termine-vom-netzwerk>

