

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM **ŠKOLNÍ DRUŽINY**

při Základní škole Wagnerovo náměstí Beroun

1. IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE ŠKOLNÍ DRUŽINY

Identifikátor zařízení: 600043037

Adresa: Wagnerovo náměstí 458, 266 01 Beroun

IČO: 70975001

IZO: 113100043

Kapacita: 270 žáků

2. CHARAKTERISTIKA ZAŘÍZENÍ

Školní družina je součástí ZŠ a o zařazení dítěte do školní družiny rozhoduje ředitelka školy na základě vyplněné přihlášky do školní družiny. Docházejí do ní žáci 1. až 4. ročníku, kteří jsou rozděleni do devíti oddělení.

Naše školní družina kromě standardní péče o děti při rekreační, odpočinkové a zájmové činnosti umožňuje dětem od 15:15 návštěvu zájmových kroužků vedených vychovatelkami. Jsou to pohybové hry, malí divadelníci, veselé zpívání, kreativní kroužek, kroužek keramický, deskové hry, hra na ukulele, zumba a jóga. Vzhledem k nemožnosti zajistit homogenitu skupiny a další protiepidemiologická opatření jsou kroužky v letošním školním roce zrušeny. V případě zlepšení pandemické situace jsme schopni kroužky realizovat téměř okamžitě.

Provoz družiny začíná ráno od 6:30 do 7:45 a odpoledne od 11:40 do 17:00. Od 16:00 se oddělení spojují do konečné družiny.

3. PODMÍNKY

3.1. MATERIÁLNÍ PODMÍNKY

Školní družina má devět oddělení, která nejsou umístěna pohromadě.

Samostatné prostory má 1., 2. a 8. oddělení. 3., 4., 5., 6., 7. a 9. oddělení působí ve třídách 1. stupně po skončení vyučování.

3.2. UMÍSTĚNÍ

1. oddělení ve vilce vpravo
2. oddělení ve vilce vlevo
3. oddělení ve přízemí hlavní budovy
4. oddělení v přízemí nové budovy
5. oddělení v 1. patře nové budovy
6. oddělení v přízemí hlavní budovy
7. oddělení ve 2. patře nové budovy

8.oddělení ve 4. patře nové budovy

9.oddělení ve 3. patře nové budovy

Materiální vybavení průběžně doplňujeme a modernizujeme.

3.3. EKONOMICKÉ PODMÍNKY

Vnitřním řádem školní družiny je stanovena úplata za ŠD.

Výše úplaty je:

- ranní družina (6:30 - 7:45) 100,-/měsíc
- odpolední družina (11:40 - 17:00) 300,-/měsíc
- ranní i odpolední družina 400,- /měsíc

Splatnost poplatků je do 10. dne v měsíci.

Rodiče platí příkazem na účet 51-4870440227/0100 nebo hotově u sekretářky školy.

4. CÍLE VZDĚLÁVÁNÍ

Cílem v naší školní družině je rozvoj osobnosti dítěte a jeho tělesných i rozumových schopností. Při řízených a spontánních aktivitách vedeme děti k účelnému využívání volného času. Motivujeme na nabízené zájmové činnosti a rozvíjíme praktické dovednosti. Učíme děti vztahu k vlastnoručně vytvořenému výkresu, výrobku, práci.

Rozvíjíme u dětí správný vztah a chování k životnímu prostředí a vedeme je k aktivnímu podílu na jeho ochraně. Vytváříme pozitivní vztahy mezi žáky, vedeme je ke spolupráci, spoluodpovědnosti, pomoci a komunikaci.

Respektujeme individuální schopnosti a dovednosti dětí. Rozvíjíme u nich schopnosti rozhodování a hodnocení.

Školní družina umožňuje integraci žáků se speciálně vzdělávacími potřebami. Vychovatelka spolupracuje s jejich vyučujícími i se zákonnými zástupci, žáky zapojuje do činností školní družiny podle jejich individuálních schopností a potřeb, řídí se závěry zpráv školských poradenských zařízení. Uplatňujeme individuální přístup k žákovi a respektujeme jeho pracovní tempo.

5. FORMY VZDĚLÁVÁNÍ

Pravidelná činnost

Každá vychovatelka má sestavenou týdenní skladbu zaměstnání, je zařazena také v zájmových kroužcích.

Příležitostná činnost

Návštěva Bijásku (program Městského kina pro malé diváky), besídky, karneval, divadelní představení, návštěvy Městské knihovny, Muzea Českého Krasu, hasičské zbrojnice, Policie ČR, spolupráce s DDM v Berouně.

Spontánní aktivity

Při pobytu venku při řízené části v koncových hodinách, při případné únavě dětí.

Odpočinková činnost

Četba, vyprávění, poslech, promítání, hry, hudební a hudebně pohybové chvilky.

Příprava na vyučování

Didaktické hry a tematické vycházky.

6. KOMPETENCE

Výchovně vzdělávací činnost ŠD ústí v získávání určitých kompetencí a jejich dalšího rozvíjení, posílení. Prostřednictvím volnočasových aktivit jsou posilovány a dále rozvíjeny následující kompetence:

1. KOMPETENCE K UČENÍ

Učí se s chutí, započatou práci dokončí, umí zhodnotit své výkony, kladou si otázky, umí na ně odpovědět, hledají si odpovědi.

2. KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Všímají si dění i problémů, při řešení užívají logických postupů, rozlišují správné a chybné řešení, vymýšlejí nová řešení.

3. KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ

Ovládají řeč, správně se vyjadřují, vhodně formulují své myšlenky, odpovědi, otázky, komunikují bez ostychu se svými vrstevníky i dospělými.

4. KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ

Samostatně rozhodují o svých činnostech, odpovídají na ně, nesou důsledky, projevují citlivost a ohleduplnost, rozpoznají vhodné a nevhodné chování, vnímají nespravedlnost, agresivitu, šikanu a dovedou se jim bránit, spolupracují ve skupině, dokážou se prosadit i podříditi – přijmout kompromis, udělat dohodu, jsou schopni respektovat jiné, jsou tolerantní.

5. KOMPETENCE ČINNOSTNÍ A OBČANSKÉ

Učí se plánovat, organizovat, řídit, hodnotit, odhadují rizika svých nápadů, k úkolům a povinnostem přistupují odpovědně, uvědomují si svá práva i práva druhých, dbají na své osobní zdraví i na zdraví druhých, chovají se odpovědně s ohledem na zdravé a bezpečné prostředí

6. KOMPETENCE K TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Orientují se v možnostech smysluplného trávení volného času, umí si vybrat zájmové činnosti dle vlastních dispozic, rozvíjejí své zájmy v organizovaných, skupinových i individuálních činnostech, umí odmítnout nevhodné nabídky na využití volného času.

7. OBSAH VZDĚLÁVÁNÍ

Při výchovně vzdělávací činnosti v ŠD je vždy přihlíženo k individuálním schopnostem dětí, k jejich povaze i zálibám. V žádném případě nejsou nuceni k práci či hře. Naším cílem je poskytnout dětem podporu v oblasti volnočasových aktivit, usnadnit účast na aktivitách i dětem z kulturně odlišného prostředí, s odlišnými životními podmínkami, se zdravotním znevýhodněním a dětem s PAS.

Člověk a jeho svět		
1. MÍSTO, KDE ŽIJEME		
TÉMA	VZDĚLÁVACÍ A VÝCHOVNÉ OBLASTI	KOMPETENCE
	NÁŠ DOMOV	
U NÁS DOMA	Vyprávění o životě rodiny, rodičích, sourozencích, prarodičích	3, 4, 5
	Kresba a malba – jak trávíme volný čas	4, 6
	Vyprávění – povolání rodičů	3, 4, 5
NÁŠ DŮM	Stavíme náš dům ze stavebnice	2, 3, 5
	Zařizujeme si náš pokoj – nábytek vystřihujeme z kartonu a celek dokreslujeme	2, 3, 4, 6
	ŠKOLA	
NAŠE ŠKOLA NENÍ BLUDIŠTĚ	Procházíme školou a představujeme si, že je bludiště, v němž se orientujeme	1, 2, 6
	Seznamujeme se s prostředím školní družiny	1, 2, 6
	Zjišťujeme, kdo všechno v naší škole pracuje (setkáváme se s nepedagogickými pracovníky školy)	1, 3
	Orientační soutěž – hledáme ve škole ukrytý poklad	3, 5, 6
CESTA DO ŠKOLY	Povídáme si o cestě do školy a domů. Ptáme se na bezpečnost	1, 2, 4
	Procházíme se okolím školy a určujeme dopravní značky a jejich význam	1, 2, 6
	Soutěž ve znalosti dopravních značek	1, 5, 6
	Vyrábíme dopravní značky	2, 5
	Na dopravním hřišti si hrajeme na policisty, řidiče a chodce	2, 3, 5

	NAŠE MĚSTO	
MĚSTO, V NĚMŽ ŽIJEME	Na vycházkách hledáme zajímavá místa našeho města	1, 2, 5, 6
	Historické budovy v našem městě – kresba, malba, koláž	1, 3, 4
	Pověsti a příběhy z našeho města a okolí	1, 3, 4
	Hra na průvodce naším městem, popisujeme kudy se dostaneme na nádraží, na poštu, na náměstí, do lékárny, na Městskou horu, do muzea...	1, 2, 3, 4, 5
NÁVŠTĚVNÍCI	Seznamujeme se s posláním : pošty, knihovny, lékárny, obchodu	1,3
	Všechna výše uvedená místa postupně navštívíme	1,3
JAK ŽIJEME	Na vycházkách si ukazujeme, kde v našem městě sídlí a pracují policisté, hasiči, knihovníci, lékaři, prodavači, řidiči atd.	1, 2, 6
	Povídáme si o tom, co tito lidé dělají	1, 2, 6
	Kresba- „Čím chci být až budu velký.“	1, 3
	Exkurze do hasičské zbrojnice, do Medicentra, návštěva knihovny, muzea, lékárny, nádraží, jízda autobusem a vlakem atd.	1, 5
CESTA DO KNIHOVNY	Jdeme navštívit knihovnu	2, 3, 5, 6
	Vyhledáváme knihy a časopisy , kde se píše o našem městě	2, 3, 5, 6
	Čteme pověsti z našeho regionu	1, 6
	Vyrábíme obal na knihu a záložku	1, 6
	Hrajeme divadlo	1, 3, 4
OBJEVITELÉ	Procházíme se večerním městem a nocujeme ve družině	4, 6
	ZA HUMNY	
JSEM ČECH, VÍM, KDE	Vědomostní soutěž o naši zemi (historie, současnost, zajímavosti...)	1, 2, 3

ŽIJÍ	Cestujeme po mapě, ukazujeme místa, kde někteří z nás byli a vyprávíme o nich	1, 3, 6
	TRADICE NAŠEHO MĚSTA	
JAK TO BYLO DŘÍVE	Navštívíme místní muzeum, posloucháme a čteme si pověsti našeho regionu	1, 3, 5, 6
	Dramatizujeme jednoduché pověsti – např. O Klepáčkovi	1, 6
MASOPUST	Vyprávíme si, co jsou masopustní zvyky (půjčíme si v knihovně publikace)	1, 3, 4
	Vyrábíme si masopustní masky	1, 2, 6
	Uspořádáme v tělocvičně dětský karneval	1, 2, 6
VÍTÁME JARO	Povídáme si o lidových tradicích a zvycích týkajících se jara, čteme ukázky z knížek...	1, 3, 6
	Zpíváme písně o jaru	1, 3, 6
	Vyrábíme tradiční předměty z proutí, ze slámy, z látky, z kartonu...	1, 2, 6
SLET ČARODĚJNIC	Měníme se v čarodějnice	4, 5
	Vyhlašujeme nejhezčí čarodějnici	4, 5

2. LIDÉ KOLEM NÁS		
TÉMA	VZDĚLÁVACÍ A VÝCHOVNÉ OBLASTI	KOMPETENCE
	RODINA	
VIZITKA NAŠÍ RODINY	Povídáme si o rodičích, jak se jmenují, kde pracují	3, 4
	Představíme je pantomimicky	3, 4
	Kreslíme rodiče	3, 4
	Navštívíme pracoviště některého z rodičů	3, 4

DEN MATEK	Povídáme si o tom, co pro nás maminka znamená, co pro nás dělá	1, 3, 4
	Kreslíme maminku	1, 3, 4
	Vyrábíme pro maminky dárek	3, 4, 6
	KAMARÁDI	
MOJI KAMARÁDI	Kreslíme portréty našich kamarádů	3, 4
	Vysvětlujeme, proč jsou našimi kamarády	3, 4
	Smyslová hra: „Poznám svého kamaráda se zavázanýma očima?“ (po hlase, po hmatu..)	1, 3, 5
	Povídáme si o rozdílu slov kamarád, spolužák a přítel	1, 3, 4
NEJSME VŠICHNI STEJNÍ	Zkoušíme se vcítit do situace neslyšících a dorozumíváme se jen odezíráním	4, 5
	Orientujeme se v prostoru se zavázanýma očima	2, 4, 5
	SVÁTKY A OSLAVY	
KAŽDÝ DEN MÁ NĚKDO SVÁTEK	Zapišeme si ke jménu dětí datum jejich svátku a narozenin, abychom jim mohli blahopřát.	1, 4, 5
	Vyrábíme přáníčka pro oslavence.	1, 4, 6
ČAS ADVENTNÍ	Čteme si v knížkách o Vánocích, povídáme si o smyslu adventní doby, zpíváme koledy.	2, 3
	Společně s dětmi vyrobíme adventní věnec, každý týden. posedíme u zapálené svíčky a vyprávíme si vánoční příběhy.	3, 4, 5
	Vyrábíme Mikuláše, čerty, anděly, vánoční přáníčka a výrobky do vánočního stánku.	3, 4
KOUZELNÝ ČAS VÁNOC	Zdobíme si stromeček a třídu.	3, 6
	Na vycházkách pozorujeme výzdobu města, ulic a obchodů, navštívíme trhy.	3, 4

	Zkoušíme vánoční zvyky – krájíme jablíčko, pouštíme svíčky ve skořápkách...	1, 2, 6
	Uspořádáme si besídku a rozdáme si na ní dárky	1, 2, 3, 4, 5, 6
VELIKONOCE	Malujeme a zdobíme kraslice	1, 6
	Povídáme si o zvycích spojených s jarem	1, 3
	Zdobíme třídu a okna symboly Velikonoc	5, 6
DEN DĚTÍ	Plánujeme, jak společně den oslavíme	1, 2, 3, 4, 5, 6
	Uspořádáme závody a soutěže	1, 2, 3, 4, 5, 6
	JAK SE SPRÁVNĚ CHOVAT	
ZNÁME KOUZELNÁ SLOVÍČKA	Učíme se hrou správně zdravít, požádat o něco, poděkovat, zeptat se... (navštívíme informační středisko)	3, 4
ČLOVĚK MEZI LIDMI	Hrajeme scénky na drobné vyřizování vzkazů, posíláme děti aby vyřídily vzkaz, jak se chováme, když vstoupíme do úřední místnosti	2, 3, 4
JDEME NA VÝSTAVU	Povídáme si o tom, proč chodíme na výstavy	3, 5, 6
	Připomeneme si, jak se máme na výstavě správně chovat	3, 5, 6
	Navštívíme s dětmi dostupnou výstavu	3, 6
	Připravíme s dětmi výstavu našich prací, vyrobíme popisky a zhotovíme plakát	2, 4, 6
V NAŠÍ JÍDELNĚ	Dodržování zásad správného stolování procvičujeme denně ve školní jídelně	1, 3
	Příjemné prostředí si připravujeme i při svačinách	1, 3

3. LIDÉ A ČAS		
TÉMA	VZDĚLÁVACÍ A VÝCHOVNÉ OBLASTI	KOMPETENCE

	NÁŠ DENNÍ REŽIM	
CO VŠECHNO STIHNEME BĚHEM DNE	Zásady pravidelného denního režimu	1, 2, 3, 6
	Učíme se rozlišovat povinnosti a zábavu	1, 2, 3, 6
	Společně připravujeme týdenní plány naší činnosti ve školní družině	1, 2
	Dny v týdnu - opakování	1, 2
NÁŠ KALENDÁŘ	Společně si vyrobíme kalendář podle ročních období a společně připravíme náměty na vycházky v jednotlivých ročních období	3, 4, 5, 6
MĚŘENÍ ČASU	Vyrábíme si z papíru vlastní papírové hodiny s pohyblivými ručičkami	2, 3, 6
NÁŠ VOLNÝ ČAS	Ohlížíme se za prázdninami	1, 2, 6
	Shromáždíme pohlednice z míst, která jsme navštívili – vytvoříme vláček (z pohlednic)	1,2,6
	Povídáme si o tom, co jsme dělali o víkendu	1, 2, 6
	JAK SE MĚNÍ LIDÉ	
KDYŽ JSME BYLI MALÍ	Vyprávíme si příběhy z našeho ranného dětství	1, 3, 5
KDYŽ VELCÍ BYLI MALÍ	Navštívíme dům pro seniory	1, 3, 4, 5, 6
	Připravíme si pro ně vystoupení	1, 3, 4, 5, 6
	JAK SE MĚNÍ VĚCI, BUDOVY, MĚSTO	
NAŠE MĚSTO DŘÍVE A DNES	Hledáme stavby staré jako jsme my, naši rodiče a prarodiče	1, 2, 5
LIDÉ A MINULOST	Čteme české pohádky, prohlížíme si ilustrované knihy J. Lady, povídáme si o minulosti	1, 2, 3, 4, 6
JAK SE BYDLELO	Pátráme jak se žilo na hradech a na zámcích	1, 2, 3, 6

	Společně kreslíme, vystřihujeme, lepíme a sestavujeme	
	Dramatizujeme známou pohádku	

4. ROZMANITOST PŘÍRODY		
TÉMA	VZDĚLÁVACÍ A VÝCHOVNÉ OBLASTI	KOMPETENCE
	PŘÍRODA OKOLO NÁS ROSTLINY A ŽIVOČICHOVÉ	
JAK SE MĚNÍ NÁŠ STROM	Na vycházkách pozorujeme přírodu, vybereme si různé stromy a pozorujeme, jak se mění během ročních období	2, 3, 5, 6
	Kreslíme strom v různých ročních obdobích	2, 3, 5, 6
	Využíváme listy a plody vybraných stromů pro koláže	1, 2, 3
NAŠE KVĚTINY	Pečujeme o květiny-pěstujeme, přesazujeme, zaléváme	1, 2, 6
MÍSTO V LESE	Učíme se poznávat hmyz	1, 2
	Čteme společně knihu Ferda Mravenec	1, 6
	Kreslíme mravence a jiný hmyz	1, 6
	Na vycházkách pozorujeme mraveniště	1, 2
	Učíme se ho chránit	1, 2
S HLAVOU V OBLACÍCH	Při vycházkách pozorujeme život na stromech	1, 2, 3
	Povídáme si nad obrázky ptáků v encyklopedii	1, 3, 6
	Krmíme ptáčky v zimě	1, 2, 3, 5, 6
	Pozorujeme stopy ve sněhu	1, 2, 3, 5, 6
NAŠI KAMARÁDI ZVÍŘATA	Vyprávíme si o domácích zvířatech na základě vlastních zkušeností	1, 6
	Kreslíme domácí mazlíčky – práce vystavíme	2, 4, 6
	Na vycházce pozorujeme zvířata a jejich stopy	1, 2, 3

	ROČNÍ OBDOBÍ	
ROČNÍ OBDOBÍ	Povídáme si o ročních obdobích – sledujeme změny v přírodě, život zvířat, vztahy mezi zvířaty	1, 2
	Pozorujeme změny v přírodě a malujeme je	1, 3
	Dramatizujeme pohádku O dvanácti měsíčkách	1, 2, 3, 4
PODZIM	Vyrábíme draky	2
	Smyslové hry na poznávání ovoce a zeleniny podle hmatu, vůně a chuti (zavázané oči)	1, 3
ZIMA	Pomáháme zvířátkům přežít zimu	3, 6
	Zdobíme vánoční strom pro zvířátka	1, 6
	Pozorujeme prodej vánočních kaprů	1, 3
JARO	Kreslíme a malujeme první jarní květiny	1, 6
	Kreslíme mláďata domácích zvířat	1, 6
	POČASÍ	
PRANOSTIKA NA KAŽDÝ DEN	Každodenně sledujeme předpověď počasí	1, 2, 3, 5
	Vyhledáváme pranostiky	1, 2, 3, 5
VODA	Povídáme si o vodě, jejích skupenstvích a o významu vody	1, 2
	Navštívíme čističku odpadních vod	1, 5, 6
	CHRÁNÍME SVÉ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ	
DEN ZEMĚ	Pomáháme při úklidu okolí školy a družiny	5, 6
	Třídíme odpad	1, 5, 6

KNIHA PŘÍRODY	Tvoříme výrobky z přírodních materiálů	4, 6
CHRAŇME NAŠE ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ	Při vycházce sledujeme živočichy, rostliny, neživou přírodu	1, 3, 6
	Povídáme si, jak chránit životní prostředí	1, 3, 6

5. ČLOVĚK A JEHO ZDRAVÍ

TÉMA	VZDĚLÁVACÍ A VÝCHOVNÉ OBLASTI	KOMPETENCE
	POZNÁVÁME SVÉ TĚLO	
JÁ – MY	Na arch papíru obkreslíme postavu jednoho z nás a do obrysu dokreslíme nejdůležitější tělesné orgány	1, 2, 3
	Hrajeme hru „Hlava, ramena, kolena, palce“	1, 6
	PEČUJEME O SVÉ ZDRAVÍ	
ČISTOTA PŮL ZDRAVÍ	Kontrolujeme běžnou denní hygienu	3, 5, 6
	Ujasňujeme si hygienické zásady při kašli, kýchání, použití WC, stolování atd.	1, 2, 3
NÁŠ ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK	Kreslíme zeleninu a ovoce	1, 3, 6
	Hrajeme smyslové hry na ochutnávku ovoce a zeleniny	1, 3
CHCI BÝT ZDRAVÍ	Učíme se ošetřovat jednoduchá zranění	1, 2
	Při vycházce jdeme k Medicentru a povídáme si o jednotlivých 10 odděleních, která tam můžeme navštívit	1, 5
	Hrajeme si na lékaře a pacienta	2, 3
	Povídáme si o péči o náš chrup	1, 2, 3
	Povídáme si, jak se chováme na ulici, v dopravních prostředcích apod., abychom se vyhnuli úrazu	1, 4

	CHODÍME VEN KAŽDÝ DEN	
KAŽDODENNÍ POBYT VENKU	Denně chodíme do přírody	5, 6
	Každý měsíc se naučíme novou hru	6
	Pořádáme různé sportovní soutěže	6
	Při vycházkách překonáváme přírodní překážky, využíváme přírodní prostředí	5, 6
	Seznamujeme se s pravidly míčových her	6
	Při vycházkách do zimní přírody sledujeme stopy zvířat na sněhu	3, 5, 6
	Krmíme kačeny na řece	3, 5, 6
	Soutěžíme, kdo nejrychleji postaví sněhuláka	6
	Závodíme v hodu sněhovou koulí na cíl	6

8. ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČNOSTI A OCHRANY ZDRAVÍ

Pro činnost školní družiny platí stejná ustanovení o BOZ jako je uvedeno ve školním řádu a ve vnitřním řádu školní družiny. Platí pro ni také zajištění podmínek pro bezpečnost a ochranu před sociálně patologickými jevy a před projevy diskriminace, nepřátelství nebo násilí. Průběžně sledujeme konkrétní situace ve družině z hlediska výskytu sociálně patologických jevů a uplatňujeme různé formy a metody, které nám umožňují včasné zachycení ohrožených žáků.

Nadaným dětem se snažíme vytvořit ty nejlepší podmínky pro jejich rozvoj.

Strukturu činností a skladbu zaměstnání přizpůsobujeme požadavkům na bezpečnost žáků po stránce sociální, fyzické i emocionální. Respektujeme potřeby jedince a klademe důraz na ochranu před násilím a šikanou.

Pokud ŠD pro svoji činnost využívá odborné učebny (např. tělocvičnu, kuchyňku...) řídí se příslušnými řády pro tyto učebny.

S vnitřním řádem družiny jsou žáci seznámeni na začátku školního roku. V průběhu školního roku jsou poučeni o pravidlech bezpečnosti pro konkrétní činnost.