

**Программа  
индивидуальной работы  
со  
слабоуспевающими детьми**

Учитель математики и информатики  
МБОУ «Черемшанская ООШ»  
Апастовского района РТ  
Сафарова Фидания Галимзяновна

2021/2022 учебный год

## ***Пояснительная записка***

Одной из главных проблем, которую приходится решать педагогам наших школ, - это работа со слабоуспевающими учащимися.

Слабоуспевающими принято считать учащихся, которые имеют слабые умственные способности и слабые учебные умения и навыки, низкий уровень памяти или те, у которых отсутствуют действенные мотивы учения. Не секрет, что количество таких учащихся в школах составляет примерно 10-15 %. Чтобы данная категория учащихся не перешла в разряд неуспевающих, необходима систематизированная работа со слабоуспевающими учащимися всех служб образовательного учреждения. Основу такой работы может составлять Положение о деятельности педагогического коллектива со слабоуспевающими учащимися и их родителями.

Основная проблема – это несоответствие структуры образовательного пространства массовой школы, традиционных форм образования особенностями личности каждого ребенка затруднения в обучении, связанные с состоянием здоровья:

- занятия спортом;
- какими либо видами художественного творчества;
- неблагоприятной обстановкой в семье.

На фоне школьных неудач, постоянного неуспеха познавательная потребность очень скоро исчезает, порой безвозвратно, а учебная мотивация так и не возникает. Поэтому совершенно необходима специальная «поддерживающая» работа, помогающая детям, испытывающим трудности в обучении, успешно осваивать учебный материал, получая постоянное положение от учителя. Необходимы дополнительные упражнения, в которые заключена продуманная система помощи ребенку, заключающая в серии «подсказок», в основе которых лежит последовательность операций, необходимых для успешного обучения. Кроме того, этим детям необходимо большее количество на отработку навыка.

### ***Цель программы***

- ликвидация пробелов у учащихся в обучении по математике;
- создание условий для успешного индивидуального развития ребенка.

### ***Задачи программы:***

- ✓ создание ситуации успеха, наиболее эффективного стимула познавательной деятельности;
- ✓ пробуждение природной любознательности;
- ✓ создание максимально благожелательных отношений учителя и окружающих школьников к слабому ученику
- ✓ вовлечение учащихся в совместный поиск форм работы, поля деятельности.

### ***Программа направлена на удовлетворение потребностей:***

#### *Учащихся:*

Получение знаний за курс 7 класса

Выбор форм получения знаний.

#### *Родителей:*

В создании наиболее комфортных условий обучения своего ребенка;

В стабилизации отношений в семье: в смягчении конфликтных ситуаций в школе.

#### *Школы:*

Решение социально-педагогических и психологических проблем детей.

### ***Педагогические технологии, используемые при работе:***

-  - индивидуализация образовательного процесса;
-  - обучение навыкам самообразовательной и поисковой деятельности;
-  - диалоговая форма обучения;
-  - игровые формы;
-  - памятки, карточки, творческие задания
-  - вовлечение в групповую работу
-  - вовлечение в проектную деятельность

### **Формы контроля:**

-  - устные и письменные опросы;
-  - самостоятельные и проверочные работы;
-  - предметные тесты;
-  - собеседования;
-  - контрольные работы.

### **Принципы построения**

- приоритет индивидуальности, самобытности, самооценки ребенка.

### **Принципы реализации**

- создание условий для реализации индивидуальных особенностей и возможностей личности;
- выстраивания ребенком совместно с взрослыми индивидуального пути развития.

### **Планирование различных видов дифференцируемой помощи:**

1. Указание типа задачи, правила, на которое опирается задание.
2. Дополнение к заданию (рисунок, схема, чертеж, инструкция и т. д.)
3. Запись условия в виде значков, матриц, таблиц или словесно.
4. Указание алгоритма решения или выполнения.
5. Указание аналогичной задачи, решенной раньше.
6. Объяснение хода выполнения подобного задания.
7. Предложение выполнить вспомогательное задание, наводящее на решение предложенного.
8. Наведение на поиск решения определенной ассоциацией.
9. Указание причинно-следственных связей, необходимых для решения задачи, выполнения задания.
10. Выдача ответа или результата выполнения задания.
11. Расчленение сложного задания на элементарные составные части.
12. Постановка наводящих вопросов.
13. Указание правил, на основании которых выполняется задание.
14. Предупреждение о наиболее типичных ошибках, неправильных подходах при выполнении задания.
15. Программирование дифференцирующих факторов в самих заданиях.

### **Рекомендации по работе со слабоуспевающими детьми**

1. При опросе слабоуспевающим школьникам дается примерный план ответа, разрешается пользоваться планом, составленным дома, больше времени готовиться к ответу у доски, делать предварительные записи, пользоваться наглядными пособиями и пр.
2. Ученикам задаются наводящие вопросы, помогающие последовательно излагать материал.
3. При опросе создаются специальные ситуации успеха.
4. Периодически проверяется усвоение материала по темам уроков, на которых ученик отсутствовал по той или иной причине.
5. В ходе опроса и при анализе его результатов обеспечивается атмосфера благожелательности.
6. В процессе изучения нового материала внимание слабоуспевающих учеников концентрируется на наиболее важных и сложных разделах изучаемой темы, учитель чаще обращается к ним с вопросами, выясняющими степень понимания учебного материала, привлекает их в качестве помощников при показе опытов, раскрывающих суть изучаемого, стимулирует вопросы учеников при затруднениях в усвоении нового материала.
7. В ходе самостоятельной работы на уроке слабоуспевающим школьникам даются упражнения, направленные на устранение ошибок, допускаемых ими при ответах или в

письменных работах: отмечаются положительные моменты в их работе для стимулирования новых усилий, отмечаются типичные затруднения в работе и указываются способы их устранения, оказывается помощь с одновременным развитием самостоятельности в учении.

8. При организации домашней работы для слабоуспевающих школьников подбираются задания по осознанию и исправлению ошибок: проводится подробный инструктаж о порядке выполнения домашних заданий, о возможных затруднениях, предлагаются при необходимости карточки-консультации, даются задания по повторению материала, который потребуется для изучения новой темы. Объем домашних заданий рассчитывается так, чтобы не допустить перегрузки школьников.

### **Рекомендации по работе с замкнутыми (аутичными) детьми**

Этих детей характеризует выраженный аутизм (уход в себя, отстранённость от мира и его боязнь). Ребёнок испытывает определённые страхи. Склонны к развитию логического мышления. Учатся неплохо, но отсутствуют широкие познавательные интересы. Нетипичные интересы (о строении мира, о потустороннем мире). Любят много читать. Развита речь, но часто формально. Негативные черты: эмоциональная холодность, не испытывает большой привязанности к родителям, эмоциональная тупость. Он не интересуется чьим-либо мнением, он безразличен к внешнему миру. Способны на странные поступки. Самосохранение приглушается, может пройти по карнизу. Не имеет друзей – он одиночка. В дружбе подчиняемый, а не лидер. Не смотрит в глаза.

В работе попробовать опираться на его сильные стороны. Морали не действуют вообще. Полезно приучать его, т.к. для него главное, чтобы оставили его в покое. «Не важно, как выглядит для других, важно для себя». Ничего не навязывать, а приспособляться к ним.

1. Не призывать к совести, не читать морали.
2. Учитывать наличие страхов, методом наблюдения (особенно анализом рисунков) определить тематику страхов. Потом прорисовать их (из страшного сделать смешным), например, вместо ножа в руке нарисовать букет цветов и т. д. Страх сопряжён с любопытством – помочь преодолеть эту стену.
3. Помощь в развитии речи, внимания, моторики, формирование навыков изобразительной деятельности.
4. Смягчение общего эмоционального дискомфорта, тревоги.
5. Стимуляция психической активности, направленной взаимодействие со сверстниками и взрослыми (помощь в подготовке классных мероприятий).
6. Учитывать интерес к точным наукам – математике, физике и т.д.
7. Учитывать парадоксальность и непредсказуемость от мышления до чувств и поступков.
8. Отношение к ученику строить по методу: выделять его поведение, как отличное от других. Не навязывать поручение, но и не отвергать. Давать ему почувствовать принадлежность к классному коллективу.

### ***Работа с родителями***

1. Организация индивидуальной беседы родителей и учителя
2. Родительское собрание Подкрепляется методическими рекомендациями и практикумом. Рекомендация методической литературы по отдельным предметам.
3. Приглашение на уроки с целью определить интеллектуальный уровень ребёнка на фоне классного коллектива.
4. Создание коррекционных тетрадей
5. Обмен информацией между учителем и родителями об итогах практических заданий, на определённом этапе обучения.
6. Совместное выполнение произвольных заданий по предметам родителя и ученика.
7. Создание Папки - Копилки, где накапливаются задания для развития логического мышления (задачи на смекалку, кроссворды, ребусы, перевёртыши, каверзные вопросы)

### ***Этапы работы со слабоуспевающими детьми:***

- I. Наметить учащихся со слабой успеваемостью.

- II. Составление плана работы с детьми.  
 III. Реализация плана в течение учебного года.  
 IV. Подведение итогов работы. Анализ проделанной работы.

**Методы стимулирования учащихся в целях предупреждения отставания и неуспеваемости**

<b>1 группа</b> <i>посредством содержания</i>	<b>2 группа</b> <i>посредством организации деятельности</i>	<b>3 группа</b> <i>посредством воспитательных воздействий в плане общения, отношения, внимания</i>
<p>1. Особый подход к освещению учебного материала, характер его преподнесения:</p> <p>а) эмоционально-образный;            б) аналитический (разъяснительный);            в) деловой;            г) необычный.</p> <p>2. Использование, показ, подчеркивание различных элементов, привлекательных сторон содержания:</p> <p>а) важность отдельных частей;            б) трудность, сложность;            в) новизна, познавательность материала;            г) историзм, современные достижения науки;            д) интересные факты, противоречия, парадоксы.</p> <p>3. Задания с интересным содержанием, занимательными вопросами.</p> <p>4. Показ значимости знаний, умений:</p> <p>а) общественной            б) личностной</p> <p>5. Межпредметные связи</p>	<p>1. Целевая установка на работу, ее краткая характеристика, постановка задач</p> <p>2. Предъявление требований к учащимся. По содержанию: к дисциплине, к работе; по форме: развернутые, свернутые (указания, замечания, мимика); единые и индивидуально-групповые, общие и детальные, прямые и косвенные.</p> <p>3. Характер деятельности (копирующий, репродуктивный, творческий)</p> <p>4. Создание ситуаций различного характера: интеллектуального, игрового, эмоционального.</p> <p>5. Анализ ошибок и оказание необходимой помощи.</p> <p>6. контроль за деятельностью учащегося (тщательный, беглый), взаимо- и самоконтроль, оценка.</p> <p>7. Четкое использование ТСО, наглядности, дидактических материалов, красочных пособий и т.д.</p>	<p>1. Показ достижений и недостатков в развитии личности, проявление доверия к силам и возможностям учащихся.</p> <p>2. проявление личного отношения учителя к ученику, классу, высказывание собственного мнения.</p> <p>3. Проявление учителем собственных качеств, данных личности ( в плане общения, эрудиции, отношения к предмету, деловых качеств...) и побуждение учащихся к подобным проявлениям</p> <p>4. Организация дружеских взаимоотношений в коллективе (взаимопроверка, обмен мнениями, взаимопомощь)</p>

**Оказание помощи неуспевающему ученику на уроке**

Этапы урока	Виды помощи в учении
В процессе контроля за подготовленностью учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание атмосферы особой доброжелательности при опросе.</li> <li>• Снижение темпа опроса, разрешение дольше готовиться у доски.</li> <li>• Предложение учащимся примерного плана ответа.</li> <li>• Разрешение пользоваться наглядными пособиями, помогающими излагать суть явления.</li> <li>• Стимулирование оценкой, подбадриванием, похвалой.</li> </ul>
При изложении нового материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применение мер поддержания интереса к усвоению темы</li> <li>• Более частое обращение к слабоуспевающим с вопросами,</li> </ul>

	<p>выясняющими степень понимания ими учебного материала.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Привлечение их в качестве помощников при подготовке приборов, опытов и т.д.</li> <li>• Привлечение к высказыванию предложений при проблемном обучении, к выводам и обобщениям или объяснению сути проблемы, высказанной сильным учеником.</li> </ul>
При организации самостоятельной работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбор для групп слабоуспевающих наиболее рациональной системы упражнений, а не механическое увеличение их числа.</li> <li>• Более подробное объяснение последовательности выполнения задания.</li> <li>• Предупреждение о возможных затруднениях, использование карточек-консультаций, карточек с направляющим планом действий.</li> <li>• Ссылка на аналогичное задание, выполненное ранее.</li> <li>• Напоминание приема и способа выполнения задания.</li> <li>• Инструктирование о рациональных путях выполнения заданий, требованиях к их оформлению.</li> </ul>
В ходе самостоятельной работы на уроке	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разбивка заданий на дозы, этапы, выделение в сложных заданиях ряда простых.</li> <li>• Указание на необходимость актуализировать то или иное правило.</li> <li>• Ссылка на правила и свойства, которые необходимы для решения задач, упражнений.</li> <li>• Стимулирование самостоятельных действий слабоуспевающих.</li> <li>• Более тщательный контроль за их деятельностью, указание на ошибки, проверка, исправление.</li> </ul>

**Система работы по формированию положительного отношения к учению у слабых школьников**

Формируемые отношения	Этапы работы			
	1	2	3	4
Отношение к содержанию учебного материала	Наиболее легкий, занимательный материал независимо от его важности, значимости	Занимательный материал, касающийся сущности изучаемого	Существенный, важный, но непривлекательный материал	
Отношение к процессу учения (усвоение знаний)	Действует учитель – ученик только воспринимает	Ведущим остается учитель, ученик участвует в отдельных звеньях процесса	Ведущим становится ученик, учитель участвует в отдельных звеньях процесса	Ученик действует самостоятельно
Отношение к себе, к своим силам	Поощрение успехов в учебе, работе, не требующей усилий	Поощрение успеха в работе, требующей некоторых усилий	Поощрение успеха в работе, требующей значительных усилий	
Отношение к учителю (коллективу)	Подчеркнутая объективность, нейтралитет	Доброжелательность, внимание, личное расположение, помощь, сочувствие	Использование осуждения наряду с доброжелательностью, помощью и др.	

### Профилактика неуспеваемости

Этапы урока	Акценты в обучении
В процессе контроля за подготовленностью учащихся	Специально контролировать усвоение вопросов, обычно вызывающих у учащихся наибольшие затруднения. Тщательно анализировать и систематизировать ошибки, допускаемые учениками в устных ответах, письменных работах, выявить типичные для класса и концентрировать внимание на их устранении. Контролировать усвоение материала учениками, пропустившими предыдущие уроки. По окончании усвоения темы или раздела, обобщать итоги усвоения основных понятий, законов, правил, умений и навыков школьниками, выявлять причины отставания.
При изложении нового материала	Обязательно проверять в ходе урока степень понимания учащимися основных элементов излагаемого материала. Стимулировать вопросы со стороны учащихся при затруднениях в усвоении учебного материала. Применять средства поддержания интереса к усвоению знаний. Обеспечивать разнообразие методов обучения, позволяющих всем учащимся активно усваивать материал.
В ходе самостоятельной работы учащихся на уроке	Подбирать для самостоятельной работы задания по наиболее существенным, сложным и трудным разделам учебного материала, стремясь меньшим числом упражнений, но поданных в определенной системе, достичь большего эффекта. Включать в содержание самостоятельной работы упражнения по устранению ошибок, допущенных при ответах и в письменных работах. Инструктировать о порядке выполнения работы. Стимулировать постановку вопросов к учителю при затруднениях в самостоятельной работе. Умело оказывать помощь ученикам в работе, всемерно развивать их самостоятельность. Учить умениям планировать работу, выполнять ее в должном темпе и осуществлять контроль.
При организации самостоятельной работы вне класса	Обеспечить в ходе домашней работы повторение пройденного, концентрируя внимание на наиболее существенных элементах программы, вызывающих обычно наибольшие затруднения. Систематически давать домашние задания по работе над типичными ошибками. Четко инструктировать учащихся о порядке выполнения домашних работ, проверять степень понимания этих инструкций слабоуспевающими школьниками. Согласовать объем домашних заданий с другими учителями класса, исключая перегрузку, особенно слабоуспевающих учеников.

1. При опросе слабоуспевающим школьникам даётся примерный план ответа, разрешается пользоваться планом, составленным дома, больше времени готовиться к ответу у доски, делать предварительные записи, пользоваться наглядными пособиями.
2. Ученикам задаются наводящие вопросы, помогающие последовательно излагать материал.
3. При опросе создаются специальные ситуации успеха.
4. Периодически проверяется усвоение материала по темам уроков, на которых ученик отсутствовал.
5. В ходе опроса и при анализе его результатов обеспечивается атмосфера благожелательности.

В процессе изучения нового материала внимание слабоуспевающих концентрируется на наиболее важных и сложных разделах изучаемой темы, учитель должен чаще обращаться к ним с вопросами на понимание, привлекать их в качестве помощников, стимулировать вопросы учеников при затруднении в освоении нового материала.

В ходе самостоятельной работы слабоуспевающим даются упражнения, направленные на устранение ошибок, допускаемых ими при ответах или в письменных работах: отмечаются положительные моменты в их работе для стимулирования новых усилий, отмечаются типичные затруднения в работе и указываются способы их устранения, оказывается помощь с одновременным развитием самостоятельности.

При организации домашней работы для слабоуспевающих школьников подбираются задания по осознанию и исправлению ошибок: проводится подробный инструктаж о порядке выполнения домашнего задания, при необходимости предлагаются карточки консультации, даются задания по повторению материала, который потребуется для изучения нового. Объём домашних заданий рассчитывается так, чтобы не допустить перегрузки школьников.

### ***Краткая характеристика слабоуспевающих детей***

1. \*\*\*\*\* (Ф.И.)
2. \*\*\*\*\*

Эти дети требуют особенного подхода к организации учебного процесса. Они в силу особенностей своего развития нуждаются в особой поддержке со стороны учителя, и при отсутствии должного внимания у них возникают серьезные трудности в обучении. Таким образом, эти дети без специально продуманной поддержки могут перейти в разряд неуспевающих. На индивидуальных занятиях работают под руководством учителя, который направляет их работу, уточняет формулировки, помогает понять условия заданий, осуществляет контроль за правильностью выполнения.

### **Список слабоуспевающих обучающихся в 2021-2022 учебном году**

№ п/п	ФИ ученика	Примечание (пед.запущенность, болезнь и пр.)	Результат на конец четверти (успевает, не успевает)				Итог учебного года
			1 чт	2 чт	3 чт	4 чт	
1	***** *****	Отсутствие навыков самостоятельности в работе.					
2	***** *****	Недостаточная домашняя подготовка. Низкие способности.					

### **План работы со слабоуспевающими и неуспевающими учащимися на 2021- 2022 учебный год.**

Мероприятия	Срок
1. Проведение контрольного среза знаний учащихся класса по основным разделам учебного материала предыдущих лет обучения. Цель: а) Определение фактического уровня знаний детей. б) Выявление в знаниях учеников пробелов, которые требуют быстрой ликвидации.	Сентябрь
2. Установление причин отставания слабоуспевающих учащихся через беседы со школьными специалистами: классным руководителем, встречи с отдельными родителями и, обязательно, в ходе беседы с самим ребенком.	Сентябрь
3. Составление индивидуального плана работы по ликвидации пробелов в	Сентябрь, обновлять по

знаниях отстающего ученика на текущую четверть.	мере необходимости.
4. Используя дифференцированный подход при организации самостоятельной работы на уроке, <b>включать посильные индивидуальные задания слабоуспевающему ученику, фиксировать это в плане урока, чтобы не забыть.</b>	В течение учебного года.
5. <b>Вести обязательный тематический учет знаний слабоуспевающих учащихся класса.</b> Лучше бы вести тематический учет знаний по предмету детей всего класса. <i>Это здорово помогает в работе.</i>	В течение учебного года.
6. <b>Отражать индивидуальную работу со слабым учеником в рабочих или специальных тетрадях по предмету.</b>	В течение учебного года.
7. Встречи с отдельными родителями и беседы с самими учащимися	В течение учебного года.

№	Содержание работы	сроки
1.	Взять на учёт всех учащихся, имеющих отклонения в обучении.	7 класс
2.	Проводить собеседования с такими учащимися, проверять запись д/задания в дневнике, контролировать посещение уроков.	Постоянно
3.	Анализ успеваемости учащихся.	Еженедельно
4.	Контроль накопляемости оценок у слабых учащихся.	Еженедельно
5.	Учёт промежуточных результатов.	1 раз в месяц
6.	Учёт проделанной учителем работы.	1 раз в месяц

### **Прогнозируемый результат**

*Учащиеся должны знать и уметь:*

- ✓ производить в уме арифметические действия в пределах сложности примеров на сложение и вычитание двузначных чисел, умножение и деление нацело двузначного числа на однозначное;
- ✓ уверенно выполнять сложение, вычитание, умножение и деление натуральных чисел в записи которых, имеется несколько десятичных разрядов;
- ✓ выполнять арифметические действия над обыкновенными дробями;
- ✓ выполнять арифметические действия над десятичными дробями, производить округление десятичных дробей;
- ✓ вычислять значения числовых выражений, включающих в себя целые числа, обыкновенные и десятичные дроби;
- ✓ производить вычисления по формулам указанным в программе;
- ✓ составлять числовые и буквенные выражения, пропорции и линейные уравнения по условиям текстовых задач;
- ✓ решать несложные линейные уравнения;
- ✓ решать текстовые задачи с помощью арифметических приемов (включая основные задачи на дроби и проценты) и уравнений;
- ✓ распознавать и изображать геометрические фигуры, указанные в программе;
- ✓ производить простейшие измерения и построения при помощи циркуля и линейки, угольника, транспортира;
- ✓ отмечать точки по их координатам, а также называть точки на координатной прямой, координатной плоскости.

### **Работа со слабоуспевающими детьми**

#### **Тематическое планирование**

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов
1	7.09.	Сложение и вычитание натуральных чисел	1
2	14.09	Умножение и деление натуральных чисел	1
3	21.09	Площади и объёмы	1
4	28.09	Обыкновенные дроби	1
5	05.10	Десятичные дроби	1

6	12.10	Умножение и деление десятичных дробей	1
7	19.10.	Проценты	1
8	26.10	<b>Повторение материала 5 класса.</b>	1
9	9.11	Делимость чисел. НОД. НОК.	1
10	16.11	Сложение и вычитание дробей с разными знаменателями	1
11	23.11	Умножение и деление обыкновенных дробей	1
12	30.11	Отношения и пропорции	1
13	7.12	Положительные и отрицательные числа	1
14	14.12	Сложение и вычитание положительных и отрицательных чисел	1
15	21.12	Умножение и деление положительных и отрицательных чисел	1
16	11.01	Решение уравнений	1
17	18.01	Координаты на плоскости. Столбчатые диаграммы. Графики.	1
18	25.01	<b>Повторение материала 6 класса.</b>	1
19	1.02	Выражения, тождества, уравнения.	1
20	8.02	Статистические характеристики	1
21	15.02	Функции	1
22	22.02	Степень с натуральным показателем	1
23	1.03	Многочлены	1
24	8.03	Формулы сокращенного умножения	1
25	15.03	Системы линейных уравнений	1
26	29.03	Повторение. Решение задач	1
27	5.04	Начальные геометрические сведения	1
28	12.04	Элементы логики	1
29	19.04	Треугольники	1
30	26.04	Параллельные прямые	1
31	3.05	Соотношения между сторонами и углами треугольника	1
32	10.05	Соотношения между сторонами и углами треугольника	1
33	17.05	Решение задач	1
34	24.05	<b>Повторение материала 7 класса.</b>	1
35	31.05	Итог.	1

Список используемой литературы и ресурсов:

[http://pashnina146.blogspot.ru/p/blog-page\\_21.html](http://pashnina146.blogspot.ru/p/blog-page_21.html)

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/plan-raboty-so-slabospevayushchimi-0>

<http://nsportal.ru/shkola/administrirovanie-shkoly/library/plan-individualnoy-raboty-s-neuspevayushchimi-uchashchimisya>

<http://www.vacschoolserp.edusite.ru/p67aa1.html>

<http://www.menobr.ru/materials/370/5382/>

<http://festival.1september.ru/articles/620355/>

<http://festival.1september.ru/articles/613025/>

<http://urez5.narod.ru/index/0-145>